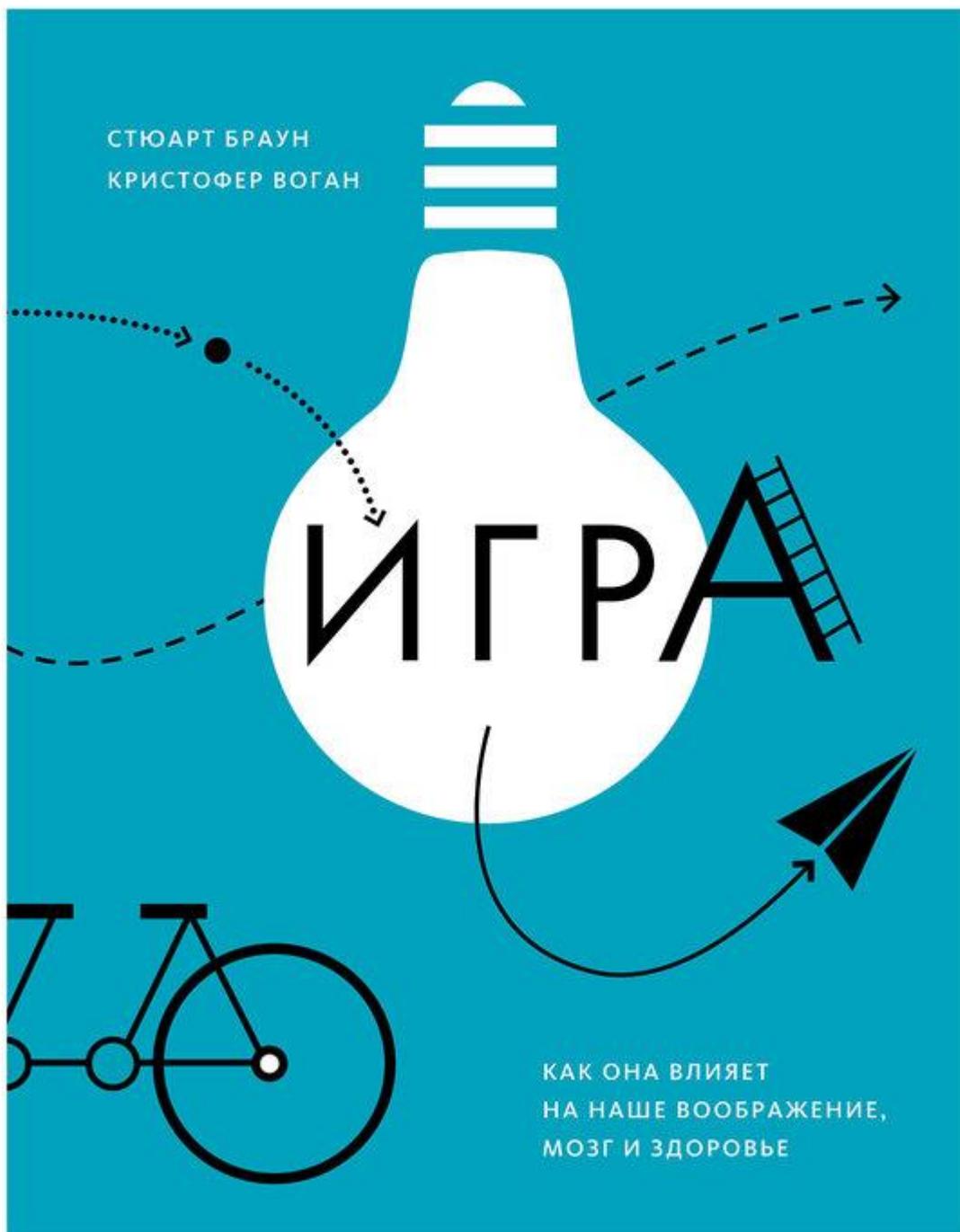


Стюарт Браун Кристофер Воган
Игра. Как она влияет на наше воображение, мозг
и здоровье



Стюарт Браун, Кристофер Воган Игра. Как она влияет на наше воображение, мозг и здоровье

Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg

Книга рекомендована к изданию Галией Галимовой

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Stuart Brown, 2009

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

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Геймификация в бизнесе
Гейб Зикерманн и Джоселин Линдер

Быть счастливей
Тал Бен-Шахар

Удовольствие от х
Стивен Строгац

Моим детям

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

Колину, который обогащает свою жизнь игрой и радостью

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

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

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

Часть I. Почему игра?

Глава 1. Обещание игры

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

А потом происходит чудо.

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

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

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

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

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

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

Все это чудесные, ценные качества, достойные восхищения. Но это лишь начало истории. Специалисты по нейрофизиологии, биологии развития, психологии, социальным наукам и другим областям знания сегодня отмечают, что игра – сложный и важный биологический процесс. В течение нескольких эонов¹ этот процесс эволюционирует у многих видов животных, содействуя их выживанию. Он формирует мозг и делает животных умнее, повышая их способность адаптироваться. У высших видов он помогает развитию эмпатии, а также созданию сложных социальных групп. У нас, людей, игра лежит в основе творчества и инноваций.

Из всех видов животных люди – самые активные игроки. Мы созданы, чтобы играть,

¹ Эон – отрезок времени в геологической истории, объединяет несколько эр. *Прим. ред.*

и созданы игрой. В ней наша человечность и индивидуальность выражаются в наиболее чистом виде. И разве удивительно, что моменты, когда мы живем полной жизнью и из которых потом получают лучшие воспоминания, часто связаны с игрой?

