

Оглавление

Что нужно знать, прежде чем начинать игру	11
Введение	13

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ ИГРЫ ДЕЛАЮТ НАС ЛУЧШЕ

Глава 1. Вы сильнее, чем думаете	35
Глава 2. Рядом с вами — потенциальные союзники	54
Глава 3. Вы — герой собственной истории	75
Глава 4. Вы можете совершить прыжок от игр к игровому подходу	99

ЧАСТЬ II

КАК ПРОЯВЛЯТЬ ИГРОВОЙ ПОДХОД

Глава 5. Бросьте себе вызов	122
Глава 6. Бонусы	146
Глава 7. «Плохие парни»	168
Глава 8. Задания	191
Глава 9. Союзники	215
Глава 10. Тайная личность	236
Глава 11. Эпические победы	263
Глава 12. Ведение счета	285

ЧАСТЬ III

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Приключение 1. Проявление любви	313
Приключение 2. Ниндзя-трансформация тела	327
Приключение 3. Ценность времени	348
О науке	365
Благодарности	375
Примечания	377

Что нужно знать, прежде чем начинать игру

Метод SuperBetter* должен сделать вас более сильными, счастливыми, стойкими и жизнерадостными. В его основе лежит наука об играх, и есть множество доказательств, что этот метод работает.

Рандомизированное контролируемое исследование**, выполненное сотрудниками Пенсильванского университета, показало, что у тех, кто практиковал SuperBetter на протяжении 30 дней, уменьшились симптомы депрессии и тревожности, укрепились социальные связи, улучшилось настроение, испытуемые поверили, что смогут достичь успеха и реализовать свои цели. В целом люди стали счастливее и удовлетвореннее жизнью. Результаты клинических исследований в Медицинском центре Векснера Университета штата Огайо и Детской клинике Цинциннати показали, что у игроков SuperBetter улучшается настроение, снижается тревога и становятся крепче личные и семейные отношения.

* Слово SuperBetter автор использует в нескольких значениях — это и игра с конкретными реализациями, и метод, и подход, и в какой-то степени мировоззрение. Строго говоря, конкретной и ограниченной «игрой» SuperBetter в том смысле, в котором есть обычные компьютерные и некомпьютерные игры, и нет — есть приложения, книги, инструкции, которые позволяют превратить в эту игру свою жизнь. *Прим. науч. ред.*

** Рандомизированное контролируемое исследование — разновидность научного (часто медицинского) эксперимента, при котором его участники случайным образом делятся на группы, в одной из которых проводится исследуемое вмешательство, а в другой (контрольной) применяются стандартные методики или плацебо. *Прим. ред.*

Что нужно знать, прежде чем начинать игру

Благодаря обратной связи от более 400 тысяч игроков я улучшила метод, сделала его проще для понимания и интереснее. Последние пять лет я ежедневно слышу, что SuperBetter изменил чью-то жизнь. Я очень надеюсь, что и вам он поможет справиться с самыми сложными проблемами. Я верю, что вы можете быть храбрыми, креативными, оптимистичными и реализовать с помощью этих качеств свои заветные мечты.

SuperBetter не заменит медицинскую помощь или лекарства. Большинство участников обозначенных выше исследований успешно играли в SuperBetter, но, помимо этого, соблюдали медицинские рекомендации или проходили лечение/реабилитацию. SuperBetter НЕ альтернатива терапии, консультированию, длительному медицинскому наблюдению и лечению, так же как и любая другая игра, упомянутая в книге.

Ну что ж, время начать!

Введение

Вы сильнее, чем думаете.

Рядом с вами потенциальные союзники.

Вы — герой собственной истории.

Эти три утверждения помогут вам стать счастливее и мужественно преодолеть любую проблему.

Вам не нужно ничего менять. Вы *уже* сильнее, чем думаете.

Вы способны контролировать внимание, а значит, и мысли и чувства.

Вы можете найти поддержку в самом неожиданном месте и сделать отношения более глубокими.

У вас врожденная способность к самомотивации и воспитанию положительных качеств.

С этой книгой вы быстрее поймете свои способности. Вы увидите, что применять их *так же просто, как и играть*.

И все же книга не об играх — скорее, не совсем о них. Она о том, как *проявлять игровой подход* при стрессе и личных проблемах. Иными словами, о том, как задействовать в реальности те психологические качества, которые

вы обычно демонстрируете во время игры: силу воли, сострадание, оптимизм, креативность, стойкость и целеустремленность. Как быть любознательным и выбирать наиболее эффективную стратегию. Как нарабатывать навыки успешного решения сложных задач.

Я расскажу, что такое игровой подход и как он помогает стать сильнее, счастливее и мужественнее, на примере своей истории.

Летом 2009 года я получила сотрясение мозга. Выздоровление затягивалось, и даже спустя месяц меня по-прежнему мучили постоянные головные боли, тошнота и головокружение. Я не могла читать или писать более нескольких минут. Память подводила. Почти все время я чувствовала себя настолько плохо, что не могла встать с постели. Голова была как в тумане. Ранее я не испытывала ничего подобного, и такое состояние меня пугало и подавляло.

Я не могла объяснить друзьям и родным, что именно со мной происходит. В какой-то момент я решила описать свои чувства. С огромным трудом подбирала слова, и вот что у меня получилось:

Все сложно.

Мои мысли сжимает железный кулак.

Мой мозг словно под прессом.

Если я не могу думать, то кто я тогда?

К сожалению, способа лечения посткоммоционного синдрома* нет. Нужно отдыхать как можно больше и надеяться на лучшее. Врачи сказали, что улучшение самочувствия наступит через несколько месяцев, а возможно, и через год или больше, и порекомендовали избегать всего, что провоцирует проявление симптомов. Это означало не читать, не писать, не бегать, никаких видеоигр, работы, электронной почты, алкоголя и кофеина. Я даже пошутила: «Другими словами, никакого смысла жизни».

В этой шутке есть доля правды. Тогда я еще не знала, что пациентам с черепно-мозговыми травмами — даже в такой легкой форме, как у меня, — свойственны суицидальные мысли¹. Они возникают в одном случае из трех.

* Патологическое состояние после черепно-мозговой травмы, сопровождающееся головной болью, тошнотой, усталостью и т. д., сохраняющееся в течение нескольких недель или месяцев. *Прим. науч. ред.*

Именно это произошло со мной. Мозг начал нашептывать: «Джейн, ты хочешь умереть. Тебе не станет лучше. Боль никогда не пройдет. Ты превратишься в обузу для мужа». Голоса звучали все настойчивее и убедительнее. Я стала бояться за свою жизнь.

А затем что-то произошло. У меня промелькнула кристально четкая мысль, изменившая все. Спустя 34 дня после получения травмы — никогда не забуду этот момент — я сказала себе: *либо я покончу с собой, либо превращу жизнь в игру.*

Почему в игру? К тому времени, то есть в 2009 году, я уже 10 лет изучала психологию игр. Фактически я стала первым человеком в мире, который получил степень доктора философии за изучение психологических качеств игроков и роли этих качеств в решении реальных проблем. Благодаря многолетним исследованиям в Калифорнийском университете в Беркли я знала: геймеры креативнее, целеустремленнее и энергичнее решают проблемы. И чаще обращаются за помощью к окружающим.

Я хотела обратить эти особенности себе на пользу. Так я создала простую игру под названием «Джейн, истребительница сотрясений», цель которой — восстановление после травмы. В игре нужно было придумать тайную личность, найти союзников, сразиться с «плохими парнями» и использовать бонусы. Джейн стала моей тайной личностью, позволяющей почувствовать себя героем, решительной, а не отчаявшейся.

Первое, что я сделала в роли «убийцы сотрясения мозга», — позвонила своей сестре-близняшке Келли и сказала: «Я играю, чтобы вылечить мозг, и прошу тебя поучаствовать вместе со мной». Я легко попросила помощи, и Келли стала моим первым союзником в игре. Затем к нам присоединился мой муж Кияш. Вместе мы находили «плохих парней» и сражались с ними. «Плохими парнями» мы называли все, что могло спровоцировать симптомы сотрясения мозга и, как следствие, замедлить процесс выздоровления — например, яркие огни и шумные места. Мы также собирали и использовали бонусы. И это все, что я могла делать даже в самые плохие дни, чтобы почувствовать себя немного лучше, счастливее или сильнее. Мои любимые бонусы: пятиминутная игра с нашей шотландской овчаркой, поедание грецких орехов (полезно для мозга) и две прогулки вокруг дома с мужем.

Несмотря на простоту игры, через пару дней туман в голове рассеялся. Отступили депрессия и тревога. Для меня это было чудом. Игра не стала чудодейственным средством от головных болей или когнитивных симптомов.

Я испытывала их более года, и тот год стал тяжелейшим в моей жизни. Но я *перестала мучиться*. Я почувствовала, что моя судьба в моих руках. Начала относиться к себе как к сильному человеку. Близкие поняли, как помочь и поддержать меня.

Дальнейшие события меня поразили. Спустя несколько месяцев я выложила в блог небольшой ролик с объяснением правил игры. Не каждый знаком с симптомами сотрясения мозга, и не каждый хочет быть их «исребителем». Поэтому я переименовала игру в *SuperBetter**. Почему? После травмы все надеялись, что вскоре мне «станет лучше». Но я не хотела, чтобы мне все стало так, как раньше. Я хотела стать *супергероем*: более счастливой и здоровой, чем до травмы.

Вскоре я начала получать первые сообщения от людей со всего мира. Они придумывали свои тайные личности, искали союзников и боролись с «плохими парнями». Они становились супергероями в борьбе с депрессией и страхами, постоперационными и хроническими болями, мигренями и болезнью Крона. Им удавалось вылечить больное сердце и найти работу после многих лет неудач. В *SuperBetter* играли люди с серьезными, порой смертельными диагнозами, такими как последняя стадия рака и боковой амиотрофический склероз. Из их сообщений и видео я понимала, что игра помогала им точно так же, как и мне. Игроки уверяли, что почувствовали себя сильнее и мужественнее, лучше находят общий язык с друзьями и родственниками. Они стали счастливее, несмотря на боль и самый тяжелый период в жизни.

И я подумала: «*Что происходит?* Как может игра, вроде банальная, так сильно повлиять на жизненно важные обстоятельства?» Честно говоря, не опробовав на себе, я бы ни за что не поверила в ее возможности. Поправившись, я погрузилась в изучение научной литературы. Вот что я поняла. Некоторые люди становятся сильнее и счастливее после травмы. Именно это произошло с нами. Игра помогла нам испытать то, что ученые называют *посттравматическим ростом*. Мы редко встречаемся с этим термином в повседневной жизни. Чаще сталкиваемся с понятием *посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)*. Это состояние с симптомами депрессии и тревоги, которое может возникнуть у человека, ставшего свидетелем или участником тяжелого или трагического события. Но исследование показало, что травмирующие события, борьба с крайне сложными

* Намного лучше (англ.).

жизненными обстоятельствами часто помогают людям раскрыть и проявить свой потенциал, и их жизнь становится гораздо полнее².

