

# Оглавление

Что нужно знать, прежде чем начинать игру . . . . .	11
Введение . . . . .	13

## ЧАСТЬ I

### ПОЧЕМУ ИГРЫ ДЕЛАЮТ НАС ЛУЧШЕ

Глава 1. Вы сильнее, чем думаете . . . . .	35
Глава 2. Рядом с вами — потенциальные союзники . . . . .	54
Глава 3. Вы — герой собственной истории . . . . .	75
Глава 4. Вы можете совершить прыжок от игр к игровому подходу . . . . .	99

## ЧАСТЬ II

### КАК ПРОЯВЛЯТЬ ИГРОВОЙ ПОДХОД

Глава 5. Бросьте себе вызов . . . . .	122
Глава 6. Бонусы . . . . .	146
Глава 7. «Плохие парни» . . . . .	168
Глава 8. Задания . . . . .	191
Глава 9. Союзники . . . . .	215
Глава 10. Тайная личность . . . . .	236
Глава 11. Эпические победы . . . . .	263
Глава 12. Ведение счета . . . . .	285

## ЧАСТЬ III

### ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Приключение 1. Проявление любви . . . . .	313
Приключение 2. Ниндзя-трансформация тела . . . . .	327
Приключение 3. Ценность времени . . . . .	348
О науке . . . . .	365
Благодарности . . . . .	375
Примечания . . . . .	377

# Что нужно знать, прежде чем начинать игру

Метод SuperBetter\* должен сделать вас более сильными, счастливыми, стойкими и жизнерадостными. В его основе лежит наука об играх, и есть множество доказательств, что этот метод работает.

Рандомизированное контролируемое исследование\*\*, выполненное сотрудниками Пенсильванского университета, показало, что у тех, кто практиковал SuperBetter на протяжении 30 дней, уменьшились симптомы депрессии и тревожности, укрепились социальные связи, улучшилось настроение, испытуемые поверили, что смогут достичь успеха и реализовать свои цели. В целом люди стали счастливее и удовлетвореннее жизнью. Результаты клинических исследований в Медицинском центре Векснера Университета штата Огайо и Детской клинике Цинциннати показали, что у игроков SuperBetter улучшается настроение, снижается тревога и становятся крепче личные и семейные отношения.

---

\* Слово SuperBetter автор использует в нескольких значениях — это и игра с конкретными реализациями, и метод, и подход, и в какой-то степени мировоззрение. Строго говоря, конкретной и ограниченной «игрой» SuperBetter в том смысле, в котором есть обычные компьютерные и некомпьютерные игры, и нет — есть приложения, книги, инструкции, которые позволяют превратить в эту игру свою жизнь. *Прим. науч. ред.*

\*\* Рандомизированное контролируемое исследование — разновидность научного (часто медицинского) эксперимента, при котором его участники случайным образом делятся на группы, в одной из которых проводится исследуемое вмешательство, а в другой (контрольной) применяются стандартные методики или плацебо. *Прим. ред.*

Что нужно знать, прежде чем начинать игру

Благодаря обратной связи от более 400 тысяч игроков я улучшила метод, сделала его проще для понимания и интереснее. Последние пять лет я ежедневно слышу, что SuperBetter изменил чью-то жизнь. Я очень надеюсь, что и вам он поможет справиться с самыми сложными проблемами. Я верю, что вы можете быть храбрыми, креативными, оптимистичными и реализовать с помощью этих качеств свои заветные мечты.

SuperBetter не заменит медицинскую помощь или лекарства. Большинство участников обозначенных выше исследований успешно играли в SuperBetter, но, помимо этого, соблюдали медицинские рекомендации или проходили лечение/реабилитацию. SuperBetter НЕ альтернатива терапии, консультированию, длительному медицинскому наблюдению и лечению, так же как и любая другая игра, упомянутая в книге.

Ну что ж, время начать!

# Введение

*Вы сильнее, чем думаете.*

*Рядом с вами потенциальные союзники.*

*Вы — герой собственной истории.*

Эти три утверждения помогут вам стать счастливее и мужественно преодолеть любую проблему.

Вам не нужно ничего менять. Вы *уже* сильнее, чем думаете.

Вы способны контролировать внимание, а значит, и мысли и чувства.

Вы можете найти поддержку в самом неожиданном месте и сделать отношения более глубокими.

У вас врожденная способность к самомотивации и воспитанию положительных качеств.

С этой книгой вы быстрее поймете свои способности. Вы увидите, что применять их *так же просто, как и играть*.