Этот факт поразил меня, когда я читал некрологи погибших 11 сентября 2001 года. Я стал собирать их, потому что в них были на редкость проникновенные и увлекательные портреты ушедших. Вскоре я осознал, что авторы некрологов чаще всего вспоминали моменты в жизни умерших или их действия, связанные с игрой. Например, в номере The New York Times за 31 марта 2002 года опубликованы некрологи с такими заголовками: «Директор, который стрелял жеваной бумагой», «Шутник с большим сердцем», «Фанат Фрэнка Заппы», «Любитель посмеяться». За этими заголовками стояли рассказы о моментах игры, проходящих через человеческие жизни радостной нитью, из которой сплеталась ткань воспоминаний и эмоций.

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

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

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

Но мы становимся старше, и в какой-то момент нас заставляют связать игру с чувством вины. Нам говорят, что это баловство, пустая трата времени и даже грех. В жизни остаются только очень организованные, ограниченные, соревновательные игры, например спортивные, в которые играют на профессиональном уровне. Мы стараемся всегда быть продуктивными, и если какое-то занятие не помогает овладеть навыком, заработать денег или хорошо зарекомендовать себя перед начальником, нам кажется, что это не для нас. А порой сама жизнь, кажется, заставляет забыть об играх.

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

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

Примером может послужить Лорел, директор успешного агентства коммерческой

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

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

И тогда Лорел стала искать, куда же пропала радость. Она вернулась к своим первым радостным воспоминаниям и осознала, что они были связаны с лошадьми. Восстановив игровую историю в своей жизни, она поняла, что лошади когда-то покорили ее с первого взгляда. Ребенком она любила скакать на игрушечной лошадке. Одно из ее самых любимых воспоминаний – как в семилетнем возрасте удалось подружиться с местной лошадью, которую соседи держали на заднем дворе, и тайне ездить на ней верхом. Лорел приманивала лошадь к забору морковкой и уговаривала ее дать забраться себе на спину и покататься без седла. Родители и хозяин лошади не имели об этом представления. Как ни опасно было для семилетней девочки вот так ездить верхом, но именно так Лорел приобретала уверенность в своих силах. Позже она начала проводить время в конюшне, стала искусной наездницей и в юности участвовала в конноспортивных соревнованиях. Но в итоге она выдохлась, отошла от состязаний и занялась семьей и бизнесом.

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

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

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

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

В некоторых компаниях игру начинают все больше признавать важным компонентом успеха. И я говорю не только о столах для пинг-понга в комнате отдыха. Сотрудники, которые находят место для игры в своей личной жизни и приносят эти эмоции в офис, могут хорошо справляться с рабочими заданиями, которые с виду не имеют никакого отношения к игре.

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

ни была цель, исследователи всегда говорят: «Это нам по плечу».

Но в конце 1990-х руководство лаборатории вынуждено было сказать: «JPL, у нас проблема»². На пороге нового столетия инженеры и ученые, которые взошли на борт компании в 1960-е годы, те, кто отправил человека на Луну и построил роботизированные зонды для исследования Солнечной системы, начали массово уходить на пенсию. И в лаборатории настали трудности с их заменой. Несмотря на то что туда отбирали лучших выпускников ведущих технических вузов вроде Массачусетского технологического института, Стэнфорда и самого Калтеха³, новым сотрудникам часто чего-то не доставало. Им не удавалось решать определенного рода задачи, которые были крайне важны для работы. Опытные руководители обнаружили, что свежее испеченные инженеры прекрасно справляются с теоретическими математическими задачами на техническом уровне, но практические трудности, которые возникали на пути сложного проекта от теории к практике, им не давались. В отличие от старших товарищей молодые инженеры не могли определить ключевой недостаток сложной системы, над которой работали, посмотреть на проблему с разных сторон, разобрать ее на части, выделить важнейшие элементы и переставить их абсолютно по-новому, чтобы таким образом найти решение.

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

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

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

То, что Лорел открыла опытным путем, руководители JPL увидели благодаря исследованиям: в игре есть своего рода магия. Занятие, которое может показаться фривольным и даже детским, в конечном счете приносит нам благо. Парадоксально, что малая толика «непродуктивной» деятельности способна сделать человека гораздо продуктивнее и энергичнее в других аспектах его жизни. Когда занятие отвечает нашей глубочайшей внутренней правде, как это вышло с верховой ездой у Лорел, оно становится

² Аллюзия на фразу «Хьюстон, у нас проблема» из известного фильма «Аполлон-13», широко вошедшую в разговорную американскую речь. *Прим. ред.*

³ Калтех (Калифорнийский технологический институт) – один из ведущих вузов в США и один из двух самых важных, наряду с Массачусетским технологическим институтом, специализирующихся в точных науках и инженерии. *Прим. ред.*

катализатором, оживляющим все остальное.

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

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

Если человек знает свою истинную сущность и живет в согласии с тем, что я называю «игровой личностью», его жизнь исполнена силы и благодати – так бывает всегда. Британский педагог-теоретик сэр Кен Робинсон описал, как найти эту силу и благодать, на примере танцовщицы Джиллиан Линн, хореографа мюзиклов «Кошки» и «Призрак оперы». Робинсон взял у нее интервью для своей книги «Призвание»⁴ – о том, как люди находят свой путь в жизни. Линн рассказала ему, как росла в Британии 1930-х годов, как ужасно училась в школе, потому что все время ерзала и не могла сосредоточиться на уроках. «Я думаю, сегодня у нее обнаружили бы СДВГ⁵, но тогда не знали, что такое бывает. Этого диагноза просто не было», – иронично утверждает Робинсон.

