

Глава 10

Хакинг счастья

Как игры в альтернативной реальности помогают нам перенять повседневные привычки самых счастливых людей в мире

Выкрикивайте комплименты незнакомцам. Играйте в покер на кладбище. Танцуйте, не двигая ногами. Пожалуй, такие врачебные предписания вряд ли можно назвать типичными. Я уверена, что ни один психолог никогда не советовал пациентам ничего подобного. Тем не менее каждая из этих необычных рекомендаций *действительно* основана на практических примерах, взятых из книг по позитивной психологии:

- Дважды в неделю совершайте случайные акты доброты. Когда мы заставляем кого-то улыбнуться в ответ на нашу улыбку, центр вознаграждения в головном мозге испытывает более сильный «дофаминовый удар».

- Каждый день на протяжении пяти минут думайте о смерти. По мнению исследователей, мы можем войти в состояние покоя и благодарности под названием посттравматическое блаженство, в котором будем ценить настоящий момент и больше наслаждаться жизнью.
- Чаще танцуйте. Синхронизация движений тела с приятной музыкой — один из самых надежных и безопасных способов вызвать ту разновидность всепоглощающего счастья, которую мы называем эйфорией.

Эти три рекомендации наиболее часто сегодня советуют выполнять, чтобы стать счастливее; первый набор инструкций просто предлагает их интерпретацию в *игровой форме*.

Что же это за действия, которые приводят к счастью? Совершить их — все равно что получить суточную дозу «витаминов позитивной психологии». Клинические испытания доказали, что эти действия повышают благополучие в малых дозах и легко вписываются в повседневную жизнь. Помимо вышеперечисленных рекомендаций, в научной литературе описываются десятки других видов деятельности, позволяющих достичь счастья, — от ежедневного выражения благодарности кому-либо до составления списка того полезного, что можно извлечь из негативных жизненных событий. У всех этих занятий есть нечто общее: их эффективность подкреплена многочисленными научными исследованиями с многомиллионным бюджетом, которые неизменно доказывали, что любой, кто будет регулярно практиковать такие действия, *непрерывно* станет счастливее.

Безусловно, если бы все было так просто, мы бы уже стали гораздо счастливее, чем были до зарождения позитивной психологии в 1990-х годах. Показатели клинической депрессии и депрессии в легкой форме растут так стремительно, что Всемирная организация здравоохранения недавно назвала депрессию одним из самым серьезным хронических заболеваний, угрожающих здоровью населения всей планеты; по своей опасности они превосходят сердечные заболевания, астму и диабет¹. В Соединенных Штатах Америки, где в обществе принято имитировать счастье, не на публику многие признаются в том, что очень мало удовлетворены жизнью. В ходе недавнего национального опроса более 50 процентов взрослых американцев сообщили, что «не испытывают особого энтузиазма по отношению к жизни» и «не чувствуют себя активно и продуктивно вовлеченными

в окружающий мир»². Поразительный факт, учитывая то, что в нашей стране люди имеют самый широкий доступ к научно обоснованным инструментам самопомощи в виде бестселлеров по позитивной психологии, не говоря уже о многочисленных статьях в журналах и публикациях в блогах.

В чем проблема? Оказывается, мало просто *знать*, что делает нас счастливыми, нужно действовать исходя из этого знания, причем не единорассово, а многократно. Очевидно, что применить научные выводы на практике нелегко. Нам нужна помощь в выработке новых привычек к счастью, так как сами мы себе в этом не поможем. Когда речь идет о повышении уровня коллективного счастья, самопомощь редко срабатывает. За рамками социальной поддержки в клиническом исследовании, вне аудитории, рекомендации по самопомощи чрезвычайно трудно реализовать на практике самостоятельно. В зависимости от вида своей деятельности мы либо не можем, либо не хотим заниматься ими в одиночку, и тому есть три веские причины.

Первую и самую важную причину прекрасно сформулировала Соня Любомирски, которая с сожалением отмечает: «Почему многие эффективные действия, способствующие достижению счастья, звучат так... банально?»³ Любомирски получила от Национального института психического здоровья грант на миллионы долларов для изучения десятка различных действий, помогающих людям стать счастливее. Исследователь обнаружила, что, несмотря на бесспорную эффективность, многие не хотят даже попробовать их. Каковы самые распространенные претензии, по данным Любомирски? Действия, ведущие к счастью, кажутся «банальными», «сентиментальными» и «чрезмерно оптимистичными»⁴.

«Такие реакции естественны, и я не могу никого осуждать», — признает Любомирски⁵. Мы инстинктивно отвергаем то, что кажется наигранным и ненастоящим; кроме того, многие подозрительно относятся к чрезмерной доброжелательности. Разве признательность не должна быть спонтанной, а не запланированной? Разве не наивно постоянно выискивать что-то хорошее в плохом? А что, если сегодня я просто *не настроена* на акт доброты? Когда речь заходит о добрых делах, нам кажется, что правильнее дождаться вдохновения, а не делать что-то не по собственному желанию. В довершение всего наблюдается обычная подозрительность и скептицизм по отношению к таким явно позитивным действиям. Современной массовой культуре свойственна склонность к иронии, цинизму

и отстраненности, а погружение в деятельность, помогающую стать счастливее, в нее не вписывается.

Специалист по позитивной психологии Мартин Селигман объясняет, что «распространенное убеждение, будто счастье неестественно, — это серьезное препятствие» на пути к практическому применению позитивной психологии⁶. В борьбе с бессознательными реакциями у науки нет ни единого шанса, поэтому, к сожалению, лучший совет, который могут дать психологи-позитивисты, — нажимать на все кнопки цинизма и скептицизма. Многие люди испытывают потребность во включении занятий, помогающих стать счастливее, в комплекс видов деятельности, более интуитивно привлекательных и не столь явно относящихся к категории «делать добро — чувствовать себя хорошо».

Второе препятствие на самостоятельном пути к счастью — это парадокс самопомощи, как я его называю. Как правило, самопомощь — это личное, не подлежащее огласке занятие. Безусловно, есть основания полагать, что в некоторых видах деятельности, таких как преодоление страха, постановка карьерных целей, борьба с хронической болью, начало программы занятий фитнесом, самопомощь принесет пользу. Но для повседневного ощущения счастья подобные действия бессильны, поскольку, по данным большинства научных исследований, практически нет хороших способов долго быть счастливым в одиночку.

Эрик Вейнер, изучавший закономерности счастливой жизни во всем мире, говорит: «Весь комплекс методов самопомощи не помог. Основываясь на убеждении, что счастье живет внутри нас, этот подход обращает наше внимание вовнутрь, тогда как следовало бы смотреть вовне... на других людей, сообщество и человеческие отношения, которые столь очевидно являются источником нашего счастья»⁷. Вейнер высказывает отличную мысль: самопомощь обычно не относится к *социальным* видам деятельности, а многие действия, помогающие стать счастливее, должны быть именно такими. Более того, позитивная психология продемонстрировала, что любящая деятельность *имеет смысл*, если она связана с масштабным проектом или сообществом. А самопомощь, как правило, не осуществляется коллективно, особенно когда рекомендации взяты из книг.

Подход к достижению счастья как к самопомощи противоречит практически всем результатам в области позитивной психологии. Даже если нам удастся преодолеть неискренность, все равно мы обречены на неудачу. В идеале достижение счастья следует воспринимать как

коллективную деятельность. Чтобы стать счастливее, нужно заниматься делом вместе с друзьями, членами семьи, соседями, незнакомцами, коллегами и другими людьми, составляющими социальную ткань нашей жизни.

И наконец, самопомощь включает в себе одну проблему, которая выходит за пределы науки о счастье: изменить мнение проще, чем поведение. Как объясняет профессор психологии Гарвардского университета Тал Бен-Шахар, нередко мы в большей мере готовы научиться чему-то новому, чем активно менять свою жизнь. «Переход от теории к практике — очень непростое дело, ведь для того, чтобы отбросить глубоко укоренившиеся стереотипы мышления, изменить себя и окружающий мир, нужно приложить огромные усилия, — пишет он. — Нередко люди отрекаются от теорий, как только начинают понимать, насколько трудно воплощать их в жизнь»⁸. Мы либо оставляем попытки что-то делать, либо нас быстро одолевают скука и фрустрация.