\*\*\*

И все же книга не об играх — скорее, не совсем о них. Она о том, как *проявлять игровой подход* при стрессе и личных проблемах. Иными словами, о том, как задействовать в реальности те психологические качества, которые

вы обычно демонстрируете во время игры: силу воли, сострадание, оптимизм, креативность, стойкость и целеустремленность. Как быть любознательным и выбирать наиболее эффективную стратегию. Как нарабатывать навыки успешного решения сложных задач.

Я расскажу, что такое игровой подход и как он помогает стать сильнее, счастливее и мужественнее, на примере своей истории.

\*\*\*

Летом 2009 года я получила сотрясение мозга. Выздоровление затягивалось, и даже спустя месяц меня по-прежнему мучили постоянные головные боли, тошнота и головокружение. Я не могла читать или писать более нескольких минут. Память подводила. Почти все время я чувствовала себя настолько плохо, что не могла встать с постели. Голова была как в тумане. Ранее я не испытывала ничего подобного, и такое состояние меня пугало и подавляло.

Я не могла объяснить друзьям и родным, что именно со мной происходит. В какой-то момент я решила описать свои чувства. С огромным трудом подбирала слова, и вот что у меня получилось:

*Все сложно.*

*Мои мысли сжимает железный кулак.*

*Мой мозг словно под прессом.*

*Если я не могу думать, то кто я тогда?*

К сожалению, способа лечения посткоммоционного синдрома\* нет. Нужно отдыхать как можно больше и надеяться на лучшее. Врачи сказали, что улучшение самочувствия наступит через несколько месяцев, а возможно, и через год или больше, и порекомендовали избегать всего, что провоцирует проявление симптомов. Это означало не читать, не писать, не бегать, никаких видеоигр, работы, электронной почты, алкоголя и кофеина. Я даже пошутила: «Другими словами, никакого смысла жизни».

В этой шутке есть доля правды. Тогда я еще не знала, что пациентам с черепно-мозговыми травмами — даже в такой легкой форме, как у меня, — свойственны суицидальные мысли<sup>1</sup>. Они возникают в одном случае из трех.

---

\* Патологическое состояние после черепно-мозговой травмы, сопровождающееся головной болью, тошнотой, усталостью и т. д., сохраняющееся в течение нескольких недель или месяцев. *Прим. науч. ред.*

Именно это произошло со мной. Мозг начал нашептывать: *«Джейн, ты хочешь умереть. Тебе не станет лучше. Боль никогда не пройдет. Ты превратишься в обузу для мужа»*. Голоса звучали все настойчивее и убедительнее. Я стала бояться за свою жизнь.

А затем что-то произошло. У меня промелькнула кристально четкая мысль, изменившая все. Спустя 34 дня после получения травмы — никогда не забуду этот момент — я сказала себе: *либо я покончу с собой, либо превращу жизнь в игру*.

Почему в игру? К тому времени, то есть в 2009 году, я уже 10 лет изучала психологию игр. Фактически я стала первым человеком в мире, который получил степень доктора философии за изучение психологических качеств игроков и роли этих качеств в решении реальных проблем. Благодаря многолетним исследованиям в Калифорнийском университете в Беркли я знала: геймеры креативнее, целеустремленнее и энергичнее решают проблемы. И чаще обращаются за помощью к окружающим.

Я хотела обратить эти особенности себе на пользу. Так я создала простую игру под названием *«Джейн, истребительница сотрясений»*, цель которой — восстановление после травмы. В игре нужно было придумать тайную личность, найти союзников, сразиться с «плохими парнями» и использовать бонусы. Джейн стала моей тайной личностью, позволяющей почувствовать себя героем, решительной, а не отчаявшейся.

Первое, что я сделала в роли «убийцы сотрясения мозга», — позвонила своей сестре-близняшке Келли и сказала: *«Я играю, чтобы вылечить мозг, и прошу тебя поучаствовать вместе со мной»*. Я легко попросила помощи, и Келли стала моим первым союзником в игре. Затем к нам присоединился мой муж Кияш. Вместе мы находили *«плохих парней»* и сражались с ними. «Плохими парнями» мы называли все, что могло спровоцировать симптомы сотрясения мозга и, как следствие, замедлить процесс выздоровления — например, яркие огни и шумные места. Мы также собирали и использовали бонусы. И это все, что я могла делать даже в самые плохие дни, чтобы почувствовать себя немного лучше, счастливее или сильнее. Мои любимые бонусы: пятиминутная игра с нашей шотландской овчаркой, поедание грецких орехов (полезно для мозга) и две прогулки вокруг дома с мужем.

Несмотря на простоту игры, через пару дней туман в голове рассеялся. Отступили депрессия и тревога. Для меня это было чудом. Игра не стала чудодейственным средством от головных болей или когнитивных симптомов.