Вместо этого школьная администрация сказала родителям Линн, что она психически неполноценна. Тогда они с матерью отправились к специалисту, который поговорил с Джиллиан о школе. Все это время девочка сидела на своих руках, стараясь не ерзать. Через двадцать минут доктор попросил мать побеседовать с ним наедине в коридоре. Уходя, он включил радио и, закрыв дверь снаружи, привлек внимание миссис Линн к окну из коридора в кабинет. «Посмотрите, – сказал он, показывая на Джиллиан, которая встала и начала двигаться под музыку, как только они вышли. «Миссис Линн, – сказал доктор, – ваша дочь не больна, она танцовщица».

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

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

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

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

⁴ Робинсон, К. Призвание. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2009. *Прим. ред.*

⁵ Синдром дефицита внимания и гиперактивности. *Прим. ред.*

Глава 2. Что такое игра и почему мы ею занимаемся?

Что такое игра? Не люблю определения!

О чем конкретно мы говорим, когда говорим об игре? Я изучал игру многие годы, но долго сопротивлялся необходимости дать ей абсолютное определение, потому что она бывает очень разной. Для одного висеть в сотне метров над землей, цепляясь за выступ на гранитной скале одними лишь мозолистыми пальцами, – это чистый экстаз. Для другого – кромешный ужас. Для кого-то возиться в огороде – значит получать массу удовольствия, а для кого-то – потеть и скучать.

Другая причина, по которой я сопротивляюсь определению игры, состоит в том, что на самом базовом уровне это очень примитивное, первобытное занятие. Оно предсознательно и довербально – и вытекает из наших древних биологических основ, которые существовали до появления сознания и способности говорить. Например, котята из одного помета вдруг начинают бороться друг с другом. Это происходит само собой. У нас игра тоже порой случается без сознательного решения – мы не думаем: ну ладно, сейчас поиграю. Как в случае с пищеварением и сном, игра в самой своей базовой форме происходит без комплексных интеллектуальных усилий.

Наконец, мне ужасно не хочется давать определение игре, потому что это прекрасное состояние лучше всего оценить, пережив его. Определение игры всегда казалось мне похожим на объяснение анекдота: анализ лишает всякой радости.

С этой позиции меня сдвинул Ленни Винсент, коллега и друг, а также успешный бизнес-консультант. Мы с Ленни должны были сделать презентацию для группы инженеров из Hewlett-Packard, и незадолго до этого Ленни спросил меня, какое определение игры я планирую представить.

Я встал в свою обычную научную позу. «Я не использую абсолютного определения, – сказал я. – Игра такая разнообразная, она довербальная, предсознательная...»

Но с Ленни этот номер не прошел: «Без определения не обойдешься. Это инженеры. Они конструируют машины. Они пережевывают горы спецификаций и запивают их потоками данных. Если у тебя не будет определения, тебя сожрут заживо».

Это описание инженеров в виде грозных технологических Полов Баньянов⁶ было преувеличением, но в целом он был прав. Инженеры – это профессиональные скептики. С их точки зрения, хорошие вещи и полезные идеи сохраняются, как законы природы. Они строят свои творения на твердой почве из подтвержденных фактов. Эмоциональные компоненты системы обычно кажутся им слишком смутными, чтобы быть полезными. Но игра неизбежно имеет эмоционально заряженный контекст, который абсолютно необходимо понять. Я понял, что без некоего фундаментального определения они будут рассматривать область игры как мягкое болото, на котором ничего не воздвигнешь.

К счастью, благодаря собственному научному опыту я знал, что здесь необходима хорошая таблица. Ничто так не успокаивает норовистую натуру аборигенов Техноландии, как графики, таблицы и точные данные. Помня об этом, я быстро сделал пару слайдов, на которых перечислил свойства игры. Вот что я им показал:

Свойства игры

- *Очевидная бесцельность (ею занимаются ради нее самой)*
- *Добровольность*
- *Неотъемлемая привлекательность*
- *Свобода от времени*

⁶ Пол (Поль) Баньян – вымышленный гигантский дровосек, персонаж американского фольклора. *Прим. ред.*

- Ослабление самосознания
- Потенциал для импровизации
- Желание продолжать

Что все это значит? Как я объяснил инженерам, первое качество игры, которое выделяет ее среди других видов деятельности, – это **ОЧЕВИДНАЯ БЕСЦЕЛЬНОСТЬ**. Игровые занятия, кажется, не имеют никакой ценности для выживания. Они не помогают получить деньги и пищу. Ими не занимаются из практических соображений. В игру вступают ради игры. Вот почему некоторые люди думают, что это пустая трата времени. Еще она **ДОБРОВОЛЬНА** – ею занимаются не потому, что вынуждены, и не потому, что этого требует долг.

Также игра обладает **НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬЮ**. Она доставляет удовольствие. Приносит приятные эмоции. Вызывает психологическое возбуждение (так ученые-бихевиористы обозначают радостное волнение). Это лекарство от скуки.