Чтобы вы лучше поняли суть посттравматического роста, я приведу пять характерных высказываний людей.

1. Мои приоритеты изменились. Я не боюсь заниматься тем, что делает меня счастливее.
2. Я сблизился с друзьями и родственниками.
3. Я стал лучше понимать себя. Теперь я знаю, кто я на самом деле.
4. Я нашел новый смысл и цель своей жизни.
5. Мне стало легче ставить цели и воплощать мечты³.

Все вместе эти пять признаков отражают мощную позитивную трансформацию. Но это еще не все. В преимуществах посттравматического роста есть нечто удивительное. Несколько лет назад сиделка одного из австралийских хосписов Бронни Уэйр написала статью под названием «Сожаления умирающих»⁴. Уэйр знала, о чем говорит. Десять лет она заботилась о пациентах, которым остались последние месяцы жизни, и пришла к выводу, что все сожалели об одном и том же. После публикации статьи Уэйр получила отклики от сотен сотрудников хосписов и сиделок со всего мира, подтвердившие ее слова. Респонденты Уэйр также слышали от пациентов подобные высказывания. Конечно, не каждый сожалеет о чем-то на смертном одре. Однако, если это происходит, скорее всего, человек будет сожалеть о чем-то из этого списка.

1. Я жалею, что работал так много.
2. Я жалею, что перестал общаться с друзьями.
3. Я жалею, что не позволял себе быть счастливым.
4. Я жалею, что не осмеливался выражать свои чувства.
5. Я жалею, что не следовал своей мечте, а пытался соответствовать ожиданиям других.

Задумайтесь на мгновение! Вас озарило так же, как и меня после прочтения списка два года назад?

Удивительно, но пять основных сожалений умирающих *полностью противоположны* пяти последствиям посттравматического роста. Посттравматический рост дает нам силы и смелость поступать так, чтобы чувствовать

себя счастливыми. Мы понимаем и выражаем подлинные чувства. Мы отдаем предпочтение отношениям и значимой работе, которая нас вдохновляет.

Посттравматический рост — это не противоположность ПТСР. Эти два процесса ни в коем случае не заменяют друг друга и могут быть последовательными. Но симптомы ПТСР фактически определяют возможность дальнейшего роста. Вероятно, это связано с тем, что рост требует глубокой и постоянной борьбы с чем-то очень сложным. Если мы поправляемся слишком быстро, то упускаем возможность роста⁵. Если отвечаем на экстремальный личный вызов, то обретаем способность следовать за мечтой. Жить без сожалений. С этой точки зрения посттравматический рост — процесс становления супергероем — может привести к самой желанной личной трансформации.

Но как испытать пять положительных трансформаций, будучи в состоянии невероятного стресса или страдая от последствий серьезной травмы? Что для этого необходимо сделать? И самое главное: как получить преимущества посттравматического роста *без травмы*? Я уверена, никто не захочет столкнуться с потерей, болью, болезнью или чем-то подобным лишь ради последующих выгод. Но в то же время кто откажется от жизни, о которой мечтал?

Изучению этого вопроса я посвятила два года. Вот что я обнаружила: вы *можете* обрести преимущества посттравматического роста без травмы, если поставите перед собой сложную цель. Например, пробежать марафон, написать книгу, открыть бизнес, родить ребенка, бросить курить или заняться духовным развитием. Ученые называют это *постэкстатическим ростом*. Первой открыла данный феномен клинический психолог Энн Ропке, когда была аспирантом Пенсильванского университета. Она описывала его как «результат без боли» — или по крайней мере с меньшей болью⁶. Эффект от постэкстатического роста такой же, как и от посттравматического. Единственное различие: нужно поставить цель, а не ждать, пока жизнь зажмет в тиски. Приключение, требующее некоторых усилий, создаст условия для борьбы, и вы будете развиваться так же, как и любой человек после травмы.

Если посттравматический и постэкстатический рост работают одинаково, что именно представляет собой этот процесс? Почему в одних случаях стресс ослабляет, а в других — закаляет? От чего это зависит? Именно здесь результаты исследования оказались удивительными — по крайней мере для такого гейм-дизайнера, как я.

Выяснилось, что существует семь способов мышления и действий, которые способствуют посттравматическому и постэкстатическому росту. *И именно так мы мыслим и действуем, когда играем.*

1. **Мыслите как человек, готовый принять вызов.** Вы должны испытывать интерес к препятствиям и относиться к сложным жизненным событиям как к вызову, а не как к угрозе. В играх мы говорим: «Принять вызов».
2. **Определите, что делает вас сильнее и счастливее.** Когда вы сталкиваетесь с трудной задачей, вам необходимо подпитываться позитивными эмоциями и следить за своим здоровьем. В играх ищем бонусы — объекты, которые делают нас сильнее, быстрее и эффективнее.
3. **Стремитесь к психологической гибкости.** Принимайте негативный опыт, например боль или поражение, если он поможет вам развиваться или приблизит к основной цели. Пусть вашими поступками управляют мужество, любознательность и желание совершенствоваться. В играх мы следуем этому правилу, когда сражаемся с сильным противником или «плохими парнями». При этом мы знаем, что можем не раз потерпеть поражение, прежде чем поумнеем или наберемся опыта, чтобы победить.
4. **Действуйте целенаправленно.** Двигайтесь к цели каждый день маленькими шажками. Они будут подтверждать ваше намерение достичь цели. В играх у нас есть структура, которая позволяет делать это, — так называемое задание (квест). Оно помогает сконцентрироваться на достижении результатов на пути к важной цели.
5. **Работайте над отношениями.** Попробуйте найти хотя бы двух человек, с которыми вы можете откровенно поговорить о стрессе и проблемах. В многопользовательских играх мы практикуем искусство поиска союзников — людей, которые понимают, с какими препятствиями мы сталкиваемся, и поддерживают нас.
6. **Найдите героическую историю.** Вспомните достойные моменты. Сосредоточьтесь на усилиях, которые вы тогда вкладывали, на их смысле и цели. Компьютерные игры изобилуют героическими историями. Мы часто примеряем роль «тайной личности», ведущей героя по его пути. Истории наших героев вдохновляют нас и мотивируют к росту.
7. **Овладейте навыками поиска выгод.** Подумайте, какие хорошие последствия вас ждут, когда вы справитесь со стрессом или решите

задачу. В играх мы говорим об «эпических победах» — чрезвычайно положительных результатах, которые возникают, когда вы меньше всего ожидаете их.

Неудивительно, что SuperBetter так хорошо помогает многим людям! И вы поймете почему, как только ознакомитесь с научными аспектами. Гейм-дизайнеру сам бог велел создать систему, в основе которой лежит эта естественная способность человека к игровому мышлению. Но в тот момент я не думала об этом, а SuperBetter был прекрасным компасом для посттравматического и постэкстатического роста. Я не гений. Я хороший гейм-дизайнер, а *все* хорошие игры учат нас семи способам мышления и действий, с помощью которых, преодолев огромный стресс и приняв вызов, мы можем осуществить позитивную трансформацию.

Эти семь правил лежат в основе SuperBetter и описаны в этой книге.

1. Бросьте себе вызов.
2. Собирайте и используйте бонусы.
3. Ищите «плохих парней» и сражайтесь с ними.
4. Выполняйте задания.
5. Привлекайте союзников.
6. Создайте тайную личность.
7. Стремитесь к эпической победе.

Возможно, вы уже столкнулись с болезнью, потерей, личной проблемой. Применяв эти правила в своей жизни, вы легче справитесь с травмирующими обстоятельствами и получите шанс на посттравматический рост.

Стать сильнее, счастливее, храбрее и выносливее можно и без жизненного вызова: достаточно поставить перед собой значимую и амбициозную цель. Начните двигаться к ней, и вы почувствуете удовлетворение и преимущества постэкстатического роста.

Возможно, вам покажется, что я переоцениваю возможности игрового подхода и SuperBetter. Но у меня есть все основания для оптимизма.

После появления SuperBetter более 400 тысяч человек сыграло в онлайн-версию игры. Мы зафиксировали каждый бонус. Каждого «плохого парня». Каждое задание, которое выполнили игроки. Мы знаем, что именно работает, а что нет. Я привлекла специалистов по обработке данных, чтобы проанализировать собранную за два года информацию. Меня интересовали ответы на те же вопросы, что и вас. Кому помогает метод SuperBetter? (Практически любому человеку: молодому или пожилому, девушке или парню, геймеру или тому, кто никогда не играл.) Сколько времени нужно следовать семи правилам, чтобы почувствовать себя сильнее, счастливее и храбрее? (Заметные улучшения наступают через две недели, серьезные изменения — через четыре — шесть недель.) Самый главный вопрос — сохранится ли эффект от игры? (Насколько нам известно, да. Этот метод появился лишь несколько лет назад, но мы дополнительно изучили данные, полученные от игроков через шесть месяцев, год и в отдельных случаях — через два года. Мы убеждены в устойчивости приобретенных навыков.)

Я ждала пять лет, прежде чем написать эту книгу: хотела убедиться, что игровой метод работает. Я ждала подтверждения результатов ранних исследований по позитивным преимуществам игр в больших, более жестких исследованиях. Я ждала, пока ученые, в том числе нейробиологи и специалисты по поведенческой психологии, выдвинут теории о пользе игрового мышления. Самое главное: я ждала отклика от врачей и психологов. Подробности о совместных исследованиях вы найдете в разделе «О науке».

В течение этих пяти лет не проходило ни дня, чтобы я не получала электронное письмо или сообщение в Facebook. Представители разных профессий писали, как SuperBetter вдохновил их или помог семье. Вот пример такого сообщения от Нормана Кэннона, капитана ВВС.

Я командовал эскадрильей ВВС из 2 тысяч человек и собирался провести с солдатами беседу на тему психической устойчивости. В то же время в сентябре 2012 года моя супруга упала с лестницы и получила тяжелое сотрясение мозга. Как и вас, ее преследовали неприятные мысли и ощущения. Я показал супруге видео, где вы рассказываете о методе SuperBetter, и она расплакалась оттого, что ее кто-то

понимает. Затем я показал это видео своим солдатам и гражданским служащим. На многих оно произвело сильное впечатление.

Я получаю сообщения от родителей. Например, Мишель Таун, мама из Западной Виргинии, написала мне:

Мой 13-летний сын страдает от ювенильного диабета*, и эта игра — именно то, о чем я молилась. Наша семья стала командой супергероев, и я наблюдаю чудесную эмоциональную перемену в сыне! Мой сын возвращается ко мне! Спасибо!

Я получаю сообщения от пациентов. Например, мне написала Джессика Макдоналд, 30-летняя секретарь из Денвера. Она играла в SuperBetter, перенесла несколько операций и длительную госпитализацию из-за стафилококковой инфекции.

