

Стюарт Браун

Игра (Часть_2)

**Содержание данного материала защищено авторскими правами.
Любые действия, кроме чтения, в отношении него могут быть
осуществлены только с согласия правообладателей.**

Глава 5. Противоположность игры – не работа

Моя коллега Барбара Браннен, кажется, нашла свой ритм, когда ей было тридцать с чем-то лет. Она долго работала директором по персоналу в больницах и технологических компаниях и постоянно продвигалась по службе. У нее был счастливый брак, родился ребенок, потом другой. Пока дети росли, она активно участвовала в жизни местного сообщества – была добровольцем в благотворительном продовольственном фонде, руководила школьным комитетом, помогала восстановить Колорадскую туристическую тропу и возглавляла свою профессиональную организацию. Однако все больше и больше времени она тратила, чтобы довезти детей на встречу с друзьями или с одного организованного занятия на другое. И все меньше времени оставалось на ракетбол и горные лыжи, которые ей так нравились. Покупка продуктов и стирка на выходных стали казаться Барбаре настоящим достижением.

Периодически она звала друзей, чтобы вместе выпить и устроить марафонскую игру в Trivial Pursuit^[25], но и это радовало все меньше и случалось все реже. Спустя какое-то время они с друзьями настолько устали, что вершиной их досуга стал просмотр кино, распластавшись перед телевизором. Так ее социальная жизнь свелась к разговорам по телефону, которые по большей части состояли из нытья о работе, детях, погоде и жизни.

Неудивительно, что однажды наступил кризис. От перегрузок на работе у Барбары повредила рука. А еще она постоянно чувствовала печаль, которая, по ее мнению, объяснялась неспособностью жить радостно, как раньше.

Когда Джейсон изучал изящные искусства в университете, его невероятно увлек процесс изготовления ювелирных украшений. Ему очень нравились многочисленные варианты дизайна, мириады материалов, с которыми мог работать ювелир, тонкое мастерство, необходимое, чтобы воплотить задуманное. Он пошел в подмастерья к хорошему ювелиру, пару лет учился под его руководством, а потом открыл собственную мастерскую в городе Пало-Альто в Калифорнии. Джейсон добился огромного успеха. Он тесно взаимодействовал с клиентами, чтобы точно понять их желания, сам рисовал украшения, а потом создавал их. Его очень радовал процесс, в ходе которого он помогал людям увидеть желаемое, а потом становился

магом, переносящим их мечту в реальность. Но спустя много лет у него появилось ощущение неполноты, несмотря на высокое качество работ и полученное признание. Он начал понимать, что ему все больше и больше нравится работать с людьми, а долгие одинокие часы в мастерской стали утомлять. Чем больше он пытался игнорировать это чувство, тем большим бременем становилась работа. В итоге он больше уже не хотел идти в мастерскую. И не хотел смотреть на украшение, что является серьезной помехой для ювелира.

Марк начал работать в ресторане сразу после школы, и ему очень нравилось. Владелец был впечатлен его упорным трудом, но Марк даже не чувствовал, что усердно трудится. Ему нравилось осваивать все виды работ в ресторане, и он обнаружил в себе талант организовывать не слишком гламурные, однако необходимые для процветания ресторана дела. Например, какие изменения можно внести в меню, чтобы порция стоила дешевле, но качество не менялось; как лучше распределить смены посудомоек; как изменить систему сортировки мусора и отходов для переработки. Все эти идеи повышали эффективность работы и увеличивали прибыль. Марка увлекала каждая деталь. Каждый элемент бизнеса казался ему головоломкой, которую он мог решить. В то же время он наслаждался процессом – шутил с поварами и официантами и дурачился так, чтобы время летело незаметно, но работа при этом не страдала.

Вскоре он получил повышение, а потом еще одно. Чем выше была его должность и чем больше было ответственности, тем менее уместными казались шутки на работе. Со временем он решил, что не должен разрешать дурачиться и другим, чтобы они успевали сделать больше работы. Ему казалось, сотрудники не имеют права жаловаться, ведь он трудится усерднее всех. Закрыв ресторан в одиннадцать ночи, он еще несколько часов сидел в офисе и работал со счетами, а потом плелся домой, где не находил сил даже смыть кухонный жир перед сном. В ресторан он возвращался еще до восьми утра, чтобы проследить за поставками. Однажды утром он сидел за кухонным столом, пил кофе и смотрел, как секундная стрелка перемещается по циферблату: восемь часов, потом девять, потом десять. Марк не чувствовал себя больным, но был так истощен, что не мог представить, как же собраться с силами и встать из-за стола. В уме он прогонял и прогонял один и тот же вопрос – настолько новый, что, казалось, он еще не приходил в голову ни одному человеку. Но на деле очень многие однажды задают его себе: «И это все?»

Эти люди, Барбара, Джейсон и Марк, на своем примере подтверждают очень важный факт: противоположность игры – не работа. Противоположность игры – депрессия. Наша внутренняя потребность в разнообразии и интересных задачах порой оказывается похороненной под давящим чувством ответственности. В долгосрочной перспективе, если элементы, придающие жизни вкус, отсутствуют, остается только утомленная душа.

Работа и игра совершенно не противоположны друг другу – они друг друга поддерживают. Это не полюса на противоположных концах нашего мира, а скорее балки, которые удерживают дом, чтобы он не свалился нам на голову. Хотя нас учили, что работа и игра – враги, как выяснилось, они не могут процветать в отсутствие друг друга. Нам необходимы новизна игры, состояние потока, присутствие в моменте. Необходимо ощущение открытий и полноты жизни, которое она обеспечивает. Еще нам нужны целенаправленность работы, экономическая стабильность, а также ощущение, что мы приносим пользу другим людям, необходимы миру и включены в него. Кроме того, большинство из нас испытывает потребность в чувстве собственной *компетентности*. Даже люди, имеющие состояния, которым вообще не нужно работать ни дня, испытывают потребность заняться волонтерской работой или благотворительностью, чтобы получить это ощущение цели и связи с другими людьми.

У работы и игры есть общее качество – креативность. И в том и в другом случае мы строим наш мир, создаем новые отношения, нейронные соединения, предметы. Даже снос зданий и разрушение песочных замков – это тоже в своем роде творческий акт, потому что он очищает место для нового здания. В лучших своих проявлениях работа и игра придают смысл нашему миру и нам самим.

Уважая нашу биологически запрограммированную потребность в игре, можно преобразить работу, вернуть в нее новизну и радость. Благодаря игре мы можем справиться с трудностями, увидеть возможности для роста и развить мастерство. Она является важнейшей частью творческого процесса. И самое важное, что настоящая игра, которая исходит из наших внутренних потребностей и желаний, – единственный путь к обретению настоящей радости и удовлетворения от работы. В долгосрочной перспективе работа не работает без игры.

К этому моменту вы уже убедились, что игра вне работы – несомненно, положительная вещь. Игру еще называют отдыхом, потому что она несет обновление, воссоздавая нас самих и наш мир.

Как продемонстрировала Лорел, вернувшись к верховой езде, даже немного настоящей игры в жизни может вернуть в равновесие все остальное, включая работу. Хороший отпуск, который не превращается в бесконечную логистическую задачу по упаковке вещей, переездам, перелетам и организованным занятиям и который позволяет насладиться по-настоящему любимыми вещами, тоже может произвести преобразующий эффект. Когда люди возвращаются на работу после по-настоящему игрового отпуска, они чувствуют себя бодрыми и с радостью берутся за дела.

Игра – это лучший инструмент природы для создания новых нейронных сетей и разрешения когнитивных трудностей. Способность создавать новые модели, находить необычное в рутинном, загораться любопытством, подмечать детали – всему этому способствует состояние игры. Когда мы играем, дилеммы и сложные задачи естественным образом фильтруются сквозь наше бессознательное и разрешаются сами. Довольно часто люди возвращаются после игры не только взбодрившимися, но и со свежими идеями для работы.

Например, Карл решил свою проблему, уйдя с работы всего лишь на один день. Он работал администратором в больнице и чувствовал себя перегруженным и несвободным. Как-то утром он вдруг решил взять день отпуска и избавиться от расстроенных чувств на гоночной трассе. В местном развлекательном центре «Гран-при Малибу» в четверг можно было взять маленькую гоночную машину за 25 долларов и сколько угодно ездить на ней по трассе. Карл провел все утро, вписываясь в крутые повороты и разгоняясь на прямых участках, стараясь полностью отвлечься от работы и наблюдая, как время круга с каждым разом улучшается. Однако к середине дня он перестал прогрессировать. На каждом круге его время увеличивалось или сокращалось на несколько десятых секунды, но в среднем оно не менялось. И тогда Карл попытался вести машину по-настоящему агрессивно – резко заходил в каждый вираж, выходил из поворотов, почти срываясь в юз, поочередно бил по тормозам и топил педаль акселератора. И круговое время сократилось. При этом не было объективного ощущения, что машина едет быстрее, однако эмоции водителя, кажется, пробивали невидимые барьеры.

После полудня Карл вспотел и запарился, но, как это ни парадоксально, испытал чувство чистоты и расслабления. Он успешно избавил сознание от всех мыслей о работе. И когда он завершал последний круг, к нему пришло озарение по поводу работы. Он осознал, что слишком старался добиться общего согласия для каждого проекта. «Я понял, что

порой люди не хотят участвовать в процессе принятия решений, – сказал он мне. – Если у кого-то нет выраженного мнения, пытаться его получить – все равно что строить башню из желе». Карл понял, что ему нужно преодолеть все хитросплетения больничной бюрократии с твердыми намерениями и прямоотой, которые он проявил на гоночной трассе. Решив проблему с круговым временем, Карл, очистив свой разум, нашел решение для гораздо более важной проблемы.

Игра на работе

Но может ли быть полезной игра на самой работе? Я бы сказал, что она *необходима*.

Прежде всего, когда обстоятельства становятся суровыми, самые суровые начинают играть. Поговорите с пожарными или полицейскими, и они расскажут, что шутки, поддразнивание и розыгрыши – часть их работы. Мрачный юмор часто помогает примириться с опасностью, неизбежной при такой работе. Если ты можешь умереть на посту, нельзя повысить свою эффективность, слишком много размышляя об этом факте. В таких обстоятельствах заикливание человека на разных вариантах отбросить коньки вполне понятно, но сделав так, перед лицом опасности он, скорее всего, превратится в соляной столб.

Марта Геллхорн, журналистка, которая какое-то время была замужем за Эрнестом Хемингуэем, рассказала, что, работая военным корреспондентом, быстро поняла, как идут дела на войне во Вьетнаме, когда сидела в армейской столовой вместе с офицерами. Геллхорн уже видела боевые действия, когда была корреспондентом во время Второй мировой (она прибыла во Францию вскоре после высадки союзников в Нормандии) и Корейской войн. По ее наблюдениям, лучшие офицеры относятся к своей опаснейшей работе с некоторой самоуверенностью и добродушием – это или радость жизни, или радость боя. И так, она сидела в столовой, и тут начались минометные выстрелы – недалеко, но недостаточно близко, чтобы грозила опасность. Однако офицеры начали пригибаться, на их лицах появился страх. Так Геллхорн поняла, что война проиграна.

Конечно же, обычная работа не связана с постоянным риском умереть. Однако есть масса опасностей, которые кажутся нам угрозой. Всегда есть опасность плохо выглядеть, стать жертвой клеветы, потерять деньги компании или оказаться уволенным. Еще есть беспокойство из-за конкурентов и рыночных сил, которые нельзя контролировать. Как многие

другие вещи в жизни, проблема часто состоит не в проблеме, а в вашей реакции на нее. Если это реакция оленя, который замирает в свете фар, то шансы оказаться под колесами сильно повышаются. Когда все сотрудники сосредоточены на возможности личного или коллективного провала, похоронное настроение высасывает энергию и оптимизм, необходимые для успеха. В этот момент игра дает людям эмоциональную дистанцию, необходимую, чтобы собраться. Один мой знакомый руководитель компании как-то собрал всех сотрудников в актовом зале, чтобы поговорить о плохих результатах прошедшего квартала. Он взял на себя ответственность за показатели, сообщил сотрудникам, что под каждым сиденьем лежит игрушечный пистолет, который стреляет пластиковыми дротиками, и предложил им выстрелить в него. Воздух наполнился желтыми снарядами, и атмосфера собрания абсолютно преобразилась. Затем он рассказал, как они будут менять ситуацию и почему все образуется. Однако важнейший момент обошелся без слов. Игрушечные дротики продемонстрировали, что ситуация была не так уж безнадежна. И что важнее всего, игривое приглашение руководителя пострелять показало, что переживать некоторый спад, признавать неудачи, нести потери и искать пути решения проблемы – нормально. Шутливая перестрелка напомнила сотрудникам о «радости боя», необходимой для успеха.

Порой, если случай действительно тяжелый, небольшая ролевая игра – единственный способ, который поможет дистанцироваться от проблемы, чтобы увидеть решение. Как сказал мне один топ-менеджер, «Когда я захожу в тупик, я пытаюсь представить, что сделал бы человек, который умнее меня, а потом это делаю».

Эндрю Гроув рассказывает историю о том, как они с Гордоном Муром использовали игру воображения в критический для истории компании Intel момент. Intel добилась успеха, производя микрочипы оперативной памяти для компьютеров. Однако к началу 1980-х годов японцы стали производить отличные дешевые аналоги, и Intel стало трудно зарабатывать деньги. Компания должна была найти другой вид продукции, который позволил бы ей выжить, но вся ее история и идентичность были связаны с микрочипами. Практически все инженеры и специалисты по продажам умели заниматься только ими, и кроме того, компания только что построила большую и дорогостоящую фабрику по их производству. Intel загнала себя в тупик.

Как-то раз Гроув и Мур обсуждали эту затруднительную ситуацию в кабинете Гроува. Они поняли, что, если не решат эту проблему, совет директоров их уволит и найдет людей, которые смогут с ней справиться.

Потом они представили тех, кто придет им на смену, и подумали, что же предпримут эти суперуправленцы. Гроув посмотрел на Мура и спросил: «А если мы сделаем это сами?» Тогда они «уволители» себя, вышли из кабинета и вернулись в роли более компетентных и умных топ-менеджеров, которые могли бы их заменить. И как только они разыграли эту ситуацию, ответ стал абсолютно ясен: надо уйти из производства микросхем памяти, чего бы это ни стоило и каким бы ни было внутреннее сопротивление. В итоге они переориентировали компанию на разработку и создание микропроцессоров, чем Intel известна и по сей день.

Парадокс здесь в том, что одним из важнейших факторов успеха может стать способность чуть отдалиться от проблемы, посмотреть на нее со стороны и понять главное – например, что родителям, в сущности, не важно, какие подгузники покупать для детей – Huggies или Pampers. Но если ваша задача – убедить людей использовать подгузники Huggies, для вас и вашего благосостояния необходимо, чтобы матери с вами согласились. Если слишком много думать о собственных вложениях в проект, можно заикнуться на настоящих, но незначительных преимуществах (впитывающая способность на 1,5 процента выше, липучки, которые можно застегивать и расстегивать десять раз вместо восьми). Однако воображение способно освободить вас и дать вам шанс создать другие ценности для этого товара. Настоящая война между Pampers или Huggies была выиграна не благодаря качеству, которое было очень похожем, но благодаря эмоциональной составляющей в рекламе, в которой показывали мать и сухого счастливого малыша. Игра воображения позволяет людям сделать шаг назад и увидеть как эмоциональные, так и фактические элементы проблемы.

Прелесть спорта заключается в парадоксальном сочетании игры и серьезности. Иногда нам очень важно, кто выиграет – Patriots или Eagles, Lakers или Celtics^[26], но мы понимаем, что это всего лишь игра. Если наша команда терпит поражение, мы можем расстроиться, но всегда будет следующий матч. Это одновременно важно и не важно – именно поэтому спортивные метафоры изобилуют в бизнесе и поэтому игривость не обязательно связана с шутками и дурачествами. Порой она принимает вид дружеского соревнования между командами. Или очень личной игры, которую никогда не увидят остальные, например когда человек соревнуется с собой в быстроте составления служебных записок или вычеркивании пунктов из списка дел. Или это может быть внутренний монолог, который в детстве звучал у нас в голове, когда мы брали в руки бейсбольную битку:

«И вот великий Микки Мэнтл^[27] выходит на позицию, делает несколько взмахов для разминки, заносит биту на плечо и пристально смотрит на питчера». Только теперь мы изображаем своего личного героя, например Уоррена Баффета, Билла Гейтса или директора вашей компании. Этот монолог может не произноситься вслух и даже не осознаваться, однако он существует.

Если получится представить работу как игру со множеством игроков, то мы сможем лучше усвоить и применить массу приемов, с помощью которых спортсмены мотивируют себя и улучшают свои показатели. Можно использовать внутренний монолог вроде того, что я только что привел выше, отвлекающие факторы (пока работаю, буду слушать отличную музыку), диссоциацию (я не работаю, я на острове в Тихом океане) или идеализацию (когда я сделаю доклад, мне устроят овацию). Просто нужно чуть отойти в сторону. Работа важна, но мы часто беспокоимся из-за рутинных событий на работе сильнее, чем они того заслуживают. Однако, если войти в состояние игры, напряженная целеустремленность и связанное с ней беспокойство скроются, а эффективность и производительность повысятся.

Еще игра как ничто другое помогает укрепить сплоченность сотрудников. Играя, они настраиваются друг на друга. Более сильные игроки ограничивают себя, чтобы не препятствовать свободной игре, не контролировать и не доминировать. Группы объединяются, продвигаясь к общей цели, и поэтому в бизнесе часто применяется «командный» подход. Упражнения на тимбилдинг включают игру: решение головоломок, строительство мостов из картона или преодоление полосы препятствий. Мы говорим о командной *работе*, но, возможно, полезнее и продуктивнее будет считать это командной *игрой*. Когда люди переходят от командной *работы* к командной *игре*, они позволяют себе по-настоящему, с удовольствием соревноваться с другими командами и внутри компании, и за ее пределами.

Креативность и инновации

Главнейшей причиной, по которой различные компании приглашают меня поговорить об игре, является ее роль в креативности и инновациях. Они хотят поговорить об игре, потому что справедливо рассматривают ее как свой самый драгоценный ресурс. Сегодня производительность по-прежнему важна, но креативность – источник любого роста, новых

продуктов, новых технологий, новых услуг и новых решений для старых проблем, определяющих разницу между компанией, которая будет процветать, и компанией, которая скоро окажется мертвее, чем катушечные магнитофоны.

Какое отношение к этому имеет игра? Ведь мать изобретений – необходимость, разве не так? Ответ на этот вопрос – отрицательный. Я бы сказал, что необходимость только обеспечивает пространство для изобретений и инноваций. Мать изобретений – игра. Возможно, компании Polaroid и *требовался* новый продукт, чтобы заменить очень выгодное в прошлом производство фотоматериалов и реактивов (которое сегодня практически прекратилось из-за цифровых камер), но необходимость не привела к результату, и компания обанкротилась. (Активы Polaroid были проданы другим компаниям, и бренд жив, но далек от прежнего величия.) Необходимость подобна первому свиданию. Чтобы стать невестой, а потом матерью изобретения, требуется гораздо больше.

Что такое креативность и инновации? В общем и целом создание – это одно, а креативность – другое. Можно сделать снежок или шарик из земли, но это, как правило, не будет примером творческого подхода. В то же время креативность и инновации позволяют создавать идеи или предметы, которые меняют наш мир или культуру на долгий срок. Это могут быть крупномасштабные перемены, как это произошло с изобретением телефона в XIX веке или интернета – в двадцатом. Или небольшие перемены, например если кто-то придумал новый способ организовать документы. Да, творческие люди создают – но то, что они создают, сдвигает тектонические плиты нашего мира и меняет наши способы мыслить и действовать в больших или малых масштабах.

