

JOSEPH JEBELLI

Rust in je hoofd

Waarom nietsdoen
je leven kan veranderen

*Vertaald uit het Engels door
Arjaan van Nimwegen en Thijs van Nimwegen*

UITGEVERIJ BALANS

Oorspronkelijke titel *The Brain at Rest*.
Why Doing Nothing Can Change Your Life
Oorspronkelijke uitgever Torva, een imprint van Transworld
Publishers, Penguin Random House UK
Copyright © 2025, Joseph Jebelli

Copyright Nederlandse vertaling © 2025, Arjaan van Nimwegen
en Thijs van Nimwegen/Uitgeverij Balans, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar
gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch
of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave
is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Omslag Bloemendaal & Dekkers
Omslagbeeld 'Brehms Tierleben: allgemeine Kunde
des Tierreichs', 1890
Auteursfoto Ivan Weiss
Boekverzorging Irma Hornman, Studio Cursief
Druk Wilco

ISBN 978 94 638 2420 0

NUR 740

www.uitgeverijbalans.nl

 [instagram.com/uitgeverijbalans](https://www.instagram.com/uitgeverijbalans)

 [linkedin.com/company/uitgeverij-balans](https://www.linkedin.com/company/uitgeverij-balans)

 uitgeverijbalans.nl/nieuwsbrief

Inhoud

Inleiding: Het rustende brein 7

Waar je brein mee bezig is als je denkt dat je niets doet

EEN: WERK 21

1 Waarom overwerktheid letterlijk dodelijk is 25

En waarom het defaultnetwerk van het brein het tegengif biedt

2 De neurologie van werk 47

Het executieve netwerk van het brein

TWEE: RUST 63

3 Mind-wandering 65

En waarom je daar helemaal voor moet gaan

4 De wetenschap van het boomknuffelen 87

Waarom de natuur zo goed is voor je hersenen

5 Mindful alleen-zijn 113

Waarom alleen-zijn een enorme cognitieve stimulans kan zijn

6 Slaap er een nachtje over 139

De meestergenezer van je hersenen

DRIE: SPEL 163

7 Speltheorie 167

Hoe spel het brein wekt en versterkt

8 Actieve rust 185

Waarom lichaamsbeweging zo goed is voor je brein

9 Gewoon nietsdoen 205

De Nederlandse kunst van het niksen

Nawoord 229

Rustgevend leven

Dankbetuiging 245

Bibliografie 247

Eindoten 275

Inleiding: Het rustende brein

*Waar je brein mee bezig is
als je denkt dat je niets doet*

Abolfazl was zes jaar oud toen hij voor het eerst begreep wat *kār* betekende, het Farsi woord voor ‘werk’.

Hij stond naast zijn moeder onder de koepelbogen van de Grote Bazar in Teheran en voelde dat het iets belangrijks was. Iets nobels.

‘Kār tāj ast,’ zei zijn moeder weleens (‘Werk is een kroon’).

Om hen heen waren kooplieden onvermoeibaar bezig met de verkoop van van alles, van fruit en noten tot handgemaakte leren schoenen, fijne kruiden, houten telramen en schitterende handgeweven Perzische tapijten. Oude mannen zaten in kleermakerszit op kussens in hoeken, zogen hun thee op door suikerklontjes en vertelden elkaar verhalen over Perzische koningen en dichters.

Later, toen hij wat ouder was, hoorde Abolfazl zijn vader snurken tijdens een lange middagdut, en hij voelde zich verplicht hem te wekken. Hij liep naar de slaapkamerdeur en wilde de deurknop pakken, toen een hand hem tegenhield. Zijn moeder keek hem zo doordringend aan dat hij het nog steeds niet vergeten is.

‘Arām hekmat ast,’ zei ze kortaf (‘Rust is wijsheid’).

