

## 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*<sup>1</sup>. 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, возрастала<sup>2</sup>. (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](http://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 сокращениями<sup>3</sup>.

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)<sup>4</sup>.

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 мозге<sup>5</sup>. 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 игр<sup>6</sup>. 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 целеустремленности<sup>7</sup>.

Вот как это работает. Каждый раз, когда вы присматриваетесь к цели, ваш мозг проводит молниеносный, бессознательный анализ эффективности затрат — стоит ли цель усилий<sup>8</sup>. 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 целей<sup>9</sup>. Вы также склонны ожидать неудачу, а не успех, из-за чего избегаете сложностей<sup>10</sup>.

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*<sup>11</sup>. 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 неудачи<sup>12</sup>. 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 самооффективность 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»<sup>13</sup>. 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 трудолюбия<sup>14</sup>. 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 *tuna 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 стриатуме<sup>15</sup>. 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 деятельности<sup>16</sup>. 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 обучаемость<sup>17</sup>. Бавелье определила видеоигры как потенциально единственное эффективное вмешательство, способное повысить нейропластичность взрослых<sup>18</sup>.

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»<sup>19</sup>. 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 попытку<sup>20</sup>.

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 нервирующей 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 самооффективность, 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 зале<sup>21</sup>. 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»<sup>22</sup>. (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 самоэффективность и, как следствие, увеличивают объем реальных тренировок<sup>23</sup>.

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 самоэффективность, а не мотивация — главный фактор выработки воли и целеустремленности. Благодаря ей мы можем решать сложные задачи. Если вам нужно повысить самоэффективность 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 самоэффективности 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 реальности<sup>24</sup>. 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»<sup>25</sup>.

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.





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