Творческий процесс обычно считают загадочным. Самые креативные люди имеют разные темпераменты, рабочие привычки и уровень образования, поэтому трудно найти общий знаменатель для их творческих процессов. Но поскольку креативность – очень ценное качество, его много обдумывали и исследовали, надеясь, что можно вызывать ее искусственно.

Исследователи креативности знают, что этот процесс противоречивый и парадоксальный по своей природе, поэтому он и может показаться таким загадочным. Творческие люди могут быть одновременно трудолюбивыми и ленивыми. Они могут с точностью лазера сосредоточиться на своей задаче, но одновременно видеть общую картину и понимать, как в нее вписывается отдельный объект. Они хорошо знают свою область (живопись, физику, литературу, розничную торговлю и т. п.), но при этом не отмахиваются от новых сведений, которые с виду не вписываются

в общепринятый канон. (Нобелевский лауреат физик Ричард Фейнман рассказал, как однажды с ним поделились новой радикальной идеей о субатомных частицах, и он ответил: «Это самая нелепая вещь, которую я слышал в своей жизни», – но, еще не закончив предложения, понял, что она может оказаться правдой.) Творческие люди могут унести в мир воображения, но одновременно сохраняют прочный контакт с реальностью. Они часто объединяют идеи из разных областей или видов деятельности. Они знают правила игры, но при этом открыты импровизации и счастливым случайностям. Игровая деятельность может быть крайне серьезной, но в итоге это «просто игра». Игра часто идет в воображаемом мире, однако сохраняет прочный контакт с реальностью. Более того, игра способствует смешиванию фантазии с реальностью. Она устроена так, что активизирует разные функциональные области мозга и интегрирует их функции в синергии.

Многим компаниям важно найти творческих людей, способных создавать инновации. Эти компании собрали армии психологов и взяли на вооружение массу тестов, чтобы определить, кто самый креативный и почему. Но постоянная проблема, как я уже говорил, состоит в том, что факторы креативности могут быть очень и очень разными.

Дейв Стивенс, менеджер по персоналу крупного американского банка, долго пытался найти метод, который позволил бы оценить склонность потенциальных сотрудников к инновациям. Он использовал общепризнанные личностные тесты вроде типологии Майерс-Бриггс и Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI). Но и при этом только спустя годы становилось ясно, может ли сотрудник стать настоящей творческой силой в одном из департаментов корпорации.

Потом он прослушал семинар, который я устроил через «Сеть инноваторов-практиков» консалтинговой компании Vincent & Associates, и посмотрел на креативность сквозь призму игры. Он обнаружил, что эмоционально нагруженные ранние воспоминания об игровых моментах содержат точные индикаторы способности к инновациям. С помощью стандартного психологического теста, изобретенного для других целей, он смог установить критерии, показывающие, нравятся ли потенциальным сотрудникам нововведения, как они относятся к совершению ошибок и обучению на этом опыте, готовы ли идти на риски, и другие факторы, которые раньше не казались ему особенно важными. Он обнаружил, что, посмотрев на креативность под таким углом, мог бы добиться качественных результатов, к которым стремился годами. И действительно смог выделить творческих людей и отфильтровать тех, кто был по натуре

далек от инновации и креативности. В результате этих открытий Стивенс ушел из банка и начал консультировать других директоров по персоналу, делаясь своими находками.

Компании всячески стараются организовать творческий процесс, и самый известный метод здесь – мозговой штурм. Многие знают, что во время мозгового штурма группе людей дается проблема или головоломка, и они должны выдать как можно больше решений. По идее, некоторые из них должны оказаться одновременно новыми и подходящими для воплощения. Во время мозгового штурма группа должна сосредоточиться скорее на количестве идей, а не на качестве. Более того, одно из базовых правил процесса – в том, что качество идеи не учитывается вообще. Любые оценки или суждения на время отменяются. Никого не порицают за взятое с потолка или откровенно безумное решение, и ошибок здесь не бывает. Сортировка идей с целью найти «хорошие» происходит потом.

Когда мозговой штурм идет хорошо, он не только улучшает творческий процесс, но и дает людям возможность почувствовать себя умнее и энергичнее, а также увидеть, что их ценят другие. Есть подтверждение, что мозговой штурм почти в два раза повышает производительность рабочих групп. Если он идет хорошо, он также представляет собой игру. Люди почти непрерывно шутят и смеются – и предлагают невообразимые решения вместе с «респектабельными». Как и при других формах игры, присутствует ослабление самосознания, открытость импровизации и желание продолжать процесс. Между членами группы идет активное взаимодействие, и в процессе участвуют все (как и в других играх, доминирующие члены группы сдерживают себя, чтобы оказаться наравне со всеми). Кажется, что время летит. Сам процесс не кажется работой (представляется бесцельным), но в итоге появляется несколько по-настоящему хороших идей.

С другой стороны, результаты хороши не всегда. Согласно некоторым исследованиям, проводить мозговой штурм – не лучше, чем просто просить отдельных людей высказать идеи. Думаю, проблема здесь в том, что некоторые сессии мозгового штурма так и не становятся игрой. Хотя, по идее, никто не должен высказывать критику, порой она ощущается в воздухе. Или же свободе выражения мешает некая скрытая иерархия. Даже очень креативные группы могут стать жертвой этих проблем. Я знаю компанию, известную во всем мире своими творческими результатами, в которой сессии мозгового штурма перестали приносить плоды. Понаблюдав за процессом, я понял, что члены рабочей группы, умные

люди, уверились в необходимости выдавать блестящие идеи всегда – а это недоступно никому. Во время мозгового штурма идеи не должны подвергаться оценке, но сотрудники чувствовали, что оценивают друг друга. Я предложил решить это так: сознательно заниматься вещами, которые настроят группу на игру, например играть в «Твистер»^[28] перед сессией. Стоит этим умным людям начать настоящую игру, идеи придут сами собой.

Существует и более широкая проблема: компании часто говорят о содействии креативности и инновациям, но сами убивают лучшие идеи и сдерживают людей, которые их выдают. Мой коллега Лэнни Винсент потратил много времени и творческой энергии, чтобы проанализировать, почему так происходит. Как выяснилось, новые идеи угрожают устоявшимся порядкам в компании. Они активируют ее «аутоиммунную систему», охраняющую корпоративную структуру от продуктов, которые «изобретены в другом месте» или «здесь не продаются».

Я уверен, что в компании Polaroid были люди, которые видели зловещие предзнаменования и хотели вложить ресурсы в исследование новых направлений, например создание цифровых изображений. Но проблема в том, что для этого надо было забрать деньги у существующих подразделений, которые стали бы жаловаться, что испытывают трудности и что Polaroid никогда не догонит компании, уже вышедшие на новый рынок.

По мнению Лэнни, инновационные идеи и группы, которые их предлагают, надо отделять и защищать от существующей корпоративной структуры. Новые идеи похожи на новорожденных младенцев: они слабы с экономической точки зрения и не обещают быстрой прибыли. Я знаю, что в середине 1990-х, если какие-то руководители компаний и задумывались о всемирной сети, то приходили к выводу, что она не найдет особого применения в бизнесе. И когда они узнавали, что сотрудники в рабочее время исследуют возможности интернета, то считали это в лучшем случае тратой времени, а в худшем – основанием для увольнения.

Лэнни считает, что идеи надо лелеять и поддерживать, пока они не встанут на ноги. Людей, генерирующих идеи, надо защищать от руководителей, которые могут расценить их деятельность как трату времени, противоречащую корпоративным правилам, – и, что еще хуже, убедить в этом самих изобретателей. Более того, даже когда эти идеи защищены, они, вероятнее всего, не выживут, если не поможет какой-нибудь местный оригинал, известный терпеливым отношением к странным методам и способностью их пестовать, но при этом имеющий опыт

рациональных деловых решений. Порой эти оригиналы – основатели компаний, которые передали повседневные операции в руки более традиционных бизнес-лидеров. Мне кажется, их психологическая роль в эволюции компании подобна роли переходных объектов в развитии детей.

Ребенок повсюду таскает с собой плюшевого мишку, и, оказавшись в незнакомой ситуации, тот служит безопасным и знакомым мостиком между зависимостью от родителей и самодостаточным детством. Так и подобные белые вороны помогают руководителям корпораций почувствовать себя комфортно в чуждом мире, где обитают новаторы, а новаторам – почувствовать себя комфортно в корпоративном мире. Сами же они не принадлежат ни тому, ни другому.

На индивидуальном уровне креативность тоже необходимо защищать – и не только от внешних критиков, но и от собственного внутреннего критицизма. Позвольте себе творить обильно и сначала не выносить никаких оценок о том, что вы думаете, чувствуете или делаете. Просто поиграйте с идеями, со своим подходом к работе. И когда окажетесь в тупике, попробуйте представить пятьдесят «невозможных решений», а потом разрешите себе выбросить сорок пять. Один знакомый мне очень известный ученый сказал, что секрет его блестящих идей – очень большая корзина для мусора. Он позволяет себе с удовольствием придумать и выбросить сотню плохих идей, прежде чем находит единственную хорошую.

Мастерство

Есть много подтверждений, что игра ведет нас по дороге к мастерству в любой сфере. С помощью зубрежки и муштры можно достичь лишь до определенного предела. Чтобы стать мастером, ученику нужно выйти за границы изведанного и узнать то, что еще не показали другие в его отрасли.

Те, кто изучает историю искусств и наук, знают много примеров открытий, которые происходили вовсе не в результате последовательности запланированных экспериментов (или по крайней мере, последовательности, выполненной по плану).

Роже Гиймен во время долгих поисков, результатом которых стала Нобелевская премия, чувствовал, что общепринятое и «доказанное» представление о контроле гипофиза над метаболизмом, стрессом, воспроизводительной функцией и другими физиологическими проявлениями было недостаточно точным. Ему казалось, что оно

не до конца объясняет гормональные реакции и регуляторный процесс. Делая микродиссекции гипофиза, он обнаружил, что сосуды, которые отводят кровь из мозга в гипофиз, гораздо объемнее, чем необходимо для артериального гипофизарного потока, поступающего в эту часть мозга. Гм... занятно, подумал он. И вскоре догадался, что лишний объем объясняется гормональным контролем над гипофизом, который осуществляет мозг (точнее, гипоталамус).

Чаще всего новые открытия и новые знания приходят тогда, когда человек готов к неожиданным открытиям, приветствует новое и аномальное, а потом пытается включить эти нетривиальные результаты в более широкий контекст знаний. Как сказал Айзек Азимов, «Самая волнующая фраза в науке, которая предвещает новые открытия, не “Эврика!”, а “Занятно...”».

Состояние, которое в наибольшей степени способствует этому счастливому стечению обстоятельств и открывает нас аномалиям, – это состояние игры. Вероятнее всего, мы скажем «Занятно...», если будем по-настоящему открыты для забавных или непредвиденных вещей. В противном случае мы увидим только абсолютно незанятный проваленный эксперимент. В 1856 году восемнадцатилетний Уильям Генри Перкин пытался синтезировать хинин, лекарство от малярии, из продукта нефтепереработки, но это ему не удалось – он получил дегтеобразное черное вещество. На этом все могло и закончиться, но Перкин интересовался живописью и фотографией и обнаружил, что если немного этого вещества развести спиртом, оно окрасит ткань в ярко-фиолетовый цвет. В то время все красители для тканей делались из натуральных веществ и поэтому были недешевы и быстро выцветали. Фиолетовый же был самым редким и дорогим. Анилин Перкина стал первым химическим красителем этого цвета, что вызвало моду на фиолетовую одежду – 1890-е даже назвали «лиловой декадой».

Наконец, что, возможно, важнее всего, работа без игры либо скучна, либо тяжела. На одной силе воли можно уйти довольно далеко, и многие люди демонстрируют удивительные способности к перфекционизму, самоотречению и страданиям. Но в конечном счете нельзя подняться на высший уровень в какой-то сфере, если не наслаждаешься работой и не находишь время на игру. Яростно посвятить себя изматывающему труду бывает недостаточно. Не испытывая удовольствия, не играя, люди обычно не могут настолько долго оставаться в той или иной дисциплине, чтобы добиться мастерства.

Часто говорят, что, усердно работая, можно добраться до самого верха,

но, как замечает специалист по спортивным достижениям Чак Хоган, это неправда. Высшего уровня достигают только те, кого ведут любовь, удовольствие и игра. «Лучшие спортсмены добиваются своих результатов, да еще и с таким изяществом, потому что любят свое занятие, – говорит Хоган. – Это не работа. Это игра».

Гольфист Тайгер Вудс делает тысячи ударов по мячу, потому что очень это любит – а любит он это потому, что играет, а не работает. Вудс рассказал Эду Брэдли из программы «60 минут», что ребенком намеренно забрасывал мячи в гущу деревьев или в нестриженую траву, но при этом все равно старался уложиться в пар, ведь так веселее. Знакомые из Стэнфордского университета, где учился Вудс, рассказывали мне, что порой он делал такой сильный резаный удар, что мяч пролетал над домами по левой стороне тренировочного поля, а потом по дуге возвращался на траву. И делал он это исключительно ради удовольствия, потому что «иногда просто бить по мячу скучно». Во время съемок рекламы для Nike, пока устанавливали камеры и осветительные приборы, Вудс ради забавы сорок-пятьдесят раз подбросил мяч клюшкой, а потом ударил по нему, даже не дав коснуться земли. Режиссер спросил, может ли он сделать это на камеру, и так появился хитовый ролик. «Мне нравится творить, – сказал Вудс. – Я творю удары».

Спортсмены не всегда пребывают в восторге от каждой минуты тренировки или от каждой секунды соревнований. Порой радость приходит от фантазий об игре. У каждого известного мне атлета бывают моменты, когда просто не хочется начинать тренировку. Однако все же начав, он быстро вспоминает, почему любит свое дело.

С работой дело должно обстоять точно так же. Практически любая работа в каких-то проявлениях может быть настолько же приятной, увлекательной и творческой, какими в детстве казались строительство песочных замков или запуск воздушных змеев из палочек, газеты и бечевки. Радость должна найти дорогу к нам, а мы – к ней.

Без игры

Если игра настолько необходима для нашей работы, почему же мы ее лишаемся? По двум причинам: она сама нас отталкивает, а внешние обстоятельства нас оттягивают. Пока мы всерьез делаем карьеру, вступаем в брак, заводим семью, поднимаемся по корпоративной лестнице, заботимся о родителях, принимаем участие в общественной и религиозной жизни, тренируемся, чтобы оставаться в форме и предупредить проблемы

со здоровьем, нам кажется, что времени на игру для собственного удовольствия у нас просто не может быть. Барбара Браннен, директор по персоналу, о которой я писал в начале главы, оказалась в такой ситуации. Кризис в той или иной форме неизбежен в середине жизни успешных людей, но происходит все раньше и раньше. Люди уже говорят о «тризисе» (кризисе в тридцать с небольшим) и «кризисе четверти жизни» в двадцать с чем-то. Ту же модель я видел у еще более молодых людей, даже у подростков, расписание которых до отказа забито школой, домашней работой, внеклассными занятиями, волонтерством, репетиторством и подготовкой к тестам. Для этого еще не придумали запоминающегося названия, однако они тоже страдают от некоего душевного кризиса, который происходит, если каждый момент и каждую унцию своего существа вкладывать в соответствие ожиданиям других людей.

Если слишком долго обходиться без игры и тяжело трудиться, соответствуя ожиданиям, в какой-то момент человек смотрит на свою жизнь и спрашивает (обычно про себя и когда рядом никого нет): «И это все? Больше ничего не будет до самого конца?» Хорошие оценки или большой бонус, если не затрагивают что-то в душе, при всех наградах и похвалах только удручают. У кого-то эта утрата веры происходит в шестнадцать лет. У других – в шестьдесят. У настоящих игроков ее не происходит.

Помимо того что нас оттягивают от игры, мы сами отталкиваемся от нее из чувства стыда, вызванного культурой, в которой игра не признается за человеческую потребность и не встречает уважения. Как я уже говорил, игра считается вотчиной детей, поэтому играть – занятие для детей, невозможное во взрослой жизни. А вы серьезный человек, который занимается серьезной работой, а значит, должны быть серьезным. Я серьезно.

Как правило, мы искренне верим, что игра – трата времени, и стыдим себя, заставляя от нее отказаться. При этом в нашей жизни могут быть люди, которые призывают расслабиться и позволить себе немного веселья. Но нам кажется, что на это пойти нельзя. Менеджер ресторана Марк мог одновременно работать и получать удовольствие, когда был рядовым сотрудником. Но как только его повысили, он взял на себя роль этакого наставника. Он решил, что другие не должны видеть его за игрой – начальники этим не занимаются, и не важно, умеет ли он одновременно дурачиться и делать дело. Марк чувствовал, что игра – это проявление безответственности.

Иногда враждебность лишенных игры людей просто поразительна. Недавно я был на конференции, где рассказывал об игре – и откровенно наслаждался теплым приемом, который оказали мне другие участники. Один оратор, чрезвычайно успешный автор телепередач для детей, после моего выступления встал и сказал: «Я могу получить средства для любого проекта, но важнее всего финансировать исследование игры. Это по-настоящему важно». Так что когда по пути за кофе на меня накинудись, я пережил настоящий шок.

«Эй, почему вы говорите, что если хочешь больше узнать об игре, лучше сесть на пол и поиграть с детьми, а не читать книги?» Говоривший был безупречно одет, держал под мышкой ноутбук, был гораздо крупнее меня и стоял слишком близко. Я объяснил свою мысль: можно сколько угодно читать книги, но понять игровые эмоции при этом будет трудно. Однако если пережить их вместе с детьми, которые очень непосредственны в своих игровых проявлениях, будет гораздо легче. «Значит, вы выражаетесь неточно, – сказал он мне. – Указывать людям, что надо играть, – безответственно. Вы что, хиппи?» Я почувствовал себя очень некомфортно. Этот человек вполне мог меня ударить или выкинуть еще что-нибудь неприятное. Определенно, свободная игра казалась ему угрозой, и вероятно, в детстве сам он был лишен радости свободной игры. Я спросил у него, кто на конференции высказал точку зрения, совпадающую с его взглядами, и тогда он развернулся и быстро удалился. (Это была крупная конференция, и в основном на ней говорили об «игре всерьез».)

Хотя эта агрессия выглядела необычной, редкой ее не назовешь. Я регулярно сталкиваюсь с холодной и враждебной реакцией на игру, когда люди слышат полное описание ее природы и роли в нашей жизни, а потом медленно осознают, что всю свою жизнь обходились без спонтанной игры. Их поражает факт, что любовь, которую они узнали в своей жизни, была безусловной и зависела от их достижений. Полностью осознать это в один прием, во взрослом возрасте – порой невыносимая задача. В этой ситуации у людей часто возникает интенсивная (хотя и неосознанная) защитная реакция: они отрицают, что были лишены полноты жизни. И обычно гnevаются на гонца, который принес эту весть.

Радость – наше право по рождению, она свойственна нашему устройству. Когда серьезные люди, которые всегда стремятся конкурировать с другими, осознают, что упустили эту радость, это оказывается настоящим ударом. Может быть, потому-то в нашей культуре так распространен стереотип, что люди, которые играют, поверхностны,

не живут в реальном мире и являются дилетантами или аморальными лодырями.