Когда вы болеете или восстанавливаетесь после травмы, мир приобретает название «не могу». Я не могу поднимать что-то из-за установленного катетера на руке. Я не могу посетить мероприятие, потому что слишком устала. Я не могу работать, потому что принимаю такое количество лекарств, которое убило бы лошадь, и едва помню свое имя. Миллион раз в день фраза «не могу» мелькает в твоей голове, убивая душу сантиметр за сантиметром. Если бы мне пришлось описать пользу игры одним предложением, оно бы звучало так: SuperBetter превращает *«не могу»* в *«могу»*. Конечно, по-прежнему существует что-то, что тебе нельзя или не следует делать. Но ты перестаешь так сильно концентрироваться на ограничениях. Ты начинаешь видеть свои достижения и гордиться ими.

Джессика предложила своим врачам и медсестрам стать союзниками.

Все задавали мне один вопрос: «Это ускорит твое выздоровление?» Я не могу точно сказать, что поправилась быстрее благодаря игре. Но вот мнение врача-инфекциониста. Он сказал, что за свою почти 50-летнюю медицинскую практику пришел к одному выводу: выздоровление в огромной степени зависит от настроения пациента. «Я не знаю, быстро ли станет тебе лучше, но тебе станет *лучше*», — добавил он.

Не имеет значения, играете вы или нет. Не важно, предпочитаете спортивные, карточные или настольные игры и как вообще к ним относитесь.

* Сахарный диабет I типа. Прим. науч. ред.

Во время игры вы можете проявить врожденные качества, а затем перенести их в реальную жизнь.

Для многих игры — всего лишь приятное развлечение или даже хуже — увлекательный способ убить время. Но я отношусь к ним иначе. Дело не только в личном опыте. Я занималась психологией игр практически 15 лет. Я исследовала игры, которые снижают уровень беспокойства, избавляют от депрессии, облегчают боль и лечат ПТСР; игры, которые укрепляют силу воли, повышают самооценку, улучшают навыки внимания и налаживают отношения в семье. Увеличивающееся количество научных доказательств изменило мое представление. Игры — не только источник развлечения. Это средство, способное превратить нас в лучшие версии самих себя.

Я хочу, чтобы вы тоже это поняли. Если говорить конкретнее, я хочу, чтобы через игры вы научились практиковать семь навыков, меняющих жизнь. Стали сильнее во всех смыслах: психическом, эмоциональном, физическом и социальном.

Вам не нужно быть геймером, чтобы использовать свои игровые способности в повседневной жизни. Но если вы любите играть и делаете это регулярно, — в гольф, бридж, скребл, футбол, покер, *Candy Crush Saga*, пасьянс, sudoku, — скорее всего, вы уже применяете свои игровые навыки. Чтобы проявлять игровое мышление в жизни, нужно лишь оставаться открытыми, готовыми поэкспериментировать с новыми способами мышления и действиями. Самый *быстрый* известный мне способ заставить вас изменить отношение к играм и своим способностям — сыграть с вами в игру.

Давайте сыграем — прямо сейчас.

Я бросаю вам вызов! За пять минут выполните четыре задания, меняющие жизнь.

Не переживайте: это не так сложно, как кажется. Я видела, как эти задания выполняли замечательные люди: актриса Опра Уинфри, легендарный скейтбордист и предприниматель Тони Хоук и полковник Мастерсон по прозвищу Летучая Мышь, главный врач Вооруженных сил США. Если они смогли, значит, и вы сможете.

Это первые задания каждого игрока SuperBetter. Я гарантирую, что, если вы справитесь со всеми, примерно через пять минут вы уже станете сильнее — в психическом, эмоциональном, физическом и социальном

плане. Вы также поймете, как благодаря этой книге проявить свои игровые качества.

Готовы? Поехали!

ИГРА НАЧАЛАСЬ

Это первое задание, которое может изменить жизнь. Я хочу, чтобы вы выполнили его прямо сейчас, прежде чем продолжите читать книгу.

Не пропускайте его. Повторю: НЕ ПРОПУСКАЙТЕ. Если вы проигнорируете первое, у вас появится соблазн халтурить и дальше. В таком случае игра закончится прежде, чем вы ее начнете. Теперь приступим. Вы справитесь!

Итак, ваше первое задание.

Задание 1. Физическая устойчивость

Выберите что-то одно:

— встаньте и сделайте три шага вперед

либо:

— сожмите руки в кулаки, поднимите их как можно выше над головой и пять секунд оставайтесь в таком положении.

Начали!

Сделали? Отлично!

Выполнив это задание, вы повысили свою физическую устойчивость.

Физическая устойчивость — это способность тела противостоять стрессу и излечивать себя. Люди, желающие стать выносливее, в первую очередь должны двигаться. Когда вы спокойно сидите даже несколько минут, метаболические процессы замедляются, а это негативно влияет на иммунную систему и способность противостоять стрессу⁷.

Каждую секунду, когда вы находитесь в движении, работоспособность сердца, легких и мозга увеличивается⁸. Улучшается сон, вы становитесь энергичнее (а это пригодится в сложной ситуации, даже если физические действия не потребуются).

Поэтому встаньте. Сделайте три шага вперед. Поднимите руки вверх. Вот и все. Теперь вы физически сильнее, чем 30 секунд назад.

Готовы к следующему заданию?

Задание 2. Психическая устойчивость

Выберите что-то одно:

— пощелкайте пальцами 50 раз

либо:

— посчитайте от 100 до 0, каждый раз уменьшая полученное значение на 7: 100, 93... Начали!

Сделали? Прекрасно.

Выполнив это задание, вы повысили свою психическую устойчивость.

Психическая устойчивость подразумевает силу воли, мотивацию, умение сосредоточиться. Все эти качества важны для достижения цели.

Сила воли подобна мышцам. Чем больше вы ее разрабатываете, тем сильнее она становится, — при условии, что вы не изнуряете себя⁹. Выполнение заданий, даже таких на первый взгляд абсурдных, как 50 щелчков пальцами или обратный отсчет от 100, способны натренировать эту «мышцу», не истощая ее. Теперь ваши шансы проявить целеустремленность и заинтересованность в трудный период жизни возросли. Мои поздравления: сейчас вы стали психически сильнее, чем минуту назад.

Продолжим игру!

Задание 3. Эмоциональная устойчивость

Выберите что-то одно:

— если вы находитесь в помещении, подойдите к окну и в течение 30 секунд смотрите на улицу. Если вы находитесь не в помещении, найдите окно и загляните внутрь

либо:

— найдите в Google изображение или на YouTube видео с детенышем вашего любимого животного.

Начали!

Сделали? Отлично!

Выполнив это задание, вы стали более эмоционально устойчивы.

Эмоциональная устойчивость — это умение получать позитивные эмоции, когда у вас возникнет такое желание, несмотря на стресс, скуку, гнев или боль.

Это очень важное качество. Исследование показало, что у людей, в среднем испытывающих больше позитивных эмоций, чем негативных, значительно больше преимуществ. Они предлагают креативные решения проблем. Они амбициознее и успешнее в учебе и работе. Они вряд ли опустят руки в сложной ситуации, а вероятность, что окружающие в случае необходимости предложат им помощь и поддержку, высока¹⁰.

Путь к эмоциональной устойчивости не в избегании негативных эмоций. Это невозможно. Достаточно, чтобы положительные эмоции, которые вы испытываете на протяжении дня, перевесили негативные.

Оба варианта этого задания основаны на научных методиках. Методика, в которой предлагается посмотреть в окно или из окна, направлена на то, чтобы вызвать чувство любопытства. Эту позитивную эмоцию психологи определяют как «желание наполнить разум новой информацией или интересующими объектами»¹¹. (Надеюсь, посмотрев в окно, вы увидели что-нибудь интересное!) Просмотр фотографий или видео с детенышами животных практически в каждом человеке вызывает эмоцию *любви*. (Детеныши животных так трогательны, что инстинктивно у нас появляется желание заботиться о них.) Всплеск позитива не просто приятен, он делает нас внимательными и заботливыми¹².

Даже если чувство любопытства или любви вы ощущали лишь несколько секунд, вы стали сильнее в эмоциональном плане. Пользуйтесь этим.

Давайте перейдем к следующему заданию.

Задание 4. Социальная устойчивость

Выберите что-то одно:

— пожмите руку другого человека или подержите его за руку хотя бы шесть секунд

либо:

— отправьте любому знакомому текст с выражением благодарности. Это может быть СМС, электронное письмо или сообщение в Facebook.

Поехали!

Готово? Потрясающе.

Выполнив это задание, вы повысили свою социальную устойчивость.

Социальная устойчивость — это возможность обратиться за помощью и получить поддержку от друзей, членов семьи, соседей и коллег. Без нее сложно успешно решить сложные задачи. Конечно, вы можете действовать и в одиночку, но с поддержкой окружающих шансы на успех значительно возрастают.

Среди множества способов повышения социальной устойчивости прикосновение и выражение благодарности — одни из самых эффективных. После этого в крови у вас и у этого человека повышается уровень окситоцина — гормона доверия¹³, и вы хотите оберегать друг друга. И чем больше этого гормона, тем прочнее ваша связь¹⁴. Выражая благодарность, легко вызвать приятные чувства и укрепить отношения. Психологи объясняют это тем, что благодарностью мы «признаем, что нас поддерживали другие люди»¹⁵. Поэтому, прикоснувшись к человеку или поблагодарив его, мы станем сильнее в социальном плане. Это успех!

Я знала, что у вас все получится. Вы выполнили четыре простых задания и уже начали осваивать навыки, меняющие жизнь. Скоро вы поймете, что сильнее, чем думали, что рядом — потенциальные союзники, что вы можете стать героем в глазах других людей. Для этого нужно лишь опереться на свои врожденные качества.

Надеюсь, в вас проснулось любопытство. Моя цель — сделать эту книгу самой интересной книгой в вашей жизни. По мере чтения вы выполните сотню других научно обоснованных заданий, каждое из которых делает нас гибче и выносливее в физическом, психическом, эмоциональном или социальном плане.

Поиск и выполнение заданий — один из семи игровых навыков, которые помогут вам стать более сильным, счастливым и стойким в повседневной жизни. Как и в любой хорошей игре, задания с каждым разом будут усложняться! Теперь, когда вы представили, как проявляется игровой подход в жизни, я расскажу подробнее о книге.

Итак, часть I «Почему игры делают нас лучше». Я начну ее с обзора доказательств реальной пользы игр. Какие сильные черты характера проявляются и какие психологические выгоды можно получить? Нас интересуют игры, повышающие мотивацию и силу воли. Игры, блокирующие чувство физической боли эффективнее морфина. Игры, помогающие преодолеть тревогу и депрессию. Игры, меняющие вкусовые привычки. Игры, вырабатывающие эмпатию. Игры, которые помогают устанавливать прочные и счастливые

отношения с друзьями и членами семьи. Эти игры доступны всем желающим, на телефоне или компьютере. Вы также познакомитесь с принципами игрового подхода. Узнаете, что для решения сложных проблем необходимо: контролировать внимание, находить союзников и получать поддержку, а также мотивировать себя (порой через силу) на выполнение действий. В конце обзора вы познакомитесь с результатами исследования, объясняющими, почему некоторые игроки лучше других переносят эти навыки из своих любимых игр в реальную жизнь. В части I много заданий, похожих на задания из введения. У вас будет возможность играть и становиться сильнее с каждой прочитанной страницей.

