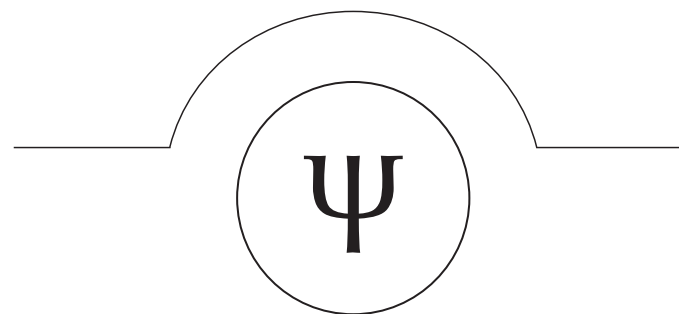


Глава 2

**ПОНИМАТЬ
СЕБЯ**



Трудное счастье лентяев

- ▶ С рождения до смерти человек должен быть трудолюбив и активен, чтобы приносить пользу обществу. Но вот парадокс — наградой за вечные труды и усилия в загробном мире будет блаженный отдых — то есть «ничегонеделание», наслаждение покоем и отсутствием тяжкого труда.

Не все так просто с ленью, которую презирают и считают пороком. Давайте вместе разберемся — откладывая дела «на потом» и всячески уклоняясь от их выполнения, всегда ли мы имеем дело с ленью или причиной такого поведения является нечто иное?

Прежде чем ругать себя или других за «лень», надо вспомнить, что уникальная способность мозга — это способность беречь ресурсы. Когда в машине кончается бензин, она выглядит вполне нормально: красивая, блестящая, целехонькая, но не едет. Просто потому, что топливо кончилось...

Лень тоже потребляет жизненные ресурсы. Ведь внутри идет страшная борьба между должествованием и нежеланием. Постоянная борьба между «должен» и «хочу» приводит к ранней старости и даже смерти от «переутомления». Постоянный переход в режим «ручного управления», принуждение себя к труду — это вредно.

Не забывайте и о том, что иногда лень может быть симптомом заболевания, которое пожирает ресурс. В таком случае это не порок, это симптом.

Периоды расслабления, отдыха, отказ от выполнения ненужной работы, которая пожирает ресурсы организма, нежелание трудиться без вознаграждения, морального или материального, — это нормально. Это заложено в самой природе человека.

И то, что со стороны кажется «ленью», может оказаться чем-то другим, поэтому давайте откажемся от бездумного осуждения. Лучше внимательно прочитаем эту главу...

Это голос лентяя; вот он застонал:
«Ах, меня разбудили! Я спал бы да спал!»
Как скрипучая дверца на петлях тугих,
он, кряхтя, повернулся в перинах своих.

Это нравоучительные английские стихи для детей, написанные в XVIII веке. В то время было много картинок с изображением лени — все они пугающие и устрашающие. Ведь лень — один из смертных грехов. И великий Данте не забыл о лентяях — он поместил их в пятый круг ада — пусть мучаются! Презрение и ненависть к лени понятны. Ведь лентяй — нахлебник общества. И за него усилия приходится прилагать другим людям. С рождения до смерти человек должен быть трудолюбив, активен, заботлив и предприимчив, чтобы приносить пользу обществу. Но вот

парадокс — наградой за вечные труды и усилия в загробном мире будет блаженный отдых. «Ничего неделание», наслаждение покоем и отсутствием тяжкого труда — вот награда трудолюбивым. Так что не все так просто с ленью, которую презирают, считают пороком.

Леонард Кармайкл писал, что лень — «это не то слово, которое должно быть в заголовках большинства книг по психологии. Лень — это тайна современной психологии...» И тайну эту надобно разгадать, чтобы понять, как рождаются великие открытия и произведения искусства, что побуждает человека неистово трудиться над задачей, которая не имеет сиюминутного практического значения и не может немедленно послужить ему во благо, что заставляет мозг экономить ресурсы и энергию, в чем смысл и польза того, что называют «ленью»?

На самом деле слово «лень» мало что объясняет. Латинское «lenuis» означает всего лишь «медлительный, вялый» и описывает скорее состояние человека, чем порок. Лень определяется как отсутствие трудолюбия, предпочтение отдыха труду. Но причин для такого состояния может быть множество. И слово «лень», действительно, часто употребляется ошибочно. Так, школьники объясняли свои неудачи ленью — признавали порок. А учителя поясняли неудачи школьников неумением, простым отсутствием навыков и нужных знаний, что и приводило к уклонению от решения задач. Дети просто не понимали и не знали, как правильно решать задачу. Когда они понимали смысл и приобретали навык — лень исчезала. Особенно если их хвалили за хорошее решение.