Я испытывала их более года, и тот год стал тяжелейшим в моей жизни. Но я *перестала мучиться*. Я почувствовала, что моя судьба в моих руках. Начала относиться к себе как к сильному человеку. Близкие поняли, как помочь и поддержать меня.

Дальнейшие события меня поразили. Спустя несколько месяцев я выложила в блог небольшой ролик с объяснением правил игры. Не каждый знаком с симптомами сотрясения мозга, и не каждый хочет быть их «исребителем». Поэтому я переименовала игру в *SuperBetter\**. Почему? После травмы все надеялись, что вскоре мне «станет лучше». Но я не хотела, чтобы мне все стало так, как раньше. Я хотела стать *супергероем*: более счастливой и здоровой, чем до травмы.

Вскоре я начала получать первые сообщения от людей со всего мира. Они придумывали свои тайные личности, искали союзников и боролись с «плохими парнями». Они становились супергероями в борьбе с депрессией и страхами, постоперационными и хроническими болями, мигренями и болезнью Крона. Им удавалось вылечить больное сердце и найти работу после многих лет неудач. В *SuperBetter* играли люди с серьезными, порой смертельными диагнозами, такими как последняя стадия рака и боковой амиотрофический склероз. Из их сообщений и видео я понимала, что игра помогала им точно так же, как и мне. Игроки уверяли, что почувствовали себя сильнее и мужественнее, лучше находят общий язык с друзьями и родственниками. Они стали счастливее, несмотря на боль и самый тяжелый период в жизни.

И я подумала: «*Что происходит?* Как может игра, вроде банальная, так сильно повлиять на жизненно важные обстоятельства?» Честно говоря, не опробовав на себе, я бы ни за что не поверила в ее возможности. Поправившись, я погрузилась в изучение научной литературы. Вот что я поняла. Некоторые люди становятся сильнее и счастливее после травмы. Именно это произошло с нами. Игра помогла нам испытать то, что ученые называют *посттравматическим ростом*. Мы редко встречаемся с этим термином в повседневной жизни. Чаще сталкиваемся с понятием *посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)*. Это состояние с симптомами депрессии и тревоги, которое может возникнуть у человека, ставшего свидетелем или участником тяжелого или трагического события. Но исследование показало, что травмирующие события, борьба с крайне сложными

---

\* Намного лучше (англ.).

жизненными обстоятельствами часто помогают людям раскрыть и проявить свой потенциал, и их жизнь становится гораздо полнее<sup>2</sup>.

Чтобы вы лучше поняли суть посттравматического роста, я приведу пять характерных высказываний людей.

1. Мои приоритеты изменились. Я не боюсь заниматься тем, что делает меня счастливее.
2. Я сблизился с друзьями и родственниками.
3. Я стал лучше понимать себя. Теперь я знаю, кто я на самом деле.
4. Я нашел новый смысл и цель своей жизни.
5. Мне стало легче ставить цели и воплощать мечты<sup>3</sup>.

Все вместе эти пять признаков отражают мощную позитивную трансформацию. Но это еще не все. В преимуществах посттравматического роста есть нечто удивительное. Несколько лет назад сиделка одного из австралийских хосписов Бронни Уэйр написала статью под названием «Сожаления умирающих»<sup>4</sup>. Уэйр знала, о чем говорит. Десять лет она заботилась о пациентах, которым остались последние месяцы жизни, и пришла к выводу, что все сожалели об одном и том же. После публикации статьи Уэйр получила отклики от сотен сотрудников хосписов и сиделок со всего мира, подтвердившие ее слова. Респонденты Уэйр также слышали от пациентов подобные высказывания. Конечно, не каждый сожалеет о чем-то на смертном одре. Однако, если это происходит, скорее всего, человек будет сожалеть о чем-то из этого списка.

1. Я жалею, что работал так много.
2. Я жалею, что перестал общаться с друзьями.
3. Я жалею, что не позволял себе быть счастливым.
4. Я жалею, что не осмеливался выражать свои чувства.
5. Я жалею, что не следовал своей мечте, а пытался соответствовать ожиданиям других.

Задумайтесь на мгновение! Вас озарило так же, как и меня после прочтения списка два года назад?

Удивительно, но пять основных сожалений умирающих *полностью противоположны* пяти последствиям посттравматического роста. Посттравматический рост дает нам силы и смелость поступать так, чтобы чувствовать

себя счастливыми. Мы понимаем и выражаем подлинные чувства. Мы отдаем предпочтение отношениям и значимой работе, которая нас вдохновляет.

