

ЭТУ КНИГУ ХОРОШО ДОПОЛНЯЮТ:

Геймификация в бизнесе

Гейб Зикерманн и Джоселин Линдер

Быть счастливее

Тал Бен-Шахар

Удовольствие от х

Стивен Строгац

STUART BROWN
CHRISTOPHER VAUGHAN



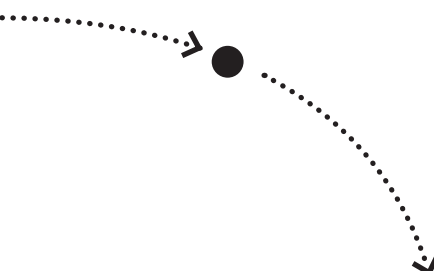
PLAY

***How It Shapes the Brain,
Opens the Imagination
and Invigorates the Soul***

AVERY
2009

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

СТЮАРТ БРАУН
КРИСТОФЕР ВОГАН



ИГРА



***Как она влияет
на наше воображение,
мозг и здоровье***

*Перевод с английского
Таиры Мамедовой*

МОСКВА
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2015

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

УДК 159.954
ББК 88.261.2
Б87

Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию Галией Галимовой

БРАУН, СТЮАРТ
Б87 Игра. Как она влияет на наше воображение, мозг и здоровье / Стюарт Браун, Кристофер Воган ; пер. с англ. Т. Мамедовой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 192 с.

ISBN 978-5-00057-512-3

Игры жизненно необходимы для нашего здоровья, хорошего самочувствия, социального развития, интеллекта, креативности, создания инноваций и способности решать проблемы. Игра — это состояние сознания, благодаря которому мы становимся более умными и приспособленными. Именно такие выводы сделал Стюарт Браун, ведущий эксперт в области психологии игр, изучив более шести тысяч историй самых разных людей — от серийных убийц до нобелевских лауреатов. Прочитав его книгу, вы больше никогда не сможете смотреть на игры как на нечто, отвлекающее вас от работы. Она откроет вам дверь в мир успешной и счастливой жизни.

УДК 159.954
ББК 88.261.2

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-512-3

© Stuart Brown, 2009

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

Моим детям

*Карен, которая принесла мне радость жизни
на одной волне и у которой я учусь и по сей день*

*Колину, который обогащает свою жизнь
игрой и радостью*

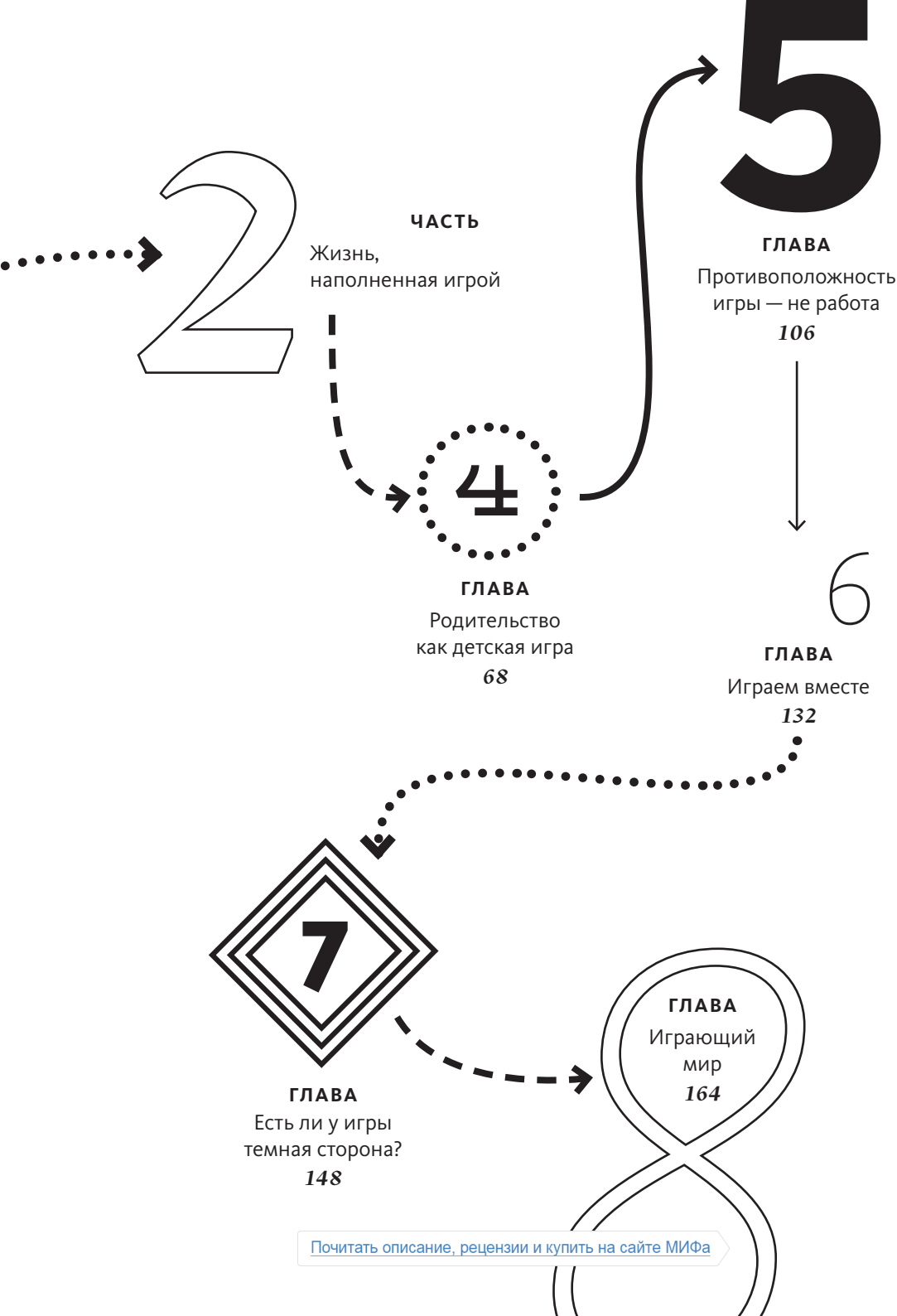
*Барри, который гармонично сочетает игру
с состраданием, вдохновляя всех нас*