Игра дает **СВОБОДУ ОТ ВРЕМЕНИ**. Когда мы полностью в нее погружены, то перестаем замечать, как течет время. Еще мы переживаем **ОСЛАБЛЕНИЕ САМОСОЗНАНИЯ**. Мы перестаем беспокоиться, хорошо ли выглядим или неуклюже, умно или глупо. Мы перестаем думать о том факте, что мы думаем. В игре с подключением воображения можно даже стать другим *собой*. Мы целиком погружены в момент, мы «в зоне». И переживаем то, что психолог Михай Чиксентмихайи называет «поток»⁷.

Еще один отличительный признак игры – **ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ ИМПРОВИЗАЦИИ**. Нас не принуждают действовать строго определенным образом. Мы открыты для счастливого стечения обстоятельств, для шанса. Мы готовы включить в игру вроде бы не относящиеся к ней элементы. Акт игры сам по себе может быть вне нашей «нормальной» деятельности. И в результате мы обнаруживаем новые мысли, стратегии, движения, виды поведения или способы существования. Мы видим вещи по-новому, и к нам приходят свежие идеи. Например, художнику или инженеру может прийти рабочая идея на пляже, во время строительства песочного замка. Девочка, играющая в чаепитие, может осознать, что хорошие манеры и социальные условности обеспечивают безопасность и достоинство, а не просто навязаны сверху, чтобы ей было неудобно. Игра была затеяна не ради этих идей, но они стали ее результатом. Когда вы играете, невозможно предсказать, что произойдет дальше.

Наконец, игра вызывает **ЖЕЛАНИЕ ПРОДОЛЖАТЬ**. Мы не хотим останавливаться, и за этим желанием стоит переживаемое нами удовольствие. Если что-то угрожает веселью, мы на ходу придумываем новые планы или условия, чтобы не прекращать игру. А когда она заканчивается, мы хотим ее повторить.

Эти качества делают игру в моих глазах самой сутью свободы. Вещи, которые больше всего связывают или ограничивают вас – необходимость быть практичным, следовать установленным правилам, нравиться другим, обернутые в напряженное чувство вины, – исчезают. Игра вознаграждает сама за себя и сама служит себе причиной.

Еще я показал инженерам схему игры, разработанную Скоттом Эберли, историком игры, интеллектуалом и вице-президентом Национального музея игры в Рочестере, в штате Нью-Йорк. Эберли считает, что большинство людей во время игры проходят через шесть стадий. И хотя мы оба не думаем, что каждый играющий проходит через все шаги именно в этом порядке, полагаю, будет полезно представить себе игру именно так. Эберли говорит, что игра включает:

ПРЕДВКУШЕНИЕ – ожидание, желание узнать, что будет, небольшое беспокойство, возможно, из-за некоторой неуверенности или риска (сможем ли мы отбить бейсбольный

⁷ Михай Чиксентмихайи – американский психолог, профессор психологии, известный своими исследованиями тем счастья, креативности, субъективного благополучия, однако более всего известен благодаря своей идее «потока». В России изданы некоторые его работы, в частности основополагающая «Поток. Психология оптимального переживания» (Альпина нон-фикшн, 2011). *Прим. ред.*

мяч и успешно добраться до базы?), хотя риск может быть так велик, что пересилит удовольствие. За ним приходят...

УДИВЛЕНИЕ, неожиданность, открытие, новое ощущение или идея, новая точка зрения. Отсюда идет...

УДОВОЛЬСТВИЕ – приятное ощущение, которое мы испытываем, например, когда в заключительной фразе хорошего анекдота дело принимает неожиданный оборот. Затем наступает...

ПОНИМАНИЕ – приобретение нового знания, синтез конкретных отдельных понятий, овладение идеями, которые до этого казались чуждыми, и из этого рождается...

СИЛА – мастерство, сложившееся в результате конструктивного опыта и понимания, а также уверенность, которую приобретаешь, выйдя невредимым из пугающей ситуации и узнав больше о том, как устроен мир. В итоге благодаря ей достигается...

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ, изящество, довольство, собранность и баланс в жизни.

Эберли рисует этот процесс в виде колеса. Достигнув равновесия, мы готовы к новому источнику предвкушения и снова начинаем процесс.

Когда я показал эти слайды на экране, то увидел, как инженеры расслабились – будто сначала они заблудились, а потом увидели знакомый ориентир. Остаток разговора прошел гладко, и затем многие из них сказали, что увидели игру в новом свете.

Голландский историк Йохан Хейзинга предлагает еще одно хорошее определение игры. Он считает игру «некой свободной деятельностью, которая осознается как “ненастоящая”, не связанная с обыденной жизнью и тем не менее способная полностью захватить играющего; которая не обуславливается никакими ближайшими материальными интересами или доставляемой пользой; которая протекает в особо отведенном пространстве и времени, упорядоченно и в соответствии с определенными правилами и вызывает к жизни общественные объединения, стремящиеся окружать себя тайной»⁸.

Это во многом соотносится с определением, которое использую я, хоть и не считаю, что «правила» должны быть фиксированными или что они вообще должны быть. Однако я согласен, что игра часто способствует социальному взаимодействию и что она приводит к появлению новых терминологий и традиций, которые могут выделить группу игроков, но при этом не обязательно способствует секретности. В самом деле, одним из отличительных свойств игры является то, что в ней может участвовать *любой*.

В конечном счете, с моей точки зрения, все эти определения имеют недостатки. Я мог бы сделать десяток презентаций в PowerPoint, до отказа заполненных диаграммами, графиками и определениями, но, не вспомнив ощущения от игры, ее ни за что не понять. Исключить игровые эмоции из науки об игре – все равно что устроить званый ужин и подать изображения еды. Гости могут понять все что угодно о ее виде и послушать описания ее вкуса, но, пока они не положат реальную еду себе в рот, по-настоящему оценить блюдо у них не получится.