В финале своего бестселлера о самопомощи «Быть счастливее»* Бен-Шахар предпринимает последнюю попытку убедить людей применить на практике то, о чем они прочитали в книге: «Есть простой путь к несчастью — ничего не делать». К сожалению, именно так поступает большинство из нас после того, как прочтут книгу или статью в журнале о счастье. Письменное слово — действенный способ передачи знаний, но не всегда самый эффективный способ мотивации. Мы просто не в состоянии самостоятельно справиться с эпидемией депрессии. Наряду с платформами для распространения науки о счастье нам требуются платформы для вовлечения в занятия, помогающие стать счастливее, обоснованные наукой. И здесь на первый план выходят такие идеи, как комплименты на тротуаре, покер на кладбище и неподвижные танцы.

Выкрикивать комплименты незнакомым людям, играть в покер на кладбище и танцевать, не двигая ногами, — инструкции из масштабных публичных игр, которые я разработала для того, чтобы как можно больше людей получили возможность заниматься тем, что делает их счастливее, но что они не стали бы делать в обычных обстоятельствах. Эти групповые игры — Cruel 2 B Kind, Tombstone Hold 'Em и Top Secret Dance-Off — ориентированы на очень большие группы людей и ведутся, как правило, при условии личного контакта между игроками.

* Бен-Шахар Т. Быть счастливее. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012.

Изобретение хакинга счастья

Термин «хакинг» появился в 1950-х, когда студенты МТИ обозначили этим словом креативные проделки с технологией⁹. В те времена хакеры развлекались главным образом с радиоприемниками, и это был социальный вид деятельности: они гордо демонстрировали свои лучшие хаки всем, кого это интересовало. Сегодня мы чаще всего думаем о хакинге в контексте вычислительных систем. Вы можете связывать этот термин со злонамеренными или незаконными действиями с компьютерами, но в технологическом сообществе им принято обозначать умное, креативное программирование, особенно если требуется найти кратчайший путь к решению сверхсложной задачи. Как было на первых порах в МТИ, традиция хвастать и делиться успешными хаками сохранилась.

Не так давно, особенно в кругах Кремниевой долины, о хакинге стало принято говорить как об определенном способе креативного, практического решения проблем, который обычно, но не всегда, подразумевает использование компьютеров. Хороший пример данного феномена — движение под названием лайфхакинг. Лайфхакеры ищут простые способы и приемы повышения продуктивности в повседневной жизни, такие как «правило 10 : 2». По этому правилу, вы десять минут работаете, а затем в течение двух минут занимаетесь чем-то увлекательным и непродуктивным: проверяете электронную почту, едите, просматриваете новости в интернете. Предполагается, что уделять внимание работе на протяжении десяти минут несложно, а значит, вы получите пятьдесят минут хорошей работы на протяжении каждого часа. Для многих людей это существенный рост производительности. Чтобы закрепить такую привычку, лайфхакеры создали для настольных ПК и мобильных телефонов приложения, подающие звуковой сигнал поочередно каждые десять и две минуты, чтобы помочь пользователям придерживаться графика.

Лайфхакинг позиционируется как антипод самопомощи; подразумевается, что это коллективный способ поиска решений и их коллективного тестирования. Один из ведущих лайфхакеров в мире Мерлин Манн поясняет: «Книги по самопомощи обычно посвящены высоким идеям, тогда как суть лайфхаков сводится к выполнению работы и решению жизненных проблем простыми способами»¹⁰. Любой хороший хак, компьютерный или лайфхак, должен быть доступным, не требующим специального оборудования или

знаний и чрезвычайно *легким* в применении, то есть простым и недорогим. Учитывая все это, несколько лет назад я придумала термин «хакинг счастья»¹¹.

Хакинг счастья — это попытка применить результаты *исследований в области позитивной психологии* в плоскости *игровой механики*. Это способ сделать так, чтобы действия, помогающие стать счастливее, не казались людям банальными, и поместить их в более широкий социальный контекст. Игровая механика позволяет повысить сложность действий, направленных на достижение счастья, внести в них элемент новизны, с тем чтобы они были увлекательными и оригинальными. Занимаясь дизайном игр, я всегда включаю в игровую механику минимум одно проверенное действие по достижению счастья, а порой изобретаю игры, полностью основанные на некоторых результатах новых научных исследований. В этом и состоит мой способ применения десятого решения для исправления реальности.

Решение 10: хаки счастья

По сравнению с играми реальность трудно принять. Игры помогают следовать хорошим советам и усваивать привычки счастья.

Хак счастья № 1: раскрытие доброты незнакомцев

В научной литературе наиболее часто рекомендуют два вида деятельности, помогающие стать счастливее, — выражение признательности и проявление доброжелательности. Последние исследования показали, что для того, чтобы ощутить преимущества от благодарности и дружелюбного отношения к человеку, необязательно его знать. Даже мимолетная признательность и доброта к незнакомцам могут существенно повлиять на наше счастье. А добрые поступки со стороны незнакомых людей могут сделать нашу жизнь более насыщенной и полноценной.

Социологи называют позитивные отношения с незнакомцами «транзитной публичной социальностью»*. Мы сталкиваемся с данным явлением в самых разных общественных местах: на тротуарах, в парках, поездах,

* Подробнее см. в книге Кельвина Моррилла *Together Alone: Personal Relationships in Public Places*, не переведенной на русский язык. *Прим. ред.*

ресторанах, на стадионах и в кафе. Транзитное социальное взаимодействие обычно носит непродолжительный и анонимный характер: мы ловим чей-то взгляд, улыбаемся, уступаем кому-то место, поднимаем то, что кто-то уронил, и продолжаем свой путь. И в совокупности такие короткие коммуникации влияют на наше настроение.

Исследователи доказали, что пребывание рядом с добрыми и дружелюбными незнакомцами даже на протяжении нескольких минут в день повышает самооценку, помогает нам чувствовать себя в большей безопасности, крепче связанными со своей средой и в целом позволяет больше наслаждаться жизнью¹². Когда мы отвечаем добром на добро или делаем что-то сообща, в головном мозге происходит активация центров вознаграждения¹³.

Незнакомые люди не всегда склонны проявлять дружелюбие. Более того, некоторые исследователи утверждают, что сейчас общественные места становятся все менее дружелюбными. Дачер Келтнер придумал простой способ проверить это — математический метод оценки социального благополучия любой общественной среды под названием коэффициент *жень* (у древних китайцев это слово означало доброту). Этот показатель сравнивает общее количество позитивных и негативных взаимодействий между незнакомцами за определенный период в определенном месте¹⁴. Чем больше значение коэффициента, тем выше уровень социального благополучия данного места и вероятность того, что вы почувствуете себя в нем комфортно. И наоборот, чем меньше значение коэффициента, тем ниже уровень социального благополучия соответствующего места и тем несчастнее вы будете, если задержитесь там надолго.

Для вычисления коэффициента *жень* достаточно просто внимательно понаблюдать за тем, что происходит в интересующем вас месте, в течение определенного времени, скажем часа. При этом необходимо подсчитать все позитивные и негативные микровзаимодействия между незнакомцами, отслеживая два разных показателя: сколько раз люди улыбаются или проявляют доброжелательность по отношению друг к другу и сколько раз выказывают неприязнь, грубость или безразличие. Все позитивные микровзаимодействия (широкая улыбка, искренняя благодарность, широко открытая дверь, заинтересованный вопрос) подсчитываются в левой части коэффициента; все негативные (саркастические замечания, закатывание глаз, толкание без причины, тихие проклятия) — в правой. Коэффициент *жень* — простой, но эффективный способ определить, сделает конкретное место вас счастливее или несчастнее. Проанализировав результаты

исследований по теме социального благополучия и общественных мест за семилетний период, Келтнер пришел к выводу: «Признаки снижения *жень* в США неоспоримы... а коэффициент *жень* стремится к нулю»¹⁵.

Как же повысить коэффициент *жень* обычных общественных мест? Решение очевидное, но его трудно реализовать: нам нужно убедить довольно много людей улыбаться чаще, быть доброжелательнее, чаще выражать признательность и делать больше комплиментов. Безусловно, психологи-позитивисты уже рекомендовали нам это, но, как показывает исследование Любомирски, такие рекомендации редко вдохновляют отдельных людей на непосредственные действия. Кого не пугает задача в одиночку повысить коэффициент *жень* крупного общественного места? Для этого, скорее всего, понадобилась бы многочисленная группа людей, а не один человек. Однако в нашем обществе просто нет традиции выходить вместе на улицу и выражать признательность или совершать акты доброты по отношению к незнакомцам.