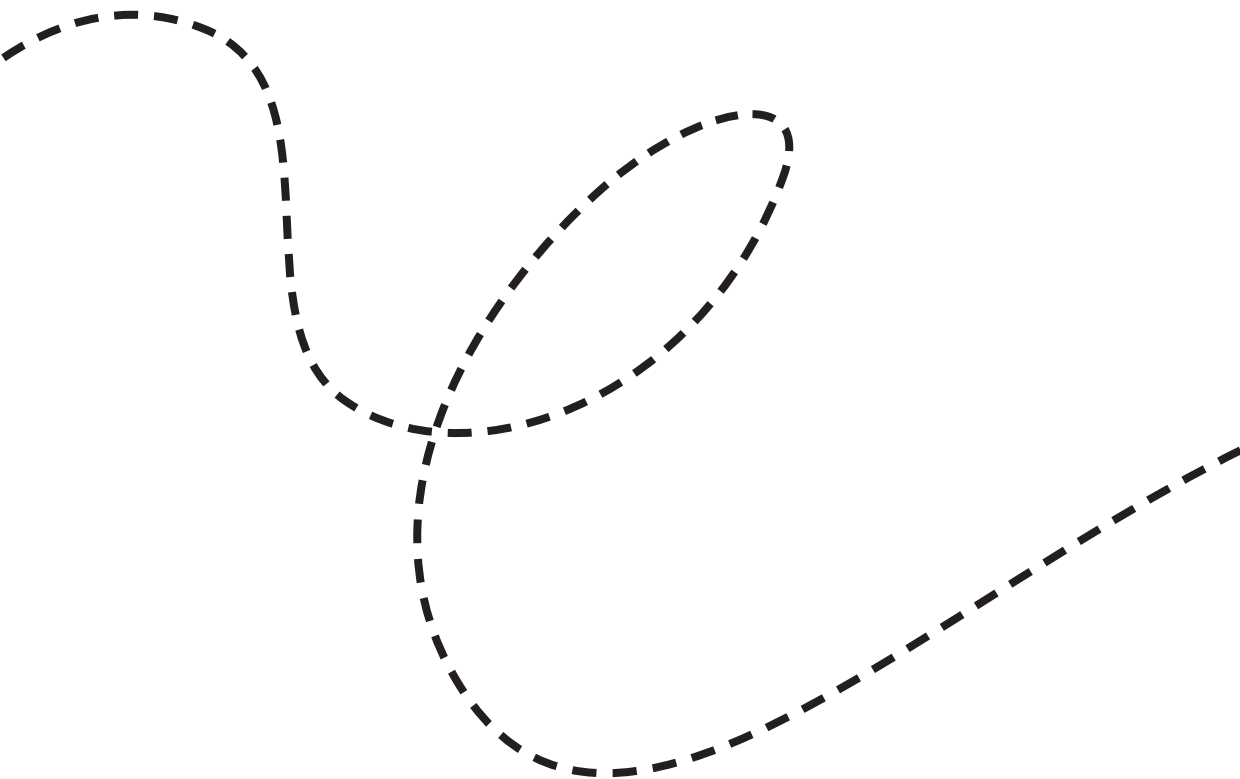
*Лорин, самоотверженной, изобретательной
и веселой, которая на своем примере показывает,
что жизнь может быть площадкой для игр*