Если бы мне позволяли время и обстоятельства, я бы спокойно проследил вместе с этим человеком его игровую историю. Вероятно, я бы попросил его поискать, чем объясняется этот гнев и его интенсивность (не соответствующая обстоятельствам), а еще со всей возможной эмпатией открыл бы ему возможности увидеть, откуда он исходит.

Люди, реагирующие таким образом, обычно не играют и гордятся тем, что не поддаются игре. Они считают себя практичными и гордятся тем, что родители, учителя и начальники вознаграждали их за тяжелую работу и достижения в пределах узкой нормы. Возможно, их также наказывали за недостаточно усердную работу.

Когда я начинаю описывать естественную историю игры и рассказывать, насколько она необходима, многие взрослые, у которых давно сформировалось отношение к этому вопросу, не могут принять новую информацию. Интуитивно они понимают, что всю жизнь были лишены всей радости и полноты, которые может принести игра, однако у них срабатывают защитные механизмы. Им кажется, что идею сделать игру приоритетом надо не просто отвергнуть, но и решительно раздавить.

Я наблюдал это, когда раньше занимался медициной – действительно серьезной профессией. Конечно, осматривая и диагностируя пациента с очень серьезной болезнью, не будешь шутить, чтобы не показаться бесчувственным. Однако есть такие врачи (вроде доктора Адамса, сыгранного Робинот Уильямсом в фильме «Целитель Адамс»), которые показали, что юмор и игра могут создать целительную связь между пациентом и доктором. Говорят, смех – лучшее лекарство, и я думаю, часто это оказывается правдой.

Однако из студентов обычно выбивают легкомыслие в том лагере для новобранцев, каким является медицинский институт, нередко похожий на эксперимент по отказу от сна с элементами дедовщины. К счастью, в современных медицинских институтах учат, что при работе с пациентом важно проявлять эмпатию, а исследования депривации сна привели к изменениям в графике дежурств. Но, будучи студентом-медиком, я любил тяжело работать, а учебные курсы и практика в больнице меня завораживали. Тогда не было принято, чтобы будущие медики одновременно проявляли и серьезность, и способность к игре. В результате я стал скрытым игроком. Мы с товарищем должны были написать важную учебную работу, однако нам хотелось поддерживать себя в форме и дышать свежим воздухом, поэтому мы решили измерить усвоение инсулина

и некоторые другие физиологические параметры в условиях тяжелых физических нагрузок. Мы брали друг у друга кровь, а потом шли на улицу и с удовольствием бегали. Потные и счастливые, мы возвращались и брали кровь для второго образца. Так мы получили массу удовольствия и написали приличную работу, хотя наград она не завоевала. (Будь мы немного изобретательнее, то могли бы и получить удовольствие, и выиграть несколько призов.)

Людям в офисах по всему миру приходится практиковать такой же скрытный подход к наслаждению работой. Если вы получаете удовольствие от работы, про вас могут подумать, что вы ленитесь или недостаточно загружены. Это может показаться неуважением по отношению к перегруженным людям (или тем, кто считает себя перегруженным). Радостное рвение к работе может привести других к мысли, что вы подлизываетесь к руководителям, вы Поллианна^[29] или достаточно богаты, чтобы потеря работы вас не волновала. Так или иначе, лучший подход к работе – энергичный, но стойкий. Однако и при этом хорошо сохранять некоторое отторжение или даже цинизм.

Все это чепуха. Вы *можете* любить свою работу. И *можете* получать удовольствие в процессе. И вполне реально найти способ, чтобы получать от любого проекта не меньше радости, чем в детстве от запуска бумажных самолетиков с крыши.

Если чувства легкости в деле не хватает, это надо рассматривать как предупреждение. Это должно тревожить как боль в груди или одышка при подъеме на лестницу, высокий уровень сахара в крови или анемия. Если бы у нас была возможность измерить для игры важные показатели, как для диабета или высокого давления, мы могли бы посмотреть на результаты и понять: мы в опасности. Но такого теста не существует. А вместо него есть обжигающее чувство недостатка: в жизни чего-то не хватает, мы не переживаем радости и энергии, которые когда-то у нас были. И вот вопрос: как вернуть это чувство?

Как вернуть игру

Не существует единого простого рецепта, который поможет вернуть в вашу жизнь и работу ощущение игры. Я не могу дать всем задание сыграть два раза в «Скрабл», съездить в Венецию или попытаться покрутить носом, хотя, думаю, это стало бы неплохим началом. Однако есть способ быстро включиться в игру. Как подчеркивалось выше, я

считаю, что физическая активность – движение любого рода – может помочь в преодолении ментальных защитных механизмов в уме. Консультант Национального института игры Фрэнк Форенсич, который создал посвященную игре организацию «Жизнерадостное животное» (Exuberant Animal), полагает, что для начала можно встать одной ногой на доску для балансировки – и посмотреть, что будет дальше. У одного из членов совета директоров в нашем институте случилось озарение, когда он оказался на пляже в одиночестве и позволил себе попрыгать. Много лет назад я провел исследование, которое показало, что регулярные физические упражнения способны помочь женщинам выбраться из серьезной депрессии. Это исследование длилось целый год, и в ходе него женщины, которые не просто находились в депрессии, но и не реагировали на антидепрессанты (или отказывались от них), занимались физкультурой по пять дней в неделю. Многие участницы были зациклены на сомнениях в себе, постоянно задавая вопросы: «Почему мой брак не сложился?» или «Почему у меня так мало друзей?» На эксперимент их направляли врачи-терапевты. На пляже в Сан-Диего организовали простенькую трассу длиной больше трех километров, и там после медицинского осмотра женщины четыре раза в неделю по сорок пять минут тренировались с интенсивностью в 80 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений. Мы со специалистом по фитнесу следили за их пульсом и временем восстановления, пока они не научились сами оценивать свои усилия. Первые три месяца были очень трудными, но потом положительный эффект от закаливания, упражнений и групповой поддержки позволил большинству (некоторые бросили занятия) отметить, что депрессия ослабилась, а общее состояние улучшилось. Чтобы депрессивные эпизоды не повторялись, упражнения необходимо было продолжать.

Даже небольшая прогулка может поднять настроение. Тело помнит то, что забыл разум. Физическая игра первой появляется в процессе развития. Виды, способные играть, демонстрируют ее большими скачками, вращениями тела, резкими поворотами, а также странными вихляниями с целью сохранить равновесие, и все это проделывается, очевидно, из удовольствия заниматься этим. Так, маленький бегемот в озере в Серенгети делает водное сальто назад, а детеныш орангутанга качается вверх ногами, словно безумный маятник. Поскольку движение первым проявляется в нашем собственном развитии, оно может стать и первым шагом в возвращении к игре.

Игра с детьми или домашними животными тоже помогает преодолеть

попытки к самоограничению, из-за которых так трудно разрешить себе играть. Я обнаружил, что небольшое видео с играющими кошками помогает людям понять природу игры не хуже, чем моя часовая лекция. Однажды мне позвонила дочь и пожаловалась на ужасно подавленное настроение моей восьмилетней внучки – никакими действиями и словами не удавалось его улучшить. Я предложил отправить ее на задний двор с собакой и дать им побыть вместе минут двадцать. Через десять минут дочь выглянула в окно и увидела, что они играют вместе. Когда внучка вернулась, ее настроение было совершенно другим. Таким оно и осталось до конца дня.

Конечно, это краткосрочные решения. Чтобы действительно вернуть игру в свою жизнь, нужно возвратиться в прошлое и найти в нем пути к тем видам игры, которые подойдут вам и в настоящем. Это можно сделать с помощью полного описания игровой истории или если просто сесть и вспомнить (а часто и представить) занятия из прошлого, которые дарили вам ощущение свободной радости, остановившегося времени, полного погружения или желания повторить это снова и снова. Помните, что вы тогда чувствовали. Вспомните – и *ощутите* эти эмоции и держитесь за них. Потому что они вас спасут. Воспоминания о тех эмоциях станут для вас спасательной шлюпкой, которая не даст утонуть. Или веревкой, которая вытащит вас из колодца, где игра пересохла.

Ваша задача – найти вещи, которые позволят воссоздать это чувство. Барбара Браннен называет его «игрой сердца» – обращенной к вашему сердцу и душе. В книге «Дар игры. Почему взрослые женщины перестают играть и как начать снова» (The Gift of Play: Why Adult Women Stop Playing and How to Start Again) она описывает, как взглянула на свою жизнь и поняла, что лучшие игровые воспоминания ее детства связаны с активным отдыхом на свежем воздухе. Ее семья жила в сельской местности, и она любила целыми днями ходить по лесам или плавать в ближайшем озере. Таким был зов ее сердца. Ее мужу нравилось проводить время дома – читать, слушать музыку или играть в настольные игры. Барбара любила мужа и, конечно, хотела проводить досуг вместе с ним, но поняла, что то, что ему по сердцу, никогда ей не подойдет. Как только она осознала, что ей необходимо время для собственной игры, и начала воплощать это понимание в жизнь, к ней снова вернулось настоящее игровое состояние. Она вновь ощутила забытый интерес к жизни. А еще игра стала частью ее работы.

Погружаться в воспоминания об этих чувствах порой опасно, ведь они могут полностью перевернуть вашу жизнь. Если бы брак Барбары не был

таким прочным, ее долгие одинокие прогулки могли бы показаться ее мужу признаком охлаждения. А Джейсон, ювелир, описанный в начале главы, понял, что ему больше всего нравится работать с людьми и выяснять, чего они ищут и в чем нуждаются. Он также понял, что хочет тратить на это как можно больше времени, и тогда поступил в аспирантуру по клинической психологии. Это была нелегкая дорога, нужно было много учиться, и стоило это недешево, но в конце концов он занялся тем, что по-настоящему любил.

Когда люди способны найти это ощущение игры в работе, то становятся по-настоящему влиятельными фигурами и порой преображаются. Я некоторое время работал над одним проектом с Элом Гором и знаю о его прошлом. Он был сыном сенатора США и часто жил в отелях в Вашингтоне. Но отец не хотел избаловать сына и поэтому летом отсылал его работать на ферме в Теннесси. Гор производил на меня такое впечатление, словно он всегда испытывал потребность проявлять ответственность и выполнять долг, поэтому редко позволял себе расслабиться и поиграть, по крайней мере в публичной обстановке. Мои чувства подтвердились во время его президентской кампании. Его называли зажатым. Людям казалось, он что-то скрывает.

Но когда Гор проиграл президентские выборы, после понятного периода восстановления и пересмотра приоритетов он изменился. Как будто получил свободу наконец-то заняться вещами, действительно питавшими его душу. Он подготовил презентацию по глобальному потеплению, из которой родились фильм и книга «Неудобная правда» (An Inconvenient Truth)^[30]. И в фильме, и в жизни радость и эмоциональность Гора теперь были очевидны. Больше не казалось, что он себя сдерживает. Я побывал на конференции, где он выступил с речью о глобальном потеплении, и слышал, как Тони Роббинс, один из самых успешных мотивационных ораторов всех времен, сказал ему: «Если бы вы говорили с такой страстью в 2000 году, я уверен, вы бы победили противника».

Запомните ощущение настоящей игры, и пусть оно вас направляет. Не надо становиться безответственным или бросать работу и семью, чтобы вновь найти это чувство. Если вы сделаете эмоцию игры своей Полярной звездой, то найдете в жизни настоящий, успешный путь, на котором работа и игра зашагают в ногу.

Как написал Джеймс Миченер в своей автобиографии:

Мастер «искусства жить» почти не делает различий между работой и игрой, трудом и досугом, разумом и телом,

информацией и отдыхом, любовью и религией. Он вряд ли знает, что есть что. И просто старается воплотить свое представление о совершенстве во всех своих занятиях, оставляя другим решать, работает он или играет. С его точки зрения, он всегда делает и то и другое.

Глава 6. Играем вместе

Гейл и Джефф, оба сорока шести лет, – профессора Бостонского университета. Пятнадцать лет назад они сошлись на почве общего интереса к истории искусств. Их ранние годы вместе были головокружительной смесью интеллектуальных вызовов, эмоциональных открытий и романтической страсти. В какой-то момент они описали себя так: «лучшие друзья, которым по-настоящему нравится секс». Но спустя десять лет брака и напряженной работы, в течение которых они завели троих детей, интеллектуальное партнерство пришло в упадок. Даже мысль о сексуальном взаимодействии вызывает много «вопросов». Они говорят, что «перегорели», и, может быть, удивляются, как же оказались в этой невеселой ситуации. Они вообще не уверены, нравятся ли друг другу по-прежнему.

Но вот в пятницу вечером в общественном центре они, примотанные скотчем друг к другу (нога к ноге и рука к руке) извиваются, словно змеи – сиамские близнецы, вместе с тремя другими парами преподавателей. Это «гонки», и им необходимо пересечь линию, начерченную на полу в дальнем конце большого зала, где игровой терапевт проводит семинар по игре для пар. В зале звучат взрывы заразительного, бурного, буквально необузданного смеха.

Потные и оживленные, смеясь до упаду, они добираются до финиша. В эту ночь Гейл и Джефф занимаются любовью впервые за пять месяцев и вновь просыпаются друзьями. Эта перемена произошла, потому что они поставили себя в ситуацию, в которой у них вновь появилась возможность ощутить глубинную связь друг с другом. Глупая и абсурдная задача заставила их отбросить опасения и *полностью* объединиться друг с другом. Они смогли вступить в игру.

Записывая игровые истории, я брал интервью у многих пар: у одних были проблемы, у других – нет. Среди проблемных пар кто-то смог вновь разжечь огонь любви, а кто-то не смог. Но определяющим фактором для тех, кто смог вернуть романтику в отношения и даже открыть новые, еще не исследованные грани эмоциональной близости, оказалась способность найти способы вместе играть. Те, кто играл друг с другом, остались вместе. Те же, кто не смог, либо расстались, либо, что еще хуже, продолжали *терпеть* несчастливые и непродуктивные отношения.

Сейчас мне ясно, каким образом игра становится краеугольным

камнем для любых личных отношений – от случайных встреч до любви на долгие годы. Более того, я бы сказал, что устойчивая эмоциональная близость невозможна без игры. Это справедливо не только для семейной идиллии, но и для жизнеспособности долгосрочной дружбы.

Вначале

Чтобы понять, почему игра лежит в основе всех личных взаимоотношений, надо вернуться к самой первой любви в жизни человека – между матерью и ребенком. Как я описывал выше, когда заботливый и любящий родитель вступает в спонтанный контакт с сытым ребенком, который чувствует себя в безопасности, оба излучают заразительную радость по отношению друг к другу. Эта врожденная, спонтанная реакция – краеугольный камень, на котором строятся чувства близости и безопасности. При ближайшем рассмотрении – и с использованием научных методов исследования – мы понимаем, что этот контакт свидетельствует о состоянии игры у ребенка и родителя. Чтобы вступать в близкие человеческие отношения в течение всей жизни, растущий ребенок должен узнать это самое раннее из игровых состояний. По мере того как мы растем, состояние игры меняется под воздействием нашей культуры: ребенок на Борнео может играть с куклой из растительных волокон, в то время как американский ребенок играет с компьютерами или говорящими плюшевыми животными, – но все это рождается из одних и тех же базовых игровых состояний.

В процессе развития детей игра, в которую они вступают с друзьями, другими детьми в семье и (в более сложной форме) с родителями, создает основу для взаимодействия с людьми во взрослом возрасте. Одна женщина, у которой я брал интервью для составления игровой истории, сообщила мне, что как они с подругой играли с куклами Барби в детстве, так и строили отношения во взрослой жизни. «Мы с пятидесятилетней подругой недавно достали наших старых Барби, – рассказала она. – Я поразилась, когда услышала, как она играла со своей Барби в девять лет, и сравнила с это с тем, как играла я. А потом подумала, насколько по-разному мы прожили свою взрослую жизнь: в то время как моя Барби всегда привлекала мужчин, разыгрывая из себя беззащитную красавицу – показывая ноги и декольте, – ее Барби презирала условности, курила сигареты и носила шорты Кена. И вот нам за пятьдесят. Я была замужем три раза, а она никогда не была замужем, но всегда проявляла себя как сильная женщина и имела рядом мужчину. Играя в куклы, мы обе

не особенно интересовались пупсами – и вот ни у одной из нас не оказалось детей. Подумать только, мы создавали сценарии взрослой жизни, играя в куклы в возрасте десяти лет».

У некоторых людей такие игры девятилетних детей на взрослые темы вызывают беспокойство. Этим объясняются обвинения в сторону куклы Барби, которые начались, когда она была выпущена в 1959 году. До этого куклы всегда изображали младенцев и детей. Барби, которая выглядит как взрослая женщина, с бедрами и грудью, показалась неподходящей для детских игр, однако девочки ее полюбили. Девочкам нужно было справляться с трудностями переходного возраста, и безопасная ситуация игры в куклы обеспечивала такую возможность. Как и две упомянутые женщины, они нуждались в игре, чтобы выразить свою истинную сущность, проверить собственные чувства по отношению к ней, а также понять, как она может вписаться в отношения (и нынешнюю дружбу, и отношения с противоположным полом).

Игра во взрослых взаимоотношениях

Когда мой пес Джейк подходил приветствовать меня, он вилял хвостом, потягиваясь, пригибался к земле и быстро дышал – это было похоже на человеческий смех (были отмечены случаи, когда шимпанзе и крысы тоже быстро дышали, издавая при этом звуки, – так они сигнализировали о радостном возбуждении). Это были игровые сигналы, то есть приглашение выйти на улицу, побегать или поиграть с мячиком.

Люди тоже подают игровые сигналы. Когда мы приветствуем друг друга, то улыбаемся и дружелюбно смотрим друг другу в глаза, но не «таращимся». Еще мы порой быстро поднимаем брови или подбородок. Подойдя ближе, мы можем протянуть ладонь для рукопожатия, раскрыть объятия или сложить губы для поцелуя в щеку. Это своеобразное приглашение к тому, чтобы другие люди ответили на наши жесты и включились в ритуальную связь, которая впоследствии может перейти в эмоциональную. Дух безопасности и доверия передается невербальными средствами.

Социологи часто говорят, что эти жесты демонстрируют отсутствие угрозы – например, рука, протянутая для рукопожатия, показывает, что у нас нет оружия. Но на деле мы подаем этот сигнал несколько по-другому. Люди, которые стараются не выглядеть угрожающими, смотрят не в глаза, а на пятно на стене или какой-нибудь предмет, пытаясь казаться занятыми и не привлекать внимания. Мы постоянно наблюдаем такое поведение

в метро и продуктовых магазинах. Оно не рассчитано на ответную реакцию – копирование или взаимность. Оно вообще ни к чему не приглашает. Это избегание, обычно вызванное страхом последствий, к которым может привести контакт, или усталостью от усилий по сохранению социальной «маски». Выражаясь базовыми социологическими терминами, можно сказать, что это врожденный «страх незнакомца» – реакция на людей, которых мы не знаем.

Если бы мы жили в мире без игры, то взаимодействие взрослых в общественных местах происходило бы как у пассажиров метро или лифта. Это был бы весьма мрачный мир. Игровые сигналы способствуют безопасной эмоциональной связи – пусть и недолгой. Даже в ситуациях случайного взаимодействия искренний комплемент, замечание о жаркой, морозной, дождливой или промозглой погоде, шутка или сочувственное наблюдение открывают людей в эмоциональном плане. Мрачный, страшный и одинокий мир превращается в полный жизни.