Как гейм-дизайнеру мне ясно, что мы можем решить эти проблемы, если сделаем такое поведение более увлекательным и социальным. Несколько произвольных ограничений, несколько многопользовательских препятствий и система обратной связи — вот и все, что понадобится нам для того, чтобы превратить раскрытие доброты незнакомцев в игру.

Какой должна быть игра в доброту, и кто в нее должен играть? Эти вопросы я задала себе несколько лет назад и вместе со своим хорошим другом и коллегой по разработке игр, одним из основателей Persuasive Games Иэном Богостом, решила придумать игру, механизм которой сводился бы к совершению актов доброты по отношению к незнакомцам максимально *скрыто* и *незаметно*.

Игра работала так же, как популярная игра для университетских кампусов Assassins, в которой игроки получают информацию о мишенях по электронной почте, а затем начинают преследовать друг друга по всему кампусу на протяжении нескольких дней или даже недель, чтобы уничтожить свои мишени водяными пистолетами или другим игрушечным оружием. Но в нашей версии игра была короче — час или два — и ограничивалась меньшим пространством: несколькими городскими кварталами, парком или большой городской площадью. Кроме того, игроки убивали друг друга не игрушечным оружием, а добротой. Самое главное — у них не было определенных мишеней, поэтому любой, кто оказывался поблизости, мог стать легкой добычей для благодарности или комплимента. А вместо того чтобы

«убитые» выходили из игры, игроки объединяли усилия и сотрудничали друг с другом, чтобы совершить более крупные и зрелищные добрые дела.

Мы назвали игру *Cruel 2 B Kind* (сокращенно С2ВК) — по знаменитой строке из трагедии Шекспира «Гамлет»*. Игра дебютировала в Сан-Франциско и Нью-Йорке и с тех пор распространилась повсеместно от Детройта, Мичигана и Йоханнесбурга до Стокгольма и Сиднея. Вот как в нее играют.

Cruel 2 B Kind — игра в благожелательное убийство. В начале игры вы получаете по электронной почте или системе мгновенного обмена сообщениями три секретных оружия. Для наблюдателей оно выглядит как случайные акты доброты. Но для других игроков такие дружественные жесты станут смертоносными действиями, которые поставят их на колени. Одних убьет комплимент. Другие погибнут от улыбки. Вас и вашего партнера может уничтожить радостное предложение помощи. Вы можете попытаться убить другого участника игры. Однако вы не знаете, кто еще в нее играет. Вам не будет предоставлена информация о мишенях. Никаких имен, фотографий — ничего, кроме гарантии того, что они будут находиться в пределах игрового пространства в течение игрового периода. Любой, с кем вы встретитесь, может быть вашей мишенью. Единственный способ выяснить, кто это — атаковать его своим секретным оружием.

Будьте внимательны: за охотником тоже могут охотиться. Другие игроки получили такое же секретное оружие и идут вас убивать. Любые необычные действия, которые вы совершаете для уничтожения *своих* мишеней, могут раскрыть вашу тайную личность другим игрокам, жаждущим вашей смерти. Поэтому сохраняйте хладнокровие в момент нападения. Вам не нужно пугать ни в чем не повинных прохожих... или выдавать свою тайную личность.

Нередко вы и другой игрок будете обнаруживать друг друга одновременно — и пытаться убить! По этой причине сила оружия назначается по тому же принципу, что и в классических «камень, ножницы, бумага» — например, искреннее приветствие побеждает благодарность, приятный комплимент — подмигивание и улыбку. А если оба игрока применяют одно и то же оружие? Это тупиковая ситуация: им придется развернуться и бежать в разные стороны, причем оба должны выждать тридцать секунд, прежде чем снова атаковать. После успешного уничтожения мишеней мертвые игроки объединяют силы с киллерами, чтобы продолжить преследование выживших. Численность команд постоянно увеличивается — до тех пор, пока две последние группы благожелательных убийц не сойдутся друг с другом в зрелищной заключительной бойне.

* I must be cruel only to be kind — «Я должен быть жесток, чтоб добрым быть» (перевод А. Радловой). *Прим. пер.*

Попадут ли под перекрестный огонь невинные? О да! Но когда ваше секретное оружие — случайные акты милосердия, жестокость проявляется только в доброте к другим игрокам.

В дополнение к основному набору правил мы создали базу данных оружия и попросили игроков предлагать свои варианты. Вот некоторые примеры:

- радостно встретить мишень в своем квартале или городе;
- сказать ей: «Вы прекрасно выглядите сегодня!»;
- обратить внимание мишени на что-то удивительное, например: «Смотрите, какая удивительная птица!»;
- похвалить обувь мишени;
- предложить помощь в чем-то конкретном;
- поблагодарить за то, что она делает в данный момент;
- выразить «немыслимое» восхищение;
- подмигивать и улыбаться;
- с удовольствием ответить на любые вопросы о расположенном неподалеку месте.

Помимо замены игрушечного оружия жестами доброты, мы приняли еще два важных решения в отношении дизайна игры: сократить период игры и скрыть количество и личность игроков. В обычной игре *Assassins* геймплей слишком растянут во времени и пространстве, чтобы оказывать существенное влияние на местную среду. Ограничив игровое пространство и продолжительность игры, мы усилили ее влияние и повысили интенсивность. В традиционной игре *Assassins* игрокам известны мишени. Прохожие порой *действительно* попадают под перекрестный огонь, но это всегда случайность, не доставляющая жертве никакой радости. (Вряд ли кому-то понравится, что его неожиданно облили водой из водяного пистолета, если он не участвует в игре!) Однако мы хотели, чтобы в С2ВК прохожие попадали под удар, поскольку каждое позитивное микровзаимодействие повышало коэффициент жень независимо от того, увеличивался ли счет игрока. На самом деле чем больше доля «промахов», попаданий в неигроков, тем лучше.

По правде говоря, случайное попадание под «огонь» игрока немного пугает, но и доставляет удовольствие. При самом благоприятном развитии

событий «жертвы» игры получают радостное приветствие, комплимент или благодарность. В начале игры, когда игроки проявляют нерешительность, а группы малы, именно так и бывает. Впоследствии, когда участники игры осмелевают, а численность команд увеличивается, внимание незнакомцев чаще привлекает необычный характер занятия и им становится интересно, почему все стараются выразить признательность и проявить доброту. Это один из задуманных эффектов игры — определить, считают ли окружающие дружеские жесты неуместными, и заставить их задуматься, почему происходит именно так. Безусловно, к концу игры получение комплимента от шумной толпы из двадцати или более игроков с избытком адреналина — явно не повседневный акт транзиторной публичной социальности. Вряд ли кто-то ошибочно примет *нечто подобное* за обычное проявление участия. Но все это представление направлено на получение другого позитивного результата — привнести в окружающую среду новизну и искру любознательности и помочь людям вырваться из своих социальных коконов.

Возможно, много лет, проведенных в пространстве с низким коэффициентом жень, сделали прохожих более циничными и отчужденными и радостные приветствия, серенады, благодарности и комплименты одного человека или целой толпы незнакомцев не вызовут у них положительных эмоций сразу же. Поэтому мы тщательно протестировали различные варианты «оружия», оставив только то, что неизменно вызывает исключительно положительную реакцию. Кроме того, я наблюдала за проведением С2ВК (и снимала их), чтобы убедиться, что игра приносит пользу не только игрокам, но и большинству прохожих. До настоящего времени мои исследования четко показывали, что количество видимых позитивных откликов (улыбки, любопытство и изумление, жизнерадостные ответы) существенно превосходит число недоуменных взглядов и других негативных реакций. В конечном счете именно игроки извлекают из игры самую большую пользу, потому что в ее ходе основные действия, помогающие достичь счастья, становятся более увлекательными.

Прежде всего игра С2ВК повышает интерес к добрым поступкам. Но их мешают совершать два препятствия: вы не знаете, кого атаковать, и пытаетесь прокрадываться мимо и избегать других игроков. Большая часть игры состоит из прочесывания окружающей среды в поисках мишеней и попыток держаться в тени. Вы не можете не задавать себе вопрос: играет ли каждый, кого вы видите, в игру? Незнакомцы становятся вероятными мишенями и союзниками, и у вас есть единственный способ

узнать, разделяют ли они вашу тайну, — вступить с ними в позитивное взаимодействие.