*И матери моих детей Джоан за то,
что она научила их любви*

Содержание





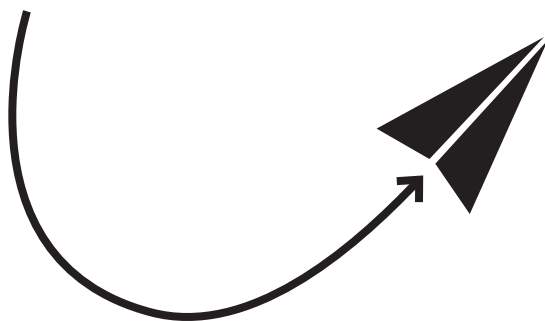


[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

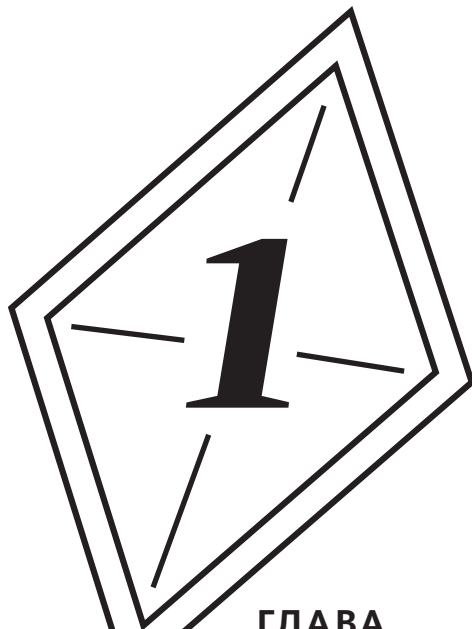


1 ЧАСТЬ

Почему игра?



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



ГЛАВА

Обещание игры

Я уже пять часов веду машину по раскаленным шоссе через пустыни Невады и Юты — и пришел в изнеможение. Мой желтый лабрадор Джейк разделяет это ощущение. Он распластался на заднем сиденье, совершенно выдохшийся. Последние шестнадцать километров пути мы с грохотом едем по ухабистой проселочной дороге, ведущей к ранчо моего кузена Эла. Так что еще полчаса, прежде чем я выключу двигатель, и облако пыли, которое преследовало нас, одеялом осядет на машину.

А потом происходит чудо.

Я открываю дверь для Джейка, и он замирает, дрожа от волнения. Он сразу же впитывает открывшуюся сцену: солнечный августовский день, полтора гектара пастбища, десяток лошадей, мой кузен Эл, четверо его детей и две собаки. Легкий бриз шевелит листву тополей, разнося над ранчо запахи сена и лошадей. Настоящий собачий рай.

Спустя полсекунды Джейк вылетает из двери и золотой молнией несется к пастбищу. Он скачет в одну сторону, а потом забирает крутой вираж, скользя лапами на повороте, и на полной скорости несется в противоположную. Уголки его пасти растянуты в собачьей улыбке, язык свешивается набок.

Джейк без колебаний бросается в гущу животных. Я беспокоюсь о реакции лошадей, но они не смущаются и начинают прыгать и резвиться. Кажется, все мы — взрослые, дети, собаки, лошади — чувствуем, насколько Джейк поглощен радостью игры. И мы все тоже захвачены моментом.