В части II «Как проявлять игровой подход» мы поговорим о вашей жизни. Теперь, когда вы знаете свои способности, возникает вопрос: как перенести их в повседневную жизнь? Мы разберем, что представляет собой каждый из семи игровых навыков, которые помогают преодолевать реальные проблемы с большим мужеством, креативностью и целеустремленностью, и семь простых правил. Даже если у вас нет времени на игры, метод SuperBetter обучит вас игровым навыкам, облегчающим жизнь.

В части II вы познакомитесь с людьми, которые использовали SuperBetter. Эти люди испытывали страхи, депрессию, хроническую боль и посттравматическое стрессовое расстройство. Вы узнаете истории людей, которым игровой подход помог найти хорошую работу, наладить личные отношения, пробежать марафон, открыть компанию и больше наслаждаться жизнью. Вся книга основана на результатах более 200 научных исследований в области психологии, медицины и неврологии, поэтому вы сможете взглянуть на семь игровых правил с научной точки зрения.

Если вы столкнулись с серьезной проблемой и хотите приступить к SuperBetter прямо сейчас, переходите к чтению части II. Вы сможете прочитать часть I, когда захотите.

Часть III состоит из трех приключений, разработанных мной для помощи вам в дальнейшем совершенствовании. В каждом из путешествий есть бонусы, «плохие парни» и задания. В приключении «Проявление любви» вам предстоит выработать социальную устойчивость, выполнив 10 заданий. Они помогут вам обнаружить проявления любви в самых неожиданных ситуациях. В приключении «Ниндзя-трансформация тела» вы узнаете 21 хитрый способ повысить физическую устойчивость. В последнем приключении «Ценность времени» вы узнаете, что значит ощущать себя «богатым» таким ценным ресурсом, как время, чувствовать, что у вас много

свободного времени, которое вы можете уделить самым важным для вас вещам. Стать «богатым с точки зрения времени» — отличный способ повысить эмоциональную и психическую устойчивость.

Все три приключения содержат *достаточное* количество заданий для игры в SuperBetter на протяжении шести недель. Это важный показатель. Именно столько времени посвятили игре испытуемые. Если *вы* пройдете через все три приключения, выполняя при этом по одному заданию в день, — ваша жизнь преобразится.

Истории игроков и научные данные, приведенные в этой книге, не только изменят ваше мнение о том, на что способны игры. Они изменят ваше мнение о том, на что способны *вы*.

Давайте станем супергероями.

Глава 3

Вы — герой собственной истории

Ваша миссия

«Перезагрузите» мозг, и вам станет легче мотивировать себя, проявлять упорство и побеждать.

В видеоиграх мы действуем за героев. Мы перевоплощаемся в космических ковбоев-завоевателей, воинственных принцесс, безрассудных гонщиков или единственных горожан, выживших после зомби-апокалипсиса. Даже в нецифровых играх мы стремимся стать героями дня, совершая потрясающие героические подвиги. Представьте: вы забиваете решающий гол в последнюю секунду футбольного матча. Или в шахматном поединке доводите пешку до конца поля, чтобы превратить ее во второго ферзя.

Но действительно ли игры помогают стать героями и в реальной жизни? Выше ли вероятность, что мы сможем вдохновлять других и достигать экстраординарных целей? Научные данные свидетельствуют, что это так.

В этой главе мы расскажем, как игры укрепляют *сильные стороны характера*, например мужество, настойчивость, сострадание и трудолюбие. Научно обоснуем, почему игры помогают проявлять силу воли в реальной жизни и меняться в лучшую сторону. Мы разберем, что такое игра с точки зрения нейронауки: как меняется реакция мозга на поставленные задачи и предпринимаемые усилия и снижается вероятность сойти с пути, столкнувшись с преградами. И выясним, почему благодаря определенным играм мы скорее проявим героизм и решимость, когда кто-то будет нуждаться в помощи.

Давайте начнем с игры, цель создания которой весьма амбициозна: помочь молодым людям победить рак.

На первый взгляд игра *Re-Mission* выглядит как типичный фэнтези-шутер*. Вы управляете роботом-супергероем по имени Рокси, который летает над пересеченной местностью и с помощью мощного оружия побеждает «плохих парней». Но хотя в игре используются и 3D-графика, и аудио с эффектом погружения, *Re-Mission* отнюдь не традиционная видеоигра. Присмотритесь и вы увидите, что Рокси летит внутри человеческого тела, «плохие парни» — это раковые клетки, а оружие робота — бластеры с химиотерапией и гранаты с антибиотиками.

Re-Mission разработала некоммерческая организация HopeLab, чтобы повлиять на отношение юных пациентов к тяжелой, но жизненно важной химиотерапии и заставить их соблюдать график приема антибиотиков. Курс лечения рака у детей, например лейкемии, включает прием специальных лекарств на протяжении двух-трех лет. 80% случаев рецидива (вместо ремиссии) вызваны именно пропусками приема лекарств. Чем реже пациенты пропускают прием лекарства, тем ниже вероятность подхватить инфекции, реже случаи жара и госпитализации. Самое главное — больше шансов выжить.

Родители и близкие знают об этом, но ситуация остается прежней. Дети плохо переносят побочные эффекты, такие как тошнота и слабость. Когда их самочувствие улучшается, они погружаются в учебу или спорт, и соблюдать строгий график лечения им становится еще сложнее. За годы лечения подсознательно вырабатывается сопротивление, и дети забывают принять лекарства, потому что «устали болеть».

Re-Mission призвана предотвратить эти пропуски, помочь юным пациентам стать оптимистичными и замотивировать их принимать лекарства. Старший научный сотрудник HopeLab, профессор Калифорнийского университета Стив Коул заметил: «30% детей пропускают прием 20% доз или более. Риск рецидива у этих детей возрастает в два раза, хотя его можно полностью избежать. Мы должны тем или иным образом донести до детей следующую мысль: какой бы тяжелой ни была болезнь, вы полностью контролируете свое здоровье. Никто не сможет спасти вас, если вы не помогаете себе сами».

* Шутер (стрелялки) — жанр видеоигр, в котором упор сделан на скорость реакции геймера и командное взаимодействие.

Коул и его коллеги надеялись, что пациенты станут ответственнее относиться к планам лечения, если узнают больше о химиотерапии во время игры. Такая полезная информация была заложена в правила игры. Например, когда виртуальный пациент в игре пропускает процедуру химиотерапии, бластер Рокси начинает давать сбой в каждом третьем ударе. Пропустите еще одну химиотерапию, и еще больше раковых клеток выстоят после каждого выстрела. Еще один пропуск — и лекарства перестают действовать на раковые клетки, и прохождение каждого уровня игры становится более трудным.

Сработала ли их идея? Да, однозначно. Пациенты, игравшие в *Re-Mission* всего лишь на протяжении двух часов, тщательнее соблюдали предписания врачей в течение *трех месяцев*¹. Электронные мониторы на упаковках с таблетками показали, что за трехмесячный период игроки приняли на 16% больше доз антибиотиков, чем те, кто не играл. Это означает, что игра эффективно способствовала уменьшению количества пропусков наполовину. Анализ крови пациентов показал, что концентрация лекарств в организмах игравших в *Re-Mission* была на 41% больше. Игроки успешнее следовали плану лечения, и, следовательно, вероятность того, что они останутся в состоянии ремиссии, возрастала². (В исследовании приняли участие 375 пациентов в возрасте от 13 до 29 лет из 34 медицинских центров США.)

Любопытно, что четверть участников сообщила, что раньше редко играла в видеоигры. Другая треть уже играла в течение одного-двух часов в неделю. Другими словами, среди участников не было заядлых игроков. Игра одинаково хорошо действовала как на новичков, так и на тех, кто играл редко или, наоборот, всю свою жизнь. После успешного клинического исследования игру *Re-Mission* распространили среди более чем 250 тыс. пациентов с онкологическими заболеваниями. Недавно HopeLab выпустила шесть новых онлайн-игр, помогающих бороться с раком, включая *Stem Cell Defender* и *Nanobot's Revenge*. Все они находятся в бесплатном доступе на www.re-mission2.org.

Игры HopeLab — жизненно необходимый ресурс. Даже если вы не боретесь с раком, исследование *Re-Mission* дает вам знание, способное изменить жизнь: *одной только мотивации недостаточно, чтобы добиться успеха и проявить силу воли.*

Еще до начала игры в *Re-Mission* пациенты уже боролись за жизнь. Это очень мотивирующее состояние. Они — не те люди, которые нуждались в *мотивации*. Ее у пациентов было предостаточно, но тем не менее они регулярно забывали выполнять предписания врача. При этом знали, что, следуя плану лечения, они значительно повышают свои шансы на выздоровление.

Видеоигра *Re-Mission* преобразовала простую мотивацию в мощный ресурс. Но что это за ресурс? И как игра смогла так быстро создать его? Именно это и пыталась понять команда HoreLab. Изначально ученые предположили, что необходимо *тридцать* часов, чтобы игра побудила соблюдать режим. Однако огромный эффект произвели всего два часа игры. Исследователи ожидали, что для изменения поведения потребуется постоянная стимуляция игрой и ежедневные напоминания. Но понадобился лишь один сеанс игры. Это поразительный результат. Чем это можно объяснить?

Ответ на этот вопрос нашли во время следующего исследования, в котором не только отслеживалось соблюдение предписаний, но и фиксировались психологические изменения. У игроков и тех, кто не играл, наблюдался примерно одинаковый уровень мотивации, похожие симптомы и побочные эффекты. Но было и серьезное различие. Игравшие чувствовали себя сильными, оптимистично настроенными и способными положительно повлиять на свое состояние.

Психологи называют такое состояние *самоэффективностью**. Оно сопровождается уверенностью в своих силах изменить жизнь к лучшему. Самоэффективность — не самоуважение или чувство собственного достоинства, относящиеся к общим позитивным ощущениям своей значимости. Самоэффективность означает уверенность в наличии навыков и способностей, нужных для решения проблем или достижения целей. Обычно она зависит от условий. Вы можете обладать высокой самоэффективностью на работе, но не иметь ее в области публичных выступлений или в вопросе похудения.

Существует принципиальная разница между самоэффективностью и неспособностью осуществить последовательные и эффективные действия несмотря на мотивацию. При высоком уровне самоэффективности вы скорее предпримете действия, которые помогут вам достичь поставленных целей, даже если это сложно или причиняет боль. Вы способны решать серьезные проблемы, не избегая их. Но с низким уровнем самоэффективности мотивация не имеет значения, вам труднее заставить себя действовать: не хватает веры в свои способности изменить жизнь.