При игре в С2ВК происходит выброс адреналина. Compliment в чей-то адрес — это проявление храбрости, и вы должны набраться решимости и преодолеть социальные нормы, требующие игнорировать незнакомцев. Причем проявлять доброту следует как можно быстрее, ведь каждую секунду в вас может целиться другой игрок. Помимо всего прочего, в С2ВК включены и более яркие моменты триумфа. После каждого успешного действия игроки и команды издают громкие возгласы, и эти моменты увеличивают количество допущенных вами промахов, поскольку, судя по моим приблизительным оценкам, сделанным в ходе наблюдения за несколькими играми, участники С2ВК «нападают» на людей, не участвующих в игре, в пять раз чаще, чем на ее участников.

В С2ВК больше новизны, чем в обычных дружеских жестах. Она побуждает вас благожелательно себя вести с незнакомцами в разных местах, а таких мест может быть множество. Чаще всего Cruel 2 В Kind проводится в центре города, но С2ВК — это не просто игра для тротуаров и парков, ведь повышение коэффициента жень может принести пользу любому общественному месту или пространству. Я получала информацию о том, что в С2ВК играют в высотных офисных зданиях, на фестивалях искусств, в библиотеках, торговых центрах, конференц-центрах, жилищных комплексах, университетских общежитиях, системах общественного транспорта и даже на пляже.

В конце концов, С2ВК обеспечивает вас партнерами для занятий, помогающих стать счастливее. Вы можете пригласить в команду друзей, а после того сформируются более крупные группы (в самой большой игре С2ВК, в которой я участвовала, было свыше двухсот игроков и игровая зона три на три городских квартала), у вас возникнет ощущение выполнения коллективной миссии — «убивать» добротой. Этот эмоционально насыщенный опыт может навсегда изменить ваше восприятие собственных возможностей в плане проявления доброты. Даже сыграв в С2ВК всего один-два раза, вы обнаружите, что продолжаете думать о добрых делах как о секретном оружии, которое можно применить в любом месте, в любое время. В этом мне признаются участники С2ВК спустя несколько недель или даже месяцев после первого опыта участия в игре. С2ВК позволяет иначе взглянуть на два

действия, делающие вас счастливее, так как придает им более сильный эмоциональный заряд, наполняет радостью победы и социальной энергией.

ИГРА CRUEL 2 B KIND, как и многие хаки счастья, — это не продукт. В ней нет ни программ, ни лицензии, ни платежей. Она должна стать решением проблемы повышения коэффициента жень в общественных местах, поэтому ее может применять и адаптировать кто угодно и где угодно. Создание игры не потребовало больших затрат: мы с Иэном Богостом работали бесплатно, а весь проект обошелся нам примерно в 500 долларов, потраченных на тестирование и запуск игры.

В Cruel 2 B Kind можно играть с использованием любой технологии мобильной связи: различные системы обмена текстовыми сообщениями, мобильная электронная почта и Twitter — самые популярные платформы для С2ВК.

Для того чтобы способствовать распространению этого хака, сайт игры предлагает ряд важных инструментов. Например, шестиминутное видео с демонстрацией самых ярких моментов игры от начала до конца позволяет потенциальным игрокам быстро включиться в игру. Одна страница сайта представляет собой «шпаргалку» с правилами и часто задаваемыми вопросами, которую игроки могут распечатать и взять с собой.

Трудно отслеживать все игры С2ВК, проводимые в разных местах, — их организаторам не требуется наше разрешение на проведение игры, поэтому я полагаюсь на добровольные отчеты. Через три года после запуска игры я по-прежнему почти каждый месяц получаю сообщения от организаторов новых игр. Как бы то ни было, в С2ВК играли минимум в пятидесяти городах, в десяти странах, на четырех континентах. Недавно я получила сообщение о самом интересном месте проведения С2ВК — на крупнейшем готическом фестивале в Европе Summer Darkness. Три организатора мероприятия прислали мне из родного города фестиваля (Утрехт в Нидерландах) электронное письмо, в котором говорилось: «Конечная цель — сделать так, чтобы готы, приехавшие из всех стран Европы, и гражданские, то есть не готы, играли вместе на улицах».

Если и следовало ожидать от представителей какой-то группы, что они сочтут банальными намеренные действия по достижению счастья, то это от готов. Готическая субкультура известна любовью к темным, мистическим и мрачным образам. Их истории, музыка и стиль пронизаны чувством одиночества и отчуждения. Summer Darkness официально объявлен

в афишах фестивалем «стиля жизни мрачного андеграунда», а значит, в этом месте вряд ли можно было ожидать встретить людей, погруженных в собственную экстравертам коммуникацию с незнакомцами, не говоря уже о жизнерадостном выражении признательности и совершении случайных актов доброты. На мой взгляд, если уж игра *Cruel 2 B Kind* смогла привлечь интерес этого сообщества, значит, даже самую благотворную деятельность можно трансформировать в озорную забаву. И это служит доказательством эффективности хакинга счастья. Вы и правда можете превратить рекомендацию позитивной психологии делать то, что «хорошо для вас», в нечто такое, что вы действительно *хотите* делать.

Хак счастья № 2: отдать дань уважения умершим посредством игры

Tombstone Hold 'Em («Могильный холдем») — разновидность тexasского холдема (покера), предназначенная для игры на кладбище. И бесспорно, это самая неоднозначно воспринимаемая игра из всех, что я создала. Сказать, что некоторые люди находят идею игры на кладбищах неприемлемой, — ничего не сказать. В США, в частности, принято переживать утрату сдержанно и торжественно. Несмотря на то что в XIX и начале XX столетия кладбища часто использовались в качестве общественных парков и зон отдыха, сегодня они выполняют функцию особых мемориальных зон. Предполагается, что туда могут ненадолго приходить прежде всего скорбящие. Некоторые старейшие и живописные кладбища привлекают и других посетителей, но те стараются быть незаметными.

Несмотря на все это, я никогда так не гордилась дизайном игры, как в данном случае. Многие игроки сообщают, что после участия в *Tombstone Hold 'Em* могут думать о смерти и потере близких в более позитивном ключе. В этом и состоит смысл игры. Это хак счастья, предназначенный для создания более социальных и приятных способов помнить о смерти. Ради достижения счастья часто рекомендуется размышлять о смерти, однако это очень трудно. Мы привыкли гнать от себя мысли о смерти, а не подпитывать их. Игра *Tombstone Hold 'Em* призвана облегчить размышления о смерти, для этого в ней используется недостаточно задействованный социальный и рекреационный потенциал кладбищ.

Основная деятельность в игре Tombstone Hold 'Em — научиться «видеть» игральную карту в любом надгробии на основании его формы (масть карты) и имени и даты смерти усопшего (значение карты). Научившись читать надгробия как карты, вы сможете обнаруживать их комбинации повсюду. Tombstone Hold 'Em работает на любом кладбище, где есть надгробные памятники с надписями. Вот как в нее играют.

Разработчики игры Tombstone Hold 'Em знали, что верхушки надгробий бывают только четырех форм. Остроконечная верхушка — это пики, скульптура на верхушке — трефы, круглая верхушка — червы, а плоская — бубны. Вот как определяется масть. А теперь возьмите последнюю цифру года смерти. Это значение вашей карты. Если год смерти 1905-й, это пятерка, если 1931-й — туз. Но что, если на одном надгробии два имени? Тогда не обращайте внимания на цифры — это валет. Три имени — дама. Четыре имени и более — короли.

Возможно, вам придется очистить могилу от листьев, грязи и мусора, чтобы прочесть карты. Прекрасно! Так вы помогаете ухаживать за старыми могилами. Просто обращайтесь с ними бережно.

И несколько слов о комбинации карт. Вы играете в игру как в обычный техасский холдем, только наоборот. Сначала выложите весь флоп — пять обычных игровых карт. Теперь все делают начальные ставки, после чего у каждой пары (у вас должен быть партнер для участия в игре) есть три минуты на поиск лучшей комбинации карт. Вы можете выбрать любые две нужные вам карты в любом месте кладбища, но должны использовать надгробия, а не обычные карты. Весь фокус заключается в том, что у вас должна быть возможность *прикоснуться* к обоим надгробиям и друг к другу одновременно. Поэтому может случиться так, что одной рукой вы будете держать десятку червей, а другой — палец ноги партнера, растянувшегося всем телом в попытке достать другую карту червей, чтобы получить флеш. Если не удастся дотянуться до надгробий, вы не сможете претендовать на соответствующие карты.

Найдите таким способом любую пару надгробий и положите на них покерные фишки, чтобы заявить на них свои права. Теперь ни одна пара участников игры не сможет выбрать эти два надгробия в качестве собственной карманной пары. Все это нужно делать очень быстро, потому что через три минуты тот, кто контролирует время, прокричит «Последнее предупреждение!», после чего все сломя голову бросятся назад к флопу и скажут, что именно они нашли. Однако побеждает только лучшая комбинация, и победитель забирает все ставки. В случае одинаковых комбинаций победителем становится тот, кто первым вернулся к флопу.