Джейк затевает салки, в которые приглашаются все присутствующие. Он бросается от лошади к человеку, к собаке, к пони, к человеку и снова к лошади, являя собой воплощение скорости, физического совершенства и чистого восторга. Джейк натывается на другую собаку, отбрасывая ее в сторону, но совсем не теряет скорости, а та мгновенно вскакивает и устремляется в погоню. Дети визжат от восторга и бегут за Джейком, который теперь описывает восьмерки. Вскоре и взрослые с гиканьем пускаются вскачь. Даже местные сороки захвачены происходящим — они кругами летают над образовавшейся кутерьмой.

Это захватывающий, экстатический, неожиданный и короткий момент. Через тридцать секунд лошади разбегаются, а собаки, шумно дыша, ложатся в траву, чтобы остудить живот. Все испытывают чистый восторг. Мы переводим дыхание и смеемся. Напряжение и утомление поездки упало с моих плеч. Дети хихикают. Весь оставшийся день наполнен такой легкостью и непринужденностью, какой я не переживал уже давно.

В тот день Джейк провел для нас сжатую демонстрацию безграничных возможностей игры, о которой я многое узнал за годы научных исследований и клинических тестов. Конечно, самая очевидная ее характеристика — интенсивное удовольствие. Она наполняет нас энергией и жизнью, облегчает нам бремя, укрепляет природный оптимизм и открывает новые возможности.

Все это чудесные, ценные качества, достойные восхищения. Но это лишь начало истории. Специалисты по нейрофизиологии, биологии развития, психологии, социальным наукам и другим областям знания сегодня отмечают, что игра — сложный и важный биологический процесс. В течение нескольких эонов* этот процесс эволюционирует у многих видов животных, содействуя их выживанию. Он формирует мозг и делает животных умнее, повышая их способность адаптироваться. У высших видов он помогает развитию эмпатии, а также созданию сложных социальных групп. У нас, людей, игра лежит в основе творчества и инноваций.

Из всех видов животных люди — самые активные игроки. Мы созданы, чтобы играть, и созданы игрой. В ней наша человечность и индивидуальность выражаются в наиболее чистом виде. И разве удивительно, что моменты, когда мы живем полной жизнью и из которых потом получают лучшие воспоминания, часто связаны с игрой?

Этот факт поразил меня, когда я читал некрологи погибших 11 сентября 2001 года. Я стал собирать их, потому что в них были на редкость проникновенные и увлекательные портреты ушедших. Вскоре я осознал, что авторы некрологов чаще всего вспоминали моменты в жизни умерших или их действия, связанные с игрой. Например, в номере *The New York Times* за 31 марта 2002 года опубликованы некрологи с такими заголовками: «Директор, который стрелял жеваной бумагой», «Шутник с большим сердцем»,

* Эон — отрезок времени в геологической истории, объединяет несколько эр. *Прим. ред.*

«Фанат Фрэнка Заппы», «Любитель посмеяться». За этими заголовками стояли рассказы о моментах игры, проходящих через человеческие жизни радостной нитью, из которой сплеталась ткань воспоминаний и эмоций.

Всю свою профессиональную жизнь я изучаю игру, описываю науку об игре для широкой аудитории и консультирую компании из списка Fortune 500 о том, как внедрить ее в бизнес. Я использую игровую терапию, чтобы помочь людям с клинической депрессией. И часто общаюсь с группами родителей, которые пытаются понять, какие игры можно считать здоровыми и подходящими для их детей, переживая по этому поводу беспокойство и противоречивые эмоции. Я собрал и проанализировал тысячи случаев из практики, которые называю «игровыми историями». И обнаружил, что, возможно, один из ключевых факторов полноценного человеческого существования — вспомнить, что такое игра, и сделать ее частью повседневной жизни. Но умение играть необходимо не только для счастья, но и для поддержания социальных отношений, креативности, создания инноваций.

Если это покажется вам слишком смелым заявлением, подумайте, на что был бы похож мир без игры. Это был бы не просто мир без детских игр и спорта. Жизнь без игры — это жизнь без книг, фильмов, изобразительного искусства, музыки, драмы. Представьте мир, в котором никто не флиртует, не мечтает, не шутит и не иронизирует. Это было бы довольно мрачное место. В широком смысле игра — то, что поднимает людей над прозой жизни. Я иногда сравниваю ее с кислородом — она повсюду, но чаще всего ее не замечают или не ценят, пока не лишатся.

