

**Бестселлер по версии
New York Times**

От автора
«Реальность
под вопросом»

«Основанная на научных
исследованиях и опыте
более полумиллиона человек,

SuperBetter

несет в себе простую,
но революционную идею:
психологические качества,
которые мы проявляем
в компьютерных играх,
помогут нам справиться
с реальными жизненными
вызовами — от травмы
и болезни до изменения
своих привычек
на лучшие».

— ДЭНИЕЛ ПИНК

Джейн Макгонигал

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 «игры» 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.** Попытайтесь 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 BBC.

Я командовал эскадрилей BBC 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. Повторяю: 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.



Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