Итак, почему возникла самоэффективность у игравших в *Re-Mission*? Все игры разрабатываются с целью повысить компетентность, выносливость

* Автор ссылается на социально-когнитивную теорию научения Альберта Бандуры. Термин означает веру в эффективность собственных действий и ожидание успеха от их реализации. Близкое к самоэффективности понятие — уверенность в себе. *Прим. науч. ред.*

и игровую способность. Другими словами: с целью выработать самоэффективность. В *Re-Mission* сложная задача — передвигаться в 3D-пространстве и разрушить все виртуальные раковые клетки до того, как закончится игровое время. Ее решение требует навыков, практики и усилий. Играющие в *Re-Mission*, как в любых других играх, поначалу проигрывают. Но, продолжая играть и поняв принцип игры, они совершенствуют свои навыки и стратегии. В конце концов преодолевают несколько заданий. Поскольку это видеоигра, уровень сложности постоянно повышается. Усложняющиеся задания требуют от игроков желания стараться и пробовать снова, даже когда они терпят неудачи. Это вселяет надежду, что если тренироваться и учиться, если прикладывать все усилия, то можно достичь более сложных целей.

Это классический путь к повышению самоэффективности: поставить цель, приложить усилия, получить обратную связь, усовершенствовать конкретный навык, продолжать пробовать и добиться успеха. Вы можете сделать это и без игры. Но поскольку в самой природе игр заложен вызов, а в процессе игры совершенствуются наши навыки, то это невероятно надежный способ повысить самоэффективность.

Что хорошо: чувство самоэффективности в отношении конкретной проблемы, появившись раз, не исчезнет. Это устойчивый сдвиг в способе мышления, постоянно меняющий отношение к своим способностям и целям, которых вы можете достичь. Вот почему *Re-Mission* сработала так хорошо. Она подарила чувство самоэффективности детям, находившимся в таком положении, в котором легко почувствовать себя бессильными или подавленными. Неприятная, но обязательная процедура химиотерапии стала для игроков мощным оружием. Они поняли, как она работает, и перестали ее бояться! Даже одного только изменения в образе мышления пациентов оказалось достаточно, чтобы укрепить их силу воли и решимость бороться на протяжении всего длительного курса лечения.

Самоэффективность растет с приобретением нового навыка или преодолением очередной проблемы. Так давайте повысим *вашу* самоэффективность прямо сейчас — с помощью нового задания!

Задание 11. Силовое дыхание

Вы наверняка когда-нибудь начинали медленно и глубоко дышать, чтобы успокоиться. Но существует еще одна полезная техника, способная снизить уровень стресса, ослабить боль,

сконцентрироваться, избавиться от мигрени и предотвратить панические атаки.

Что делать. Делайте вдох, медленно считая до четырех. Выдыхайте, считая до восьми.

Вдох — на 4 счета, выдох — на 8. Повторяйте упражнение как минимум минуту. Это не так просто, как кажется! Хитрость в том, что **выдох всегда длится в два раза дольше, чем вдох.**

Попробуйте прямо сейчас. Вам не нужно выполнять задание сразу в течение минуты. Выполните его один раз: вдох — на 4 счета, выдох — на 8 счетов. Получилось?

Хорошо, теперь попробуйте это сделать два раза подряд.

Получилось? Теперь три раза подряд. Если можете, считайте немного медленнее, чтобы и вдох, и выдох были продолжительными.

Отлично! Вы овладели навыком. Научившись выполнять эту технику хотя бы в течение одной минуты, вы сможете помочь себе практически мгновенно во многих напряженных или болезненных ситуациях.

Почему это работает. Такой ритм дыхания повышает *вариабельность сердечного ритма* — незначительные различия в длительности временных интервалов между сердечными сокращениями³.

Чем выше вариабельность, тем лучше. В долгосрочной перспективе высокая вариабельность сердечного ритма защитит вас от стресса, чувства тревоги, раздражения и боли. В ближайшем периоде позволит воздействовать на нервную систему. Высокая вариабельность сердечного ритма переводит тело из состояния, которые ученые называют *симпатической стимуляцией* (реакции убежать или драться при стрессе, боли или тревоге), в состояние *парасимпатической стимуляции* (спокойное и включенное состояние)⁴.

Изменив ритм дыхания на одну минуту, вы переведете нервную систему из напряженного состояния в спокойное. Расслабляются мышцы, замедляется пульс, улучшается пищеварение и настроение.

Но мы еще не закончили выполнять задание! Подумайте о двух ситуациях, в которых эта мощная техника дыхания быстро улучшит состояние. Например, лично я использую ее,

чтобы остановить начинающуюся мигрень или побороть чувство тревоги во время турбулентности при перелетах. А мой знакомый из Nike — для снятия мышечных спазмов после тяжелых тренировок.

Игроки SuperBetter применяют технику силового дыхания, чтобы сдерживать гнев по отношению к детям, снимать приступы тошноты при токсикозе, справляться с бессонницей, успокаиваться перед напряженными совещаниями и даже создавать определенный настрой перед тем, как заняться любовью. А как вы примените ее?

Что делать. Спрогнозируйте две ситуации, в которых вам поможет эта техника дыхания. Когда эти ситуации настанут, используйте ее.

Задание выполнено. Вот и всё! Поздравляю! Ваша самоэффективность в ситуациях стресса, тревоги, дискомфорта или боли возросла. Вы овладели новым навыком и определили две конкретные проблемы, которые он поможет решить. Вы развили суперсилу — и точно знаете, как и когда применять ее.

Надеюсь, вы начали понимать, как создается самоэффективность и как она настраивает на преодоление трудностей. Однако результаты исследования *Re-Mission* по-прежнему не могут объяснить одно сбивающее с толку обстоятельство. Логично, что участники исследования обрели уверенность в себе и веру в то, что они могут победить, развивая игровые навыки. Со временем вы начинаете играть лучше в определенную игру и, возможно, в другие игры. Но как уверенность в своей способности *победить в видеоигре* трансформируется в уверенность *победить рак*? Ведь преодолеть настоящую опасную болезнь гораздо труднее, чем победить виртуальных «плохих парней» на компьютерном экране.

Чтобы разгадать эту загадку, нам нужно обратиться к разделу нейронауки, в котором изучаются видеоигры. Существует множество способов повысить уверенность в овладении отдельными навыками, но ничто не настраивает мозг на повышение самоэффективности *вообще* — или на веру в свою способность справиться с любой проблемой — быстрее или надежнее, чем видеоигры.

Видеоигры вызывают в мозге всплеск бурной активности, такой же приятный и сильный, как и внутривенные инъекции наркотиков. Этот факт стал первым открытием в изучении игр, и он шокировал. В 1998 году группа

британских ученых обнаружила, что видеоигры вызывают массовый выброс дофамина, нейромедиатора «удовольствия», в мозге⁵. К их удивлению, к такому же росту дофамина, что и при игре, привели и *внутривенные инъекции амфетаминов*, введенные участникам исследования.

Неужели игры воздействуют на мозг примерно так же, как и наркотики с сильным эффектом привыкания?! На первый взгляд, это открытие покажется тревожным, особенно с учетом того, что, по данным разных исследований, от 1 до 8% игроков признают себя как минимум иногда «зависимыми» от своих любимых игр⁶. Чаще всего этот показатель равен 3%. (В главе 4 мы рассмотрим факторы, которые приводят к зависимости от игр, а также самые эффективные техники по ее преодолению.) Если вы и слышали о нейромедиаторе дофамине, то, вероятно, в контексте формирования зависимости. Считается, что приятные эффекты от употребления многих наркотических веществ от никотина до кокаина обусловлены огромным количеством дофамина, чрезмерную выработку которого они стимулируют в мезолимбическом тракте. Этот участок мозга отвечает за «вознаграждение».

Но мезолимбический тракт участвует во многих мозговых процессах, не только тех, что отвечают за удовольствие и пристрастия. Дофамин, вырабатываемый в этой области, стимулирует память, улучшает мотивацию, обучаемость, пробуждает эмоции и желание. Для большинства обычных людей повышенное содержание дофамина в мезолимбическом тракте не является признаком зависимости. Чаще всего это признак выросшей мотивации и целеустремленности⁷.

Вот как это работает. Каждый раз, когда вы присматриваетесь к цели, ваш мозг проводит молниеносный, бессознательный анализ эффективности затрат — стоит ли цель усилий⁸. Этот анализ в меньшей степени зависит от фактической ситуации, чем от того, *сколько дофамина содержится в мозге*.

При высоком уровне дофамина вы меньше беспокоитесь, сколько усилий вам придется приложить. Вам проще представить и предсказать успех. Вы становитесь целеустремленнее и будете испытывать значительно меньшее разочарование перед лицом неудач. В то же время при низком уровне дофамина, например в периоды клинической депрессии, вы тщательнее взвешиваете требуемые усилия, зачастую преувеличивая их. Вы недооцениваете значимость своих целей⁹. Вы также склонны ожидать неудачу, а не успех, из-за чего избегаете сложностей¹⁰.

Когда вы стремитесь к цели или сталкиваетесь с препятствием, высокое содержание дофамина принесет огромную пользу. При этом польза будет

значительнее, чем если бы она была обусловлена мотивацией и целеустремленностью. А большое содержание дофамина приводит к *быстрой обучаемости* и *высокой производительности*¹¹. Все дело в том, что, когда мы стремимся к цели, мы уделяем больше внимания тому, что мы делаем. Мы быстрее и эффективнее реагируем на обратную связь, которая упрощает обучение и рост. Именно это и становится нейрофизиологической базой самоэффективности: высокая мотивация к достижению цели в сочетании с обучаемостью, необходимой для освоения новых навыков и способностей. Такая мощная комбинация делает вас амбициознее и повышает шансы на успех.

Для тех, кто изучает видеоигры (и тех, кто в них играет!), открытия, сделанные нейрофизиологами, совершенно логичны. В конце концов, игроки в течение 80% своего игрового времени терпят неудачи¹². Без всплеска дофамина во время игры они, безусловно, гораздо быстрее бросили бы играть. Но высокий уровень дофамина в мезолимбическом тракте приводит к тому, что игроки сосредоточены, мотивированы и нацелены на успех. При этом благодаря ускоренной обучаемости, которая также обусловлена постоянной выработкой дофамина, выше вероятность, что игроки улучшат навыки и в итоге добьются своих целей.

Неудивительно, что некоторые люди час за часом просиживают за любимыми играми. *Их мозг нацеливается на увеличение самоэффективности с каждым сделанным ими ходом*. Ученые знают, что дофамин вырабатывается каждый раз, когда мы ждем обратную связь от целенаправленного действия — как в повседневной жизни, так и в играх. Нам хочется понять, как мы это сделали. В играх мы совершаем множество целенаправленных действий за очень короткий период и немедленно получаем обратную связь. Поэтому всплеск дофамина от игры такой же мощный, как и от приема амфетаминов.

Не всегда полезно быть целеустремленным и настроенным оптимистично. В некоторых ситуациях жажда награды, шансов на получение которой очень мало или для достижения которой потребуется затратить слишком много сил, может быть контрпродуктивной, а иногда даже патологическим. Особенно в тех случаях, когда и большие усилия вряд ли помогут. Например, в азартных играх, где основной фактор — удача, а не упорная работа, такой образ мышления может привести к тяжелым последствиям. А в случае выброса дофамина, вызванного наркотиками типа кокаина или никотина, чрезмерная мотивация к получению награды (возросшая из-за наркотиков) может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Однако поставленная цель при этом может быть достигнута.