Но как же игра проявляется в нашей жизни? Практически каждый из нас начинает играть естественным путем. В детском возрасте нам не нужны инструкции. Мы просто находим занятие, которое нам нравится, и приступаем. Так называемые правила игры мы узнаем от товарищей. Из игры мы узнаем, как устроен мир и как взаимодействуют друзья. Мы открываем, что в шалаше на дереве, на качелях из старой крыши или в коробке с цветными карандашами порой скрываются тайны и восторг.

Но мы становимся старше, и в какой-то момент нас заставляют связать игру с чувством вины. Нам говорят, что это баловство, пустая трата времени и даже грех. В жизни остаются только очень организованные,

ограниченные, соревновательные игры, например спортивные, в которые играют на профессиональном уровне. Мы стараемся всегда быть продуктивными, и если какое-то занятие не помогает овладеть навыком, заработать денег или хорошо зарекомендовать себя перед начальником, нам кажется, что это не для нас. А порой сама жизнь, кажется, заставляет забыть об играх.

16

Скептики среди читателей скажут: «Да, а как вы хотели? Конечно, если все время играть, будешь чувствовать себя счастливым. Но чтобы иметь время на игры, надо быть богатым, пенсионером или и тем и другим одновременно». Или что если по-настоящему отдаться радости свободной игры, то ничего никогда не сделаешь.

Но это не так. Чтобы жить полной жизнью, не нужно играть без остановки. В большинстве случаев игра — это катализатор. Положительный эффект от настоящей игры, пусть и в небольших количествах, распространяется на всю нашу жизнь, и мы становимся продуктивнее и счастливее во всех отношениях.

Примером может послужить Лорел, директор успешного агентства коммерческой недвижимости. Когда ей было около тридцати, она вышла замуж, а впоследствии родила двоих детей. У нее были близкие отношения и полное взаимопонимание с мужем, она обожала своих детей четырех и десяти лет и считала себя счастливым человеком, которому очень повезло. Ее дни неслись по накатанной. Она вставала в пять, пробегала семь-восемь километров по нечетным дням, плавала или занималась на силовых тренажерах по четным. Она не работала по выходным, и обычно ей хватало энергии, чтобы провести драгоценное время с понимающим мужем и детьми, в церкви и с близкими друзьями.

Ей казалось, что в ее жизни есть здоровое сочетание игры и работы, но после сорока лет привычное расписание стало вызывать у нее ужас и тоску. Она пока не чувствовала необходимости отказаться от части обязательств или снизить нагрузку, но постепенно поняла, что хоть она и чудесно проводит время с детьми и мужем и испытывает энтузиазм по поводу работы, ей не хватает... радости.

И тогда Лорел стала искать, куда же пропала радость. Она вернулась к своим первым радостным воспоминаниям и осознала, что они были связаны с лошадьми. Восстановив игровую историю в своей жизни, она

поняла, что лошади когда-то покорили ее с первого взгляда. Ребенком она любила скакать на игрушечной лошадке. Одно из ее самых любимых воспоминаний — как в семилетнем возрасте удалось подружиться с местной лошадкой, которую соседи держали на заднем дворе, и втайне ездить на ней верхом. Лорел приманивала лошадь к забору морковкой и уговаривала ее дать забраться себе на спину и покататься без седла. Родители и хозяин лошади не имели об этом представления. Как ни опасно было для семилетней девочки вот так ездить верхом, но именно так Лорел приобретала уверенность в своих силах. Позже она начала проводить время в конюшне, стала искусной наездницей и в юности участвовала в конно-спортивных соревнованиях. Но в итоге она выдохлась, отошла от состязаний и занялась семьей и бизнесом.

И вот теперь она поняла, что ей страстно хочется «просто ездить верхом».

Лорел решила обязательно вернуть верховую езду в свою жизнь. Она арендовала лошадь и вновь занялась тем, что ей так нравилось. В первый же раз, когда она села на лошадь, к ней вернулось ощущение радости и чистого восторга. Сейчас она находит время, чтобы покататься на лошади раз в неделю.

С тех пор как Лорел вернула себе чистую «игровую» радость, больше всего ее поражает, какую полноту и целостность она теперь ощущает во всех сферах своей жизни. Прилив «иррационального блаженства», который Лорел переживает, ухаживая за лошадкой, регулярно катаясь на ней и даже порой участвуя в небольших соревнованиях, влияет и на семейную, и на рабочую жизнь. Мелкие заботы повседневности теперь не кажутся ей такими трудными.