И еще одно: в традиционной игре Tombstone Hold 'Em нет ни пари, ни блефа. Единственный способ выиграть — заслужить это. Так что участвуйте в игре со своим партнером и постарайтесь найти лучшую пару¹⁶.

Tombstone Hold 'Em позволяет игрокам лучше узнать людей, которые обрели вечный покой на кладбище. Вы читаете надписи на надгробиях, узнаете имена и начинаете проявлять интерес к истории их жизни, поскольку, выбирая карманную пару, вы привлекаете усопших в качестве союзников в данной комбинации карт. Играть на идеально ухоженном кладбище удобно, но лучше играть на кладбище, нуждающемся в заботливом уходе, — это более трудное занятие, но и более полезное. Убирая мусор с надгробий, чтобы прочесть надписи, вы не просто играете на кладбище, но и ухаживаете за ним.

Игра рассчитана минимум на четыре человека, а в идеале — чем многочисленнее группа, тем оживленнее атмосфера на кладбище. Я организовывала крупномасштабную игру Tombstone Hold 'Em на кладбищах Канзас-Сити, Атланты, Нью-Йорка, Лос-Анджелеса и Сан-Франциско с участием команд в составе от двадцати до двухсот игроков. Когда в игре столько игроков, одновременно разыгрывается не менее десятка флопов по всему кладбищу — на лавочках, пнях или ступеньках усыпальниц. Всякий раз при проведении крупных игр я получала официальное разрешение и содействие со стороны администрации кладбищ. Но я также организовывала немало мелких, неофициальных, игр, в самых разных местах, от Остина до Хельсинки, Барселоны и Ванкувера. Когда в игре участвует небольшая группа людей, скажем четыре, шесть или даже восемь игроков, это не вызывает удивления, особенно со стороны тех, кто приходит на кладбище навестить своих умерших.

Прежде чем углубиться в анализ опыта игры в Tombstone Hold 'Em, мне, пожалуй, следует объяснить, как я пришла к идее разработки такой игры и как исследования в области хакинга счастья убедили меня в необходимости взяться за реализацию столь необычного проекта. В 2005 году я работала ведущим дизайнером в компании по разработке игр под названием 42 Entertainment. Мы взяли за разработку рекламной кампании в формате игры в альтернативной реальности для видеоигры Gun в стиле вестерн, созданной компанией Neversoft и изданной Activision. Цель рекламной кампании состояла в том, чтобы предоставить геймерам возможность ощутить исторический мир игры Gun — американский Старый Запад 1880-х годов. Ключевым элементом кампании была онлайн-платформа игры в покер,

оформленная в стиле вестерн. Геймеров пригласили сразиться в турнирах по тexasскому холдему, проводившихся в прошлом, с историческими персонажами того времени. Это было уникальное сочетание исторической ролевой и карточной игры.

Обычно в ARG содержится элемент реального мира, а так как в игре Gun были задействованы реальные персоны Дикого Запада, у нас возникла идея использовать настоящие кладбища в качестве места получения игроками живого опыта. Поскольку я была специалистом по проведению игр, основанных на реальности, мне поручили выяснить, какие мероприятия можно организовать на кладбищах.

С одной стороны, меня взволновала эта идея. В мире, где геймеров осуждают за склонность к насилию, мысль отправлять их к *настоящим могилам* персонажей, которых они убили в Gun, показалась мне особенно провокационной. С другой — я испытала беспокойство, поскольку мне предстояло пойти против культурных норм в отношении кладбищ. Мне совсем не хотелось организовывать шумный, несанкционированный флеш-моб, поэтому я начала исследовать исторические кладбища и с помощью «мозгового штурма» искать то, чем геймеры могли бы там заняться. И первое, что я обнаружила, — в Соединенных Штатах администрация кладбищ *тщательно* пытается убедить людей проводить там больше времени. По статистическим данным кладбищенской отрасли, на одну обычную могилу за все время ее существования в среднем приходится *два* визита (речь идет о визитах *всех* друзей и членов семьи умершего) со времени первоначального наплыва посетителей сразу же после похорон¹⁷. Кладбища считаются местами скорби, но на самом деле скорбящие ходят туда не так уж часто. Между тем социальные нормы мешают другим людям проводить в таких местах много времени, поскольку это кажется либо неуместным, либо противоестественным. Поэтому кладбища пустыют.

Недостаточное внимание людей к местам захоронений стало огромной проблемой и для отрасли (заканчиваются средства на содержание кладбищ), и для общины (чем меньше посещаемость кладбища, тем выше вероятность его запустения и совершения на нем актов вандализма), и для нашего эмоционального состояния (согласно результатам исследований, чем меньше времени мы проводим на кладбищах, тем вероятнее будем испытывать тревогу в связи со смертью). Впервые об упадке американских кладбищ я узнала из статьи в журнале *New Yorker*, опубликованной в разгар моих исследований. В ней Тед Френд сетует на то, что сегодня американцы

проводят на кладбищах меньше времени, чем было раньше, несмотря на огромную площадь зеленых зон, которые они занимают, и увеличение затрат на их содержание. «Для кого предназначены кладбища? Для живых или мертвых?» — спрашивает автор статьи. Похоже, мы убедили себя в том, что это территория мертвых. Но, по мнению Теда Френда, это самообман: «Они для живых; мертвые же не могут ими наслаждаться. Задача администрации кладбищ — привлечь туда живых». Френд приводит данные о первых попытках администраций кладбищ по всей стране сделать эти места более подходящими для посещений. Например, в Голливуде на боковых стенах усыпальниц показывают кинофильмы, в Канзас-Сити проводят среди могил забеги на пять километров, а на историческом кладбище в Вашингтоне выгуливают собак¹⁸.

Погрузившись в дальнейшее изучение темы, я обнаружила, что многие кладбища борются за выживание главным образом из-за стремления американцев держаться от смерти подальше. На протяжении многих десятилетий частные кладбища без лишнего шума продают, чтобы высвободить место для строительства автомагистралей, школ и кондоминиумов; а могилы переносят на отдаленные кладбища. Между тем многие общественные и исторические кладбища получают недостаточно средств для надлежащего содержания территории, ведь при такой низкой посещаемости администрации кладбищ трудно обосновать их ценность для общины. Зброшенные кладбища, принадлежавшие когда-то уже не существующим сегодня церквям, берут под опеку члены местных общин ради приведения их в порядок и сохранения этой исторической ценности¹⁹.

Люди, ухаживающие за кладбищами и управляющие ими, приводят веские доводы в пользу охраны таких мест, утверждая, что это уникальное хранилище исторических данных, что они имеют большую архитектурную ценность, а также — не в последнюю очередь — что существует моральный долг перед семьями усопших, похоронивших их на этих кладбищах с расчетом на то, что за могилами присмотрят. Все это веские причины для создания более оживленной атмосферы на кладбищах в наше время.

Однако больше всего на меня повлияли результаты исследований темы счастья. В своей книге о глобальных тенденциях формирования счастья Эрик Вейнер пишет: «Тема смерти, как ни странно, очень часто появляется в моих исследованиях счастья. Возможно, на самом деле мы просто не можем быть счастливыми, не примирившись с мыслью о ее неизбежности»²⁰.

Эта странная идея не нова. В книге *The Happiness Myth* («Миф о счастье») историк счастья Дженнифер Хект посвятила целую главу «старому как мир совету помнить о смерти, держать ее в центре внимания ради улучшения своей нынешней жизни»²¹. По мнению Хект, идея восходит к Платону, который советовал своим ученикам «регулярно размышлять о смерти», а также к Будде, который говорил: «Из всех медитаций осознанности главная — медитация о смерти». Даже древнегреческий философ Эпикур, чей призыв стремиться к простым удовольствиям известен всем, поставил смерть во главу угла своего видения счастья: он утверждал, что, только избавившись от страха смерти, можно в полной мере наслаждаться жизнью.

По мнению Дженнифер Хект, с древних времен размышления о смерти служили одной и той же цели — заменить страх и тревогу спокойной, искренней признательностью за дарованную нам жизнь. А сегодня эти традиции получили научное обоснование. Специалисты по позитивной психологии пришли к выводу, что принятие неизбежности смерти — своего рода ментальный сдвиг, который помогает ценить настоящее и сосредотачиваться на внутренних целях, имеющих для нас первостепенное значение. Хект даже придумала термин для такого изменения приоритетов и внимания — «посттравматическое блаженство». «В жизни существуют чувства, хорошие и плохие, которые невозможно преодолеть с помощью интеллекта или силы воли, — пишет она. — Близость смерти способна изменить вас так, что вы испытаете положительное проявление травмы — посттравматическое блаженство»²².