У меня бывало, что пара слайдов, на которых дети играли в классики, кошка со шнурком или «Апорт!» собаке вызывали больше узнавания и понимания, чем весь статистический анализ в мире.

Почему мы играем?

Гудзон будет мертвой собакой. Так подумал погонщик собачьих упряжек Брайан Ла Дун, наблюдая, как белый медведь гарцует по снежному полю – прямо к ездовым собакам, привязанным недалеко от лагеря. В тот ноябрь белые медведи на крайнем севере Канады были голодны. Море еще не замерзло, и медведи не могли добраться до тюленей, на которых

⁸ Цит. в пер. Д. Сильвестрова: Хейзинга, Й. Homo Ludens (Человек Играющий). М.: Прогресс – Традиция, 1997. Прим. ред.

обычно охотились со льда. Ла Дун провел бо льшую часть жизни на территории белых медведей и по виду этого зверя понял, что тот не ел многие месяцы. Такое животное могло перекусить собачий череп или одним ударом когтистой лапы вывернуть собаке кишки.

Но Гудзон думал совсем иначе. Это была шестилетняя канадская эскимосская собака – один из наиболее буйных членов стаи Ла Дуна. Когда медведь приблизился, Гудзон не залаял и не убежал. Напротив, он завилял хвостом и пригнулся к земле, что было классическим приглашением поиграть.

К изумлению Ла Дуна, медведь ответил на предложение пса, и животные затеяли возню в снегу. При этом их шерсть не вставала дыбом, рты были открыты, но зубы не оскалены, а еще они «дружелюбно» смотрели друг другу в глаза – все это сигнализировало, что у них нет враждебных намерений.

Сигналы об игре начались еще до того, как двое сошлись друг с другом. Медведь подбежал к Гудзону вприпрыжку и петляя – а не по прямой, что выглядело бы агрессивно. Когда хищники преследуют жертву, они смотрят в упор и несутся прямо к ней. В этом случае медведь и собака с самого начала обменивались игровыми сигналами, двигаясь по кривой.

Они боролись и катались по снегу так энергично, что в какой-то момент медведь лег на спину животом кверху – в мире животных этот универсальный сигнал означает тайм-аут. В другой момент во время возни медведь остановился, чтобы заключить Гудзона в дружеские объятия.

Спустя пятнадцать минут медведь удалился, все еще голодный, но с виду удовлетворенный такой необходимой дозой веселья. Ла Дун не мог поверить своим глазам, однако на следующий день был поражен еще больше: тот же медведь вернулся примерно в то же время, чтобы снова порезвиться с Гудзоном. К третьему дню коллеги Ла Дуна услышали о межвидовых борцовских матчах, и лагерь заполнился посетителями, желающими поглядеть на новых лучших друзей. Каждый вечер в течение недели белый медведь и Гудзон встречались, чтобы поиграть. Потом лед на заливе встал, и тогда истощенный, но развлеченный медведь смог вернуться в свои угодья охотиться на тюленей.

Какое свойство природы этих животных побороло и голод, и инстинкт выживания? Как два вида, обычно не практикующих мирное взаимодействие, настолько хорошо поняли намерения друг друга, чтобы затеять озорную и шутивную драку, когда любое непонимание могло оказаться смертельным? Когда я начал разбираться с подобными вопросами, то увидел, что игра – это огромная сила природы. В конечном счете во многом благодаря ей мы существуем как чувствующие и мыслящие создания.

Биология игры

Как и у белого медведя и эскимосской ездовой собаки, у людей тоже бывают побуждения включиться в игру. В первый раз я взглянул на биологическую важность игры с научной точки зрения, когда был студентом-медиком и проходил интернатуру по педиатрии в Техасской детской больнице при Медицинском институте Бэйлора в Хьюстоне. Мы вставали на заре и совершали обход. По утрам это было печальное место – очень мало взрослых, редкие звуки, издаваемые больными детьми, да попискивание и жужжание машин, поддерживающих в них жизнь.

Дети, которые оказывались в этой больнице, в основном были тяжелобольными. У них были врожденные пороки, расстройства обмена веществ и серьезные инфекционные болезни вроде менингита. Помню одного двухлетнего ребенка, больного лимфоцитарным хориоменингитом – потенциально смертельной вирусной инфекцией, которую нельзя было лечить антибиотиками. Нам приходилось постоянно ставить ему капельницы, поддерживать жизненно важные функции и регулярно делать многочисленные анализы в надежде, что ему станет лучше.

Как и большинство детей, восстанавливающихся после серьезной болезни, он не особо

реагировал на внешние стимулы. Но однажды я вошел в его палату на утреннем обходе, сказал «Привет, Иван», и мальчик ответил на мое приветствие широкой улыбкой. Потом он протянул мне руку. Эта улыбка показывала, что в его жизнь вернулась радость и он приглашал меня разделить это ощущение. Я улыбнулся в ответ и подержал его за руку. В тот же день я проверил его анализы – результаты были прежними. Но анализы на следующий день показали признаки улучшения.