Недавно я наблюдал эту преобразующую силу на собственном опыте. Я стоял в длинной очереди в аптеку, и человек, который уже был у прилавка, разрешал некий сложный вопрос по оплате страховки. Очередь не двигалась, и все испытывали раздражение. Одна женщина вышла из очереди, посмотрела на нее и отошла. Вскоре она вернулась и снова осмотрела очередь. Я улыбнулся и сказал: «Мы все обожаем сюда приходить – здесь можно отлично провести время». Она засмеялась, и остальные подключились к разговору: «Да, здесь можно встретиться со старыми друзьями», «Мы обмениваемся рецептами», «Давайте делать ставки, когда последний в очереди подойдет к окошку». Скоро все уже смеялись и обменивались шутками. Когда я уходил, человек, который стоял за мной, сказал, что никогда еще так не веселился в очереди.

Дело в том, что до прихода в аптеку у меня самого был не особо удачный день. Я чувствовал слабость, и у меня немного болела голова. Я мог бы стоять в очереди, стараясь сохранять терпение и не расстраиваться. Однако я принял сознательное решение проявить игровой подход к ситуации. Возвращаясь на парковку, я чувствовал себя совсем не так, как в момент выхода из машины. День уже не казался мне таким неудачным, и я был рад, что поднял настроение другим. И головная боль прошла.

Чтобы устанавливать эмоциональный контакт с другими людьми и содействовать эмоциональной близости в ситуациях и случайного контакта, и в долгосрочных отношениях, надо открыться людям. Для этого необходимо не строить защитных стен и принимать людей такими, какие

они есть. Тогда можно пригласить их к игре.

Кей Костопулос, актриса и преподаватель актерского мастерства в Стэнфорде, начинает самое первое занятие не с какого-либо актерского упражнения, а с задачи на наблюдение. Студенты встают на расстояние около полуметра друг от друга и ровно три минуты смотрят друг на друга. Для многих это по-настоящему дискомфортно. Обычно люди так упорно смотрят друг другу в глаза либо когда они влюблены, либо когда находятся в открытой конфронтации. Это очень личный момент. Но преподавательница призывает студентов преодолеть себя, перестать думать о том, как они выглядят и что чувствуют, а вместо этого подумать о другом человеке. Как бы вы его нарисовали? Как бы описали его лицо? Что могли бы сказать о его личности, глядя на черты этого лица? Как этот человек выглядел в детстве? Вон там – это случайно не шрам от ветрянки? Жил ли он в жарком, солнечном месте? Спустя минуту-другую люди перестают испытывать неловкость и начинают по-настоящему *видеть* другого человека. Тогда студенты готовы открыться и войти в состояние игры, изначально необходимое для актера.

Есть различные виды игрового поведения, которые позволяют нам открыться друг другу, чувствуя себя при этом в безопасности. Игра ограничивает глубокие психологические страхи и уязвимые моменты, которые угрожают эмоциональной близости. Как я уже говорил, дразня друг друга, люди обычно нащупывают границы отношений и решают вопросы власти. В целом мужчины делают это чаще, чем женщины, и с непривычки подобный диалог может показаться довольно грубым.

«Ты все едешь на своей консервной банке?» – может спросить один мужчина другого. «Да, но по крайней мере за нее все выплачено, – ответит его друг, – в отличие от твоего джипа. Это же целый грузовик. Сколько у тебя бензина уходит – пять литров на километр?» Если же кто-то по-настоящему расстроится, друг может сказать: «Ладно, я же шучу» или «Да я просто дразню тебя». Границы здесь обычно определяются культурными нормами, а язык тела подсказывает дразнящему, стоит ли продолжить или прекратить.

Шутки, в которых содержится нереалистичное преувеличение, позволяют безопасно разобраться с настоящими страхами, не превращая их в обвинения. «Конечно, сейчас ты мой лучший друг, но когда я одолжу тебе деньги, ты возьмешь и уедешь на Бора-Бора – и я тебя больше не увижу», – может сказать один друг.

Шутки – это минимально инвазивная хирургия в отношениях: они проникают на более глубокий эмоциональный уровень, не оставляя ран

на входе. У моего доброго друга, талантливого ревматолога на пенсии, недавно остановилось сердце на теннисном корте. Это вызвало повреждения мозга и потерю контакта с реальностью. Однако он по-прежнему воспринимает шутки. Когда мы с другими друзьями стояли вокруг его кровати и шутили, все смеялись, и было ясно, что он ощущает контакт с нами. Юмор пробивается сквозь завалы в «высших» центрах мозга – прямо к подкорковым эмоциональным центрам. Вот почему самая аргументированная политическая речь может закрепиться в долгосрочной памяти хорошей шуткой.

Без разнообразных видов социальной игры нам стало бы очень сложно вместе жить. Общество либо «заглохло» бы, как перегретый двигатель, либо пришлось бы развить жесткую и высокоорганизованную социальную структуру, как у муравьев или пчел. Игра – это смазка, которая позволяет машине человеческого общества работать, а индивидам – становиться ближе друг к другу.

Вот почему игра – самый важный элемент любви.

Любовное зелье номер один

Хелен Фишер из университета Ратгерса и Артур Эйрон из университета штата Нью-Йорк в Стоуни-Брук делали МРТ влюбленным людям, чтобы посмотреть на их мозговую активность. Ученые пришли к выводу, что половую любовь можно разделить на три составляющие: эротическую любовь, романтическую любовь и привязанность. И эти составляющие задействуют разные участки мозга.

Эротическая любовь (которую называют «похоть») есть результат сексуального влечения. Она весьма неконкретна – мы можем испытывать влечение ко всем, кто относится к нашему «типу». С эволюционной точки зрения она служит для того, чтобы мы искали себе партнера и передавали свои гены. Сексуальное влечение проявляется немедленно и интенсивно, но лишено сознательности и не задействует мудрость, приобретенную опытным путем.

Фишер считает, что романтическая любовь гораздо конкретнее. В случае с ней нас сильно тянет к одному человеку. Влюбленные порой испытывают невероятный прилив энергии, словно приняли амфетамины, и теперь могут не спать всю ночь или выполнить огромный объем работы. Когда романтическая любовь взаимна, любящие могут чувствовать, что мир изменился, цвета ярче, а пища вкуснее. Или же они ничего не видят, кроме любимого человека, и ничего не слышат, кроме звуков, которые он

издает. Известны случаи, когда любящие добровольно жертвовали жизнью ради объекта своей любви. Фишер полагает, что с точки зрения эволюции романтическая любовь нужна, чтобы мы не теряли концентрации после первого, интенсивного и преходящего эротического переживания и могли посвятить себя одному партнеру.

Третья стадия любви согласно теории Фишер – это привязанность, комфорт в компании другого человека и ощущение связи даже после того, как поутихнет жар похоти, уйдет идеализация и понизится интенсивность романтической любви. По ее гипотезе, с точки зрения эволюции это нужно, чтобы находиться рядом с партнером, пока не вырастут дети. По мнению Фишер, три типа любви независимы друг от друга. Мы можем испытывать влечение к одному, быть сильно привязаны к другому и испытывать романтическую любовь к третьему. Это сбивает с толку, досаждаёт, а если предпринимать активные действия, то может иметь разрушительные (по меньшей мере) последствия.

Мой друг, самый обычный человек, «повернутый» на гоночных автомобилях, однажды получил возможность проехаться на болиде «Формулы-1» по трассе «Лагуна Сека» недалеко от города, где я живу. Потом он рассказал, что мощь машины даже пугает – как будто ее приходится сдерживать. Чуть сильнее надавишь на акселератор – и автомобиль занесет. Это несколько похоже на любовь. С биологической точки зрения она представляет собой такую мощную силу, что может легко выйти из-под контроля. Чтобы любовь всегда была гармоничной, на каждой стадии ее должна сопровождать игра. И нам нужно иметь достаточно опыта в разных проявлениях и преимуществах игры, чтобы не забыть о них в состоянии, когда тело и мозг перенасыщены гормонами.

Игра освежает и подпитывает долгосрочные отношения. В здоровых отношениях она подобна кислороду – повсеместна и, как правило, незаметна, но абсолютно необходима для близости. Она освежает, потому что дарит юмор, наслаждение новизной, способность легко относиться к противоречиям этого мира, радость рассказывать друг другу истории и возможность включить воображение и фантазию. Поддерживая это взаимодействие, этот игровой обмен, мы создаем условия для естественного формирования связи с другим человеком и глубоких отношений, которые приносят максимальное удовлетворение, – то есть настоящей близости.

Уберите из этой смеси игру – и отношения, как подъем на Эверест в мертвой зоне, где не хватает кислорода, становятся задачей на выживание в тяжелых условиях. Без навыков игры репертуар средств, которые помогут

справиться с неизбежным стрессом, становится очень ограниченным. Даже если верность, ответственность, долг и упорство остаются, без игривости просто не хватит энергии, чтобы отношения оставались живыми и приносили удовлетворение.

На каком-то уровне мы все это знаем. Именно поэтому чувство юмора всегда включают в число самых желанных черт в опросах по поводу привлекательности. Поэтому же свидания обычно строятся вокруг игровых ситуаций. Беседы за ужином, поход в кино или поездка за город ограничивают остроту сексуального влечения и обеспечивают людям ритуальное пространство, в котором можно узнать друг друга. Еще игра подчеркивает привлекательность. Хорошо известно, что некоторый риск (один из ключевых элементов игры) может разжечь пламя любви, и поэтому посещение аттракционов (или, по моему опыту, поездка на мотоцикле) тоже относится к популярным занятиям для свиданий. Сочетание всех элементов игры может стать мощным любовным зельем.

Конечно, как свидетельствуют многие сказки, с любовными зельями порой случаются проколы. Фишер рассказывает историю аспиранта из лаборатории ее коллеги, который полюбил знакомую аспирантку. К несчастью для него, девушка не отвечала ему взаимностью. Благодаря своим исследованиям молодой человек знал, что взаимное влечение усиливают новые, интересные и волнующие занятия, которые повышают уровень дофамина в мозгу. И на конференции в Пекине он решил воспользоваться этими научными знаниями. Он слышал, что поездки на рикше очень увлекательны, поэтому пригласил предмет своих воздыханий проехаться. Она приняла предложение, и день вроде бы прошел прекрасно: они с ветерком промчались по городским переулкам и подворотням, и девушка смеялась, визжала и держалась за молодого человека. А когда поездка закончилась, она широко улыбнулась и поблагодарила его: «Просто фантастика! Отличная поездка!» Парень был очень доволен, пока она не добавила: «И водитель был такой симпатичный».

Игра как символ секса

Биолог Джеффри Миллер предположил, что игра имеет сексуальную природу. Он считает, что все ее производные – изобразительное искусство, драма, спорт, музыка – существуют потому, что являются частью брачного ритуала у людей. Он проводит следующую аналогию: культура и искусство подобны павлиньему хвосту. Сначала хвост мог быть маленьким и ярким –

он демонстрировал, что павлин-самец здоров. Если самец болел или был мутантом, то был неспособен продемонстрировать такие яркие перья. И вот павлины с яркими хвостами стали спариваться чаще. Более того, со временем размер «веера» стал своего рода фетишем. Чем он был больше, тем успешнее павлин передавал свои гены, и за много поколений хвосты становились все длиннее и длиннее. В какой-то момент таскать за собой трехметровый хвост всех цветов радуги оказалось неудобно – это уже превратилось в недостаток. Но сексуальное влечение действует так сильно, что подавляет естественный отбор. Огромный хвост не имеет никакой практической ценности для выживания, но очень нравится самкам.

В представлении Миллера, как и в случае с павлиньим хвостом, истории и игрушки сначала были показателями здоровья, знаками ума или эмоционального интеллекта индивида, но потом процесс пошел сам по себе. В конце концов появились Пикассо и Мик Джаггер, которые добились огромного успеха в спаривании, даже если их живопись и музыка не имеют никакой ценности с точки зрения выживания вида.

Проблема, которую я вижу в этой теории, связана с тем, что искусство и культура, продукты влечения к игре, на самом деле обладают преимуществами с точки зрения выживания. Если рассматривать их как вещи, бесполезные по своей природе, – а так поступают многие эволюционисты, – значит придется игнорировать помощь, которую игра и искусство оказывают нам в сонастроенности друг с другом, и на индивидуальном уровне, и на уровне культуры. Искусство – индикатор эмоционального интеллекта, но еще оно *производит* эмоциональный интеллект. Оно помогает нам расти и адаптироваться. Возможно, ученые слишком медленно оценивают истинные преимущества искусства и культуры, но, копнув немного глубже, они увидят, что актеры, живописцы, рассказчики и музыканты становятся секс-символами не из-за бессмысленного эволюционно-генетического фетиша. Они привлекательны, потому что в ярко выраженной форме демонстрируют игровой драйв, который определяет наше общее устройство творческого вида и который мы все должны использовать, чтобы в полной мере развить свой потенциал. Сильный игровой драйв – это негласное подтверждение сильной половой конституции.

Игра и «игроки»

Обычно я называю человека хорошим игроком, если он или она играет много. Но в случае с любовными отношениями термин «игрок» (я беру его

в кавычки для использования в этом значении) имеет негативные коннотации. В здоровой ситуации люди на свидании общаются и оценивают друг друга. Человек-«игрок» (этот термин применяют почти исключительно к мужчинам, хотя женщины, несомненно, тоже нередко ведут себя таким образом) наслаждается нарциссической, сугубо манипулятивной игрой. У «игроков» не происходит сонастроенности с другими людьми. Ему или ей безразличны потребности другой стороны. Такие самовлюбленные люди считают, что все им должны, и стремятся только получить оргазм, привязать человека к себе, вызвать у него гарантированную зависимость на всю жизнь или же подмять под себя. В настоящей игре занятие (в данном случае романтические встречи) приносит удовольствие само по себе и совершается ради себя. Другие цели не осознаются. Но человек, который был лишен настоящей игры, более склонен вступать в нарциссические игры. Другие объекты желания – отличная машина, дорогой ресторан, драгоценности, домашний кинотеатр – могут добавить ему остроты ощущений, но ни эмоциональной открытости, ни подлинной связи здесь не будет. Вот почему «игроки» опасны. Они заставляют других открыться, но не отвечают взаимностью.

Мне очень жаль, что термин «игрок» приобрел такое негативное значение. Я был бы очень рад, если бы мы имели массу слов для обозначения разных типов игры и игроков, так же как эскимосы якобы имеют массу слов для обозначения разных типов снега.

Романтическая любовь и привязанность

Романтическая любовь – о которой говорят, что человек «*сильно влюблен*», – супермощная сила. Идеализация и восторг романтической любви вызывают зависимость сродни наркотической. Более того, Хелен Фишер и Артур Эйрон обнаружили, что у влюбленных людей активируются те же области мозга, что и у тех, кто употребил кокаин.

И снова здесь необходимо регулирующее воздействие игры. Без игры романтическая любовь склонна мигрировать в сторону собственничества, жажды обладания, доминирования или агрессии. Романтическая любовь выражается в возвышенном ощущении полной гармонии с любимым, но если гармония нарушается, падение может оказаться слишком болезненным. Здоровое чувство юмора или иронии помогает не дать этим маленьким проблемам превратиться в огромные. Игра позволяет сохранять баланс, придает ощущениям стойкость и гибкость, позволяет исправить ситуацию в случае недопонимания или нереалистичных ожиданий.

У любви есть определенный недостаток. Хотя это состояние приносит массу удовольствия, если что-то пойдет не так, боль будет настолько же интенсивной. Именно поэтому любовные метафоры порой связаны с насилием. Купидон стреляет нам в сердце. Мы «сражены» объектом любви. Даже слово «страсть» имеет значение «страдание». Насилие и страдания особенно интенсивны, если любимый человек вдалеке или, что еще хуже, не отвечает нам взаимностью. Исследования показали, что любовная тоска может вызвать настоящую физическую болезнь. Смерть от разбитого сердца – это образ, однако люди на самом деле больше подвержены инфекциям, инсультам, сердечным приступам и другим проблемам со здоровьем, если постоянно испытывают стресс от любовной тоски. С другой стороны, появляется все больше доказательств, что игры *повышают* иммунитет. Сохраняя элемент игры в романтической любви, можно частично сгладить эту подверженность боли или ощущению потери. Игра связывает наши эмоции и поведение с окружающим миром. Любящие порой бывают настолько сосредоточены друг на друге, что игнорируют окружающий мир. Для них существуют только они сами – базовая диада. Тогда как индивидам игра помогает избавиться от неловкости, парам она позволяет вновь настроиться на окружающий мир. Их внутренние чувства и внешние «я» обретают гармонию. В терминах нейрофизиологии можно сказать, что их внутренние возможности эмоциональной регуляции становятся параллельны реалиям окружающего мира. Игра не дает им лишиться друзей или работы.

Всем известно, что самые страстные романтические чувства в итоге блекнут. Если игра с самого начала была частью отношений, менее интенсивное сексуальное влечение и романтическая любовь сохранятся и к ним добавится привязанность как продукт долгосрочной эмоциональной близости.

Эффект Кулиджа

Одна из наших «проблем» связана с жадой новых ощущений. Приходит время, когда нам кажется, что мы слышали все истории нашего партнера хотя бы раз и что мы можем предсказать, какие слова он или она скажет в следующий момент. Возрастание полового влечения благодаря новизне называется «эффектом Кулиджа», по имени президента Калвина Кулиджа. Рассказывают, что однажды Кулидж и его жена Грейс посетили птицеферму, где фермер показал им очень плодovитого петуха и с гордостью рассказал, что эта птица может совокупляться десятки раз

в день. Несмотря на то что муж был в пределах слышимости, Грейс заметила:

– Возможно, об этом стоит рассказать мистеру Кулиджу.

Кулидж тотчас же спросил фермера:

– Это всегда одна и та же курица?

– О нет, – ответил тот, – каждый раз разная.

– Возможно, об этом стоит рассказать миссис Кулидж, – заключил президент.

(Эту историю рассказывают в разных вариантах, но этот нравится мне больше всего, потому что в нем присутствует приятно ироничный, игривый обмен репликами.)

У животных эффект Кулиджа выражается в том, что при появлении новых партнеров у них повышается интерес к сексу – этот факт неоднократно подтвержден. Однако людям нет необходимости менять партнеров, чтобы вернуть романтические чувства. Помогут любые другие нововведения. Эйрон подтвердил это в своей лаборатории личных отношений. В течение многих лет он измерял базовый уровень удовлетворенности браком у десятков пар, а потом давал им задания заниматься разными вещами. В одном исследовании группе дали задание последовать популярному совету и потратить время на знакомые и приятные занятия. Контрольная группа не меняла ничего. Третью группу попросили найти новое совместное дело, которым они обычно не занимались.

Через десять недель Эйрон обнаружил, что у пар, которые сознательно занялись новыми и незнакомыми вещами, уровень удовлетворенности повысился значительно сильнее, чем у тех, кто делал знакомые вещи. Эйрон высказывает гипотезу о том, что непривычные виды деятельности повышают в мозгу уровень дофамина – нейромедиатора, необходимого для получения удовольствия. Иными словами, их мозг входит в состояние игры. Пары, которые занимаются знакомыми и приятными вещами, тоже чувствуют себя хорошо, но, вероятно, не *играют*.

Выход за пределы обыденного, поиск нового, открытость счастливому стечению обстоятельств, способность идти на некоторый риск и умение находить счастье в интенсивной яркости жизни – все это свойства состояния игры. У тех, кто просто проводит больше времени вместе, не обязательно улучшаются отношения, особенно если один или оба тайно считают необходимость проводить время вместе обязанностью. Если базовые модели взаимодействия в паре не меняются, проведенное вместе время может даже ухудшить ситуацию.