Vijftien jaar later zit Abolfazl in een kantoortje in een hoog flatgebouw in een buitenwijk van Bristol in Engeland. In de jaren tachtig is hij, zoals velen van zijn landgenoten, uitgezwermd bij de omvangrijke Iraanse diaspora. Met zijn wiskundige aanleg heeft hij een baan gekregen als computer-programmeur, is getrouwd, heeft twee kinderen gekregen en hij wil dat zijn familie in Iran trots op hem is.

Hij maakte lange dagen achter zijn toetsenbord, deed veel papierwerk en had het onmiskenbare gevoel dat hij in de gaten werd gehouden. Zijn contacten waren minimaal, vaak beperkt tot beknopte e-mails en korte, onpersoonlijke vergaderingen. De theepauzes vol verhalen die hij uit Iran kende, waren vervangen door eenzame loopjes naar een automaat of korte babbeltjes bij een waterkoker in een volle keuken. Die nieuwe wereld was zeker efficiënt, maar ook eenzaam.

De tijd verstreek traag, weken werden maanden, maanden jaren. Het duurde niet lang voor de verpletterende eentonigheid en de uitputtende werkzaamheden zijn geestelijke gezondheid gingen aantasten. Wat bedoeld was geweest als de droom van een beter leven in Engeland veranderde geleidelijk in een dagelijkse nachtmerrie van stress en burn-out.

Het breekpunt kwam op een doodgewone middag, na een loopbaan van twintig jaar, toen Abolfazl, mijn vader, vroeg thuis kwam na weer een slopende kantoor dag. Ik was toen net veertien jaar en op het moment dat hij binnenkwam, voelde ik dat er iets mis was. Zijn gewoonlijke vermoeide glimlach was verdwenen, in plaats daarvan zag ik een blik vol paniek en hevige bezorgdheid.

Wat er daarna gebeurde is een waas, maar ik herinner me een geschreeuw dat ik nooit eerder gehoord had. Razend, verward en diep depressief ontladde hij zijn frustraties op mijn moeder, die hem probeerde te kalmeren, al worstelde ze zelf met haar eigen werkburn-out.

'Je hebt rust nodig, Ab.' Ik herinner me dat ze dat zei.

'Ik weet niet eens meer hóé ik moet rusten,' brulde hij terug.

Er klonk een luide klap.

Ik schaam me om het toe te geven, maar ik was zo bang dat ik mijn fiets greep en ervandoor ging.

De volgende dag ging mijn vader niet naar zijn werk en hij is nooit meer terug geweest. De dokter stelde als diagnose een zware depressie door overwerktheid en burn-out, gaf hem wat pillen en zei dat hij tijd moest nemen om te rusten – echt te rusten. Nu slaapt hij meestal tot laat in de morgen, zegt heel weinig, doet heel weinig en probeert van dag tot dag aan zijn herstel te werken.

En dat alles doordat hij geen acht had geslagen op de raad van zijn moeder: de kroon neer te leggen en tot rust te komen.

Het heeft lang geduurd voor ik besepte hoe belangrijk rust is.

Toen ik als onderzoeker werkte aan de University of Washington bestonden mijn dagen uit laboratoriumexperimenten, artikelen schrijven en studenten begeleiden, tot zeven uur 's avonds, waarna ik rechtstreeks naar een koffiehuis in de buurt ging om tot tien of elf uur te werken aan beursaanvragen en aan mijn eerste boek. Het was uitputtend, en altijd leek mijn doel net buiten mijn bereik. Vaak voelde ik me volkomen uitgeblust.

Achteraf zie ik in dat ik mezelf dwong tot die zware werklast omdat ik een enorme prestatiedruk voelde, die ik mezelf had opgelegd. Ik werd er behoorlijk beroerd van. Maar ik zat toen in de periode dat alle oude wijsheden heel belangrijk leken. Je denkt dat je het beter doet als je maar harder loopt; dat als je steeds harder werkt je uiteindelijk zult slagen.