Исследователи описали и подтвердили существование феномена посттравматического блаженства среди смертельно больных пациентов. У таких людей как будто что-то переключается в голове, давая им возможность больше наслаждаться жизнью. И дело не только в осознании ее ценности, по всей вероятности, здесь проявляется глубокое умственное очищение, которое происходит наряду с обретением новой способности сосредоточиваться на позитивных целях. В книге «Быть счастливей» Тал Бен-Шахар приводит слова психиатра Ирвина Ялома, работавшего с умирающими: «Они перестают придавать значение разным пустякам, начинают чувствовать себя хозяевами собственной жизни, прекращают делать то, чего не хотят, становятся более откровенными с родными и близкими и целиком живут в настоящем, а не в будущем или прошлом»²³. Бен-Шахар отмечает, что такой редкой интенсивной позитивной сосредоточенности на получении

максимальной отдачи от жизни обычно трудно достичь, особенно когда тратишь столько времени на попытки избежать мыслей о смерти.

Возможно ли научиться наслаждаться жизнью и достигать такой интенсивности позитивной сосредоточенности без эмоциональной травмы в связи со смертельным диагнозом или околосмертным опытом? По всей видимости, именно эта идея лежит в основе советов философских и религиозных учений, а современные специалисты по позитивной психологии, такие как Бен-Шахар, рекомендуют пробуждать ясность такого рода, например, представляя себя на смертном ложе. Однако для того, чтобы стать счастливее, размышления о смерти в одиночестве не лучший вариант. Просто большинство из нас не склонны к этому, а даже если такая склонность и есть, мы не всегда воспринимаем такие мысли всерьез или размышляем о смерти продолжительное время. Нельзя приказать себе помнить о смерти; как отмечает Дженнифер Хект, античные философы настаивали на том, что «это требует активных размышлений и поступков»²⁴.

Нам также трудно заставить себя осознать собственную смертность. Проще признать ее универсальность — и здесь на первый план выходят кладбища. Последние предоставляют нам яркие, чрезвычайно масштабные, неопровержимые исторические факты о единственной вещи, которая связывает всех нас и в полной мере позволяет насладиться жизнью, если бы только мы были готовы проводить на них больше времени.

На этом этапе исследований я пришла к выводу, что проводить больше времени на кладбищах — вполне достойная социальная цель и что пребывание среди могил способно не просто вдохнуть жизнь в историческую видеоигру, а дать нечто большее. Проект Gun оказался прекрасной возможностью для создания хака счастья. А чтобы заставить его работать, следовало генерировать положительные эмоции, которые обычно ассоциируются с групповыми играми, — волнение, заинтересованность, любопытство, социальную включенность. Ну, и реализовать все это на территории кладбища.

С самого начала тестирования игры все фрагменты дизайна сразу же встали на свои места. Я знала, что нужно организовать целенаправленную деятельность, у которой в некотором отношении нет ничего общего с размышлениями о смерти — это должен был быть побочный эффект, а не цель игры. А поскольку темой рекламной кампании в формате ARG был техасский холдем, имело смысл перенести эту знакомую игру на кладбища.

Покер требовалось привязать к месту, включив в игру все естественные возможности кладбища. В противном случае играть можно было бы где угодно, что разрушило бы идею игры. Вот тут-то возникла мысль об использовании надгробий как игровых карт. Надгробия — единственный элемент дизайна всех кладбищ, а значит, играть можно на любом из них. Внимательное изучение надписей на надгробиях способствовало бы достижению такой цели, как хакинг счастья, ведь для того, чтобы «расшифровать» каждую карту, следовало почти в буквальном смысле взглянуть в лицо смерти, не испытывая при этом страха и тревоги.

Что касается других решений в отношении дизайна, я сделала игру партнерской, потому что это казалось мне хорошим способом добиться того, чтобы она была не просто социальной, но и кооперативной. Сотрудничество всегда вызывает положительные эмоции и придает смысл играм, особенно если они предполагают физическое взаимодействие. Прикосновение — один из самых быстрых способов формирования социальных связей. Когда мы держимся за руки, прикасаемся к спине человека, похлопываем его по плечу — все эти действия приводят к выбросу химического вещества окситоцина, вызывающего симпатию и доверие друг к другу. Однако, согласно исследованиям Дачера Келтнера в области позитивных эмоций, «мы живем в культуре, лишенной прикосновений»²⁵. А поскольку, как сказал Микеланджело, «прикасаются значит дарить жизнь», я не нашла лучшего способа создать на кладбище более оживленную атмосферу, чем вызвать огромный всплеск окситоцина у большого количества людей²⁶.

Когда игра в разгаре, возникает атмосфера радостного участия, не свойственная кладбищам. Она явно отличается от типичных для кладбищ спокойных уединенных размышлений или коллективной скорби. Вместе с тем здесь часто происходят небольшие разговоры между друзьями и с незнакомцами; люди делятся жизненным опытом со скорбящими и потерявшими близких. То же самое случалось во время каждой игры Tombstone Hold 'Em, на которой я присутствовала, учитывая обстоятельства, это практически неизбежно. Следовательно, игра в полной мере соответствует своей цели: она вызывает положительные эмоции и формирует социальные связи, а также помещает нас в идеальную среду для получения ежедневного напоминания о том, что все мы прах и в прах обратимся.

Итак, мы вернулись к вероятному противоречию. Tombstone Hold 'Em стала темой ряда новостных статей, и некоторые читатели отметили, что

она кажется им «непочтительной», «бездушной» и даже «непристойной». В связи с этим возник вопрос: приемлемо ли играть в игры на кладбище? Судя по моим наблюдениям, это так. В ходе более чем десятка тестирований Tombstone Hold 'Em подавляющее большинство участников сошлись во мнении, что игра кажется им подходящей для этого места, особенно потому, что, привлекая больше внимания живых, надгробия становятся чище и ухоженнее.

Пожалуй, игра Tombstone Hold 'Em в большей степени, чем другие мои проекты, продемонстрировала одно из самых важных качеств игрового процесса: она разрешает нам делать что-то иначе. Мы привыкли, что в ходе игры нам предлагают действовать и мыслить нестандартно. Мы привыкли быть креативными и играть, выходя за рамки социальных норм, когда находимся внутри социально безопасного «магического круга» игры. А чем больше людей вместе играют в такие игры, как Tombstone Hold 'Em, тем безопаснее она кажется. Большая группа людей наделена социальными полномочиями по пересмотру сложившихся норм.

В самом ли деле Tombstone Hold 'Em может стать хаком счастья? Я играла в нее с сотнями людей и по окончании разговаривала почти с каждым из них. После таких игр участники обычно собираются в ресторане или баре, чтобы снять напряжение от столь сильного эмоционального опыта. Чаще всего в этот момент они чувствуют душевное равновесие. Игроки очень часто описывают свой опыт такими словами: «необычное ощущение счастья», «расслабленность», «благодарность» и «связь с умершими». Я общалась и с посетителями кладбищ, наблюдавшими за нами издалека и интересовавшимися игрой; только один из них выразил негодование. Гораздо чаще я слышала различные варианты такого мнения: приятно видеть последнее пристанище близких людей не безлюдным и пустым, а полным улыбающихся, веселых и довольных жизнью людей.

Когда я впервые разместила в интернете правила игры Tombstone Hold 'Em, информация о ней, как и о многих других хаках, передавалась главным образом из уст в уста. Время от времени я узнаю, что в нее играют на кладбищах по всему миру. Это лучший результат для любого хака счастья: протестированное, опробованное и обнародованное решение теперь используется теми, кому оно может быть полезно. Сегодня Tombstone Hold 'Em существует как вирусное решение для обретения счастья, и оно доступно для бесплатного применения и адаптации, а также не требует никаких продуктов и специальных приспособлений или технологий. Нужна только

колода обычных игральных карт, предметы, которые послужат покерными фишками (некоторые берут монеты или цветные стеклянные шарик), и приглашение для друзей и знакомцев отдать дань уважения умершим, сыграв вместе с вами в игру.