Чтобы сохранять влечение друг к другу, людям надо продолжать расти, исследовать новые территории в себе и других. Короче говоря, нужно играть. Клиническая психология по большей части призывает заглянуть в себя глубже, проговаривая, что идет не так, и прорабатывая или анализируя отношения. Хотя я думаю, что важно доводить свои мысли до другого и быть позитивным, заинтересованным слушателем, здоровые, полные жизни отношения не могут строиться исключительно на решении проблем. Заумные фразы и рациональные объяснения помехам для взаимной радости не так эффективны, как открытие настоящего источника этой радости (или возвращение к нему).

Жизнь часто создает трудности для подобной любви. Один или оба партнера могут потерять работу или доход, заболеть, утратить статус в местном сообществе, потерять члена семьи. Если мы эгоцентрично связаны с нашим внешним статусом – профессией врача или «совершенной» внешностью, то адаптация к перемене в статусе может оказаться сложной. Мы неизбежно теряем молодость. Наши тела меняются.

Боли и недомогания приходят чаще и продолжаются дольше. В некоторых случаях серьезная болезнь вроде рассеянного склероза или болезни Альцгеймера может полностью изменить основу отношений. Людям необходима прочная игровая база, чтобы справиться с подобными изменениями. Те, кто прожил яркую игровую жизнь, как мой друг-врач, у которого пострадал мозг после остановки сердца, отчасти ограждены от тягот жизни и меньше страдают в случае крупных перемен. Игра дает им силу и устойчивость. Искусные игроки встречают такие перемены с достоинством.

Игра также позволяет нам принять и даже оформить очертания своей судьбы с помощью иронии, юмора и ощущения нашей общей человечности. Человек, который играет всю жизнь, помнит об этом и *чувствует* это даже в моменты горя, утраты и страдания. Такой взгляд на жизнь дает нам силы и мужество перед лицом боли и несправедливости мира. Если мы будем продолжать играть вместе, то всегда сможем найти эмоциональную близость и новизну – и сделать открытия не только в тех, кого любим, но и в нас самих.

Глава 7. Есть ли у игры темная сторона?

Лоуренс был блестящим молодым человеком. Он учился в престижном университете, имел любимую девушку и блестящие перспективы. Еще он любил играть в видеоигры. Сначала они ему нравились, потом он их полюбил, а в итоге больше не мог без них жить.

Лоуренс начал тратить все свое время, играя в интерактивные игры онлайн. Его девушке это надоело, и она ушла. Он съехался с парой других геймеров, и вместе они стали играть днями и ночами. Они покрасили стены дома в черный цвет и закрыли все окна тяжелыми темными порттьерами, чтобы ни один блик света не попал на экран и не помешал в полной мере насладиться игрой.

Лоуренс впал в зависимость. Его не волновали ни социальные и экономические последствия такого стиля жизни, ни возможные проблемы со здоровьем. В жизни Лоуренса и его соседей онлайн-игры заняли главнейшее место. В итоге он уже не хотел общаться даже с соседями. Он решил жить сам по себе, и теперь его единственные «друзья» – те, с кем он контактирует в интернете.

Несколько пятнадцатилетних подростков в Милуоки пьют пиво с бездомным, потом начинают бросать в него палки и листья, а в результате забивают его до смерти. «Все началось как игра, – сказал впоследствии один из этих мальчиков журналисту. – Мы все смеялись, мы думали, он [один из мальчиков] делает это в шутку. Но оказалось, что нет». Старшеклассники из Флориды находят в лесу бездомного и избивают его. В итоге их ловят, потому что нападение записано на видео, и в этой записи они смеются и шутят, нанося удары. Во время допроса в полиции они говорят, что «просто играли».

Трезвомыслящий семейный человек из Оклахома-сити попадает в Лас-Вегас, немного играет там в азартные игры и обнаруживает, что ему это очень нравится. Вскоре он начинает играть по-крупному – так, что казино уже оплачивают ему перелеты и проживание в номерах люкс, – и в результате теряет дом и бизнес. «Когда я играл в покер, все остальное казалось не таким важным, – говорит он сейчас. – Я думал, когда-нибудь мне повезет, но этого так и не случилось».

Подобные примеры заставляют задумываться, не может ли игра

обернуться чем-то плохим. Бывают ли случаи, когда здоровое чувство игры оборачивается против нас и она принимает зловещий оборот? Может ли игра быть по-настоящему деструктивной?

Этот вопрос иногда заставляет людей сомневаться, разумно ли стремление играть больше или разрешать это детям. Я понимаю эти сомнения. В конце концов, решение играть на полную катушку уже пугает. Возможно, вы боитесь выглядеть глупо, испытываете чувство вины, не хотите показаться легкомысленным или незрелым. Еще всегда есть опасность, что игра выйдет из-под контроля и негативно повлияет на вашу жизнь. Для многих людей это может стать важной причиной отказаться от игры.

Зависимость от видеоигр стала настоящим бедствием в развитых странах по всему миру. В США, Европе и Азии открылись специальные клиники для лечения детей и взрослых, которые маниакально играют в видео– и компьютерные игры – до такой степени, что лишаются нормального сна, перестают жить обычной жизнью и даже теряют контакт с реальностью. Порой эти люди дрожат или потеют при виде компьютеров, а при отсутствии доступа к ним страдают от синдрома отмены. Нередко они играют по 48 часов подряд. В Южной Корее, где, предположительно, культура компьютерных и видеоигр – самая развитая в мире, восьмая часть населения в возрасте от девяти до 39 лет находится в зависимости от этих игр или испытывает к ним влечение на грани зависимости. По данным The Washington Post, как минимум десять южнокорейских геймеров умерли в 2005 году из-за тромбов, образующихся при длительном сидении человека в одной позе.

Научное сообщество оживленно спорит о том, может ли игра обладать деструктивными или вредными свойствами. Брайан Саттон-Смит – теоретик игры, который давно считает ее совсем не безобидным занятием. Он полагает, что, играя, мы начинаем вести себя лживо и коварно и что садизм и жестокость встречаются в играх так же часто, как и в остальной жизни (а может, даже чаще). В недавней работе Саттон-Смита «Двойственность игры» (The Ambiguity of Play) эта мысль подтверждается убедительными аргументами. Он фиксирует игры, в сюжете которых люди теряются, воруют, убивают, сбегают и так далее. Саттон-Смит видит в этом темную, угрожающую «фантаσμαгорию», которая еще страшнее настоящей жизни. В его представлении существование такого рода игры доказывает, что у нее есть негативная сторона.

Мне же кажется, что игра по своей природе в процессе эволюции была призвана оптимистично смотреть на мир, стремиться его исследовать

и вступать в более гармоничные социальные отношения. Та самая «темная сторона» игры – это на самом деле разные случаи, когда игру используют, чтобы справиться со сложными эмоциями, или когда вообще не играют. Садизм и жестокость как средства достижения контроля над другими людьми – это не игра. Регулируемое внешними стимулами навязчивое поведение, которое нельзя прервать, – тоже не игра.

Один из самых распространенных примеров отрицательных или деструктивных проявлений игры – издевательства сверстников. Возможно, дело здесь в том, что все мы можем вспомнить примеры, когда во время детской игры с друзьями нас высмеивали, били, бросали и унижали, – при этом наши мучители смеялись и получали удовольствие. Однако еще хуже примеры, когда дети физически атакуют других детей (и даже взрослых, например бездомного в упомянутом выше случае), нанося травмы и одновременно утверждая, что «просто играют».

В такого рода случаях я ясно вижу, что это вообще не игра. Одна из базовых характеристик игры – обоюдное желание продолжать. Если одна из сторон в игре сильнее другой, она автоматически ограничивает себя, чтобы оказаться на одном уровне с соперником и не позволить игре остановиться. Самоограничение легко заметить в играх животных – например, как в случае с белым медведем, который «кусал» пса Гудзона. Если хотите увидеть гораздо больше примеров, зайдите на YouTube и поищите видеоролики по фразе «кошка и собака играют». Собаки намного больше и страшнее, но они пригибаются к земле, чтобы выглядеть меньше. Если они и шлепают лапой кошку, то легонько.

Мои собственные детские воспоминания – отличный пример того, как дети ограничивают себя во время игры. Действие происходит в ноябре в Чикаго – стоит обычный пасмурный и холодный день начала зимы, моросит дождь. Мне десять лет. Семь-восемь мальчиков из нашего района играют в американский футбол на пустыре. Два капитана, Линни Кит и Дуги Уивер, выбраны за возраст, габариты и способности. Дуги – наша местная звезда. Мы с братом Брюсом оказываемся в команде Линни. Команда Дуги существенно сильнее.

Минут пятнадцать мы препираемся по поводу правил, потом Дуги выигрывает жребий и выбирает начальный розыгрыш. Я самый маленький, молодой и слабый член команды – мне разрешили играть исключительно из-за присутствия старшего брата, его бравады и самоуверенности. И когда Дуги запускает мяч в высокий полет по спирали в мою сторону, уже можно предположить, чем закончится первый игровой момент.

Посередине полета Линни кричит изо всех сил: «Без перехвата!» Игра

сразу же останавливается, и начинается яростный спор, который выигрывает Линни. И он добавляет правило: «Без перехвата, если мы сами не захотим». Игра продолжается.

Я не помню счета, однако я точно помню, что наша команда ужасно проигрывала, но никто особенно не расстраивался. Во время игры мы тратили больше времени на перетасовку команд и смену правил, чем на активную игру, но тем не менее мы – без присмотра, без родителей, без судей – валялись в холодной чикагской грязи и не останавливали игру сколько могли.

У взрослых игра не сильно отличается от детской. Из-за желания победить мы порой стремимся к превосходству в краткосрочной перспективе, но, если так происходит всегда, игра становится скучной. Вот почему в профессиональном спорте используют драфтовую систему^[31] – чтобы сохранялся хотя бы какой-то баланс между командами и более слабые команды имели шанс на победу. Естественное стремление к балансу в игре – причина, по которой люди поддерживают аутсайдеров, а не команды, которые выигрывают все время. Никто, за исключением самых яростных фанатов, не хотел бы, чтобы Yankees или Patriots выигрывали все чемпионаты без исключения. В некоторых играх, например любительском гольфе, с помощью сложных вычислений определяют гандикап (то есть фору) – это известно всем участникам и является частью официальной игры.

Если кто-то демонстрирует свою власть, проявляет агрессию или насилие, то он не играет по-настоящему, и не важно, о каком занятии идет речь. Человек может играть в «Монополию», бейсбол или камешки или просто дурачиться, но если при этом он пытается нанести кому-то физический или психологический вред, то эти действия не удовлетворяют всем критериям игры. Порой люди шутят или ведут себя так, словно играют, в то время как на самом деле они проявляют насилие. Таким образом они успокаивают совесть или пытаются отрицать собственную жестокость. В этом отчасти выражается цинизм и порочность злодеев вроде Джокера из фильмов и комиксов про Бэтмена: Джокер хуже обычных злодеев, потому что явно получает удовольствие от насилия.

Выигрыш – необходимый элемент спорта, но даже в соревновании есть определенные правила, направляющие игру. Всем очевидно, что участники должны с достоинством принимать победы и поражения – пожать друг другу руки и сохранить взаимное уважение и после того, как судьба соревнования решена. Вероятно, желание играть очень глубоко укоренилось в наших генах. Марк Бекофф, почетный профессор экологии

и эволюционной биологии в университете Колорадо, понятно и красноречиво описывает связь игры и зачатков морали. Долгосрочные полевые исследования игры у диких пингвинов и койотов в сочетании с глубоким погружением в философию сделали его экспертом мирового уровня по выявлению связей между социальным поведением животных и основами альтруизма. Также он является соавтором одного из первых исследований по теории игры «Игра у млекопитающих. Может ли подготовка к неожиданностям приносить удовольствие?» (Mammalian Play: Can Training for the Unexpected Be Fun?), которое основано на подробных наблюдениях за играми разных видов в дикой природе. Вклад аспирантов, которые работали под его руководством (например Джона Байерса), впоследствии укрепил его авторитет. Бекофф описывает игровые сигналы у животных как базу для доверия в социальных ситуациях – первый общепринятый «символ веры». (Фактически животное говорит: «Когда я игриво пригибаюсь к земле, это значит, что я не наврежу тебе».) Кроме того, он показывает, что игра у животных по определению ведется на равных и способствует справедливости. Таким образом, по мнению Бекоффа, справедливость начинается с игры животных и развивается в здоровой игре людей.

В книгах «Первенство движения» (The Primacy of Movement) и «Корни морали» (The Roots of Morality) Максин Шитс-Джонстон описывает, как «способность знать» развивается из телесного движения и как игра становится главным учителем в этом процессе. Она посвятила две свои диссертации танцу и философии, а в ее книге разворачивается серия убедительных аргументов в пользу воссоединения тела и разума в несбалансированном мире, который она называет «цефалоцентричным»^[32].

Каждый когда-нибудь играл с человеком, который воспринимает игру слишком серьезно, не выносит проигрышей и пребывает в паршивом настроении еще долго после поражения. С такими соперниками неприятно иметь дело. Они портят всю игру. Даже победа над ними не приносит удовольствия. Такие люди часто бывают нарциссами и интересуются только собой, не разделяя общих эмоций и не погружаясь в игру, чему способствует командный спорт в его лучших проявлениях. По большому счету они вообще не играют.

Отчасти привлекательность игр объясняется тем, что все согласны: идет обычная игра, которая в конечном счете не имеет большого значения. Профессиональные спортсмены должны напоминать себе об этом, поскольку от их результатов зависит денежное вознаграждение. Им легко

забыть, что идет «обычная игра», и начать воспринимать проигрыши и победы лично. И тогда спорт может стать изматывающим трудом. Вот что рассказал бельгийский велогонщик-чемпион Том Боонен о методе, который применяет для борьбы с этим явлением:

Я думаю, что победы в гонках должны приносить радость. Они должны быть вашим хобби, а не профессией. С первого дня, когда вы начинаете [заниматься велоспортом], надо помнить, что цель – не стать профессиональным велогонщиком и не заработать денег. Вы стали велогонщиком, потому что вам нравится это занятие, а попытки выигрывать – ваше хобби. Вы делаете это ради ощущения радости и вещей, которые получаете благодаря этой радости. Если не забывать об этом, будучи профессионалом, все становится гораздо легче. Выиграть гонку важно, но это всего лишь гонка. Вам должен нравиться процесс – и тогда все идет хорошо.

Играя, мы учимся достойно воспринимать жизненные победы и проигрыши. В конечном счете умение пожать друг другу руки и справиться с эмоциями полезно как в играх, так и в «реальной» жизни.

Игрозависимые

А что же можно сказать о зависимости от видео– и компьютерных игр? В этом случае нет ни агрессии, ни насилия по отношению к другим игрокам. Есть только игры, от которых нельзя оторваться. Можно ли считать это патологической формой игры?

Для большинства игроков быть геймером – значит любить игру. Юные геймеры, которых я знаю, вдохновлены своими успехами. Они увлечены, в их жизни присутствует вызов, они повышают свои игровые навыки. Как правило, эти ребята занимаются и другими вещами, а если они очень молоды и еще зависят от родителей, то не могут играть неограниченно, зато располагают другими способами получить удовольствие.

Подобные игры даже могут оказать положительный эффект на развитие мозга. Недавно в медицинском журнале опубликовали статью, где было показано, что хирурги-ординаторы, которые играют в видеоигры, гораздо точнее и быстрее применяют инструменты для артроскопии, проводя минимально инвазивные операции.

В военной авиации летчиков, прекрасно играющих в видеоигры,

отбирают для дистанционного управления беспилотными самолетами, которые, вероятнее всего, когда-нибудь заменят пилотируемые истребители.

Я считаю, что проблема с играми, в которые играют на экране (компьютерными играми, игровыми приставками, играми на мобильных телефонах и планшетах, телевизором), состоит в том, что они лишают человека движения и изолируют от реального мира. Между тем человеческое взаимодействие крайне важно для психологического здоровья. Когда человек играет, глядя на экран, или просто на него смотрит, не происходит ни контакта с реальным миром, ни развития тонких социальных навыков, необходимых для нашего созревания как социального вида.

Интенсивные визуальные стимулы, а также увлекательные истории на экране могут быть крайне соблазнительными. Я видел детей, которые радостно играли с кубиками на полу, взаимодействуя друг с другом, вступая в переговоры, сочиняя новые сюжеты. Они были энергичными и разговорчивыми. А потом включают телевизор, и игра останавливается. Взаимодействия больше нет. Сюжеты определяет «ящик», и дети становятся просто наблюдателями – не двигаются и ничего не говорят. Видеоигры, в которые играют в одиночку, точно так же завладевают вниманием и способствуют социальной изоляции. В настоящей жизни эмоциональное возбуждение такого рода, которое вызывают видеоигры и телевизор, обычно выплескивается с помощью физической активности. Без физического выплеска дети начинают ерзать, им трудно сосредоточиться. Существуют исследования, демонстрирующие связь между синдромом дефицита внимания и чрезмерным увлечением видеоиграми. Однако интересно, что для видеоигр с использованием приставки вроде Wii, которые включают интенсивную физическую активность, это уравнение меняется. Может оказаться, что, в отличие от сидячих, они не вредны для здоровья.

Еще одна проблема, которая, с моей точки зрения, связана с переизбытком экранных развлечений, состоит в том, что они мешают глубинной человеческой потребности взаимодействовать с физическим миром – ощущать земное притяжение, физически двигаться сквозь пространство и время, чувствовать сопротивление твердых объектов. Основная часть нашего взаимодействия с этим миром идет через руки. Фрэнк Уилсон в течение всей своей карьеры изучал взаимоотношения между мозгом и руками. С его точки зрения, рука и мозг эволюционировали вместе и сильно зависят друг от друга. Люди,

потерявшие руки, конечно, могут контактировать с окружающей средой другими способами, но поскольку предки человека появились миллионы лет назад, рука всегда была главнейшим инструментом, который наше тело использовало для манипуляций (слово, происходящее от латинского «рука») с окружающим миром.

Рука и мозг нуждаются друг в друге: рука дает средства для взаимодействия с миром, а мозг – метод. С точки зрения неврологии «рука всегда ищет мозг, а мозг – руку», как любит говорить Уилсон.

Уилсон, как и я, считает, что рука и мозг важны не только для функционирования друг друга, но и что манипулирование трехмерными объектами при помощи рук – один из важнейших компонентов развития мозга. По всему миру дети играют с кубиками, лепят из грязи, кидают мячики, строят «крепости» и «дома». Описанная мной нормальная игра, непрерывно содействующая росту нейронов и усложнению нейронных сетей, полна примеров использования рук.

Так было миллионы лет. Это часть нашей генетической природы. Когда дети используют руки для работы, игр и исследований, то развивают мозг в соответствии с нашим устройством, обусловленным ходом развития приматов на долгой эволюционной траектории.

Недавно были получены научные доказательства того, что наш мозг реагирует на трехмерные объекты не так, как на их двухмерное представление на экране. В одном исследовании с помощью технологии ФМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии) испытуемый мог видеть, что происходит за окном в аппарате. Когда в окне появлялась настоящая рука, держащая мяч, активировались большие области мозга, отвечающие за зрение и ассоциативные связи. Когда показывали *изображение* руки, держащей мяч, участки коры, отвечающие за зрение, демонстрировали сходное возбуждение, однако области ассоциативных связей практически не реагировали. Такое ощущение, что мы запрограммированы «видеть» более полно в естественной ситуации.