Niet verbazend dat deze levenswijze zijn tol eiste van mijn geestelijke en lichamelijke gezondheid. Mijn geheugen, concentratievermogen, creativiteit en cognitieve vermogens ver-

zwakten en het werd steeds moeilijker om na te denken over de problemen die ik moest oplossen. De spanning liep hoog op en ik kon me nauwelijks concentreren op mijn taken, en in mijn slapeloze nachten tolden de gedachten door mijn hoofd. Mijn energie daalde tot een dieptepunt, ik was moe en knorrig en mijn immuunsysteem verzwakte, zodat ik vaak verkouden was en hoofdpijn had.

Op papier excelleerde ik; in werkelijkheid was ik een puinhoop.

In de loop der jaren werd duidelijk dat ik dit tempo niet onbeperkt kon volhouden. Net als mijn vader was ik op weg naar een burn-out en een ernstige geestesziekte.

Dus begon ik het kalmer aan te doen met mijn werk. Ik bleef niet meer zo lang, alleen maar om gezien te worden. Ik ging niet meer werken als ik ziek was, alleen maar om mijn toewijding te demonstreren. Ik deed niet meer dan ik moest doen, alleen om een goede indruk te maken terwijl het in feite niemand wat kon schelen en niemand het opmerkte. Langzaam maar zeker wierp ik de druk van me af om altijd aanwezig te zijn, net als de voortdurende drang om te presteren. Uiteindelijk besloot ik de academische wereld achter me te laten en fulltime te gaan schrijven.

Door deze meer ontspannen werkhouding is mijn gezondheid met sprongen verbeterd. Ik slaap beter, ik heb weer energie en ben veel minder vaak ziek. En bovenal zijn mijn concentratie, het vermogen om problemen op te lossen, creatief te zijn en vlot te schrijven enorm gestegen. Het is ongelooflijk, maar ik ben nu productiever en efficiënter dan ooit tevoren.

Rust, zo besef ik nu, is de sleutel tot mijn gezondheid en productiviteit.

Maar waarom is dat zo, en hoe werkt het? Wat ligt er achter de wijsheid van rust, iets wat mijn grootmoeder al jaren gele-

den heeft aanbevolen? Geleid door mijn kennis als neuroloog en gedreven door de verstoorde relatie met werken in mijn familie, begon ik de wetenschap van de rust te onderzoeken – en wat ik ontdekte was buitengewoon.

De hele geschiedenis door zijn de gunstige effecten van rust geprezen. Charles Darwin bracht heel wat tijd door met vissen en nam pauzes als hij studeerde en schreef. Maya Angelou prees ‘een dagje weg’ aan, lange baden, rustige wandelingen en neerstrijken op bankjes in het park (‘ter bestudering van de geheimen van de mierenwereld en van het bladerdak’). Karl Marx werkte hard, maar was er ook van overtuigd dat rust zou leiden tot het opbloeien van een universele creativiteit. Jane Austen, Virginia Woolf en Georgia O’Keeffe waardeerden ontspanning en stilstand. Leonardo da Vinci was een contemplatief genie; er wordt gezegd dat hij urenlang naar *Het Laatste Avondmaal* kon staren voor hij een enkele penseelstreek aanbracht en weer wegliep.¹

Lang is ons wijsgemaakt dat dat soort luiheid de vijand van succes is – zelfgenoegzaam, principeloos en zelfs onverantwoordelijk gedrag. Maar als ik je nu vertel dat mensen vaak slaagden in het leven niet ondanks hun passiviteit maar juist daardóór? Als ik je nu eens zeg dat rust juist niet zelfgenoegzaam en onproductief is, maar in feite de sleutel tot een bloeiend leven?

In dit boek wil ik laten zien dat nietsdoen grote voordelen voor je brein heeft, en dat je brein, als je je losmaakt van een taak, een netwerk activeert dat van vitaal belang is voor je geestelijke en lichamelijke gezondheid. Dat netwerk noemen we het *defaultnetwerk*: een net van neuronen (hersencellen die onderling communiceren door elektrische en chemische signalen), dat ons in staat stelt om te dagdromen, aan *mind-wandering* te doen, impulsief te denken en voorstellingen te

maken van de toekomst. Het spreidt zich uit over het hele brein, de frontale, pariëtale en temporale hersenkwabben. Cruciaal is dat het defaultnetwerk alleen actief is als we ons niet concentreren op een bepaalde taak, als het brein rondwaalt door gedachten die niet verbonden zijn met onze directe omgeving, kortom; als onze geest vrij kan rondzwerven.