Посттравматический рост — это не противоположность ПТСР. Эти два процесса ни в коем случае не заменяют друг друга и могут быть последовательными. Но симптомы ПТСР фактически определяют возможность дальнейшего роста. Вероятно, это связано с тем, что рост требует глубокой и постоянной борьбы с чем-то очень сложным. Если мы поправляемся слишком быстро, то упускаем возможность роста<sup>5</sup>. Если отвечаем на экстремальный личный вызов, то обретаем способность следовать за мечтой. Жить без сожалений. С этой точки зрения посттравматический рост — процесс становления супергероем — может привести к самой желанной личной трансформации.

Но как испытать пять положительных трансформаций, будучи в состоянии невероятного стресса или страдая от последствий серьезной травмы? Что для этого необходимо сделать? И самое главное: как получить преимущества посттравматического роста *без травмы*? Я уверена, никто не захочет столкнуться с потерей, болью, болезнью или чем-то подобным лишь ради последующих выгод. Но в то же время кто откажется от жизни, о которой мечтал?

Изучению этого вопроса я посвятила два года. Вот что я обнаружила: вы *можете* обрести преимущества посттравматического роста без травмы, если поставите перед собой сложную цель. Например, пробежать марафон, написать книгу, открыть бизнес, родить ребенка, бросить курить или заняться духовным развитием. Ученые называют это *постэкстатическим ростом*. Первой открыла данный феномен клинический психолог Энн Ропке, когда была аспирантом Пенсильванского университета. Она описывала его как «результат без боли» — или по крайней мере с меньшей болью<sup>6</sup>. Эффект от постэкстатического роста такой же, как и от посттравматического. Единственное различие: нужно поставить цель, а не ждать, пока жизнь зажмет в тиски. Приключение, требующее некоторых усилий, создаст условия для борьбы, и вы будете развиваться так же, как и любой человек после травмы.

Если посттравматический и постэкстатический рост работают одинаково, что именно представляет собой этот процесс? Почему в одних случаях стресс ослабляет, а в других — закаляет? От чего это зависит? Именно здесь результаты исследования оказались удивительными — по крайней мере для такого гейм-дизайнера, как я.

Выяснилось, что существует семь способов мышления и действий, которые способствуют посттравматическому и постэкстатическому росту. *И именно так мы мыслим и действуем, когда играем.*

1. **Мыслите как человек, готовый принять вызов.** Вы должны испытывать интерес к препятствиям и относиться к сложным жизненным событиям как к вызову, а не как к угрозе. В играх мы говорим: «Принять вызов».
2. **Определите, что делает вас сильнее и счастливее.** Когда вы сталкиваетесь с трудной задачей, вам необходимо подпитываться позитивными эмоциями и следить за своим здоровьем. В играх ищем бонусы — объекты, которые делают нас сильнее, быстрее и эффективнее.
3. **Стремитесь к психологической гибкости.** Принимайте негативный опыт, например боль или поражение, если он поможет вам развиваться или приблизит к основной цели. Пусть вашими поступками управляют мужество, любознательность и желание совершенствоваться. В играх мы следуем этому правилу, когда сражаемся с сильным противником или «плохими парнями». При этом мы знаем, что можем не раз потерпеть поражение, прежде чем поумнеем или наберемся опыта, чтобы победить.
4. **Действуйте целенаправленно.** Двигайтесь к цели каждый день маленькими шажками. Они будут подтверждать ваше намерение достичь цели. В играх у нас есть структура, которая позволяет делать это, — так называемое задание (квест). Оно помогает сконцентрироваться на достижении результатов на пути к важной цели.
5. **Работайте над отношениями.** Попробуйте найти хотя бы двух человек, с которыми вы можете откровенно поговорить о стрессе и проблемах. В многопользовательских играх мы практикуем искусство поиска союзников — людей, которые понимают, с какими препятствиями мы сталкиваемся, и поддерживают нас.
6. **Найдите героическую историю.** Вспомните достойные моменты. Сосредоточьтесь на усилиях, которые вы тогда вкладывали, на их смысле и цели. Компьютерные игры изобилуют героическими историями. Мы часто примеряем роль «тайной личности», ведущей героя по его пути. Истории наших героев вдохновляют нас и мотивируют к росту.
7. **Овладейте навыками поиска выгод.** Подумайте, какие хорошие последствия вас ждут, когда вы справитесь со стрессом или решите

задачу. В играх мы говорим об «эпических победах» — чрезвычайно положительных результатах, которые возникают, когда вы меньше всего ожидаете их.