Хак счастья № 3: активация танцевального секрета

«Нет ничего проще, чем такой урок счастья: если у вас есть возможность станцевать в кругу, встаньте со стула и сделайте это»²⁷. Этот совет Дженнифер Хект дает в своей книге «Миф о счастье», причем с полным на то основанием. На протяжении всей истории человечества совместные танцы служили надежным источником эйфории особого рода — *эйфории танцора*. Это чувство возникает, когда выброс эндорфинов от физического движения сочетается с выбросом окситоцина, происходящим под влиянием прикосновений и синхронизированных движений, и активной стимуляцией блуждающего нерва, которая происходит, когда мы погружаемся в ритм музыки и становимся частью группы людей, двигающихся вместе. Такой мощной комбинации эмоционального возбуждения, ощущения потока и чувства близости сложно достичь иным способом²⁸.

Групповые танцы заставляют некоторых людей смущаться или испытывать неловкость. Что угодно, от застенчивости до социальной тревоги и презрительного отношения к участию в групповых мероприятиях, может помешать человеку присоединиться к танцу и полностью им насладиться. Предложение станцевать в присутствии других, не сдерживаясь, внушает страх многим — хоть и не всем, — поскольку требует обнажить перед людьми ту вашу сторону, восторженную и беспечную, которую вы обычно скрываете. Для того чтобы раскрыться, некоторым необходимо испытывать большое доверие к окружающим. По мнению специалистов в области позитивной психологии, потребность в доверии делает танцы эффективным способом стать счастливее.

Во время танца мы эмоционально и социально уязвимы, поэтому нам приходится надеяться, что окружающие поймут, а не осудят нас. Однако у нас появляется шанс понять других и помочь им чувствовать себя комфортнее, танцуя. Иными словами, коллективный танец дает возможность

как получить, так и выразить сострадание, великодушие и человечность. Дачер Келтнер пишет: «Танцы — самый надежный и быстрый путь к мистическому чувству, которое было хорошо знакомо разным поколениям под разными названиями — симпатии, любви к ближнему, экстаза; я же назову его доверием. Танцевать — значит доверять»²⁹.

И все же мы должны иметь как *желание*, так и *смелость* танцевать. Увы, у многих нет одного или другого. Некоторые люди просто не любят участвовать в подобных действиях. А в групповых танцах много банального. Неслучайно один известный коллективный танец так и называется — хоки-поки*. Если вы не настроены танцевать, а на свадьбе или уличном фестивале вас втягивают в групповые танцы, вы можете воспринять это как принуждение. Другие же люди хотят танцевать, но им не хватает смелости это делать.

Чем чаще я сталкивалась с советом больше танцевать, по возможности в больших группах, ради обретения счастья, тем больше убеждалась в необходимости найти способ облегчить этот процесс для интровертов, которые предпочитают наблюдать за происходящим со стороны, а также предоставить людям, уже готовым вместе танцевать, больше возможностей делать это. Ведь в повседневной жизни просто нет места для коллективных танцев. Пришлось задуматься, как уделять танцам хоть несколько минут в будни, а не только от случая к случаю во время уик-энда?

И решение нашлось: нужно было взять все базовые элементы массовой многопользовательской ролевой игры и использовать их для *танцевальных квестов* и танцевальных поединков в традиционных ролевых квестах и рейдах. Игру я назвала Top Secret Dance-Off, сокращенно TSDO («Совершенно секретный танцевальный поединок»), и запустила на автономном сайте социальной сети, посвященной коллективным танцам.

Требуются искатели приключений. Способности к танцам не обязательны

Добро пожаловать в Top Secret Dance-Off, подпольную сеть во всем остальном обычных людей, которые стремятся активировать танцевальный секрет — трудноуловимую способность, якобы заложенную в нашем мозге, разблокирование которой требует весьма необычной танцевальной практики.

Top Secret Dance-Off — приключение, в которое вы можете пуститься в любом уголке мира. Никаких танцевальных навыков или талантов не требуется. От неуклюжего танца вы можете получить даже большее удовлетворение, чем от виртуозного

* Англ. hokey pokey, где hokey означает «избитый», «банальный». *Прим. пер.*

исполнения. Ключ к активации танцевального секрета не в том, чтобы быть хорошим танцором, а в том, чтобы быть умным, храбрым, а порой и незаметным танцором.

Приключения состоят из сложных, совершенно секретных танцевальных миссий с записью на видео, которые вы иногда будете выполнять дома, а порой в самых необычных местах. Вы можете играть либо в одиночку, либо с друзьями. Обязательное условие — ношение маски или других средств сокрытия своей личности.

Пытаясь активировать ускользающий танцевальный секрет, вы будете получать очки за танцевальные квесты и участие в танцевальных поединках. Чем больше очков заработаете, тем выше будет ваш уровень. А чем выше уровень, тем больше танцевальных секретов вы активировали.

За каждый пройденный квест и участие в каждом танцевальном поединке вы будете получать хореосилы, такие как стиль, смелость, юмор и координация. Они раскрывают ваши личные сильные качества как секретного танцора; все хореосилы вам присуждают другие участники TSDO в комментариях к вашим видео.

Полная активация танцевального секрета происходит на уровне 100. Как его достичь? Просто пройти 21 квест (уровень сложности неизменно повышается) и выиграть минимум дюжину танцевальных поединков — и вы будете полностью активированы на всю оставшуюся жизнь.

Танцевальный квест № 1: замаскироваться

Ваша первая миссия — замаскироваться. Если уж на то пошло, все это совершенно секретно.

Речь не идет о полной маскировке, это затруднило бы ваш танец. Поэтому, чтобы скрыть свою личность в TSDO, вы должны придумать легкую маскировку, закрывающую *хотя бы часть лица*. Это может быть маска, шарф, солнцезащитные очки, грим, парик... что еще? Это ваше лицо, и вам решать, как его скрыть. Однако убедитесь, что вам нравится ваша маскировка, поскольку придется использовать ее во **всех** будущих квестах и танцевальных поединках. Отправляясь спасать мир, Бэтмен и Чудо-Женщина не надевали новые костюмы каждый раз, не так ли? Поэтому выберите то, что вам нравится, спрячьте в надежном месте — и храните в тайне. Все это вам еще понадобится.

Теперь **сделайте видеозапись**, чтобы представить себя миру TSDO. При этом вы должны, во-первых, быть в маскировке, а во-вторых, танцевать. Выберите песню, которая вам нравится, но **держите секретное оружие под контролем** — это самый сложный момент. Иными словами, вы **не должны двигать ногами**. Танцуйте, но не двигайте ногами, как будто они застряли в цементе. Понятно?

Видеозапись должна быть короткой — менее тридцати секунд. Загрузите ее на сайт TSDO, когда будете готовы раскрыть свою совершенно секретную танцевальную личность и начать зарабатывать хореосилы.

Безусловно, эти танцы нельзя назвать групповыми в полном смысле этого слова. Большинство танцевальных квестов и поединков — это одиночный танец и последующая загрузка видео с ним на сайт социальной сети Top Secret Dance-Off. Тем не менее игра служит двум важным целям, призванным сделать участие в коллективных танцах более непринужденным.

Во-первых, TSDO способствует формированию танцевальной среды с высокой степенью обратной связи, что делает танцевальный процесс более стимулирующим, веселым и захватывающим. Иначе говоря, игра повышает вероятность того, что человек вообще будет танцевать. Во-вторых, TSDO включает танцы, даже в одиночку в квартире, в коллективный социальный контекст. Для того чтобы поделиться записью своего танца с онлайн-сообществом, нужна смелость; кроме того, подбадривание игроков в комментариях дает возможность выразить сострадание, великодушие и человечность. Другими словами, игра TSDO — хак для групповых танцев, способ танцевать вместе в одиночку, повышающий вероятность того, что в будущем вы решитесь участвовать в настоящих коллективных танцах.

Основной элемент опыта TSDO — это бесконечный список танцевальных квестов, каждый из которых добавляет уникальное необязательное препятствие в танцевальный процесс. Создавая препятствия на вашем пути, TSDO уменьшает чувство неловкости в связи с участием в танце, поскольку вы сосредоточиваетесь на выполнении поставленной задачи, а не на том, как при этом выглядите. Кроме того, игра позволяет танцевать плохо, запрещая применять «нормальные» танцевальные приемы. Первый танцевальный квест (танцевать, не двигая ногами) — прекрасный пример такой стратегии дизайна игры в действии: это условие исключает практически любое традиционное или очевидное исполнение. Достижение высокого мастерства в неподвижных танцах требует легкомыслия, креативности, да просто энтузиазма — и вовсе необязательно обладать грациозностью, чувственностью или другими качествами, которые ассоциируются с врожденным талантом к танцу.