Het activeren van het defaultnetwerk kan de intelligentie, creativiteit, sociale empathie en productiviteit op langere termijn versterken. Het kan je gezondheid verbeteren en zenuw-aandoeningen voorkomen. Het is de verborgen superkracht van je brein die je overwerkte geest oplaadt en herstelt. Dit verrassende nieuwe inzicht in het brein verandert de manier waarop wij werken ten goede en geeft een nieuwe betekenis aan wat ‘denken’ betekent.

Om het defaultnetwerk in actie te zien zou je kunnen kijken naar een groep van tachtig personen aan wie gevraagd werd de beste van vier auto's te kiezen op grond van een aantal mechanische specificaties. De helft van de mensen kreeg vijf minuten om zich op de taak te concentreren, terwijl de andere helft werd gevraagd om het kalm aan te doen, te pauzeren en aan andere dingen te denken. Na de pauze constateerden de onderzoekers van de UvA dat de tweede groep veel hoger scoorde en het probleem efficiënter had aangepakt.² Een ander voorbeeld was de observatie van 52 artsen en verpleegkundigen die een nachtdienst van twaalf uur draaiden. De helft van het team kon een dutje van veertig minuten doen, terwijl hun collega's continu doorwerkten.³ Onderzoekers van de Stanford University merkten dat de groep die gerust had beter presteerde toen ze werd getest op aandacht en gesimuleerde medische handelingen, waaronder het aanbrengen van een katheter bij een virtuele patiënt. Door niets te doen deden ze alles beter.

Het is nog niet duidelijk hoeveel tijd er nodig is om te profiteren van de voordelen van het defaultnetwerk, maar we weten wel dat bij een zogenaamde Guilford-test, waarbij gevraagd wordt zo veel mogelijk gevolgen te noemen van een bepaald scenario, mensen die twintig minuten rustten veel beter presteerden dan degenen die geen rust kregen.⁴ Zelfs met twintig minuten rust zijn de prestaties beter. (Een voorbeeld van zo'n test is de vraag stellen wat de gevolgen zouden zijn als mensen niet meer hoefden te slapen. Mogelijke antwoorden waren: meer tot stand brengen, geen vermoeidheid voelen, wekkers overbodig maken, enz.) Bovendien bleek dat opdrachten wat betreft probleemoplossing, ruimtelijk inzicht en redeneren allemaal baat hebben bij dertig minuten rust.⁵ Die opdrachten kunnen variëren van het berekenen van percentages tot het noemen van zo veel mogelijk woorden die met een K beginnen.

Maar misschien wel de beste aanbeveling van rust komt uit een recente meta-analyse – een overzicht van tientallen of honderden studies – waaruit bleek dat 73 procent van alle studies op het gebied van probleemoplossing de positieve effecten van rust noemt,⁶ niet alleen een halfuurtje maar ook langere periodes van tussen de vier en vierentwintig uur. In het algemeen kun je zeggen dat hoe langer je niets doet, des te beter het is voor je brein.

De basis van deze buitengewone ontdekking werd in het begin van de twintigste eeuw gelegd door de Fransman Henri Poincaré, uitblinker in vele wetenschappen. Gefrustreerd door de schijnbaar onoplosbare berekeningen waaraan hij werkte, liep hij vaak weg van zijn bureau om zijn hoofd leeg te maken, wandelde hij door de bossen of langs het strand op een zonnige dag, en liet zijn geest doelloos zwerven. Poincaré was filosofisch ingesteld en altijd nieuwsgierig naar de werking van

zijn geest, en vaak praatte hij met vrienden en collega's over hoe hij tot bepaalde conclusies kwam. Als hij niet verdiept was in een van de vele onderwerpen die hij bestudeerde – natuurkunde, wiskunde, elektromagnetisme, astronomie en geologie, om er een paar te noemen – gaf hij zich over aan bespiegelingen en maakte zijn hoofd vrij om nieuwe ideeën te onderzoeken.