Неудивительно, что SuperBetter так хорошо помогает многим людям! И вы поймете почему, как только ознакомитесь с научными аспектами. Гейм-дизайнеру сам бог велел создать систему, в основе которой лежит эта естественная способность человека к игровому мышлению. Но в тот момент я не думала об этом, а SuperBetter был прекрасным компасом для посттравматического и постэкстатического роста. Я не гений. Я хороший гейм-дизайнер, а *все* хорошие игры учат нас семи способам мышления и действий, с помощью которых, преодолев огромный стресс и приняв вызов, мы можем осуществить позитивную трансформацию.

Эти семь правил лежат в основе SuperBetter и описаны в этой книге.

1. Бросьте себе вызов.
2. Собирайте и используйте бонусы.
3. Ищите «плохих парней» и сражайтесь с ними.
4. Выполняйте задания.
5. Привлекайте союзников.
6. Создайте тайную личность.
7. Стремитесь к эпической победе.

Возможно, вы уже столкнулись с болезнью, потерей, личной проблемой. Применяв эти правила в своей жизни, вы легче справитесь с травмирующими обстоятельствами и получите шанс на посттравматический рост.

Стать сильнее, счастливее, храбрее и выносливее можно и без жизненного вызова: достаточно поставить перед собой значимую и амбициозную цель. Начните двигаться к ней, и вы почувствуете удовлетворение и преимущества постэкстатического роста.

\*\*\*

Возможно, вам покажется, что я переоцениваю возможности игрового подхода и SuperBetter. Но у меня есть все основания для оптимизма.

После появления SuperBetter более 400 тысяч человек сыграло в онлайн-версию игры. Мы зафиксировали каждый бонус. Каждого «плохого парня». Каждое задание, которое выполнили игроки. Мы знаем, что именно работает, а что нет. Я привлекла специалистов по обработке данных, чтобы проанализировать собранную за два года информацию. Меня интересовали ответы на те же вопросы, что и вас. Кому помогает метод SuperBetter? (Практически любому человеку: молодому или пожилому, девушке или парню, геймеру или тому, кто никогда не играл.) Сколько времени нужно следовать семи правилам, чтобы почувствовать себя сильнее, счастливее и храбрее? (Заметные улучшения наступают через две недели, серьезные изменения — через четыре — шесть недель.) Самый главный вопрос — сохранится ли эффект от игры? (Насколько нам известно, да. Этот метод появился лишь несколько лет назад, но мы дополнительно изучили данные, полученные от игроков через шесть месяцев, год и в отдельных случаях — через два года. Мы убеждены в устойчивости приобретенных навыков.)

Я ждала пять лет, прежде чем написать эту книгу: хотела убедиться, что игровой метод работает. Я ждала подтверждения результатов ранних исследований по позитивным преимуществам игр в больших, более жестких исследованиях. Я ждала, пока ученые, в том числе нейробиологи и специалисты по поведенческой психологии, выдвинут теории о пользе игрового мышления. Самое главное: я ждала отклика от врачей и психологов. Подробности о совместных исследованиях вы найдете в разделе «О науке».

В течение этих пяти лет не проходило ни дня, чтобы я не получала электронное письмо или сообщение в Facebook. Представители разных профессий писали, как SuperBetter вдохновил их или помог семье. Вот пример такого сообщения от Нормана Кэннона, капитана ВВС.

Я командовал эскадрильей ВВС из 2 тысяч человек и собирался провести с солдатами беседу на тему психической устойчивости. В то же время в сентябре 2012 года моя супруга упала с лестницы и получила тяжелое сотрясение мозга. Как и вас, ее преследовали неприятные мысли и ощущения. Я показал супруге видео, где вы рассказываете о методе SuperBetter, и она расплакалась оттого, что ее кто-то

понимает. Затем я показал это видео своим солдатам и гражданским служащим. На многих оно произвело сильное впечатление.

**Я получаю сообщения от родителей. Например, Мишель Таун, мама из Западной Виргинии, написала мне:**

Мой 13-летний сын страдает от ювенильного диабета\*, и эта игра — именно то, о чем я молилась. Наша семья стала командой супергероев, и я наблюдаю чудесную эмоциональную перемену в сыне! Мой сын возвращается ко мне! Спасибо!

**Я получаю сообщения от пациентов. Например, мне написала Джессика Макдоналд, 30-летняя секретарь из Денвера. Она играла в SuperBetter, перенесла несколько операций и длительную госпитализацию из-за стафилококковой инфекции.**

Когда вы болеете или восстанавливаетесь после травмы, мир приобретает название «не могу». Я не могу поднимать что-то из-за установленного катетера на руке. Я не могу посетить мероприятие, потому что слишком устала. Я не могу работать, потому что принимаю такое количество лекарств, которое убило бы лошадь, и едва помню свое имя. Миллион раз в день фраза «не могу» мелькает в твоей голове, убивая душу сантиметр за сантиметром. Если бы мне пришлось описать пользу игры одним предложением, оно бы звучало так: SuperBetter превращает *«не могу»* в *«могу»*. Конечно, по-прежнему существует что-то, что тебе нельзя или не следует делать. Но ты перестаешь так сильно концентрироваться на ограничениях. Ты начинаешь видеть свои достижения и гордиться ими.