Но в большинстве других повседневных ситуаций, особенно когда упорная работа позволит добиться лучших результатов, нейрофизиологическая предрасположенность к действию приносит ощутимую пользу. Например, при обучении чему-то новому, выполнении сложного задания, на тренировке, при восстановлении после травмы или даже при попытке справиться с депрессией.

Но способен ли выброс дофамина, который происходит во время видеоигр, повлиять на решение проблем в реальных условиях? Мотивация усиливается и мозг работает напряженно лишь в процессе игры? Или мы можем перенести возросшие амбиции и самоэффективность в другие сферы своей жизни?

Оказалось, что геймеры действительно прилагают больше усилий при решении сложных проблем. Как показало исследование, они демонстрировали «предрасположенность к выполнению сложных заданий» и «желание быть эффективными в условиях фрустрации»¹³. Когда им предложили серии легких и сложных головоломок, они уделили значительно больше времени решению сложных головоломок. Участники, игравшие редко, сдались гораздо быстрее и не проявили интереса к решению сложных заданий. В целом геймеры отличались бóльшим упорством и настойчивостью. Они продемонстрировали тягу к трудным заданиям и желание добиться успеха даже в сложных условиях.

Чем можно объяснить такие особенности характера? Результаты более ранних исследований, не имевших отношения к играм, показали, что люди, которые успешно выполняют *любые* задания, требующие больших усилий, продолжают проявлять усилия в будущем. Упорная работа и достижение цели — на нейрофизиологическом уровне это проявляется в повышении уровня дофамина — настраивают нас работать еще упорнее. Это тот же биохимический процесс привыкания, но полезный.

Основываясь на этих результатах, ученые предположили, что повышенное содержание дофамина в мозге может быть основным побуждающим стимулом трудолюбия¹⁴. Это новый взгляд на одну из наиболее ценных и повсеместно уважаемых черт характера человека. Трудолюбие — не *моральная* ценность, которая прививается. Это *биохимическое состояние*, которое можно целенаправленно усилить благодаря занятиям, повышающим содержание дофамина в мозге. Вот почему сложные видеоигры *твона Re-Mission* настраивают нас прилагать больше усилий и проявлять целеустремленность и при решении повседневных проблем.

Еще одним доказательством служит тот факт, что из-за повышенной выработки дофамина мозг геймера меняется в долгосрочном плане. Команда

в составе 25 ученых из Германии, Бельгии, Франции, Великобритании и Канады подтвердила, что у тех, кто в среднем играет хотя бы 9 часов в неделю, содержится больше серого вещества в вентральном стриатуме¹⁵. Это часть области мозга, отвечающая за стимуляцию «системы вознаграждения». Большой объем серого вещества в целом свидетельствует о том, что мозг более мощный, у вас больше когнитивных ресурсов, которые вы можете направить на выработку мотивации, целеустремленности, оптимизма и обучаемости.

Может быть, не видеоигры укрепляют сильные стороны человека, а в видеоигры играют мотивируемые и обучаемые люди? Однако большинство нейрочеловек, изучавших игры, считают, что дела обстоят иначе. Они связывают различия между мозгом геймеров и мозгом редко играющих людей с *нейропластичностью* — способностью мозга к самореорганизации и укреплению его различных участков в результате частой деятельности¹⁶. Доктор Дафна Бавелье и сотрудники ее лаборатории когнитивной неврологии Женевского университета изучали воздействие экшн-игр на пластичность и обучаемость мозга. Десятилетние исследования подтвердили, что игры ведут к серьезной реорганизации нейронов: улучшается внимательность, ускоряется процесс принятия решений и повышается обучаемость¹⁷. Бавелье определила видеоигры как потенциально единственное эффективное вмешательство, способное повысить нейропластичность взрослых¹⁸.

Джуди Уиллис — еще один нейрочеловек, верящий в способность игр изменять мозг игроков к лучшему. Будучи главным ординатором в неврологической клинике Калифорнийского университета, она 15 лет работала с пациентами. В настоящее время она занимается обучением школьников и работников сферы образования когнитивным навыкам, способствующим успеху и психической стабильности. Основная задача Уиллис — обеспечить ученикам возможность ежедневно накапливать опыт самоэффективности, в том числе за счет частых сеансов видеоигр.

Уиллис любит цитировать один из базовых принципов нейрофизиологии: «Нейроны, которые срабатывают вместе, связываются друг с другом»¹⁹. Чем чаще повторится паттерн мышления, тем прочнее станут нейронные сети, запускающие его. Чем прочнее нейронные сети, тем с большей вероятностью вы повторите паттерн в будущем. Использование паттерна упрощается, если нейроны срабатывают в сотни раз быстрее. Так как паттерны повторяются часто, нейронные сети со временем становятся менее уязвимыми для когнитивного расстройства.

Как утверждает Уиллис, чувство самоэффективности в процессе игры — это образ мышления, который *буквально впечатывается в мозг*. Многократная активация специфических нервных цепочек обучает мозг мотивироваться на решение сложных задач, получать вознаграждение в виде обратной связи и проявлять стойкость перед лицом временных неудач. «Именно поэтому ничто не создает установки на успех быстрее или эффективнее, чем видеоигры, — сказала мне Уиллис. — Когда вы постоянно пробуете различные стратегии и получаете обратную связь, выбросы дофамина происходят чаще и становятся более интенсивными. Речь не только о минутном удовольствии. Начинает меняться образ мышления. Мозг готов изучать то, что раньше было ему недоступно, и вы начинаете думать, что цели можно достичь с небольшими усилиями. Мозг собирается учиться, совершенствоваться и добиться в конечном счете успеха, потому что привык это делать.

Когда вы постоянно успешно достигаете цели, — объясняет она, — ваш мозг, осуществляющий анализ затрат и выгод, полностью перестраивается. Вы можете отменить стандартный режим его работы, который предполагает, что вы не тратите энергию и силы на решение сложных заданий и достижение непростых целей. Мозг адаптируется к поиску большего количества задач, меньше опасается неудач и устойчив, если они все же случаются».

Результаты пятнадцатилетних исследований игр, полученные учеными, сводятся к одной главной мысли. Если вы хотите измениться — превратить мотивацию в самоэффективность, учиться быстрее и выработать повышенную устойчивость, — чаще играйте. Или, по крайней мере, подтолкните мозг научиться чему-то сложному так же, как это делают хорошие игры.

У Уиллис есть любимый способ повысить уровень дофамина в мозге. Это не игра, но очень игровая техника. Она использует этот метод в работе с пациентами и клиентами, помогая им оправиться от психического выгорания. И это ваше следующее задание!

Задание 12. Сделайте прогноз

Что делать. Предскажите что-то, что вы сможете лично проверить в течение последующих 24 часов. Это событие может быть большим или маленьким, глупым или серьезным. Сделайте прогноз и посмотрите, окажетесь ли вы правы! Ниже приведены примеры таких прогнозов, сделанных игроками SuperBetter.

- Победитель спортивного соревнования.
- «Сумма денег на моем счету в данный момент с точностью до копейки».
- «Количество электронных сообщений, которые я получу в течение следующего часа».
- «Мое настроение завтра в это же время».
- «Чей храп разбудит меня сегодня ночью — мужа или собаки? Ставлю на мужа!»
- «Какую песню первой сыграет моя любимая группа на своем концерте».
- «Как мой лучший друг оценит фильм по шкале от 1 до 10, который мы посмотрим вместе».
- «Как быстро я смогу убрать тарелки, ничего не разбив. Прогноз: 2 минуты 15 секунд!»
- «Сколько раз меня обнимут мои бывшие учителя, тренеры и друзья в последующие 24 часа. Я возвращаюсь в родной город, который находится в 30 годах и многих километрах от меня. Думаю, что это очень большая цифра!»

Почему это работает. Составление прогноза — один из самых надежных и эффективных способов активировать участок мозга, отвечающий за удовольствие. «Любое ваше предсказание усиливает внимание и повышает содержание дофамина», — считает Уиллис. Это происходит потому, что каждый раз, когда вы делаете прогноз, возможны два весьма результативных исхода. Вы можете быть правы — и это здорово! Либо вы ошибетесь — и это даст вам информацию, которая поможет составить более точный прогноз в следующий раз. Поразительно, но это тоже хорошо: ведь ваш мозг любит учиться. «Увеличение уровня дофамина зачастую больше, когда вы узнаете что-то новое и полезное, чем когда вы добиваетесь успеха», — говорит Уиллис. Десятки научных исследований подтверждают ее слова. Игроки получают дозу дофамина даже во время неудач — до тех пор, пока у них есть шанс сделать еще одну попытку²⁰.

Так что вперед, делайте прогноз — любой! Это игра без проигрыша. Вы можете оказаться правы, а можете ошибиться. В любом случае доза дофамина вам обеспечена. Используйте этот прием, когда вам скучно, вы расстроены или напряжены.

Это быстрый и естественный способ пробудить любопытство и проявить внимание к чему-либо, а заодно укрепить нейронную сеть, отвечающую за целеустремленность, амбициозность и настойчивость. Если человек рядом с вами скучает, расстроен или напряжен, попросите его сделать прогноз!

Совет. Если хотите, чтобы вброс дофамина был больше, попробуйте заключить пари с другим человеком. Повышенная социальная значимость пари усилит ожидание потенциального удовлетворения.

История супергероя: в поисках работы

Несколько недель назад со мной связался мой хороший друг Кельвин. Ему 35 лет, он женат, имеет ученую степень в области компьютерных наук. Мы познакомились в магистратуре Калифорнийского университета в Беркли. За последнее десятилетие Кельвин работал как в индустрии высоких технологий, так и в исследовательских лабораториях университета. Недавно он решил довериться интуиции и посвятить себя научной работе.

«Предложения, касающиеся дальнейшей карьеры, поступают часто, — писал он мне. — Я получил приглашения на собеседование из пяти университетов». Казалось, он был настроен оптимистично, но признался, что очень нервничал из-за одного из них в ведущем исследовательском университете.

«Мой друг проходил там собеседование в прошлом году. Он сказал, что практически плакал к концу встречи. Один профессор начал собеседование весьма резко. Он назвал диссертацию моего друга полным дерьмом и сказал, что университет допустил огромную ошибку, пригласив его на собеседование». Не очень обнадеживающая история, особенно учитывая, что Кельвину предстояло беседовать с тем же профессором!

Собеседования всегда чреваты огромным стрессом. Но, когда Кельвин прибыл в кампус на двухдневное собеседование, напряжение только возросло. «Первые же несколько человек, с которыми я познакомился, предупредили меня, что собеседование пройдет с тем же профессором и что он агрессивно относится к младшим научным сотрудникам. У каждого была байка о встрече с этим человеком. Даже руководитель отдела персонала отметил, что позже они задумались о необходимости пересмотреть свое решение и не приглашать его на собеседование со мной.