Еще одна важная причина беспокоиться по поводу видеоигр и других экранных игр – потенциал для зависимости. Хотя здесь до сих пор остаются сомнения, большинство экспертов рассматривают зависимость от компьютерных игр как родственную более очевидным вариантам зависимости, например от опиатов.

В здоровом человеческом теле опиоидные молекулы блокируют нейронные цепи, вызывающие ощущение боли. Наркотическое состояние, вызванное опиатами, представляет собой интенсивное ощущение благополучия и комфорта – как будто мир вдруг лишился острых углов

и шершавых поверхностей. В обычной жизни мозг выдает небольшие количества таких обезболивающих под названием эндорфины, когда мы переживаем сильный стресс или острую боль. Эти эндорфины или другие нейромодуляторы – источники так называемой эйфории бегуна, приходящей после интенсивной тренировки. Однако у нас имеется естественный механизм обратной связи, который регулирует количество эндорфина в организме. Но когда люди принимают искусственный опиоид вроде героина, кодеина или «Перкоцета», в этом механизме происходит короткое замыкание, и мозг сразу получает огромную дозу.

Особенность опиоидов заключается в том, что их использование не приводит к автоматической зависимости. Как показывают исследования, большинство людей, которым эти вещества прописывают в качестве болеутоляющих, не становятся зависимыми. Они ценят освобождение от дискомфорта, и порой им даже нравится «приход», но когда болезнь заканчивается, они легко отказываются от этих препаратов. Однако люди, которые испытывают постоянные психические страдания как следствие насилия или других причин, часто впадают в зависимость, потому что опиоиды дают такое облегчение от подобных страданий, на которое даже не приходилось надеяться.

Игра тоже активизирует механизмы удовольствия в мозге, оказывая целительный эффект. Как и в случае с эндорфинами, у нас есть естественные регуляторные механизмы, которые ограничивают объемы игры в нашей жизни. Здоровые и психологически сбалансированные взрослые наслаждаются игрой, но спустя какое-то время устают от любых ее проявлений и отправляются делать что-нибудь еще. Те же, кто использует игру для побега от какого-то психического дискомфорта, играть не перестанут. А если перестанут, то ими сразу же овладеют боль и беспокойство.

Таким образом, возбуждение и удовольствие, которые позволяют уйти от боли, могут вызывать зависимость и приводить к сокрушительным физическим, социальным, эмоциональным и когнитивным последствиям. Самые упертые геймеры старшего подросткового возраста, у которых я брал интервью, испытывают настоящие трудности в различении виртуального и реального. Их поток сознания качественно отличается от потока сознания не геймера. Не геймер обычно наслаждается воображаемой стороной внутренней жизни, но легко отличает ее от объективной реальности. У зависимого геймера все происходит по-другому.

К тому же тот вид игры, который вызывает зависимость,

удовлетворяет глубокую психологическую потребность. Многим игрозависимым неприятны разнообразные и неоднозначные вызовы, которые ставит перед ними жизнь. В жизни часто не ясно, «проигрываешь» ты или «выигрываешь». А видеоигры – это строго контролируемый мир, в котором победа и поражение ясны и недвусмысленны. Возможно, масштабы игрозависимости в Японии и Корее отчасти объясняются тем, что в этих обществах молодые люди испытывают на себе огромное давление: предполагается, что они должны многого достичь, продвигаясь по весьма конкретному и строго определенному карьерному пути. При этом у них мало шансов найти собственную дорогу.

А что же другие формы игры? Один человек по имени Говард попал в тиски игровой зависимости. Он рассказал мне, что в первый раз пережил чистую, ничем не ограниченную радость, когда ему выпал джекпот на игровом автомате и он купил напитки для всех присутствующих. Он ощутил власть, контроль и любовь других – вещи, которых, по его мнению, никогда не заслуживал. После первой удачи он постоянно фантазировал о следующем крупном выигрыше и продолжал играть, чтобы снова пережить эти ощущения. Молодые (в основном) люди, зависимые от видеоигр, обычно беспокоятся по поводу своей способности справиться с требованиями взрослого мира. Их социальные навыки не отточены, они часто стеснительны от природы и постоянно ощущают груз ожиданий, которым, с их точки зрения, не могут соответствовать. Онлайн- и видеоигры предлагают им мир, в котором *можно* добиться успеха, где быстро получают награду за успех и где неудачу легко компенсировать.

Игровая зависимость представляет собой темную сторону по отношению к игре не в большей мере, чем лишний вес – темную сторону по отношению к еде. В целом трехмерная физическая и социальная игра есть «лучшая» форма игры, так же как сбалансированная диета лучше перенасыщенной сахаром. Последняя обеспечивает немедленное удовлетворение, но наносит ущерб в долгосрочной перспективе. Чтобы оставаться здоровыми, нам нужны и пища, и игра. Когда мы злоупотребляем ими, вина лежит не только на игре или на пище, но и на нас самих. Более того, если мы слишком одержимы игрой, это важный индикатор психологического дефицита, с которым мы сталкиваемся в других проявлениях нашей жизни. В какой-то момент в моей жизни, когда мне было сорок с чем-то лет, я много бегал и слишком увлекался увеличением дистанций и установкой новых рекордов. Я вынужден с сожалением признать, что при всех моих знаниях об игре моей жизнью, как личной, так и профессиональной, завладела эта одержимость.

Чтобы пересмотреть ситуацию и по-настоящему осознать важность регулярной и настоящей игры в жизни, которую я до этого понимал умом, потребовался личный жизненный кризис. Я был горячечно одержим работой и «игрой», слишком яростно посвящая себя профессии, семье и физическому совершенствованию. Истинная игра больше не обогащала мою жизнь своими подлинными благами. Я не хочу сказать, что никогда не восстанавливался в отпуске или не играл порой с восторгом и самоотдачей. Но моя жизнь в целом была полна стресса, ориентирована на работу и постоянно требовала больше, чем я мог сделать, не отказываясь от сна или не пренебрегая собственными нуждами в личной игре.

Оглядываясь назад, я понимаю, что теперь сделал бы по-другому. Я вернул бы игру в профессиональную жизнь раньше и на более регулярной основе, а также установил четкие границы, чтобы не перерабатывать. Думаю, тогда я искусственно разделил в уме работу и игру, и это было грубейшей ошибкой. В семье я бы добавил в помощь детям с домашними заданиями больше игры, а в их обязанности по дому – больше беззаботности и хорошего настроения. Я так стремился к профессиональным достижениям, что проецировал эту целеустремленность и на домашнюю жизнь. И за последний двадцать один год, посвященный исследованию игры, я пережил личное преобразование и получил личный опыт, который подкрепляет эту книгу в эмоциональном плане.

Нарушаем правила

Есть теоретики игры, которые считают, что игра хороша всегда и что у нее не бывает недостатков. Я не считаю, что игра *всегда* полна света и очарования. Порой она бывает опасна. Люди получают травмы. Грубые физические игры часто встречаются у молодых млекопитающих, в том числе у людей, и кто-нибудь из игроков периодически заходит слишком далеко. У собак мы наблюдаем, что участник игры, которому причинили боль, взвизгивает и огрызается в ответ. Кто-то из детей может воскликнуть: «Эй, ты что, больно же!» и даже дать сдачи. На открытых игровых площадках регулярно видно, как игра превращается в потасовку. В здоровой ситуации дети делают паузу, и в этот момент тот, кто причинил боль, дает знать, что это было ненамеренно (может быть, невербально – принимая ответный удар или демонстрируя озабоченное выражение лица), а потом игра возобновляется. И виновник, и пострадавший узнали, как далеко можно зайти. Возможно, это покажется парадоксальным,

но такие эпизоды позволяют детям стать ближе друг другу и свободнее в игре, особенно теперь, когда они узнали, где лежат их собственные границы.

Когда я говорю о грубых играх, большинство людей представляют себе мальчиков – и действительно, мальчики вступают в подвижные игры чаще, чем девочки. Но девочки нередко включаются в свою версию грубой игры, у которой есть важная психологическая составляющая. Порой они больше разыгрывают роли, сплетничают, дразнят или формируют группы для избранных. «Вредная» девочка, которая психологически подавляет и вытесняет других, – эквивалент мальчика-хулигана, и они оба нарушают естественное течение игры. Как и в случае с грубыми подвижными играми, дети страдают. Но в здоровой ситуации девочки понимают, что такое – зайти слишком далеко, и в результате формируют более близкие отношения.

Я думаю, в обоих случаях взрослые обычно слишком быстро останавливают подобную игру. Мы видим в ней потенциал для небольших травм, слышим визги и стоны, которые ассоциируются у нас с утратой контроля над ситуацией, и заставляем борцов остановиться. Нам неприятно слушать сплетни, и мы непроизвольно вмешиваемся, чтобы не дать детям проявить несправедливость. Поступая так, мы мешаем им учиться самостоятельно и друг у друга. Конечно, если ясно, что существует риск серьезной травмы (а не просто синяка или ссадины) или настоящего психологического вреда, нужно проявить ответственность родителей или воспитателей. Но в большинстве случаев гораздо лучше позволить ситуации разрешиться самой. Если вещи идут не особенно хорошо, можно вернуться к ним позже и спросить у детей, как они воспринимают такую вот «грубую» физическую или эмоциональную игру. Обычно сами дети подадут нам сигналы. В естественной ситуации участники визжат, улыбаются и смеются – и одновременно бьют, нападают, борются, догоняют и тормозят. По завершении этого приступа они остаются друзьями.

Я надеюсь, что в перспективе у нас будет больше здоровой игры, и отчасти благодаря тому, что Национальный институт игры обеспечит педагогов основательной и полезной информацией о грубых подвижных играх в раннем возрасте. Если подавлять такие игры из-за хаотичности, шума и бесконтрольности, то дети не смогут воспользоваться их преимуществами. Но им просто необходима некоторая доля подобных игр, чтобы на более поздних этапах развитие протекало более гладко. С другой стороны, травлю и исключение других из группы можно предупредить,

если уничтожить такое поведение в зачатке еще до школы. Родителям и учителям надо понимать, что нормально, а что нет.

Многие люди не осознают, что подобные игры продолжаются и во взрослом возрасте – и порой необходимы для здоровых отношений. Мы не нападаем друг на друга и не бьем друг друга физически, однако включаемся в шутивную борьбу – дразним, подтруниваем, разыгрываем, шутим. В зависимости от культуры и темперамента дразнят по-разному, но в той или иной форме эта практика существует везде, особенно если люди близки друг другу эмоционально. Как я упоминал в предыдущей главе, когда мы дразним друг друга, то доходим до края и немного заходим за него, говоря вещи, которые, будучи высказанными напрямую, порой ранят, а порой и нет. При этом все стороны могут выйти из ситуации, если она зашла слишком далеко. Умение дразнить таким образом – это социальный навык, усвоенный через игру и ограничения, установленные в культуре. Если вы хотите донести что-то до человека или просто повеселиться, подтрунивание и подшучивание – отличные элементы социального взаимодействия. Но если присутствует скрытый мотив оскорбить или унижить человека, это нездорово.

Во многих фильмах с Кэтрин Хэпберн и Спенсером Трейси они дразнят друг друга и обмениваются шутивными репликами, чтобы проверить баланс власти в отношениях на безопасной территории.

Хороший пример того, как дразнят друг друга близкие люди, есть в фильме «Умница Уилл Хантинг». Друзья Уилл (Мэтт Дэймон) и Чаки (Бен Аффлек) выражают свои чувства, не впадая в сентиментальность.

Чаки: Эй, засранец.

Уилл: Что, сучонок?

Чаки: С днем рождения!

В моей семье друг друга дразнят на чемпионском уровне. Мой кузен Эл, которому шестьдесят два года, сохраняет отличную физическую форму и до сих пор не только играет в хоккей, но и тренирует команду. Но при встрече мы начинаем язвить.

Я: У тебя волос не осталось.

Эл: Зато у тебя брюхо что надо.

Я: Выглядишь на все девяносто.

Эл: Я вообще не понимаю, как ты до сих пор жив.

Порой это немного неприятно, но со временем ты приспосабливаешься и учишься всегда быть наготове. Я знаю, что все это идет от любви. Дразня друг друга по поводу внешнего вида, на самом деле мы хотим сказать: «Ты отлично сохранился для своего возраста». Я бы не стал смеяться над внешним видом кузена, если бы он был при смерти. Или стал бы, если бы он этого ожидал, – ведь, прекратив подшучивать, я мог привести его к мысли, что он действительно очень плохо выглядит. Такова сложная природа подобного взаимодействия. Самая ее сложность говорит, что люди, в него вступающие, эмоционально близки и знают друг друга достаточно хорошо, чтобы видеть границы.

Игра по своей природе несколько анархична. Чтобы вступить в нее, надо выйти за пределы обычной жизни и разрушить обычные модели. Нужно изменить правила, по которым мы думаем, действуем и ведем себя. Некоторые люди используют это качество игры для прикрытия садистского или жестокого отношения к другим. «Ты что, – могут ответить они на возражения, – я же по-дружески. Что с тобой?» Это не темная сторона игры, потому что это вообще не игра. Это нападение под чужим флагом. Это попытка подавлять, принижать или контролировать, спрятавшись при этом за бастионом наших культурных установок о безобидной природе игры. Даже в нормальной игре мы можем причинить друг другу вред, зайдя слишком далеко в искажении социальных правил. Дети порой используют игру, чтобы в безопасности исследовать границы собственной власти, а в результате начинают подавлять других. Взрослые иногда шутят о слишком личных вещах. Но если наше взаимодействие основано на заботе друг о друге, мы исправляем эти ошибки и избегаем их в будущем. И нарушая правила, и отодвигая границы, нужно оставаться в пространстве игры. Они не темная ее сторона, они – ее сущность.

Глава 8. Играющий мир

У меня есть замечательное воспоминание: я на равнине Серенгети, наблюдаю за прайдом львов. В основном они лежат животом кверху – спят или зевают после сытной трапезы. Вдруг две юные львицы, которые боролись и валялись друг с другом, начинают дикий балет. Сначала это похоже на борьбу, но потом я вижу, что передо мной самозабвенный, бурный и свободный танец, идущий изнутри, и его «хореограф» – игра. Он прекрасен, ритмичен и в основном состоит из плавных движений и звучных шлепков лапами. Сигналов агрессии нет. Кошки «дружелюбно» смотрят друг другу в глаза, их шерсть приглажена и не стоит дыбом, когти втянуты и клыки скрыты. Они издают звуки – тихие радостные повизгивания, – характерные для этого и только для этого типа поведения. Чтобы полностью передать все тонкости момента, наверное, понадобилась бы замедленная съемка. Где-то глубоко во мне рождается необычное чувство. Это животный, радостный трепет, чистый и первобытный. Последовательный ход мыслей вытесняется озарением момента. В этих кошек словно вселился дух божественного начала. Дух переживания радости в физической форме. Это нечто большее, чем рефлекс, – нечто творческое по природе. Мне вспоминается «Старик и море» Хемингуэя, когда главный герой практически полностью обессилел в борьбе с гигантским марлином и действует на пределах возможностей. Все сны Сантьяго о штормах, рыбе, женщинах и сражениях уходят, и остается только сон о львах, играющих на пляже, словно кошки в сумерках. Такова базовая природа игры. Она остается, когда практически все остальное становится неважным.

В нескольких километрах и миллионе лет от места, где я наблюдаю за львами, можно найти причину такого положения дел. Великие равнины Африки – это еще и место рождения современных людей. Окаменелости, молекулярная биология и исследования поведения животных помогают восстановить интересную историю: по мере того как влажные леса высыхали и превращались в саванну, прегоминида спустились с деревьев и становились прямоходящими. Возясь с камнями и палками, а также играя вместе в детском возрасте под защитой взрослых, гоминиды, пережившие суровые климатические изменения на Серенгети, дали начало животным, которые ловчее действовали руками, лучше различали цвета и имели более прямую осанку. Но еще важнее, что происходило у них в мозге. Наши

предки-приматы начали вообразать и выражать мысли – сначала жестами, в процессе игры, затем на охоте или во время поисков съедобной падали или питательной растительности.

Со временем благодаря тому, что период детской игры постоянно продлевался, приматы стали контролировать свою склонность к борьбе и доминированию и научились мириться друг с другом и проявлять заботу. Так они приобрели мудрость и навыки выживания. Те же, у кого в жизни было недостаточно игры, не могли отличить друга от врага, неправильно воспринимали жесты, получали отказ от потенциальных партнеров и переживали трудности. Не играющие не выжили. Те же, кто играл, выжили, приспособились и развили навыки и возможности, невообразимые с точки зрения их предков.

Вот почему я вижу надежду в мире, где есть войны, страдания, бедность, месть и катастрофы. Игра всегда была ключом к адаптации и выживанию и, надеюсь, останется им в будущем. Один телевизионный корреспондент полагает, что благодаря игре мы найдем способы изменить свое поведение и справиться с глобальным потеплением. Более того, страны могут переживать подъем или упадок в зависимости от того, насколько серьезно они воспринимают наше эволюционное преимущество – игру.

Почему я говорю все эти вещи? На то есть три типа причин: социальные, экономические и личные.

Игра задает основу для сотрудничества в общении. Она питает корни доверия, эмпатии, заботы, умения делиться. Когда мы видим другого человека в беде, его беда становится нашей. Игры, спорт и свободное детское взаимодействие развивают представления о честности и справедливости. Так же как и мы с друзьями на улицах Чикаго, нынешние дети спорят о правилах и договариваются об условиях спонтанной игры, которой заняты в конкретный момент. Если спорт и игры ведутся по честным правилам и организованы только для удовольствия от процесса, дети понимают, что обманывать неправильно и что главное – играть так хорошо, насколько возможно (хотя многие тренеры предпочитают действовать по принципу Винса Ломбарди^[33]: «Победа – это не главное, а единственное, что имеет значение»).

Игра сокращает насилие в обществе и способствует коммуникации. Например, даже когда между людьми лежит социальная или экономическая пропасть, они найдут общие темы для разговора, обсуждая местные спортивные команды. Если конфликтующие этнические или культурные группы убедить поиграть вместе, положительный эффект может оказаться

весьма впечатляющим.

Нэйт Джонс, с которым мы познакомились ранее в этой книге, – механик-виртуоз из Лонг-Бич, с которым хотят работать лучшие гонщики со всего мира. Он глубоко сочувствует обездоленным детям (и создал для них благотворительный фонд), а также использует игру, чтобы помочь им открыться, пойти на сотрудничество друг с другом.

Однажды Нэйта пригласили в Лос-Анджелес в колонию для малолетних преступников, совершивших серьезные правонарушения. Он не приготовил для них словесных выступлений, а просто привез с собой самодельный мини-кар (безмоторный гоночный автомобиль) и начал собирать его в присутствии группы детей, которые стояли, разбившись на отдельные группки с крайне недружелюбным и «крутым» видом. Некоторые дети начали наблюдать за его действиями. Как только на их глазах стали появляться обтекаемые контуры машины, они подошли поближе и спросили Нэйта, что он делает. Скоро они уже помогали ему. Наконец машина была готова. Нэйт посадил за руль самого маленького мальчика-латиноамериканца. Толкать машину он попросил белого подростка среднего роста, но проворного с виду, а в пару ему поставил чернокожего.