**Джессика предложила своим врачам и медсестрам стать союзниками.**

Все задавали мне один вопрос: «Это ускорит твое выздоровление?» Я не могу точно сказать, что поправилась быстрее благодаря игре. Но вот мнение врача-инфекциониста. Он сказал, что за свою почти 50-летнюю медицинскую практику пришел к одному выводу: выздоровление в огромной степени зависит от настроения пациента. «Я не знаю, быстро ли станет тебе лучше, но тебе станет *лучше*», — добавил он.

**Не имеет значения, играете вы или нет. Не важно, предпочитаете спортивные, карточные или настольные игры и как вообще к ним относиться.**

---

\* Сахарный диабет I типа. Прим. науч. ред.

Во время игры вы можете проявить врожденные качества, а затем перенести их в реальную жизнь.

Для многих игры — всего лишь приятное развлечение или даже хуже — увлекательный способ убить время. Но я отношусь к ним иначе. Дело не только в личном опыте. Я занималась психологией игр практически 15 лет. Я исследовала игры, которые снижают уровень беспокойства, избавляют от депрессии, облегчают боль и лечат ПТСР; игры, которые укрепляют силу воли, повышают самооценку, улучшают навыки внимания и налаживают отношения в семье. Увеличивающееся количество научных доказательств изменило мое представление. Игры — не только источник развлечения. Это средство, способное превратить нас в лучшие версии самих себя.

Я хочу, чтобы вы тоже это поняли. Если говорить конкретнее, я хочу, чтобы через игры вы научились практиковать семь навыков, меняющих жизнь. Стали сильнее во всех смыслах: психическом, эмоциональном, физическом и социальном.

Вам не нужно быть геймером, чтобы использовать свои игровые способности в повседневной жизни. Но если вы любите играть и делаете это регулярно, — в гольф, бридж, скребл, футбол, покер, *Candy Crush Saga*, пасьянс, sudoku, — скорее всего, вы уже применяете свои игровые навыки. Чтобы проявлять игровое мышление в жизни, нужно лишь оставаться открытыми, готовыми поэкспериментировать с новыми способами мышления и действиями. Самый *быстрый* известный мне способ заставить вас изменить отношение к играм и своим способностям — сыграть с вами в игру.

Давайте сыграем — прямо сейчас.

\*\*\*

*Я бросаю вам вызов! За пять минут выполните четыре задания, меняющие жизнь.*

Не переживайте: это не так сложно, как кажется. Я видела, как эти задания выполняли замечательные люди: актриса Опра Уинфри, легендарный скейтбордист и предприниматель Тони Хоук и полковник Мастерсон по прозвищу Летучая Мышь, главный врач Вооруженных сил США. Если они смогли, значит, и вы сможете.

Это первые задания каждого игрока SuperBetter. Я гарантирую, что, если вы справитесь со всеми, примерно через пять минут вы уже станете сильнее — в психическом, эмоциональном, физическом и социальном

плане. Вы также поймете, как благодаря этой книге проявить свои игровые качества.

Готовы? Поехали!

## ИГРА НАЧАЛАСЬ

Это первое задание, которое может изменить жизнь. Я хочу, чтобы вы выполнили его прямо сейчас, прежде чем продолжите читать книгу.

Не пропускайте его. Повторю: НЕ ПРОПУСКАЙТЕ. Если вы проигнорируете первое, у вас появится соблазн халтурить и дальше. В таком случае игра закончится прежде, чем вы ее начнете. Теперь приступим. Вы справитесь!

Итак, ваше первое задание.

### Задание 1. Физическая устойчивость

Выберите что-то одно:

— встаньте и сделайте три шага вперед

либо:

— сожмите руки в кулаки, поднимите их как можно выше над головой и пять секунд оставайтесь в таком положении.

Начали!

Сделали? Отлично!

Выполнив это задание, вы повысили свою физическую устойчивость.

*Физическая устойчивость* — это способность тела противостоять стрессу и излечивать себя. Люди, желающие стать выносливее, в первую очередь должны двигаться. Когда вы спокойно сидите даже несколько минут, метаболические процессы замедляются, а это негативно влияет на иммунную систему и способность противостоять стрессу<sup>7</sup>.