Прибор эргограф показал еще одну удивительную вещь: если усталых детей критиковали и ругали, они теряли последние силы. Прибор прикрепляли к руке и предлагали писать слова. И после критики прибор показывал резкое снижение энергии — писать становилось «лень». А после похвалы энергия восстанавливалась, даже если ребенок был уставшим, — появлялись силы и «лень» проходила! Так что за «ленью» чаще всего скрываются усталость и упадок сил, которые, в свою очередь, могут быть вызваны разными причинами. Лень может быть связана не с тем, что «я не хочу», а с тем, что «я не могу», хотя сам человек не всегда осознает разницу между этими утверждениями и горько корит себя за порок, который на самом деле — не порок, а последняя попытка организма сэкономить ресурс и не тратить силы на выполнение не жизненно важной задачи.

Нежелание совершать волевое усилие может быть связано с переутомлением, отсутствием физической энергии и эмоциональных ресурсов. Как раздражает вид здорового парня-недоросля, который валяется на диване и уверяет, что не в силах встать! Такой здоровый лоб и притворяется! Нет. Подросток не притворяется. У него на самом деле почти не осталось ресурсов — бурный рост организма, гормональная перестройка, неожиданное превращение собственного детского тела в иное, могучее и поросшее волосами, перестройка нервной системы, половое созревание — трудно представить, сколько энергии нужно организму, чтобы все это пережить. Для этого необходимы огромные ресурсы. И, если подсчитать расходы, можно

простить подростку приступы «лени», когда он попросту не может заставить себя встать и сосредоточиться, как спортсмен после тяжелой тренировки.

Молодая мама с грудным младенцем тоже жалуется на «лень» — обычно близкие люди упрекают ее в этом. Целый день дома, а ничего не сделано! Но вот так организм старается сберечь и восстановить ресурс, потраченный на беременность, роды, гормональную перестройку, уход за младенцем.

В «лени» могут обвинить и человека, борющегося с тяжелой депрессией. В этой борьбе за выживание не остается ресурса для активной деятельности, все силы уходят на преодоление собственного состояния.

Вообще, как ни странно, лень всегда указывает на неблагополучие. И, прежде чем ругать себя или других за «лень», надо вспомнить, что уникальная способность мозга — это способность беречь ресурсы, которых, очевидно, осталось не так много, хотя нет внешних признаков истощения или болезни. Но когда в машине кончается бензин, она тоже выглядит вполне нормально: красивая, блестящая, целехонькая! Но не едет. Ленился. Просто потому, что топливо кончилось...

Лень может быть связана и с тем, что нам попросту не хочется что-то делать. В душе «я должен» не совпадает с «я хочу». И нелюбимое дело, нелюбимая работа изо всех сил откладываются «на потом». Именно «изо всех сил» — потому что на отказ от работы требуется иногда больше сил, чем на ее выполнение. Лень тоже потребляет ресурс, да еще как! Ведь внутри идет страшная борьба между долженствованием и нежеланием. Работа давно опротивела и претит нашей душе,

а скучный и бессмысленный отчет нужно сделать, потому что этого требуют контролирующие органы или начальник. И появляется «лень» — повод задуматься — а стоит ли овчинка выделки? Нужна ли нам работа, которая поглощает наш ресурс и вызывает внутреннее отвращение? Не стоит обвинять себя в «лени», необходимо проанализировать сложившуюся ситуацию. Безрадостный и неприятный труд давно перестал быть жизненно необходимым, и можно попробовать поискать себя в чем-то другом, более подходящем. Ведь «лень» может быть выражением интуитивного ощущения ненужности выполняемой в данный момент задачи. Лень солдату красить траву на газоне в зеленый цвет, лень копать яму, которую потом прикажут закопать, но не лень идти в бой против врага, защищая Родину и своих близких.

Иногда ленью считают и прокрастинацию — откладывание какого-то дела или решения. И снова в этом нет ничего страшного или порочного. Такое проявление «лени» может быть связано с неподготовленностью к решению задачи. У мозга пока недостаточно информации для решения, вот и все. Надо еще подумать! И вместо важной работы человек начинает перекладывать вещи в шкафу или мыть плитку. Один философ правильно отметил, что роденовский «Мыслитель» лжив по сути: мыслительный процесс — это полное расслабление всех мышц, затуманенный взгляд, слегка открытый рот — интенсивно мыслящий человек скорее в это мгновение похож на идиота. Именно потому что все ресурсы направлены не на мышечную деятельность, а на умственную. И многие ученые не случайно

избегают физических упражнений и двигательной активности — но ленятся ли они? Нет. Вся их энергия уходит на решение сложнейших умственных задач.