Poincaré beseftte al snel dat elke keer dat hij rust nam de oplossingen van berekeningen plotseling opdoken, onuitge-nodigd en schijnbaar vanuit het niets. Het verbaasde hem en hij wilde meer ontdekken, en bracht tijden door met doelloos rondrijden in bussen, wandelen over landwegen en soms alleen maar starend door het raam naar het bos buiten. In zijn dagboek deed hij verslag van die episoden, en levendig beschreef hij een van die openbaringen toen hij een berekening probeerde op te lossen: 'Ik was ontstemd over mijn falen, en ging een paar dagen naar de kust om aan iets anders te denken. Toen ik op een ochtend over de rotsen liep, kwam het idee bij me op, net zo onverwacht, snel en met een onmiddellijke zekerheid.'⁷ Wat dit geheimzinnige proces ook was, Poincaré vermoedde dat het op enigerlei wijze verbonden was met een soort onbewuste activiteit van het brein. Enthousiast besloot hij zijn ontdekking met collega's te delen tijdens de vierde vergadering van het Psychologisch Genootschap in Parijs, op 8 juni 1908. Hij geloofde dat het verschijnsel van cruciaal belang was, niet alleen voor de wiskunde maar voor alle wetenschappen. Hij noemde het 'plotseling inzicht'.

In het Frankrijk van de negentiende eeuw had Poincaré weinig mogelijkheden om het verschijnsel wetenschappelijk te bestuderen; zijn bewijzen waren gebaseerd op eigen ervaring, intuïtie en giswerk. De wetenschap is net zo goed als de bestaande technieken en Poincarés tijdgenoten lieten zich leiden door rationalisme, een filosofische traditie die de na-

druk legt op logica, rede en vooral empirisch bewijs. Daarom werden Poincarés bevindingen met scepsis ontvangen.

Toch was het maar een kwestie van tijd voordat wetenschappers de betekenis van Poincarés ontdekking gingen beseffen. Onder hen was de Duitse psychiater Hans Berger, die in 1929 aantoonde dat het brein voortdurend actief is, ook als iemand rust.⁸ Hij kwam tot die conclusie toen hij een techniek uitvond die ook nu nog door neurowetenschappers gebruikt wordt: het elektro-encefalogram (EEG), een reeks sensoren die op de schedel worden geplaatst en de breinactiviteit meten. Berger ontdekte dat als hij van iemand een EEG nam, de breinactiviteit, gemeten in elektrische signalen, niet minder werd als de proefpersoon geen opdracht uitvoerde. Neurologen achtten dat in die dagen onmogelijk en daarom werd Bergers ontdekking, net als die van Poincaré, terughoudend behandeld.

In de jaren vijftig begrepen onderzoekers dat ze dit nieuwe terrein niet meer konden negeren. Louis Sokoloff, een Amerikaanse neurowetenschapper, ontdekte dat de stofwisseling in de hersenen (de chemische reacties die ons energie leveren) gelijk bleef als een persoon van rust overging tot het oplossen van wiskundige problemen, waardoor er meer bewijs kwam dat het brein in rust net zo actief is.⁹ Toen deed in de jaren zeventig de Zweedse neurowetenschapper David Ingvar een schokkende ontdekking die we sindsdien nog steeds trachten te doorgronden. Ingvar toonde aan dat de bloeddoorstroming in de frontaalkwab – die verantwoordelijk is voor bijna al onze hogere vermogens, zoals intelligentie, geheugen en aandacht – het hoogste is als we rusten en niet als we werken.¹⁰ Dat was in tegenspraak met niet alleen de wetenschappelijke opvattingen, maar ook met het gezonde verstand. Hoe kan niets doen méér energie eisen dan wel iets doen?