Каждую секунду, когда вы находитесь в движении, работоспособность сердца, легких и мозга увеличивается<sup>8</sup>. Улучшается сон, вы становитесь энергичнее (а это пригодится в сложной ситуации, даже если физические действия не потребуются).

Поэтому встаньте. Сделайте три шага вперед. Поднимите руки вверх. Вот и все. Теперь вы физически сильнее, чем 30 секунд назад.

Готовы к следующему заданию?

## Задание 2. Психическая устойчивость

Выберите что-то одно:

— пощелкайте пальцами 50 раз

либо:

— посчитайте от 100 до 0, каждый раз уменьшая полученное значение на 7: 100, 93... Начали!

Сделали? Прекрасно.

Выполнив это задание, вы повысили свою психическую устойчивость.

*Психическая устойчивость* подразумевает силу воли, мотивацию, умение сосредоточиться. Все эти качества важны для достижения цели.

Сила воли подобна мышцам. Чем больше вы ее разрабатываете, тем сильнее она становится, — при условии, что вы не изнуряете себя<sup>9</sup>. Выполнение заданий, даже таких на первый взгляд абсурдных, как 50 щелчков пальцами или обратный отсчет от 100, способны натренировать эту «мышцу», не истощая ее. Теперь ваши шансы проявить целеустремленность и заинтересованность в трудный период жизни возросли. Мои поздравления: сейчас вы стали психически сильнее, чем минуту назад.

Продолжим игру!

## Задание 3. Эмоциональная устойчивость

Выберите что-то одно:

— если вы находитесь в помещении, подойдите к окну и в течение 30 секунд смотрите на улицу. Если вы находитесь не в помещении, найдите окно и загляните внутрь

либо:

— найдите в Google изображение или на YouTube видео с детенышем вашего любимого животного.

Начали!

Сделали? Отлично!

Выполнив это задание, вы стали более эмоционально устойчивы.

*Эмоциональная устойчивость* — это умение получать позитивные эмоции, когда у вас возникнет такое желание, несмотря на стресс, скуку, гнев или боль.

Это очень важное качество. Исследование показало, что у людей, в среднем испытывающих больше позитивных эмоций, чем негативных, значительно больше преимуществ. Они предлагают креативные решения проблем. Они амбициознее и успешнее в учебе и работе. Они вряд ли опустят руки в сложной ситуации, а вероятность, что окружающие в случае необходимости предложат им помощь и поддержку, высока<sup>10</sup>.

Путь к эмоциональной устойчивости не в избегании негативных эмоций. Это невозможно. Достаточно, чтобы положительные эмоции, которые вы испытываете на протяжении дня, перевесили негативные.

Оба варианта этого задания основаны на научных методиках. Методика, в которой предлагается посмотреть в окно или из окна, направлена на то, чтобы вызвать чувство любопытства. Эту позитивную эмоцию психологи определяют как «желание наполнить разум новой информацией или интересующими объектами»<sup>11</sup>. (Надеюсь, посмотрев в окно, вы увидели что-нибудь интересное!) Просмотр фотографий или видео с детенышами животных практически в каждом человеке вызывает эмоцию *любви*. (Детеныши животных так трогательны, что инстинктивно у нас появляется желание заботиться о них.) Всплеск позитива не просто приятен, он делает нас внимательными и заботливыми<sup>12</sup>.

Даже если чувство любопытства или любви вы ощущали лишь несколько секунд, вы стали сильнее в эмоциональном плане. Пользуйтесь этим.

Давайте перейдем к следующему заданию.

## **Задание 4. Социальная устойчивость**

Выберите что-то одно:

— пожмите руку другого человека или подержите его за руку хотя бы шесть секунд

либо:

— отправьте любому знакомому текст с выражением благодарности. Это может быть СМС, электронное письмо или сообщение в Facebook.

Поехали!

Готово? Потрясающе.

Выполнив это задание, вы повысили свою социальную устойчивость.

*Социальная устойчивость* — это возможность обратиться за помощью и получить поддержку от друзей, членов семьи, соседей и коллег. Без нее сложно успешно решить сложные задачи. Конечно, вы можете действовать и в одиночку, но с поддержкой окружающих шансы на успех значительно возрастают.

Среди множества способов повышения социальной устойчивости прикосновение и выражение благодарности — одни из самых эффективных. После этого в крови у вас и у этого человека повышается уровень окситоцина — гормона доверия<sup>13</sup>, и вы хотите оберегать друг друга. И чем больше этого гормона, тем прочнее ваша связь<sup>14</sup>. Выражая благодарность, легко вызвать приятные чувства и укрепить отношения. Психологи объясняют это тем, что благодарностью мы «признаем, что нас поддерживали другие люди»<sup>15</sup>. Поэтому, прикоснувшись к человеку или поблагодарив его, мы станем сильнее в социальном плане. Это успех!