Также ее удивляют едва уловимые перемены в отношениях с мужем. «Стало как-то легче. Теперь я с удовольствием предвкушаю наши разговоры», — говорит Лорел. До того как вновь найти свою игру в виде верховой езды, перед разговором с мужем она всегда предвидела трудности, заранее занимала оборонительную позицию или думала о вещах, которые надо будет сделать. «Как будто мы вместе работали, а не были парой».

В некоторых компаниях игру начинают все больше признавать важным компонентом успеха. И я говорю не только о столах для пинг-понга в комнате

отдыха. Сотрудники, которые находят место для игры в своей личной жизни и приносят эти эмоции в офис, могут хорошо справляться с рабочими заданиями, которые с виду не имеют никакого отношения к игре.

Пример: Лаборатория реактивного движения (Jet Propulsion Laboratory — JPL) Калифорнийского технологического института больше семидесяти лет была главной площадкой для аэрокосмических исследований. Ученые и инженеры JPL создали основные компоненты для всех пилотируемых и непилотируемых космических программ США. Именно они придумали и построили марсоходы, которые после приземления многие годы исследуют поверхность планеты. Они же управляют всеми этими устройствами. Можно сказать, что JPL — воплощение космического века. Какой бы большой и амбициозной ни была цель, исследователи всегда говорят: «Это нам по плечу».

Но в конце 1990-х руководство лаборатории вынуждено было сказать: «JPL, у нас проблема»*. На пороге нового столетия инженеры и ученые, которые взошли на борт компании в 1960-е годы, те, кто отправил человека на Луну и построил роботизированные зонды для исследования Солнечной системы, начали массово уходить на пенсию. И в лаборатории настали трудности с их заменой. Несмотря на то что туда отбирали лучших выпускников ведущих технических вузов вроде Массачусетского технологического института, Стэнфорда и самого Калтеха**, новым сотрудникам часто чего-то не доставало. Им не удавалось решать определенного рода задачи, которые были крайне важны для работы. Опытные руководители обнаружили, что свежее испеченные инженеры прекрасно справляются с теоретическими математическими задачами на техническом уровне, но практические трудности, которые возникали на пути сложного проекта от теории к практике, им не давались. В отличие от старших товарищей молодые инженеры не могли определить ключевой недостаток сложной системы, над которой работали, посмотреть на проблему с разных сторон,

* Аллюзия на фразу «Хьюстон, у нас проблема» из известного фильма «Аполлон-13», широко вошедшую в разговорную американскую речь. *Прим. ред.*

** Калтех (Калифорнийский технологический институт) — один из ведущих вузов в США и один из двух самых важных, наряду с Массачусетским технологическим институтом, специализирующихся в точных науках и инженерии. *Прим. ред.*

разобрать ее на части, выделить важнейшие элементы и переставить их абсолютно по-новому, чтобы таким образом найти решение.

Почему же JPL нанимала неподходящих инженеров? Люди, которых они брали, получали высшие баллы в лучших вузах, но блестящие результаты учебы определенно были не самым важным показателем, когда речь шла о навыках решения проблем. Подобно хорошим инженерам, руководители JPL проанализировали задачу и пришли к выводу, что при найме обращали внимание на не совсем правильные характеристики соискателей. Они решили, что кандидатов, которым хорошо дается решение нужных задач, можно отделить от остальных, если найти правильные критерии отбора.

И тогда глава JPL нашел Нейта Джонса. У Джонса была мастерская, которая специализировалась на шинах для гоночных автомобилей и болидов «Формулы-1». В какой-то момент он заметил, что многие новые сотрудники, приходящие в мастерскую, не способны решать нетипичные задачи. Джонс и его жена, учитель по профессии, задались вопросом: что же изменилось? Опросив новых ребят и более старых сотрудников, Джонс обнаружил: те, кто с детства делал что-то своими руками ради удовольствия, могли «видеть решения», а те, кто не делал, — нет. Джонс написал статью о своих находках и таким образом привлек внимание руководителей JPL.

Тогда руководители JPL вновь обратились к своим инженерам, которые уходили на пенсию, и обнаружили сходную модель. Они увидели, что в молодости эти сотрудники разбирали часы, чтобы посмотреть, как они работают, строили мини-кары, конструировали аудиосистемы Hi-Fi или чинили электроприборы. Молодые выпускники инженерных вузов, которые делали вещи своими руками для удовольствия, тоже были способны решать проблемы так, как требовалось руководителям лаборатории. Те же, кто этим не занимался, обычно такой способности не имели. С этого момента JPL внесла вопросы о юношеских творческих проектах кандидатов в стандартную процедуру собеседования.