Я был заинтригован. Все стандартные медицинские показатели оставались без изменений, но что-то происходило в теле Ивана. В тот день он пошел на поправку, хотя это нельзя было измерить с помощью медицинских анализов. И в первую очередь в норму пришел не сахар в крови, пульс, давление, уровень электролитов, количество эритроцитов и лейкоцитов и еще двадцать пять «объективных» признаков. Первой вернулась его улыбка. Это было не просто облегчение после дискомфорта, но сигнал к игре. Когда один человек улыбается другому, он открывается и приглашает к игре так же ясно, как собака, игриво пригибающаяся к земле. Первым видимым признаком выздоровления Ивана было приглашение к игре.

Я отметил этот удивительный факт, но начал понимать его только в ретроспективе, когда какое-то время уже исследовал игру. В последующие годы я изучил ряд самых разных людей – от убийц до бизнесменов, светских персонажей, художников и даже лауреатов Нобелевской премии – и тщательно зафиксировал, как их уникальные «игровые истории» (подробные отчеты о роли игры в их детстве и взрослой жизни) повлияли на ход их жизни. На одном краю спектра были убийцы из тexasской тюрьмы. Я выяснил, что отсутствие игры в их детстве было таким же важным, как и все остальные факторы, способствующие совершению преступления. С другой стороны, я наблюдал детей, с которыми плохо обращались взрослые. Эти дети были склонны к асоциальному поведению, но их предрасположенность к насилию сокращалась через игру.

Игра в животном царстве

К началу 1990-х годов мне удалось подробно изучить присутствие и недостаток игры в жизни людей, но я начал понимать, что если хочешь до конца понять роль игры в нашей жизни, придется узнать, как это работает у других видов животных. Мне нужно было вставить игру в биологический и эволюционный контекст. Иногда я говорю, что похож на писателя Джеймса Миченера, который начинает свою книгу «Гавайи» с извержения подводного вулкана миллионы лет назад и заканчивает танцем хула в отеле. Мне нужно было получить по-настоящему общую картину, чтобы потом сосредоточиться на деталях.

Что интересно, в то время исследователи, которые изучали игру у людей, особо не контактировали с теми, кто изучал игру у животных, хотя у них неизбежно должны были найтись общие темы. Я хотел объединить два этих направления, потому что мне были необходимы прочные основания для науки об игре из эволюционной биологии. И нашел выдающегося ученого Боба Фэйгена – оригинала и одиночку. Он тщательно объединил все накопленные сведения об игре у животных, от трубказубов до овсянок. С его опытом в этологии, математической статистике и биологии он был первейшим мировым экспертом по игре у животных и ее эволюции. Кроме того, он проводил самое длительное в мире наблюдение за игрой животных в дикой природе.

В первый раз я связался с Бобом и его женой Джоанной в 1989 году, когда искал ответ на вопрос, что такое на самом деле игра у животных. Вот почему летом 1992 года при поддержке Национального географического общества я оказался вместе с Фэйгеном на девственном кипарисе в девяти метрах над землей. Это был его наблюдательный пункт на острове Адмиралти у берегов Аляски. Десять лет Боб с Джоанной с помощью видеокамер, зрительной трубы Questar, компьютерных программ и не только очень близко следили за медведями гризли, обитающими на острове. Так они проводили самое долгое и подробное исследование игры у животных в дикой природе.

Мне повезло, что я узнал об этом именно от Фэйгенов. Они познакомили меня с 28 медведями, который часто навевались в заповедник Пэк-Крик. Тщательные наблюдения Боба за этими животными обеспечили ему мировую известность в научных кругах.

Боб коснулся меня локтем и указал на устье ручья во внутреннем канале залива Сеймур. Мы были примерно в полчасе полета к юго-востоку от города Джуно, в нетронутой дикой природе. Кормящиеся медведи, за которыми мы наблюдали эти две недели, отрастили круглые животы и пребывали в хорошем настроении. Был пик лососевого нереста, и устье ручья отливало золотым и серебряным от пульсирующих тел кеты и горбуши, пробивающихся вверх по течению.

Два молодых бурых медведя (гризли) шли друг к другу через луг, примыкающий к приливным отмелям. Их уши были слегка отодвинуты назад, глаза широко открыты, рты разинуты. На несколько минут они вступили в игровую борьбу, передвигаясь по всему лугу. Медведи заходили на речные перекаты, плескались в чистых отмелях, делали круги и пируэты, а потом встали на задние лапы и оперлись друг на друга в объятии танца. Порой они делали паузу, смотрели на воду, а потом, словно по мановению дирижера, снова напирала друг на друга – носом к носу, головой к голове, телом к телу, лапой к лапе, являя собой живой пример медвежьей игры. Как будто они вдохнули неземной дымки, полной радости, и эта радость ударила им в голову.

Я прекрасно понимал, что Боб обладает энциклопедическими знаниями об игре у животных, но, вдохновившись моментом чистого восторга, который мы только что наблюдали, задал самый простой вопрос:

– Боб, почему эти животные играют?

Поколебавшись и не поднимая взгляда, он сказал:

– Потому что это *весело*.

– Нет, Боб, я имею в виду с научной точки зрения. Почему они играют?

– Почему они играют? А почему поют птицы, танцуют люди? Ради... *удовольствия*...

– Боб, у вас дипломы и степени Гарварда и Массачусетского технологического института. Вы прекрасно знаете медведей. Вы изучаете эволюцию и написали важнейшие работы об игре у млекопитающих. Я знаю, что у вас есть собственное мнение. Скажите, почему животные играют?