Я знала, что у вас все получится. Вы выполнили четыре простых задания и уже начали осваивать навыки, меняющие жизнь. Скоро вы поймете, что сильнее, чем думали, что рядом — потенциальные союзники, что вы можете стать героем в глазах других людей. Для этого нужно лишь опереться на свои врожденные качества.

Надеюсь, в вас проснулось любопытство. Моя цель — сделать эту книгу самой интересной книгой в вашей жизни. По мере чтения вы выполните сотню других научно обоснованных заданий, каждое из которых делает нас гибче и выносливее в физическом, психическом, эмоциональном или социальном плане.

Поиск и выполнение заданий — один из семи игровых навыков, которые помогут вам стать более сильным, счастливым и стойким в повседневной жизни. Как и в любой хорошей игре, задания с каждым разом будут усложняться! Теперь, когда вы представили, как проявляется игровой подход в жизни, я расскажу подробнее о книге.

Итак, часть I «Почему игры делают нас лучше». Я начну ее с обзора доказательств реальной пользы игр. Какие сильные черты характера проявляются и какие психологические выгоды можно получить? Нас интересуют игры, повышающие мотивацию и силу воли. Игры, блокирующие чувство физической боли эффективнее морфина. Игры, помогающие преодолеть тревогу и депрессию. Игры, меняющие вкусовые привычки. Игры, вырабатывающие эмпатию. Игры, которые помогают устанавливать прочные и счастливые

отношения с друзьями и членами семьи. Эти игры доступны всем желающим, на телефоне или компьютере. Вы также познакомитесь с принципами игрового подхода. Узнаете, что для решения сложных проблем необходимо: контролировать внимание, находить союзников и получать поддержку, а также мотивировать себя (порой через силу) на выполнение действий. В конце обзора вы познакомитесь с результатами исследования, объясняющими, почему некоторые игроки лучше других переносят эти навыки из своих любимых игр в реальную жизнь. В части I много заданий, похожих на задания из введения. У вас будет возможность играть и становиться сильнее с каждой прочитанной страницей.

В части II «Как проявлять игровой подход» мы поговорим о вашей жизни. Теперь, когда вы знаете свои способности, возникает вопрос: как перенести их в повседневную жизнь? Мы разберем, что представляет собой каждый из семи игровых навыков, которые помогают преодолевать реальные проблемы с большим мужеством, креативностью и целеустремленностью, и семь простых правил. Даже если у вас нет времени на игры, метод SuperBetter обучит вас игровым навыкам, облегчающим жизнь.

В части II вы познакомитесь с людьми, которые использовали SuperBetter. Эти люди испытывали страхи, депрессию, хроническую боль и посттравматическое стрессовое расстройство. Вы узнаете истории людей, которым игровой подход помог найти хорошую работу, наладить личные отношения, пробежать марафон, открыть компанию и больше наслаждаться жизнью. Вся книга основана на результатах более 200 научных исследований в области психологии, медицины и неврологии, поэтому вы сможете взглянуть на семь игровых правил с научной точки зрения.

**Если вы столкнулись с серьезной проблемой и хотите приступить к SuperBetter прямо сейчас, переходите к чтению части II.** Вы сможете прочитать часть I, когда захотите.

Часть III состоит из трех приключений, разработанных мной для помощи вам в дальнейшем совершенствовании. В каждом из путешествий есть бонусы, «плохие парни» и задания. В приключении «Проявление любви» вам предстоит выработать социальную устойчивость, выполнив 10 заданий. Они помогут вам обнаружить проявления любви в самых неожиданных ситуациях. В приключении «Ниндзя-трансформация тела» вы узнаете 21 хитрый способ повысить физическую устойчивость. В последнем приключении «Ценность времени» вы узнаете, что значит ощущать себя «богатым» таким ценным ресурсом, как время, чувствовать, что у вас много

свободного времени, которое вы можете уделить самым важным для вас вещам. Стать «богатым с точки зрения времени» — отличный способ повысить эмоциональную и психическую устойчивость.

Все три приключения содержат *достаточное* количество заданий для игры в SuperBetter на протяжении шести недель. Это важный показатель. Именно столько времени посвятили игре испытуемые. Если *вы* пройдете через все три приключения, выполняя при этом по одному заданию в день, — ваша жизнь преобразится.

Истории игроков и научные данные, приведенные в этой книге, не только изменят ваше мнение о том, на что способны игры. Они изменят ваше мнение о том, на что способны *вы*.

Давайте станем супергероями.