Не стоит и говорить, что ночью перед собеседованием я очень нервничал. Я должен был взять себя в руки. Мне пришла в голову мысль: „Могу ли я отнестись к собеседованию как к игре, а не как к событию, которого ужасно боюсь?“ Я решил

поиграть в нечто вроде бинго*. Я попытался предсказать самые обидные слова, которые могу услышать от профессора. Я записал их на карточке, оставив пустое место в середине игрового поля. Я сложил ее и убрал в карман пиджака перед тем, как отправиться на собеседование».

Кельвин прислал мне фотографию карточки, чтобы я увидела его игровое решение. В расчерченных квадратах содержались слова, которые заставили бы съежиться любого претендента: «Персональное нападение/критика», «Проверит мои знания/навыки», «Укажет на мои недостатки/заблуждения/ошибки в работе», «Приведет рекомендации, с которыми я не знаком», «Скажет, что моя работа неоригинальна, банальна», «Решит, что моя работа не важна», «Обвинит меня в беспринципности».

Помогло ли это? Однозначно, да. «Он сказал многое из того, что я написал, но меня это не ничуть не задело, — сказал Кельвин. — Каждый раз, когда он пытался унижить меня, я мысленно сверялся с карточкой. Это добавило юмора в стрессовую ситуацию». Кельвин выиграл дважды. Во-первых, он выиграл в бинго. «Профессор сказал все, что было записано в средней горизонтальной строке, — сообщил он мне. — Он действительно оказался таким, каким его описывали!» Но Кельвин победил: получил предложение работы. В итоге он решил устроиться на работу в другом месте, но многочисленные предложения помогли ему выбрать лучшее.

Меня поразил умный подход Кельвина к нервующей ситуации. Возможно, он не собирался преднамеренно повышать уровень дофамина. Но он определенно делал это каждый раз, когда сверялся с клеткой в карточке бинго. Поскольку само действие по составлению прогноза способствует концентрации внимания и увеличивает уровень дофамина, создание игрового поля в бинго сделало Кельвина более целеустремленным и оптимистичным.

Возможно, «бинго с наихудшим сценарием» — не та игра, в которую вы стремитесь сыграть. Действительно, кто захочет оказаться в стрессовой или неприятной ситуации? Но если вам потребуются целеустремленность и выдержка, то такой игровой подход — отличный способ подготовиться. И почему бы вам не создать карточку бинго «с наилучшим сценарием» предстоящего важного события? Представьте все хорошее, что может произойти в поездке, на важном мероприятии или в особой ситуации. В конце концов, можно получить заряд бодрости и оптимизма в благоприятные для вас дни, так же как и в сложные!

Теперь вы знаете: играя, вы увеличиваете свою самоэффективность, меняете отношение к труду и становитесь целеустремленнее. Каких жизненных целей вы можете добиться, применив эти качества в реальной жизни?

* Игра, в которой случайным образом выбираются числа, а участники должны заполнять соответствующие числа на своих карточках. Первый участник, заполнивший карточку в соответствии с правилами розыгрыша, побеждает. *Прим. ред.*

Одна из ведущих исследовательских лабораторий Стэнфордского университета посвятила изучению этого вопроса последние 10 лет. Лабораторию виртуального взаимодействия человека (ЛВВЧ) основал и возглавляет когнитивный психолог, доктор Джереми Бейленсон. Ее сотрудники изучают, как виртуальная реальность может изменить к лучшему наше реальное мировоззрение и поведение. Благодаря десяткам гениальных экспериментов ученые выяснили, что даже несколько минут, проведенные в подходящей виртуальной среде, способны увеличить силу воли и эмпатию, а также изменить способы мышления и действия — на последующие сутки или даже неделю.

Приведу некоторые из самых интригующих открытий.

Вы хотите больше времени уделять занятиям спортом, но не хватает силы воли? Существует игровой способ обмануть мозг и начать тренировки. Он называется *викарным** упражнением. Все, что нужно делать, — смотреть на своего двойника в видеоигре, то есть на аватара с вашей внешностью, который тренируется в виртуальном мире. Да, это так. Вы можете повысить самоэффективность, не сделав ни одного отжимания и даже ни одного шага. Нужно лишь по несколько минут в день смотреть, как ваш аватар выполняет всю тяжелую работу.

Участники эксперимента, наблюдавшие, как их виртуальные двойники бегут по беговой дорожке, отметили, что стали увереннее относиться к своей способности эффективно заниматься. И важно упомянуть: покинув лабораторию, они тренировались на *целый час дольше*, чем те участники, которые смотрели, как их виртуальные двойники стоят без дела. В последующие 24 часа участники эксперимента, смотревшие на бегающих аватаров, прошли по большему количеству улиц, поднялись на большее количество ступенек и провели больше времени в тренажерном зале²¹. Однако эта техника работала лишь в тех случаях, когда аватары специально создавались с учетом внешности участников. Наблюдение за обезличенным аватаром мужского или женского пола никак не повлияло на дальнейшие действия участников эксперимента.

Может ли наблюдение за виртуальной версией самого себя обмануть мозг и заставить его поверить, что вы это сделали? Ученые предположили, что может. Исследователи из Стэнфорда выдвинули теорию, что виртуальные

* Викарный (vicarious) — замещающий, имеющий отношение или выполняющий функции замещения. Этот термин используется в медицине для описания структуры или функции какого-либо органа, которые обычно этому органу не присущи и действуют как заместительные.

двойники оказывают «эффект зеркального нейрона»²². (Как вы помните из главы 2, наши зеркальные нейроны имитируют нейронную активность людей вокруг нас, особенно в тех случаях, когда мы занимаемся одним и тем же или близко связаны между собой.) Поскольку участники чувствовали связь с аватарами, похожими на них, эффект зеркального нейрона был ярко выражен. Это удивительное открытие: мы можем создавать зеркальные нейроны не только с другими людьми, но и с виртуальными персонажами!

В лаборатории создали еще более эффективный стимулятор тренировок. Исследователи оставили виртуальных двойников и добавили новый интерактивный элемент. В этот раз участников просили поднимать штангу во время наблюдения за своими аватарами. Каждый раз, когда они успешно поднимали штангу в реальной жизни, фигура виртуального аватара изменялась, становилась мускулистой и спортивной. Однако во время установленных перерывов в тренировке фигура аватара вновь менялась — выглядела слабой и дряблой.

Через несколько минут такой интерактивной тренировки участникам предложили остаться еще на 30 минут и продолжить тренировку. Количество упражнений, выполненное участниками контрольной группы, которая поднимала штангу, не наблюдая за виртуальным двойником, оказалось в 10 раз меньше. Представьте, что вы мотивируете себя отжаться или подняться по ступенькам в *10 раз* больше при каждой тренировке, всего лишь позанимавшись несколько минут с виртуальной версией самого себя!

В некоторых исследованиях выдвигается предположение, что всплеск дофамина — главный фактор позитивной перемены. Бейленсон называет это «мгновенным вознаграждением», которое проявляется в том, что в виртуальном мире происходит снижение «виртуального» веса. «Во время выполнения упражнений с виртуальным двойником вы можете увидеть физический результат тренировки непосредственно после ее окончания, — говорит он, — а это обычно не происходит в реальном мире. В реальном мире требуются дни или недели, чтобы заметить позитивные физические перемены». Но игровые аватары, сразу же реагирующие на физическую активность, провоцируют выброс дофамина. Дофамин обманывает мозг, заставляя его чувствовать себя немедленно вознагражденным. Этот процесс позволяет игрокам наработать самоэффективность гораздо быстрее, чем в обычной жизни. Высокий уровень самоэффективности, пусть и являющийся результатом виртуального опыта, приводит к активным реальным

тренировкам. Чтобы подтвердить этот удивительный феномен, стэнфордские ученые провели пять исследований. Результат был один и тот же. Викарные упражнения и викарная потеря веса значительным образом повышают самооффективность и, как следствие, увеличивают объем реальных тренировок²³.

Что это может означать для нас? Виртуальные двойники, разработанные в лаборатории виртуального взаимодействия человека, недоступны большинству из нас, хотя, несомненно, технология викарных упражнений получит широкое распространение в будущем. В то же время исследование должно стать мощным напоминанием о том, что именно самооффективность, а не мотивация — главный фактор выработки воли и целеустремленности. Благодаря ей мы можем решать сложные задачи. Если вам нужно повысить самооффективность без помощи виртуальной реальности, сосредоточьтесь на тех навыках и способностях, которые вы можете хотя бы по чуть-чуть совершенствовать ежедневно. Бегайте на одну минуту дольше. Делайте на одно отжимание больше. Пройдитесь еще по одной улице. Смысл в том, чтобы в начале каждой тренировки принять на себя обязательство стремиться к конкретному улучшению. Каждый раз, когда вы ставите цель посложнее предыдущей и успешно добиваетесь ее, то активируете нейронные сети, что, в свою очередь, способствует увеличению самооффективности и укреплению целеустремленности.

Если вы все же хотите получить полноценный опыт с аватаром, воспользуйтесь упрощенной версией упражнения. Сорокалетняя Мередит работает учителем начальных классов. Она случайно открыла этот метод, когда начала играть в компьютерную игру *The Sims*. Это разновидность компьютеризированного кукольного домика, в котором вы создаете индивидуальные аватары и помогаете им сделать карьеру и достичь семейных целей. «Не знаю, как это возможно, — написала она мне недавно, — но мой *Sim* мотивировал меня чаще тренироваться и общаться с соседями». Выяснилось, что Мередит создала сим-версию себя — героя с тем же цветом волос и глаз, ростом, весом и даже с тем же чувством стиля. Наблюдая за тем, чем занимается и как социализируется в процессе игры ее виртуальный двойник, она почувствовала, что ее мотивация к достижению тех же целей тоже возрастает. «Мгновенные результаты, которые мой *Sim* получает после тренировок или общения с соседями, так радуют! — сказала она мне. — Когда ты видишь немедленное вознаграждение, которое получает аватар, то начинаешь думать, что и в реальной жизни сделать это просто».

Мы видим, что как в результатах, полученных в лаборатории Бейленсона, так и в случае с Мередит мгновенное удовольствие от получения виртуальной обратной связи способствовало появлению реальной самоуверенности. Появилось и осознание приоритетов, что само по себе также полезно. «Я думаю, что панель, которая показывает потребности симов, вдохновила меня», — сказала Мередит. Вы получаете напоминания о том, что необходимо вашим героям, чтобы быть счастливыми и здоровыми, допустим, сходить на тренировку или проявить социальную активность. «Я начала задумываться о том, как бы выглядела моя собственная панель, — поделилась со мной Мередит. — Я осознала, что мне нужно уделять больше времени тем вещам, которые поднимают мое настроение. Забавно, как компьютерная игра позволяет вам узнать нечто важное о вас самих!»