После долгой терпеливой тишины, во время которой мне казалось, что он чувствительный художник, которому нужно объяснить живописный шедевр болвану, лишенному вкуса, Боб уступил. Он неохотно ответил:

– *В мире, который полон неоднозначности и постоянно ставит неожиданные задачи, игра готовит этих медведей к жизни на эволюционирующей планете.*

Как и Боб и многие другие исследователи игры, я предпочел бы рассмотреть, как она делает жизнь красивой, радостной и веселой, а не механизмы ее полезности. Приятнее изучать райскую птицу в полете, в природной среде, вместо того чтобы застрелить ее и препарировать. Одна из замечательных вещей, связанных с игрой и *делающих* ее игрой, – очевидная бессельность. Но действительно ли игра не имеет целей? Я находился на Аляске вместе с Бобом, потому что хотел получить представление о том, что натуралисты и зоопсихологи знают о роли игры в животном мире. По словам Боба, он ненавидит нагружать игру целью, но после долгих исследований и размышлений, кажется, цель все же обнаружилась.

В животном царстве игра – невероятно распространенное явление. Примеры игровой борьбы, которые мы с Фэйгеном увидели у медведей, можно наблюдать очень часто, особенно у социальных млекопитающих и умных птиц. У леопардов, волков, гиен, крыс, котов и собак шуточные драки – необходимый элемент взросления. Но некоторые животные, кажется, играют, давно уже став взрослыми. Взрослых воронов видели съезжающими на спине по снежному склону – потом они взлетали вверх и скатывались снова. Бизоны разбегаются и с восторженным ревом скользят четырьмя копытами по поверхности замерзшего озера – а потом повторяют. Бегемоты снова и снова делают обратное сальто

в воде.

Раньше я и другие исследователи полагали, что игру можно встретить только у высокоразвитых существ: млекопитающих, птиц и некоторых рептилий. Однако исследователи игры у животных установили конкретные критерии, определяющие игровое поведение, и кажется, спускаясь по эволюционной лестнице, все равно можно его найти. Осьминоги, которые развивались по древней эволюционной линии, далеко отстоящей от нашей, очень хорошо изучены с точки зрения нейрофизиологии. Когда зоопсихологи видят, что осьминоги занимаются «расслабленной и характерной манипуляцией предметами», особенно когда они вроде бы хотят получить новые стимулы, трудно не признать, что это удовлетворяет определению игры. Некоторые виды рыб выдувают пузыри, что тоже кажется игрой. Уважаемый исследователь муравьев Эдвард Уилсон считает, что они в шутку дерутся друг с другом. Теперь я вижу игру там, где никогда бы не заподозрил.

Игра с целью

Итак, отличительным свойством игры является видимое отсутствие цели. Но ее повсеместная распространенность в природе говорит, что по крайней мере какая-то цель быть должна. У животных не так уж много свободы совершать бесполезные поступки. Большинство из них живет в среде, в которой надо конкурировать за еду с другими видами и за успешное спаривание. Зачем им тратить время и силы на такую непродуктивную деятельность, как игра? Более того, иногда игровые действия бывают даже опасными. Снежные козы игриво скачут вдоль обрывов на высоте в несколько сотен метров – и иногда падают. Как сказала бы снежная коза-мама, «все это очень весело, пока кто-нибудь не пострадает».

Поведение, настолько распространенное в человеческой культуре и по всему эволюционному спектру, вероятнее всего, имеет ценность для выживания. В противном случае оно не сохранилось бы в результате естественного отбора. При прочих равных снежные козы, не склонные к играм, должны выживать лучше (они не падают со скал во время ненужных трюков) и передавать свои гены успешнее. Со временем, если бы игра не приносила пользы, игривые козы были бы вытеснены из генетического пула потомством неигривых коз. Но так не происходит, поэтому в игре должно быть какое-то преимущество, которое оказывается важнее высокого риска для жизни.

На самом деле пользу от игры можно подтвердить научно. Тщательно фиксируя игровое поведение гризли на Аляске более пятнадцати лет, Фэйгены проанализировали результаты и смогли отделить игру от всех остальных типов поведения (критерии для наблюдения и результаты статистического анализа было бы трудно изложить вкратце, но скажу, что они конкретны и демонстрируют статистически значимые результаты). Они обнаружили, что самые игривые медведи выживают лучше других. И это несмотря на факт, что игра отнимает время, внимание и энергию от других видов деятельности, которые на первый взгляд более важны для выживания, – например от поиска еды.

Тогда настоящий вопрос: почему и как игра бывает полезной? Согласно одной влиятельной теории, игра – это просто тренировка навыков, необходимых в будущем. То есть когда животные игриво дерутся, они готовятся к настоящим дракам и охоте. Но оказывается, что и те кошки, которые не участвовали в игровых потасовках, вполне могут охотиться. Чего они не умеют, так это успешно взаимодействовать с другими в социуме – и не способны этому научиться. Если у кошки или другого социального млекопитающего, например крысы, был серьезный недостаток игр, животное не сможет четко отличать друга от врага, будет неправильно понимать социальные сигналы и либо станет действовать крайне агрессивно, либо удалится и откажется от нормальных социальных контактов. Взаимодействуя с другими в шутливой потасовке, кошки учатся тому, что Дэниел Гоулман

называет эмоциональным интеллектом⁹ – способности воспринимать эмоциональное состояние другого и соответствующе реагировать.

«Я полагаю, игра учит молодых животных делать здравые суждения, – сказал мне Боб Фэйген в тот день на Аляске. – Например, игровая потасовка может показать медведю, когда стоит доверять другому и, если дело приобретет насильственный оборот, когда нужно защищаться или бежать. Игра позволяет устроить имитацию настоящих сложных задач и неоднозначных моментов и отрепетировать их без риска для жизни».