Другие танцевальные квесты включают такие миссии, как «Танец вверх ногами», «Танец на перекрестке», «Танец с деревом» и «Танец под песню, которая вам нравилась семь лет назад». В каждом квесте успешное исполнение означает креативное преодоление нелепых препятствий, в том числе временных ограничений, которые предназначены для того, чтобы квесты легко вписывались в ваш день. Такие квесты должны напоминать чистку зубов: несколько минут танцев каждый день творят чудеса.

Между тем танцевальные поединки, в которых игроки формируют команды и зарабатывают очки за каждого члена команды, представившего танец, требуют синхронизации усилий, даже если игроки танцуют в одиночку. Например, в рамках одного из самых популярных танцевальных поединков под названием «Укради мое плохое движение» участники придумывают «коронное» танцевальное движение и загружают видео с демонстрацией. Команда получает очки за каждого, кто точь-в-точь повторит это движение в своем видео для танцевального поединка.

В чем еще преимущества игры? Некоторые вспомогательные элементы дизайна, которые я выбрала для Top Secret Dance-Off, были просто разнообразием традиционных стратегий вовлечения людей в танцевальный процесс. Например, маски — это важное условие для того, чтобы убедить людей расслабиться, принять участие в игре и исполнить танец. Маски освобождают нас от внутренних ограничений в отношении правил поведения и позволяют полностью отдаться танцу.

Тема совершенной секретности касается не только сохранения тайны личности игрока, это простой способ создания мифологии супергероев вокруг совместных танцев. В конце концов, станцевать перед другими — храбрый поступок. А вдохновляя людей на танцы, вы проявляете могущественную силу добра. Относиться к игрокам как к секретным супергероям — значит, признавать важность танцев для нас, а также силы характера, которая требуется для того, чтобы танцевать.

И наконец, один из самых эффективных элементов дизайна Top Secret Dance-Off, пожалуй, даже не сам танцевальный процесс, а адаптация коэффициента жень Келтнера к онлайн-среде. Я знала, что, для того чтобы TSDO работала, игроки должны чувствовать себя комфортно, размещая в сети видео, которое может поставить их в неловкое положение. Ведь на большинстве сайтов по обмену видеоматериалами раздел комментариев не назовешь самым дружелюбным местом на земле. На таких сайтах принято критиковать, а не поддерживать, и критика нередко бывает злобной, личной, задевающей за живое. Поэтому я организовала комментирование в игре TSDO так, чтобы игроки либо оставляли положительные комментарии, либо не оставляли их вовсе.

При просмотре танцевального видео у вас есть возможность вознаградить игрока любой хореосилой по своему усмотрению. Одни хореосилы — это традиционные танцевальные качества, такие как красота, координация и стиль. Другие менее традиционны — юмор, коварство, воображение

и смелость. Такой диапазон хореосил позволяет игрокам сформировать уникальный профиль танцевальных способностей и сильных качеств, независимо от своего таланта к танцам — или его отсутствия. Моя любимая хореосила — это восторженность; ею можно вознаградить любого, кто ведет себя жизнерадостно и беззаботно.

Благодаря всему перечисленному игра TSDO представляет собой среду с чрезвычайно высоким коэффициентом жень. Здесь любой может почувствовать себя в безопасности во время групповых танцев. Некоторые игроки признались в чате TSDO, что видеозапись их танцевальных квестов стала первым случаем за многие годы, когда их увидели танцующими.

Top Secret Dance-Off — более формальный хак, чем Cruel 2 B Kind или Tombstone Hold 'Em. У него есть центральный игровой сайт, и все играют в рамках онлайн-сообщества, повышая свой уровень в одной базе данных. Тем не менее с точки зрения разработки это невероятно простое решение: я запустила игру через несколько дней после начала ее создания. Она разработана на основе недорогого сервиса Ning, который позволяет всем желающим сформировать свою социальную сеть — во многом подобно тому, как YouTube позволяет всем размещать в интернете свои видеоматериалы, а Blogger предоставляет возможность вести свой блог. В игре нет ни замысловатой графики, ни флеш-анимации, только хороший дизайн миссий и поддержка сообщества.

Я создала TSDO в качестве хака счастья для применения в своей жизни и надеялась сыграть в нее с несколькими десятками друзей и членов семьи. В итоге мне удалось привлечь к участию в игре гораздо больше людей, чем я рассчитывала. В мою расширенную социальную сеть вошли коллеги, знакомые и друзья друзей; в ходе первоначального пробного запуска игры в 2009 году в нее играли около пяти сотен участников в течение восьми недель. (С учетом успеха TSDO на начальном этапе сейчас разрабатывается ее коммерческая версия.)

Хотя в TSDO можно играть в одиночку, по моим наблюдениям, танцевальный процесс в ее рамках в какой-то степени носит социальный характер. В ходе игры большинство игроков привлекают хотя бы одного партнера, чтобы можно было снимать на видео танцевальные квесты друг друга и участвовать в одних танцевальных поединках. Многие игроки создают групповую маскировку для двух, трех, четырех и даже пяти человек, которые планируют проходить все квесты вместе как единая секретная команда. И самое важное, TSDO помогает игрокам думать о себе как о танцорах,

что повышает вероятность совместных танцев *при личной встрече*, когда представится такая возможность. Хотя это и нельзя назвать научным исследованием, все мои друзья, игравшие в TSDO, как и я, чаще танцевали во время обычных групповых мероприятий (на вечеринках, в клубах танцев в стиле болливуд и даже на уличных фестивалях) еще в течение долгого времени после окончания игры.

Как и в случае остальных хаков счастья, вам нет необходимости постоянно играть в Top Secret Dance-Off, чтобы пользоваться ее преимуществами. Хорошая игра *настолько* эффективна, что может навсегда изменить ваше самовосприятие и самооценку.

НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, убиваем мы друг друга добротой, превращаем надгробия в фул-хаус или танцуем в маске, нет никакого способа избежать *поиска обходных путей* к счастью.

Двести лет назад британский политический философ Джон Стюарт Милль предложил необычный подход к самопомощи, у которого много общего с подходом растущего сообщества хакеров счастья. Милль утверждал, что хотя счастье может быть нашей основной целью, его нельзя добиваться прямолинейно. Цель слишком неоднозначна, трудно определима, и ее легко спугнуть. Следовательно, мы должны ставить другие, более конкретные цели и в процессе их достижения обрести счастье как своего рода побочный продукт. Милль называл такой подход к счастью «боковым, как походка краба»³⁰.

В этом нам призваны помочь хаки счастья — получить его в виде побочного эффекта, причем сообща. На самом деле в контексте групповых игр было бы точнее сказать, что хаки позволяют нам *взять счастье в кольцо*, поскольку мы все идем к нему, но с разных сторон. Мы играем в групповые игры, потому что они доставляют нам удовольствие и удовлетворяют потребность в социальных связях, которые обеспечивает многопользовательский опыт. Однако в долгосрочной перспективе несколько ярких и запоминающихся случаев знакомства с хаком счастья способны изменить наши мысли и действия в отношении таких разных вещей, как доброта к незнакомцам, танцы и смерть. Добившись подобных изменений у достаточно большого количества людей в одном месте, можно изменить и широкую культурную среду.

Лучший аспект хаков счастья состоит в том, что они не требуют сложной разработки или применения передовых технологий. Нужно лишь

понимание того, как игры мотивируют, вознаграждают и объединяют нас. Проявляя креативность при создании необязательных препятствий и смелость при тестировании новых решений с участием как можно большего количества людей, кто угодно может придумать и поделиться с другими своим решением проблемы обретения счастья в жизни.

Игры в альтернативной реальности всех типов призваны сделать нас лучше: счастливее, креативнее и эмоционально устойчивее. Став такими, мы сможем более активно погрузиться в реальный мир — просыпаться по утрам с четким ощущением цели, оптимизма, единства и смысла жизни.

Крупные групповые игры, которым посвящена следующая часть книги, способны на нечто большее, чем просто сделать нас лучше. Они могут помочь нам решить некоторые самые актуальные проблемы, с которыми сталкивается человечество. Оказывается, способность самосовершенствоваться — заниматься работой, которая приносит большее удовлетворение, поддерживать реальную надежду на успех, укреплять социальные связи и быть частью чего-то большего — помогает нам дольше работать вместе над решением более сложных и острых проблем. Игры не только улучшают нашу жизнь сегодня, но и помогают создать достойное наследие для будущего.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