Дети оторвались по полной. Автомобиль с головокружительной скоростью полетел с небольшой горки. Охранники были поражены: их страшно удивило, что Нэйт смог заставить мальчиков сотрудничать. Потом они рассказали, что дети разных рас обычно даже не говорили друг с другом. Единственной формой их взаимодействия была драка. После этого опыта Нэйт принес детям детали для других мини-каров, чтобы вместе собирать их и участвовать в гонках. Суть игры, как в случае с белым медведем и лайкой, оказалась важнее враждебности и защиты собственной территории. Напряженные и крайне неустойчивые отношения в детской колонии изменились. Один мальчик, которого скоро должны были выпустить, даже попросил остаться подольше, чтобы поучаствовать в сборке мини-каров и следующей гонке.

Во взрослом мире игра всегда вплетена в ткань культуры. По большому счету игра и есть культура – она присутствует в форме музыки, драмы, романов, танцев, праздников и фестивалей. Игра демонстрирует нашу общую человеческую природу. Она показывает, что мы можем быть свободными внутри социальных структур, позволяющих нам жить вместе с другими. Она помогает создавать инновации и справляться с постоянно меняющимся миром. С точки зрения экономики развитые страны, в которых люди не просто выживают, будут переживать

подъемы и спады в зависимости от того, насколько хорошо они понимают игру и включают ее в общественную жизнь. Дело в том, что на смену так называемой экономике знаний приходит креативная экономика. На заре двадцатого века промышленности не нужны были рабочие, способные думать. Требовались люди, которые могли эффективно повторять одни и те же действия на конвейере и на которых можно было в этом плане положиться. По мере того как другие страны учились устраивать у себя такие фабрики, индустриальные державы осознали: чтобы поддерживать существующий уровень жизни, надо работать усерднее или работать умнее. Поскольку отчасти высокий уровень жизни определяется возможностью не трудиться по двенадцать часов шесть дней в неделю, большинство людей предпочитает работать умнее. Экономика знаний базируется на преимуществах сильной образовательной системы, вычислительной мощности и аналитических способностей. Но знаете что? Оказывается, многие развивающиеся страны рожают массу умных людей. Производственные технологии, программные продукты, изготовление компьютерных процессоров и анализ рынка можно поставлять другим нациям.

Преимущество Соединенных Штатов, Великобритании, Франции, Германии, Скандинавских стран и Японии заключается в способности изобретать – придумывать решения для проблем, о которых люди могли не подозревать. Страны, сохраняющие экономическую мощь, способны создавать интеллектуальную собственность – а способность к инновациям во многом вытекает из способности играть.

В качестве специалиста по игре в последние годы я консультировал несколько высокотехнологичных компаний, которые хотели с помощью игры повысить число производимых инноваций. У одной этих из компаний есть лаборатории в США, Чехии и Китае, где занимаются разработкой и исследованиями, а также прочими творческими инженерными задачами. Недавно я общался с ее руководителем. Его беспокоил тот факт, что высокообразованные инженеры из Китая выдавали не слишком много новых идей или технологий. Команды из США и Чехии проявляли себя хорошо – американцы при этом лидировали. Этот руководитель убедился, что игра и инновации неразделимы, и тогда устроил для зарубежных сотрудников «игровую неделю» на острове у берегов Китая, а также похожий «лагерь» в Чехии. После этого у китайских инженеров возросла продуктивность и улучшился рабочий настрой, поэтому время на игры и свободный полет воображения было включено в рабочий график. Инженеры не только стали лучше взаимодействовать, но и предложили

больше эффективных способов работы и оригинальных решений для задач из сферы дизайна. Интересно, что чешские инженеры не слишком увлеклись внерабочими занятиями. У них уже были разные вещи, которыми они любили заниматься на досуге, и групповые мероприятия вне рабочего времени только этому мешали.

Хорошая жизнь

Игра нужна миру, потому что она позволяет каждому человеку жить хорошей жизнью. Что я имею в виду? Что нам нужно, чтобы жизнь была осмысленной и достойной, а также давала ощущение полноты? Этот вопрос – возможно, важнейший из тех, что занимали философов, художников, духовных лидеров и обычных людей много веков подряд. Их советы, правила, предписания и запреты показывают нам, что есть, носить, говорить, думать и боготворить. И даже как умирать.

Сейчас я изложу вам собственное мнение на этот счет.

Мой совет, как жить хорошей жизнью, не будет слишком конкретным. Я не скажу точно, что можно и чего нельзя делать или чувствовать. Для меня полная жизнь – та, при которой мы живем и развиваемся в соответствии со своей истинной, ключевой сутью и в гармонии с окружающим миром. Успешная жизнь – та, в которой мы можем удовлетворить свои базовые потребности и отдать что-то другим. Мы счастливы, когда не ограничены собой – когда осознаем, что активно участвуем в чем-то за пределами своей личности. Например, являемся частью любящей пары, дружеской компании, семьи, интеллектуального, социального или духовного сообщества.

Глядя на жизнь в широкой перспективе, сквозь призму биологии, эволюции, психологии, личного опыта и воззрений мудрецов за многие века, я вижу, что способность играть имеет огромное значение во всех сферах нашей жизни. Как я показал в предыдущих главах, мы созданы природой так, чтобы расти и развиваться во многом через игру. Конечно, нам нужны пища, убежище, сон и любовь, но даже если мы позаботились о простом выживании и воспроизведении рода, именно игра позволяет выйти на более высокий уровень существования, новый уровень мастерства, воображения и культуры.

Когда мы играем правильно, все сферы жизни улучшаются. Когда мы игнорируем игру, начинаются проблемы. Если человек исключает элемент игры из своей жизни, его существование заполняет вовсе не свет. Игра обеспечивает нас иронией, которая позволяет справиться с парадоксами,

неоднозначностью и фатализмом. Без нее мы будем похожи на персонажа Вуди Аллена в фильме «Энни Холл», который говорит: «А в чем смысл? Все равно солнце взорвется через пять миллионов лет».

Однако жить с игрой не значит всегда выбирать самую приятную или веселую дорогу. Джозеф Кэмпбелл, блестящий ученый, который задокументировал, как люди разных времен и разной культуры живут в соответствии с распространенными мифами, возможно, больше всего известен благодаря данной им рекомендации: следуй за своим счастьем. Однако ему пришлось добавить разъяснения, потому что некоторые увидели здесь призыв отказаться от всех трудных или неприятных вещей. Я тесно работал вместе с Кэмпбеллом несколько лет, руководя подготовкой многих его телепередач для PBS. На самом деле он верил, что люди должны найти в жизни путь, который будет подпитывать их дух и обращаться к их самому глубинному уровню. Но еще Кэмпбелл показал, что эта дорога порой бывает трудной. «Если ваше счастье – это исключительно радость и веселье, то вы не на правильном пути, – говорил он. – Иногда счастье – это боль».

Мой друг пережил опыт, который по-настоящему показал ему смысл этих слов. Как-то холодным утром он вместе с инструктором отправился заниматься дайвингом. Дорога на яхте была утомительной – на море штормило, а небо было затянуто грозowymi облаками. Мой друг начал жаловаться на все эти вещи и рассказывать, как он недоволен холодным, мокрым, неудобным днем. Наконец инструктор сказал ему: «Знаешь, Джош, ты никогда не испытываешь пиковых переживаний, если не дашь себе труд преодолеть некоторые неудобства». Тогда друг перестал жаловаться и посмотрел на вещи по-другому. Да, море было беспокойным, но создавало ощущение грандиозности – чего стоила одна та сила, с которой оно подбрасывало маленькую яхту. Там, где солнечные лучи прорывались сквозь слой облаков, шла удивительная игра света и тени. И вот вдвоем посреди стихии они готовились заняться удивительным делом. Они собирались дышать под восемнадцатиметровой, стотонной толщей воды – там, где человек просто не имеет права находиться. В тот день дайвинг прошел отлично.

Одно из самых моих любимых воспоминаний – как рано утром в октябре, еще до восхода солнца, мы с папой и дядями охотились на уток в Небраске, на берегах реки Платт. Для двенадцатилетнего мальчика, которому поручили голыми руками вытаскивать утиные и гусиные манки из реки, где уже плавал лед, это было мучительным предприятием. Однако перспектива выпить горячего шоколада в укрытии, услышать первый

трепет крыльев и, дожидаясь рассвета, узнать истории о прошлых охотах и семейных приключениях и тогда, и сейчас вызывает у меня прочное ощущение счастья. Хотя и мой собственный, и весь остальной мир с тех пор изменился и мне больше не нравится охотиться, отклик тех эмоций дарит мне радость. Когда я просто слышу *га-га* канадских гусей, которые круглый год свободно резвятся вдоль реки Кармел, я будто бы снова возвращаюсь в свои двенадцать лет – на то время, пока эхо звучит в долине.

Сейчас одно из моих любимых игровых занятий – кататься на велосипеде по крутой петляющей дороге недалеко от моего дома. В детстве, проведенном в южной части большого города Чикаго, я и представить не мог бы, что в семьдесят шесть лет буду крутить педали в гору вдоль сосен, лавров, виргинских дубов, лучистых сосен и цветущего чапарала. Эти новые пейзажи вызывают у меня чистый восторг. Но вверх я еду с большим трудом, сильно напрягаясь: и бедра, и легкие болят и просят пощады. Да, я совсем не молод. Но даже поднимаясь в гору, тяжело дыша и размышляя, не заедают ли тормоза (а не мое стареющее тело), я испытываю странный эмоциональный подъем. Когда вершина близка, деревья внезапно заканчиваются и открывается панорама океана и лесов. Освещение меняется на каждом повороте, и эта картина оправдывает все усилия. Когда я свободно скольжу вниз по дороге домой, я пребываю в ясном и счастливом состоянии духа – испытываю единение со своим телом, природой и духовным началом.

Подобные моменты случались у меня и когда я просматривал литературу по нейрофизиологии и вдруг переживал озарение – например, когда осознал, что у быстрого сна и игры схожие эволюционные биологические модели. Поэтому и поездка вверх по каньону Робинсон (физическая активность), и озарение во время чтения (пассивного занятия) для меня представляют собой идентичные состояния существования в игре. Все это – восторг игры.

Одна из самых трудных вещей, которым нужно научить детей, – умение преодолеть трудности или кажущуюся скуку, чтобы найти источник для удовольствия. «Скучный поход», – говорит мой девятилетний внук, который обожает видеоигры. Но поскольку мы все равно идем вперед, он замедляется и начинает замечать детали: клевер с четырьмя листьями, ястреба, несущего в когтях извивающуюся змею, шелест листьев от сильного бриза. Дети могут по достоинству оценить природу со всей ее новизной и испытать игровые эмоции при виде ее чудес, если приспособить контакт с ней к их темпераменту и естественному

любопытству. Ребенок, едущий на велосипеде, может посмотреть на подъем впереди и сказать: «Я не хочу туда. Слишком трудно». Но он не знает, что с другой стороны ждет очень быстрый и приятный спуск. Мы уже делали это раньше и знаем, что сложный подъем компенсируется с другой стороны, – ребенок же видит только трудности. То же и с работой: они видят, как это трудно, но еще не имеют достаточно опыта, чтобы понимать, сколько удовлетворения можно получить, если делать ее по-настоящему хорошо. Чтобы получить удовольствие, надо преодолеть дискомфорт. Настоящая игра всегда начинается после этого – порой всего через один шаг.

Чтобы сделать всю жизнь актом игры, надо признать и принять: игра порой приносит дискомфорт, и в каждом опыте есть и удовольствие, и боль. Я не хочу сказать, что счастье есть страдание. Но следовать за счастьем порой бывает трудно. Приходится напрягаться, терпеть неудобство, а порой и скуку, но все это не настоящее страдание. В конечном счете хорошие воспоминания – такие как мои воспоминания о велосипедной прогулке или утиной охоте – значительно превосходят любые трудности, преодоленные во время игры. Самая продвинутая игра, обладание черным поясом, начинается, когда мы это понимаем и действуем соответствующим образом. И коль скоро мы остаемся верными себе, исход будет положительным.

Если полностью усвоить этот идеал, наша работа станет игрой, а игра – работой, и, как заметил Миченер, будет трудно отличить одно от другого.

Продолжайте игру

Я надеюсь, что к этому моменту вы уже убедились в важности игры. Осталась единственная задача – вернуть как можно больше игры в вашу жизнь. Я говорю «вернуть», потому что почти все мы были настоящими игроками в детстве. Остается лишь поддерживать огонь, который горел в вас всегда. Как это сделать? Этот вопрос я часто слышу от разных людей, и хотя я ненавижу определять *правила* игры, все же дам некоторые ориентиры.

1. Запишите свою игровую историю

Главная цель игровой истории – вернуть нас к радости, которую все

мы переживали в какие-то моменты нашей жизни. Если найти радость в прошлом, то окажешься на половине пути к воссозданию ее в настоящем. Кроме того, это помогает найти свои природные таланты, которые, возможно, спят или игнорируются.

То, что мы расскажем здесь об игровой истории, лишь *основания* для более полного анализа, который можно провести онлайн. Я надеюсь, эти азы подадут вам некоторые идеи и мотивируют на продолжение. Из опыта бесед с людьми, которые хотели, чтобы в их жизни было больше игры, я сделал вывод, что на такое упражнение необходимо не менее полутора часов напряженной работы, в ходе которой человек должен полностью открыться эмоционально и никуда не торопиться.

Это не викторина. И не тест. Игровая история – это путешествие через ваше прошлое и будущее. Это машина времени и экран, показывающий вещи, которые вы, возможно, никогда не видели ясно или о которых давно забыли. Одна из наших целей – создать в уме общую картину своего отношения к игре и окрасить ее эмоционально нагруженными сценами. Ваши нынешние чувства по отношению к людям, вещам и занятиям восходят к эмоциям, которые вы пережили в прошлом и забыли благодаря естественной амнезии ранних лет.

Чтобы начать упражнение, постарайтесь вспомнить, что по-настоящему радовало вас в детстве. Читать комиксы? Строить шалаш на дереве? Создавать поделки вместе с мамой или папой? Нравилось ли вам заниматься этим вместе с другими людьми или в одиночестве? Или и так, и по-другому? Что больше стимулировало вас – умственные или физические виды деятельности? Попытайтесь вспомнить чувство, которое тогда пережили, и воплотить его снова. Если в вашей памяти возникают какие-то образы, усильте их – пусть ваши ассоциации текут свободным потоком. С кем или чем связаны эти чистые, беспримесные чувства?

Некоторым людям бывает трудно вспомнить, как они играли, и еще труднее воссоздать достаточно деталей, чтобы по-настоящему вернуть чувства, которые тогда испытывали. Это нелегко, но стоит потраченного времени. Найдите свой уникальный игровой темперамент и вспомните, как он проявлял себя по мере вашего взросления. Потом подумайте, что бы вы могли сделать в нынешней жизни для воссоздания этого ощущения игры. Найдите занятия, которые соответствуют и культурным нормам, и вашей игровой личности.

Воздержитесь от резких оценок и скептических мыслей, выполняя упражнение. Проведите «инвентаризацию» всей своей жизни, обращая

внимание на игровые моменты и подмечая способы испытать радость. Вот несколько вопросов для начала:

- Когда вы чувствовали, что свободны делать что хотите и быть кем хотите?
- Есть ли это в вашей жизни сейчас? Если нет, то почему?
- Как вы считаете, что порой мешает вам испытать ощущение личной свободы?
- Способны ли вы сейчас пережить то, что наиболее полно и почти без усилий вас увлекает? Если нет, помните ли вы время, когда могли испытывать подобные переживания? Опишите эти моменты. Представьте себе условия, в которых можно так увлечься.
- Поищите в вашей памяти те времена в жизни, когда вы проявляли себя с лучшей стороны. (Обычно это и есть настоящие игровые моменты, которые показывают, куда стоит направиться, чтобы пережить состояние игры сейчас.)
- Что препятствовало игре в вашей жизни?
- Как и почему некоторые виды игры исчезли из вашего репертуара?
- Нашли ли вы способы вернуть утраченную игру в виде, подходящем для нынешней жизни?
- Можете ли вы вообразить и прочувствовать, что вещи, которые вам наиболее желанны и приносят наибольшее наслаждение, действительно стоит иметь? Почему да или почему нет?
- Насколько свободно вы можете играть с супругом или членами семьи? Или вы считаете, что ваш долг – быть за них в ответе, и относитесь к ним соответствующим образом?

Проанализируйте свою работу и скажите, какие ее элементы хорошо сочетаются с вашими личными качествами. Если работа вас не удовлетворяет или вы подумываете о глобальных переменах, честно скажите себе об этом. Можете ли вы представить, что вам более радостно работается в других условиях? Такого рода исследования не требует немедленного воплощения на практике и не должны быть реалистичными. В конце концов, в детстве фантазии и воображаемый поток сознания только обогащали ваш ментальный репертуар. Эти механизмы по-прежнему можно активировать, и мозг поможет оформить полет фантазии так, чтобы он соответствовал реально существующим возможностям. Но этого не произойдет без эмоций, связанных с «состоянием» игры.

Вот пример того, как игровая история активировалась в жизни двух моих друзей.

Ллойд – мой знакомый врач, который понял, что одно из его самых счастливых воспоминаний – то, как они с мамой вместе готовили на кухне. Он был занятым семейным терапевтом, но все равно нашел время, чтобы печь хлеб, и обнаружил, что ему по-настоящему нравится это дело. Его рецепты постепенно стали усложняться. Он разделил свое хобби с близким другом – учителем Мигелем, которому тоже нравилось печь. Они установили в подвале хитроумную духовку и начали оставлять свежее испеченные буханки у дверей своих друзей. Друзья были очарованы. Когда они разнесли весть о чудесном хлебе по местным кофейням и ресторанам и те стали оживленно делать заказы, подвал превратился в настоящую пекарню.

Ллойд и Мигель ушли с постоянной работы, купили грузовик и с головой погрузились в бизнес. Ллойд вспоминает интересный момент: как-то рано утром он вез хлеб в гостиницу в Пebbл-Бич и по дороге оказался рядом с бывшим коллегой, который ехал в больницу делать обход. Вспоминая, как изумился этот знакомый, он до сих пор громко хохочет. Хобби стало франшизой, которую основатели продали, как только удовлетворили свои игровые порывы. Тогда Ллойд позволил себе воплотить другие мечты, основанные на игре. Он давно мечтал заниматься генетическими исследованиями и наконец устроился в университет, где стал научным сотрудником, работающим по собственной программе. А Мигель отдал должное любви к велогонкам и теперь тренирует небольшой табун подающих надежды гонщиков. В результате этого опыта они оба испытали прилив эмоциональных и физических сил, а также получили хороший доход.

2. Откройтесь игре

Каждый день и повсюду нам встречаются возможности вступить в игру: бросить собаке теннисный мяч, потрясти веревочкой перед котенком, побродить по книжному магазину. Вот старый совет – банальный, но верный: остановитесь и понюхайте цветы.

Мир полон иронии, юмора, радости и объектов, доступных для эстетического любования. Главное – позволить себе открыться для этих вещей и увидеть юмор практически в любой ситуации. Люди замыкаются в себе, когда им начинает казаться, что необходимо всегда сохранять серьезность и быть продуктивными. (В конце концов, мы же *взрослые люди!*) Вскоре они прекращают замечать возможности проявить некоторое

легкомыслие или просто получить эстетическое удовольствие. Занятия, которые во всех отношениях призваны быть игрой, например гольф, начинают рассматриваться как программа самосовершенствования или шанс тем или иным способом продвинуться. Просто остановиться и глубоко вдохнуть воздух после дождя или пнуть кучу опавших листьев – это тоже маленький личный игровой момент. Но еще мощнее оказываются занятия, которые затягивают нас в игру, например когда мы садимся на пол и играем в кубики с ребенком. Один мой знакомый доктор наук, Фред Дональдсон, так и поступил, потому что, будучи преподавателем, хотел узнать, в какой момент студенты теряют интерес к учебе. В итоге он увидел, что жажда знаний еще существует в «открытых» пространствах яслей и детских садов, но вскоре подавляется. Это открытие изменило его жизнь. Фред ушел с преподавательской должности и сосредоточился на исследовании взаимосвязей между игрой и обучением. В итоге на своих семинарах по «естественной игре» он достиг впечатляющих результатов.