Научно доказано, что в периоды безделья повышается креативность мышления — способность к творчеству, к нестандартному решению задач. В японском языке есть слово «боккетто» — продолжительное бессмысленное смотрение в даль. Это вовсе не лень и не праздное расслабление — это самая интенсивная умственная и духовная деятельность, которая дает способность к озарению, пониманию сущности вещей. И этому «боккетто» следует учиться, и не каждому дано «боккетто»; ведь суетливо действовать и что-то предпринимать проще, чем смотреть в глубь вещей и мыслить.

Безделье умного человека — кажущееся безделье. Именно в эти периоды его мозг с наибольшей интенсивностью работает на результат, обрабатывает информацию, находит наилучшие решения. И трудолюбивому дровосеку из Средневековья человек за компьютером показался бы образцом лени и праздности, бессмысленного времяпровождения. Мыслительная деятельность не так очевидна, как мытье пола или рубка дров; поэтому часто ее ошибочно принимают за «лень» и кричат: «Займись наконец чем-то полезным!», подразумевая практическую сиюминутную пользу. Однако все великие открытия и произведения искусства были созданы благодаря вот этой «лени», — так окружающие воспринимают часто полное самоуглубление, погружение в интеллектуальный или творческий процесс. Более того, релаксация — именно то состояние, в котором идет формирование моральных ценностей,

разрешение внутренних этических вопросов. Мораль человечества создана благодаря периодам блаженного «ничегонеделания», самоанализа, интроспекции, времени разговора с Богом.

Немецкий физиолог Макс Рубнер установил: каждая затрата энергии приводит к физическому износу организма. И трудоголики чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, алкоголизмом — они испытывают больше стрессов. Постоянная борьба между «должен» и «хочу» приводит к ранней старости и даже смерти от «переутомления» — да, переутомление может стать причиной преждевременной гибели. Постоянный переход в режим «ручного управления», принуждение себя к труду — это вредно. И у трудоголиков проблемы с выработкой гормона дофамина, которого у «лентяев» — в избытке. Именно дофамин, «гормон радости и здоровья», позволяет без угрызений совести расслабиться и отдохнуть, прекратить на время тратить драгоценный ресурс, жизненную энергию. Работать, безусловно, необходимо, и работа должна приносить чувство удовлетворения, именно тогда она даже защищает от стресса. Но нельзя вообще не включать компьютер — любой бытовой прибор так перегорит и сломается. Иногда можно и нужно просто полежать и отдохнуть, ведь на самом деле лежа человек даже лучше справляется с решением интеллектуальных задач. Лежащие люди справлялись с решением сложных задач на 10 процентов лучше. И недаром Уинстон Черчилль так любил лежать в кровати, что приказал оборудовать специальную комнату для лежания и удалялся туда в перерывах между заседаниями

Парламента. Он прожил долго и имел отменное здоровье, несмотря на вредные привычки. До глубокой старости он сохранил здравый ум и интеллектуальное превосходство. Все правители прошлого старались поудобнее сесть или даже лечь, если позволяли обстоятельства, конечно. Именно эти периоды «лени» позволяли сберечь ресурс и «освободить мозг» для решения важных задач. И А. С. Пушкин свои гениальные поэмы и сказки предпочитал писать лежа в кровати — так у него лучше получалось создавать образы...

Иногда лень может быть и симптомом заболевания, которое пожирает ресурс. Безволие, неспособность к активной деятельности, к решению задач может быть признаком шизофрении, депрессии, даже тяжелых эндокринных нарушений, как у рано умершего поэта Дельвига — Пушкин шутливо называл его «ленивец сонный». На самом деле Дельвиг страдал тяжелыми эндокринными нарушениями, которые привели к ожирению и упадку сил. Так что лень, которая началась ни с того ни с сего, может быть поводом для обращения к врачу. Это не порок, это симптом. С 1909 по 1915 год Санитарная комиссия Рокфеллера боролась в Америке с анкилостомозом — с ленью, так сказать. Болезнь вызывали паразитические круглые черви, обитавшие в одиннадцати штатах США. В народе их так и называли: «зародыши лени» — они вызывали вялость и слабость у человека, в организме которого поселились. Человек становился ленивым и безвольным. И некоторые ученые даже видели причину отставания промышленного развития Юга от Севера в этих паразитах — «зародышах лени».

Так что с ленью все не так просто. И до сих пор нет четкого описания «лени» — каждый понимает это явление по-своему. И бесспорно, паразит, нахлебник, дармоед — это отвратительно. Это порочное поведение и антиобщественный образ жизни. Но периоды расслабления, отдыха, отказ от выполнения ненужной работы, которая просто пожирает ресурсы организма, нежелание трудиться без вознаграждения, морального или материального, — это нормально. Это заложено в самой природе человека. И то, что со стороны кажется «ленью», может быть чем-то другим, потому откажемся от бездумного осуждения. И подумаем трижды, прежде чем крикнуть интеллектуалу «чего разлегся?» или попрекнуть подростка, который жалуется на упадок сил и невозможность сосредоточиться...