То, что Лорел открыла опытным путем, руководители JPL увидели благодаря исследованиям: в игре есть своего рода магия. Занятие, которое может показаться фривольным и даже детским, в конечном счете приносит нам благо. Парадоксально, что малая толика «непродуктивной» деятельности способна сделать человека гораздо продуктивнее и энергичнее

в других аспектах его жизни. Когда занятие отвечает нашей глубочайшей внутренней правде, как это вышло с верховой ездой у Лорел, оно становится катализатором, оживляющим все остальное.

Как только люди поймут, что для них значит игра, они смогут вернуть радостное волнение и чувство приключения в свою жизнь, сделать работу продолжением игры и в полной мере взаимодействовать с миром.

20

Думаю, не будет преувеличением сказать, что игра может спасти вашу жизнь. Она, несомненно, спасла мою. Жизнь без игры — изнурительное механическое существование, организованное вокруг выполнения дел, необходимых для выживания. Игра — это палочка, без которой не смешаешь коктейль. Это основа всех искусств, книг, спорта, фильмов, моды, веселых занятий и чудес — короче говоря, основа того, что мы считаем цивилизацией. Это сама суть жизни. Игра и делает ее живой.

Если человек знает свою истинную сущность и живет в согласии с тем, что я называю «игровой личностью», его жизнь исполнена силы и благодати — так бывает всегда. Британский педагог-теоретик сэр Кен Робинсон описал, как найти эту силу и благодать, на примере танцовщицы Джиллиан Линн, хореографа мюзиклов «Кошки» и «Призрак оперы». Робинсон взял у нее интервью для своей книги «Призвание»* — о том, как люди находят свой путь в жизни. Линн рассказала ему, как росла в Британии 1930-х годов, как ужасно училась в школе, потому что все время ерзала и не могла сосредоточиться на уроках. «Я думаю, сегодня у нее обнаружили бы СДВГ**, но тогда не знали, что такое бывает. Этого диагноза просто не было», — иронично утверждает Робинсон.

Вместо этого школьная администрация сказала родителям Линн, что она психически неполноценна. Тогда они с матерью отправились к специалисту, который поговорил с Джиллиан о школе. Все это время девочка сидела на своих руках, стараясь не ерзать. Через двадцать минут доктор попросил мать побеседовать с ним наедине в коридоре. Уходя, он включил радио и, закрыв дверь снаружи, привлек внимание миссис Линн к окну из коридора в кабинет. «Посмотрите, — сказал он, показывая

* Робинсон, К. Призвание. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2009. *Прим. ред.*

** Синдром дефицита внимания и гиперактивности. *Прим. ред.*

на Джиллиан, которая встала и начала двигаться под музыку, как только они вышли. «Миссис Линн, — сказал доктор, — ваша дочь не больна, она танцовщица».

Доктор порекомендовал записать дочь в танцевальную школу. Когда Джиллиан попала туда, она с восторгом обнаружила полную комнату людей, похожих на нее, — «людей, которым необходимо двигаться, чтобы думать», как объяснила это Линн. Впоследствии она стала солисткой Королевского балета, затем основала собственную танцевальную труппу и в итоге стала работать с Эндрю Ллойд Уэббером и другими продюсерами.

«Эта женщина помогла поставить несколько мюзиклов из числа самых успешных в истории, доставила удовольствие миллионам и стала мульти-миллионером», — говорит Робинсон. Конечно, если бы она была ребенком сейчас, «ее, возможно, посадили бы на таблетки и приказали успокоиться».

История Робинсона о Линн — это на самом деле история о силе и красоте жизни в согласии со своей природой, что в ее случае означало жизнь в движении и музыке. Если бы родители и учителя попытались сделать из нее инженера, Линн, наверное, стала бы несчастной и неуспешной.

Эта книга написана прежде всего для того, чтобы вы могли понять роль игры и с ее помощью найти и выразить свою сущность. Она о том, как обуздать силу, которая за миллионы лет эволюции стала нашим неотъемлемым свойством, силу, которая позволяет раскрыть нашу глубочайшую внутреннюю правду и раздвинуть границы нашего мира. Мы созданы, чтобы реализовать себя и пережить творческий рост посредством игры.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