На этих «игровых семинарах» бывает разная аудитория. Еще до завершения апартеида в Южной Африке Дональдсон устроил игру с участием чернокожих детей из Соуэто^[34] и белых полицейских. В результате команды смешанного расового состава вместе участвовали в играх и спортивных соревнованиях. Для той поры это был поистине радикальный сдвиг. В более традиционных группах он применяет техники, которые позволяют сосредоточиться на игровых сигналах и в результате превратиться из незнакомых людей в партнеров по игре. Обычно упражнение начинается с «доброжелательного» взгляда в глаза друг другу, танцевальных движений и округлых жестов руками, а завершается игривой возней и общим смехом. (Помните наши описания движений по кривым в игре белого медведя с ездовой собакой или прочие описания грубых подвижных игр?) Дональдсон – настоящий талант, способный создать игровые «состояния» в домах престарелых, школах и прочих местах, где царит подавленная атмосфера и не хватает взаимодействия. Научив людей «естественной игре», он изменил жизнь многих.

3. Разрешите себе быть начинающим и проявлять игривость

Возможно, самый большой затор на пути к игре, который встает перед взрослыми людьми, – беспокойство, что они будут выглядеть глупо, недостойно или нелепо, если позволят себе играть по-настоящему. Или же они думают, что регулярно отдаваться игре – это безответственно, незрело

и по-детски. Глупости и дурачества естественно даются детям, но впоследствии нормы, принижающие «легкомыслие», лишают взрослых этой способности. Особенно это выражено у тех, кого постоянно оценивали по стандартам, определенным родителями или образовательной системой, или в соответствии с другими культурными нормами, которые полностью усвоились и больше не ставятся под вопрос. Если человек всю свою взрослую жизнь заботился о том, чтобы казаться респектабельным, компетентным и знающим, бывает трудно отпустить себя и стать физически и эмоционально свободным. Но дело в следующем: вам просто необходимо разрешить себе импровизировать, подражать другим, вернуться к своей самости, которая очень долго оставалось скрытой. Разрешите своему телу откликнуться на уроки, которые были усвоены у природы, но долгое время подавлялись. Нельзя быть по-настоящему открытым спонтанности, если вам неудобно тестировать неизбитые способы самовыражения, которым способствует удовольствие от процесса. Игра – это *исследование*, а значит, вы отправитесь в места, где никогда не бывали.

Мой друг Дэниел тридцать лет катался на лыжах и хорошо овладел этим искусством. Но это занятие несколько приелось и стало предсказуемым – оно уже не приносило восторга, как в прежние времена. Как и многие, он решил попробовать сноуборд. И, как и многие, в первый день он не мог проехать и пары метров без того, чтобы не «поймать кант» и не рухнуть с размаху на ухоженный снег. Он вспоминает, как его поразило, сколько насилия может выдержать человеческий позвоночник – и при этом продолжать функционировать. Все это время мимо проносились маленькие дети на своих досках. Многие другие в подобной ситуации бросили бы все и вернулись к лыжам, но Дэниел проявил упорство. Он продолжал падать, но и не прекращал смеяться над тем, как нелепо выглядел, и даже над своим гигантским синяком. К концу первого дня он поймал нужное ощущение, а к третьему уже катался довольно хорошо. Кроме того, он снова стал переживать восторг и радость преодоления на склонах.

«Очень неприятно снова быть начинающим, – сказала он мне. – Но если вы не готовы на это пойти, если не хотите разрешить себе смириться с неуклюжестью на начальном этапе, то не сможете расти. Вы навсегда застрянете в прошлом».

4. Удовольствие – ваша полярная звезда, но необязательно идти

на север

Как я уже говорил, внешняя картина может быть обманчивой. Вроде бы люди играют в теннис, а на самом деле воскресают или умирают с каждым очком и тщательно обдумывают неудачные удары и стратегию. Они одержимы выигрышем, а если не выигрывают, то считают себя неудачниками. Это теннисный матч, который никак нельзя назвать игрой. А вот другой человек потеет и стонет, копая ямы для столбов, чтобы построить террасу, на самом деле он обожает достраивать дом – это его любимое занятие. Если вы ищете свою игру, самый легкий способ найти правильный вариант – взять то, что приносит удовольствие.

Сложность здесь, конечно же, в том, что некоторые по-настоящему преображающие игровые акты не являются удовольствием в чистом виде. Чтобы пожить в палатке на природе, надо сначала собрать вещи, а потом распаковать их. Парусный спорт требует постоянного ухода за яхтой и порой связан с мокрыми и холодными эпизодами на воде. Создавая художественное произведение, порой мучаешься неудовлетворенностью. Как я уже говорил, Джозеф Кэмпбелл объяснял, как важно «следовать своему счастью», но это не значит, что стоит заниматься только вещами, от которых легко получить удовольствие. Поступая так, мы себя обделяем.

5. Будьте активными

Один из самых быстрых способов мгновенно приступить к игре – это заняться физической активностью. Просто *подвигайтесь*. Сходите на прогулку, попрыгайте, киньте мяч собаке (так ваша игра станет вдвойне энергичнее). Движение, возможно, наиболее базовая форма игры. Мы устроены так, что начинаем двигаться еще в матке. Когда улыбающийся, радостный младенец встает на ноги, на его лице заметно чистое удовольствие от этого маленького триумфа. Помните асцидию? У нее есть мозг, только когда она движется сквозь время и пространство. Такое движение приносит нам удовольствие по определению. Когда мы двигаемся, мы *живем*.

Нейрофизиологические исследования показывают, что основы восприятия, познания и движения очень тесно взаимосвязаны и что участки мозга, отвечающие за функции более высокого уровня, например планирование и предсказание последствий для будущих действий, требуют движения. Мой эксперимент с женщинами в депрессии, которые успешно

вылечились с помощью бега на длинные дистанции, подтвердил этот факт. Исследования были сделаны до того, как я сосредоточился на игре, но в ретроспективе я вижу, что они показывают, какая важная роль в исцелении от душевной боли принадлежит движению и игре. Бегая, женщины открыли для себя источник жизненных сил и эмоциональную уверенность без особых интеллектуальных усилий. Физическая игра помогла обойти когнитивные препятствия и создать нейронные связи, ведущие к счастью.

6. Освободитесь от страха

Страх и игра не сочетаются друг с другом. Проанализируйте все, что вас окружает, и найдите места, где вы не чувствуете себя в безопасности. Может быть, вам постоянно угрожает потеря работы? Если ваше тело напряжено или зажато в определенных ситуациях, уделите этому внимание. Может быть, супруг или партнер постоянно вас критикует – и считает, что вас должен подавлять сам факт вашего существования? Если вы боитесь осуждения начальника или просто от природы беспокойный человек, найдите способ уйти в безопасную гавань. Лиз Гудинаф, советник Национального института игры, а также преподаватель и эксперт по игре у детей, говорит, что с точки зрения развития нам всем необходимы «секретные места», где мы сможем спокойно находиться в одиночестве и отдаться таким необходимым фантазиям. Только так можно приспособиться к постоянно меняющемуся миру. Найдите свое секретное место. Определите, что в окружающей среде препятствует ощущению доверия и благополучия, из которого рождается игра. Это не всегда просто или легко, но если вы не рассмотрите и не измените эти обстоятельства, ваша жизненная сила не выберется наружу. Чтобы найти собственную игру, необходимо это сделать. Способность играть существует у всех, и если ее вновь открыть, то начнется настоящее преображение.

7. Сделайте так, чтобы ваша игра продолжалась, и будьте рядом с людьми, которые этому содействуют

Практикуйтесь в игре. Определите, какой вы игрок, и найдите способы включиться в свою игру. Это не произойдет автоматически. Более того, если вы отвыкли играть, то столкнетесь с самыми разными видами остаточного сопротивления и барьерами, которые будут вам мешать. Игра

питает, но на нее нужно выделить время – так же, как вы выделяете время на еду. Телевизионные комедии обычно не считаются за игру – за исключением тех случаев, когда вы давно не смеялись. Недостаток игры стоит лечить, как недоедание, – это риск для здоровья и тела, и разума.

Помните о вещах, которые убивают игру. Чтобы не дать игре угаснуть, нужно находиться в обстановке, где ее поддерживают и ей содействуют. Как я только что отметил, это особенно очевидно, если вам угрожает насилие или вы испытываете страх – и не важно, в отношениях или на работе. Если оказывается, что вы часто говорите о проблемах другого человека или оказываете поддержку, в ходе которой только слушаете, но мало что можете сделать, это тоже убивает игру. Если люди вокруг не могут понять, насколько вам необходима игра, найдите тех, кто поймет.

Итак, найдите игру, которая будет питать вашу душу; создайте обстановку, в которой люди будут понимать ваши потребности; существойте в ней и следите, чтобы в жизни всегда было достаточно игры – это должно быть одним из ваших приоритетов.

Играя в мире

Боуэн Уайт – врач и признанный первопроходец в лечении стресса. Благодаря удачной идее коллеги и друга Пэтча Адамса однажды он пережил перерождение. Когда Уайт находился с благотворительной миссией в Сараеве после завершения вооруженного конфликта, Пэтч предложил ему надеть клоунский костюм и работать в нем с ранеными и осиротевшими детьми. К удивлению Уайта, так он нашел естественный способ выразить и показать общечеловеческие истины, основанные на его медицинском опыте, – и не только нуждающимся детям, но и другой публике, в том числе медикам. Он открыл в себе игровую личность, которая пребывала в спячке со времен участия в любительских постановках в университете.

Помимо гуманитарной деятельности он начал выступать с готовой программой перед медицинскими работниками и таким образом приобрел более широкую профессиональную аудиторию. Он начинал свой номер с формальной презентации о психологических эффектах стресса, а потом его «отзывали» по срочному вопросу – это устраивал организатор конференции. Вскоре он вдруг выбегал на сцену в невероятном клоунском костюме и представлялся как доктор Дурко («Ударение на последний слог, бестолковые!»). Узнать в нем только что выступавшего профессионального

врача было невозможно. Уайт обладает даром наиболее мощно выражать правду о человеческой природе, когда находится в этом образе, – и в процессе он воссоздает абсолютно неожиданные игровые сцены, которые закрепляют суть его идей в умах аудитории.

За такого рода выступления на бизнес-конференциях он берет тысячи долларов, но в то же время продолжает ездить с благотворительными миссиями по всему миру. Недавно Уайт вместе с Пэтчем посетил сиротский приют при детской больнице в Сальвадоре. Это было место, печальное во многих отношениях, – бедное и заброшенное прибежище для больных и покинутых детей. Сначала Уайт и Пэтч занялись лечением, а потом перешли к волшебству – дети смеялись и хлопали двум американским докторам и группе медсестер-клоунов в невообразимых костюмах и с большими красными носами. Дети не говорили по-английски, но и клоунам не обязательно было знать испанский. Оказалось, что комедия и игра – это универсальный язык, доступный для всех возрастов и всех культур.

К вечеру стало ясно, что все сумели завоевать сердца друг друга. И вот в тот день в больничном приюте, когда Уайт укачивал и целовал младенца, я спросил, что мотивирует его на это. Он посмотрел на меня и сказал вещь, которую я не забуду никогда:

На самом деле мои причины – эгоистические. Мне необходимо переживать такого рода связь, хотя для этого и нет необходимости приезжать в Сан-Сальвадор. Есть любовь и игра – и они объединяют людей на самом глубинном уровне. Игра позволяет мне погрузиться в ситуацию. Она не отменяет страданий и несправедливости и не решает мировых проблем, но, переживая ее, особенно вместе с ребенком, вы открываете свое сердце и видите, что внутри. Игра помогает вернуться в детское состояние ума и лучше справиться с главными задачами и вызовами, которые встают перед нами.

Мне кажется, он заглянул в самую суть вопроса. Мы сформированы игрой и с ее помощью развиваемся и приспосабливаемся к переменам. Она способна содействовать инновациям и обеспечить нам многомиллиардные состояния. Но в конечном счете самый важный аспект игры – в том, что она позволяет найти глубинную связь с лучшим и в нас, и в других людях. Если ваше существование стало пустыней, игра его оживит. Однако, как сказал Фрейд, главное в жизни – любовь и работа. Но все же игра выходит за их

пределы, наполняет их яркими красками и останавливает стрелу времени.
Игра – чистейшее выражение любви.

Когда достаточно много людей признаёт заслуженный статус игры
в нашей жизни, мир станет лучше.

Благодарности

Игра – чрезвычайно сложная и противоречивая тема, и я не могу ни в полной мере отдать должное пионерам в исследовании игры во всем мире, часто работающим в изоляции, ни адекватно поблагодарить их. Дело жизни этих людей продолжает вдохновлять нас и подавать нам пример. Материалом для этой книги в основном послужили клинические наблюдения, систематический анализ разных жизненных траекторий и растущие объективные доказательства важности игрового поведения, которые я собирал по мере того, как они появлялись и демонстрировали себя в жизни в многочисленных чудесных проявлениях. Вспоминая обо всех, кто направлял меня, и принося извинения всем, кого я ценю, однако не могу здесь назвать, я благодарю:

Покойного доктора ГОВАРДА РОУМА из клиники Мэйо, который предложил мне рассматривать состояние человека и диагноз его патологий в общем контексте индивидуальной жизни.

ШЕРВЕРТА ФРЕЙЗЕРА, бывшего завкафедрой психиатрии в Медицинском институте Бэйлора, а впоследствии главного психиатра в больнице Маклин при Гарвардском университете. Он мой наставник и источник вдохновения: сначала он открыл мне профессиональные возможности для изучения игровой депривации у убийц, а затем дал время для независимых исследований в качестве приглашенного научного сотрудника. Благодаря этим дарам наука игры постепенно стала моим призванием в жизни.

БРАЙАНА СУИММА и ДЖОЗЕФА МИКЕРА, чей космологический, исторический и литературный опыт подтверждает идею о том, что наша Вселенная игрива и обладает трагическим и комическим измерениями.

ГОВАРДА СУБЕРА, БИЛЛА ФРИ и РОЗАННУ МЭК, чей юмор, неизменную дружбу и мудрую поддержку я с удовольствием принимаю и ценю.

Приматолога ДЖЕЙН ГУДОЛЛ и редактора МЭРИ СМИТ из Национального географического общества, благодаря которым я узнал об игре в дикой природе и познакомился с экспертами по игре у животных, а также играющими животными.

БОБА ФЭЙГЕНА, который любезно показал мне свои замечательные исследования игры у животных и благодаря которому я своими глазами

увидел, как играют бурые медведи на Аляске.

БРАЙАНА САТТОН-СМИТА, теоретика игры энциклопедических масштабов, – после чтения его работ и личного общения с ним у меня открылись глаза на двойственную природу и сложность игры, что и определило мою судьбу как неизменного ее защитника.

МАЙКЛА МЕНДИЦЦУ, основателя фонда Touch the Future, с которым я впервые обсудил игру как состояние, а не серию поведенческих моделей.

МАРКА БЕКОФФА, блестящего, проницательного и чувствительного игрока и исследователя игры, который нашел в игровом поведении животных (и людей) источник справедливости и морали.

ДЭВИДА КЕННАРДА, продюсера сериала «Обещание игры» на PBS, чей юмор, откровенность и практичный подход к игре прояснили концепцию игровых личностей.

СКОТТА ЭБЕРЛИ из Национального музея игры в Рочестере, чей исторический и феноменологический подход задал основу для лучшего понимания игры.

ЛЭННИ ВИНСЕНТА и АЙВИ РОСС, которые сумели принести игру такой, какой я ее знаю, в корпоративный мир.

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ НАЦИОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ИГРЫ и его бывшего председателя ВЕРНЕРА ШЕРА за неизменную поддержку в развитии представлений о роли игры в мире.

КРИСА ВОЭНА, который искусно сжал мои длинные эссе и сделал концентрат из наших диалогов, без чего эта книга, возможно, заняла бы тысячу страниц.

Агентов ГОВАРДА ЮНА и ГЕЙЛ РОСС, которые упорно верили в то, что это достойный проект.

ЛУСИЮ УОТСОН, жизнерадостного редактора с ясным умом, которая неизменно вдохновляла меня и была ко мне терпеливой.

Также я выражаю глубокую благодарность примерно шести тысячам человек самых разных профессий, с которыми я побеседовал за последние тридцать пять лет и которые поделились деталями своей жизни. Их истории обеспечили меня данными для анализа. В некоторых игровых историях, описанных в книге, я изменил имена или детали, чтобы защитить частную жизнь тех, кто проявил такую щедрость и откровенность.

Долина Кармел, Калифорния,

7 сентября 2008 года

Об авторах

СТЮАРТ БРАУН – врач, психиатр и ведущий эксперт в области психологии игр, посвятивший свою жизнь изучению влияния игр на жизнь человека. Опросив несколько тысяч людей, Стюарт выяснил, что между игровой активностью и успехом существует сильная статистическая зависимость. Он также обнаружил, что многие преступники, совершавшие убийства, мало играли в детстве.

Исследование игр, проведенное Стюартом Брауном в животном мире, показало, что игровое поведение развивалось в ходе эволюции и способствовало выживанию и благополучию животных.

Выступление Стюарта Брауна на TED, посвященное значимости игр для жизни и развития человека, собрало более миллиона просмотров.

КРИСТОФЕР ВОГАН – автор и соавтор нескольких популярных книг по медицине и физиологии, в том числе *How Life Begins* и *The Promise of Sleep*.

Сноски

25

Trivial Pursuit (в приблизительном переводе с англ. «гонка за фактами») – игра-викторина. *Прим. перев.*

New England Patriots и Philadelphia Eagles – профессиональные команды, играющие в американский футбол. Los Angeles Lakers и Boston Celtics – профессиональные баскетбольные команды. *Прим. перев.*

Микки Мэнтл — величайший игрок в истории бейсбола, в частности знаменитый необычайной точностью своего удара. *Прим. ред.*

«Твистер» – веселая подвижная напольная игра для активной компании. *Прим. перев.*

29

Поллианна – героиня одноименного романа американской писательницы Элинор Портер, вышедшего в 1913 году: девочка-сирота на попечении тети старалась найти повод для радости абсолютно в любом событии. *Прим. ред.*

Гор, А. Неудобная правда. Глобальное потепление. Как остановить планетарную катастрофу. СПб.: Амфора, 2007. *Прим. ред.*

Драфтовая система подразумевает, что профессиональные команды могут выбирать игроков, которые не имеют действующего контракта с другими командами в лиге. Преимущество первого выбора имеют команды, которые заняли последние места в предшествующем сезоне.
Прим. перев.

Цефало – составная часть сложных слов, указывающая на связь с головой. *Прим. ред.*

Винс Ломбарди (1913–1970) – один из самых успешных тренеров в истории Национальной футбольной лиги США. *Прим. перев.*

Соуэто – поселение на окраине Йоханнесбурга, где во время апартеида вынуждены были проживать африканцы. *Прим. ред.*