В этой главе мы подробно изучили такие свойственные героям качества, как целеустремленность, мужество и настойчивость. Они помогают преодолевать любое сложное препятствие и достигать значительных целей, сделав вас источником вдохновения для остальных. Но существует другой вид положительных качеств, к появлению которого может привести повышенная самоэффективность, — *альтруистические* качества.

В отдельной серии экспериментов, проведенной в лаборатории Бейленсона, участникам предложили научиться «летать как Супермен» с помощью специального симулятора полетов виртуальной реальности²⁴. Игроки пролетали над городом, контролируя траекторию полета с помощью физических движений. Вы можете представить, как это выглядит, прочитав инструкции к игре, выданные всем участникам.

Поднимите руки над головой, чтобы взлететь. Чтобы приземлиться, опустите руки. Вы будете лететь в том направлении, которое укажете руками. Чтобы лететь быстрее, соедините руки. Чтобы лететь медленнее, разведите руки в стороны.

Игрокам поручили найти на улицах города плачущего ребенка. У него диабет, и нужно срочно доставить ему инсулин, чтобы спасти жизнь. Физический компонент, добавленный в условия выполнения задания, внесли в дизайн игры по двум причинам. Во-первых, исследователи хотели предоставить участникам возможность овладеть новым и незнакомым навыком. Следуя инструкциям и успешно научившись управлять симулятором, игроки почувствовали самоэффективность. Во-вторых, исследователи хотели вызвать классические ассоциации с супергероями. Способность летать,

используя лишь свою силу, наводит большинство людей на мысль о доброжелательном супергерое вроде Супермена. Исследователи предположили, что, получив личный опыт суперсилы, которая ассоциируется с супергероями, участники захотят проявлять доброе отношение к другим людям в повседневной жизни.

Для проверки гипотезы исследователи предложили другой группе участников сыграть в ту же игру, но с другими правилами. Участникам сказали, что в этой игре они поднимутся на вертолете над городом. Вместо непосредственного управления своим полетом они пассивно летели над теми же улицами. Но, как и предыдущим участникам, им поручили найти плачущего ребенка, после чего посадить вертолет и доставить жизненно важное лекарство.

Всем участвующим в эксперименте разрешили играть до тех пор, пока они успешно не выполнят свою спасательную операцию. Затем — здесь начинается умная часть проекта эксперимента — исследователи инсценировали аварию в виртуальном городе. Она произошла после того, как участники закончили игру, но до того, как ушли из лаборатории. Заметят ли они человека в беде — молодую девушку, пострадавшую в аварии? Придут ли они на помощь?

Выяснилось, что участники, управлявшие своим полетом на симуляторе, бросились помогать в *три раза быстрее*. Они потратили на оказание помощи в *два раза больше времени*, чем участники, которые надели гарнитуру виртуальной реальности и наслаждались пассивным полетом над городом. Оказалось, что каждый участник эксперимента, научившийся летать, помог человеку в беде. При этом 20% пассивных участников полностью проигнорировали случившееся.

Важный вывод: игроки, имевшие возможность непосредственно контролировать свою спасательную операцию, были больше настроены помогать другим. Хотя все участники получили просоциальное сообщение «помоги другим», самоэффективность привела к гораздо мощной вспышке альтруистического поведения. Это открытие подтвердилось в другом научном эксперименте. Исследователи из Стэнфорда предложили испытуемым симулятор полетов *без* спасательной операции. Эта группа игроков научилась «летать». Участников не просили найти плачущего ребенка и доставить жизненно важное лекарство, однако они также быстрее бросались оказать помощь. Они потратили на это больше времени, чем пассивные участники второй группы со спасательной операцией. Прямого опыта обладания суперсилой оказалось достаточно, чтобы изменить их

реальное поведение даже без подсознательного настроя на вымышленную спасательную операцию.

Как выяснилось, *история* супергероя не так значима, как сверхвдохновляющий опыт полного контроля и получения успешного результата. Если вы хотите задействовать свои положительные качества, найдите возможность овладеть новыми навыками и добейтесь успеха — будь то игра или тренировка, будь вы на кухне или в гараже. Ощувив свою силу и способности, вы с большей вероятностью используете эти качества и потенциал для помощи другим.

Симуляторы суперсилы — не единственный игровой способ высвободить альтруизм. Выполните приведенное далее задание, основанное на выводах одной из моих любимых научных статей прошлого десятилетия. Ее написали исследователи из Слоуновской школы бизнеса MIT и Школы бизнеса Штерна Нью-Йоркского университета при участии психологов из Принстонского университета. В статье под названием «От студента — к супергерою» описан метод, доступный каждому желающему проявить героическое поведение в любом месте в любое время.

Задание 13. Зеркало супергероя

Инструкции к этому заданию получены в лаборатории психологии Принстонского университета:

«Мы хотим, чтобы в этом задании вы привели характеристики супергероя. Представьте его и опишите поведение, достоинства, образ жизни и внешность, которые ассоциируются с ним»²⁵.

Выполните это прямо сейчас.

Что делать. В течение двух минут составьте описание типичного супергероя. Подумайте о том, что его мотивирует, как он относится к другим, что он делает перед лицом опасности — в общем, вы поняли.

Вам не нужно быть знатоком комиксов, чтобы выполнить это задание. Попробуйте! И помните — не описывайте конкретного супергероя. Наоборот, **постарайтесь выделить черты, которые присущи многим, если не всем супергероям.**

Для большего эффекта не ограничивайтесь размышлениями о супергерое. **Запишите свои мысли** на листе бумаги или

на диктофон. В крайнем случае громко произнесите их вслух. Это поможет вам сконцентрироваться и полностью прочувствовать задание.

Почему это работает. Если вы представите, что нужно для того, чтобы быть супергероем, вероятно, что вы проявите такое же поведение в будущем. Вы с большей вероятностью предложите свою помощь другим и уделите свое время значимому делу.

Рассмотрим данные по этому заданию. Участники эксперимента, выполнившие то же задание, что и вы, проявляли в дальнейшем альтруистическое поведение. Всем участникам предложили курировать трудных подростков. Среди участников, которые выполняли задание с супергероями, было в два раза больше желающих, чем среди тех, кто не выполнял это задание (51% по сравнению с 24%). Среди предложивших свою помощь те, кто выполнил задание, потратили на оказание помощи в два раза больше часов (в среднем час в неделю против получаса в неделю). Самое удивительное — вероятность того, что спустя три месяца участники, выполнившие задания, вновь предложат свою помощь, возросла в *четыре раза*.

Как может размышление в течение пары минут вызвать такую огромную перемену в поведении через три месяца? Что ж, из данных, полученных в ходе многочисленных исследований, психологи знают, что, когда нас просят подумать о позитивных качествах определенной социальной группы (например, о самоотверженном, бесстрашном поведении супергероев), мы неизбежно сравниваем себя с этой группой. Обычно мы начинаем искать сходство. Мы подсознательно оцениваем, есть ли у нас качества этих героев. Поскольку практически каждый хочет жить по социальным стандартам, вызывающим восхищение, мы ищем способы соответствовать требованиям. Вы словно держите в руках зеркало, которое отражает лишь лучшие черты.

Это своего рода «позитивное заблуждение». Все мы хотим думать о себе как о потрясающих и прекрасных людях, даже если мы не такие. Но тем не менее это изящный и полезный психологический трюк. Извлеките пользу из своих предубеждений, несколько минут размышляя о ценностях и достоинствах группы людей, которая вас восхищает. Это могут быть

профессиональные спортсмены, пожарные, медработники реанимации, учителя, активисты, СЕО или художники. Каждый раз, когда вы это делаете, вероятность, что вы воспользуетесь возможностью стать похожими на этих героев, возрастает в два раза.

Важная оговорка. Это работает только в том случае, когда вы думаете о группе героев, а не о конкретном человеке. Если вы выделяете одного потрясающего человека, то, скорее всего, сравнение себя с ним, его достоинствами и достижениями будет не в вашу пользу. Психологи выяснили, что мы склонны искать сходство между собой и группами людей, которые восхищают нас. Однако мы, скорее всего, заметим различия между собой и тем, кем восхищаемся. Мысли об этих различиях могут снизить нашу мотивацию и самооффективность. Поэтому убедитесь, что вы сконцентрировались на качествах группы людей, которые вас восхищают, а не на качествах отдельных личностей.

Совет. Чтобы извлечь из задания максимальную пользу, прямо сейчас начните искать возможность стать похожими на своих героев (или супергероев, тех, кто особенно вдохновляет вас!). Если вы задумали сделать что-то конкретное и при этом положительный социальный стандарт по-прежнему важен для вас, вы станете соблюдать его. Исследователи называют это «посвящением себя будущему поведению, в то время как временная цель выражена ярче» или тем, что первым приходит на ум. Если вы думаете о героях или супергероях, у вас больше стимулов поставить альтруистическую цель. И вам будет проще выделить время и энергию на ее достижение — завтра, на следующей неделе или даже через несколько месяцев. Поэтому примите крошечное обязательство прямо сейчас, чтобы сделать что-то хорошее в мире. Тогда вы извлечете максимальную пользу из задания.

Изучение влияния игр на человека показало, что у нас больше возможностей мотивировать и совершенствовать себя, чем мы думаем. Мы можем изменяться в лучшую сторону, приобретать новые привычки, делать то, что кажется сложным на первый взгляд. Игры показывают, как достичь великих целей, которые вдохновляют нас, позволяют понять, как создаются качества, которые вдохновляют других.

Миссия выполнена

Открыты навыки: как выработать положительные качества

- Если вы хотите измениться к лучшему или стремитесь к труднодостижимой цели, не волнуйтесь из-за мотивации. Вместо этого сконцентрируйтесь на повышении самооффективности — уверенности в способности решить проблемы и достичь поставленных целей.
- Самый быстрый и надежный способ повысить самооффективность — научиться играть в новую игру. Подойдет любая, поскольку все игры требуют от нас освоения новых навыков и преодоления сложных целей.
- Содержание дофамина в мозге влияет на способность повышать самооффективность. Чем больше дофамина, тем более целеустремленными вы себя ощущаете и тем ниже вероятность, что вы сдадитесь. Вы становитесь внимательнее и эффективнее обрабатываете обратную связь, а значит, быстрее обучаетесь.
- Всякий раз, когда хотите повысить уровень дофамина, играйте или делайте прогноз. Прогнозы заставят мозг сосредоточиться и ожидать вознаграждения. (Игра в «бинго с наилучшим сценарием» — отличный способ совместить обе техники!)
- Вы также можете выработать самооффективность, наблюдая за аватаром, похожим на вас и совершающим подвиги в виртуальном мире.
- При возможности делайте героев видеоигр похожими на вас. Каждый раз, когда ваш герой совершает подвиг, вы будете испытывать викарное усиление силы воли и целеустремленности.
- Не забывайте: самооффективность не только помогает вам. Она может вдохновить вас помогать другим. Если вы считаете себя сильным, то и проявите себя героическим образом при подходящем случае. Поэтому в следующий раз, когда вы почувствуете суперсилу, спросите себя, как использовать ее во благо.