Игра позволяет животным изучить окружающую среду и правила поведения с друзьями и врагами. Игровое взаимодействие дает возможность отрепетировать нормальную ситуацию в социальных группах, где придется вступать в контакты. В мире животных можно увидеть, как котенок, щенок или иной детеныш игриво бросается на мать и покусывает ее. Эта тренировка атаки может пригодиться потом во время драки или атаки, но, возможно, самый важный урок – показать себя перед сестрами и братьями или выяснить, сколько нападков выдержит мама, прежде чем потеряет терпение.

У людей такого рода физические потасовки могут заменяться словесными перепалками. Во время игры дети учатся видеть разницу между дружелюбным поддразниванием и недобрыми нападками, исследуя границы, и исправлять ситуацию, если граница пройдена. Взрослые на фуршетах осваивают сходные социальные правила и учатся поддерживать с другими хорошие отношения – или имитировать их.

Игра и мозг

Животные, которые много играют, быстро учатся ориентироваться в мире и адаптироваться к нему. Короче говоря, они умнее. Нейрофизиолог Серджио Пеллис из университета Летбриджа в Канаде, нейрофизиолог Эндрю Иванюк и биолог Джон Нельсон из университета Монаша в Мельбурне сообщают, что между размером мозга и игривостью млекопитающих в целом есть сильная положительная связь. В своем исследовании ранних игр у животных, самом обширном из когда-либо опубликованных, они представили в виде таблиц игровое поведение пятнадцати видов млекопитающих – от собак до дельфинов. Ученые обнаружили, что, если сделать поправку на размер тела, виды с бо́льшим относительным размером мозга играют часто, а виды с меньшим – реже.

Еще один прославленный исследователь игры, Як Панксепп, показал, что активная игра выборочно влияет на нейротропный фактор мозговой деятельности (тот, что стимулирует рост нервных клеток) в амигдале, отвечающем за эмоции, и на дорсолатеральную префронтальную зону коры, отвечающую за принятие важных решений.

Джон Байерс, исследователь игр животных, занимавшийся эволюцией игрового поведения, провел детальный анализ соотношения размера мозга с условной ступенькой эволюционной лестницы, на которой находится играющий. И кое-что открыл: чем больше игр, тем больше развит лобный отдел коры головного мозга, который отвечает за большинство когнитивных функций: отличие важной информации от несущественной, осознание и организация собственных мыслей и чувств, планирование будущего. Кроме того, скорость и объемы роста мозжечка у любого вида связаны с периодом, когда животное играет больше всего. Мозжечок находится сзади под основными полушариями и содержит больше нейронов, чем весь остальной мозг. Когда-то считалось, что его функции и связи в основном отвечают за координацию и моторику, но благодаря новым технологиям визуализации мозга ученые увидели, что мозжечок ответствен за ключевые когнитивные функции, такие как внимание, обработка речи, ощущение музыкального ритма, и даже больше.

⁹ Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

Байерс предполагает, что во время игры мозг осмысляет себя с помощью стимуляции и тестирования. Игровая активность действительно помогает вылепить наш мозг. Играя, мы обычно можем пробовать разные вещи, не угрожая при этом своему физическому или эмоциональному благополучию. Мы в безопасности именно потому, что всего лишь играем.

Для людей такого рода симуляция жизни, возможно, является главной полезной стороной игры. Играя, мы можем представить и пережить ситуации, в которых никогда не были, и научиться новому на этом материале, предоставить возможности, которые никогда не существовали, но могут возникнуть в будущем. Мы устанавливаем новые когнитивные связи, которые прокладывают путь в нашу повседневную жизнь. Мы усваиваем уроки и навыки, не подвергаясь непосредственному риску.

Как же мы создаем эти «симуляции»? С помощью спортивных игр, физической активности, книг, искусства, фильмов, историй и многого, многого другого – как наблюдая за этими занятиями, так и участвуя в них.

Переживая вместе с Риком и Ильзой их обреченный роман в фильме «Касабланка», мы узнаем об умении любить, жизни с достоинством и ощущении абсурда, возникающем, когда любовь уходит. Активно следя за победами и поражениями любимой футбольной команды, мы узнаем, что такое упорство, и учимся конструктивно спорить с друзьями (например, о том, кто лучший полузащитник). Если мы овладеваем новым физическим навыком, например учимся кататься на горных лыжах, то впоследствии можем заметить, что навыки, приобретенные на склоне – в частности, необходимость избегать падения, перенося центр тяжести вперед и вписываясь в поворот, – приходят на ум во время деловых переговоров и служат важным напоминанием о необходимости стремиться вперед и либо заключить сделку, либо потерпеть поражение.

Благодаря узкоспециальным точным исследованиям и анализу результатов лауреат Нобелевской премии нейрофизиолог Джеральд Эдельман создал теорию о том, как информация функционально интегрируется в наш мозг. Когда я соотношу его выводы с моими собственными наблюдениями о влиянии игры на развивающийся мозг, складывается весьма осмысленная картина. Эдельман описывает, как наш опыт восприятия кодируется в мозге в виде разрозненных «карт», каждая из которых представляет сложную сеть взаимосвязанных нейронов. Например, многообразие размеров и форм деревьев отражено в общей карте, которая кодирует эту «древесность» и позволяет узнать дерево, даже если нам никогда не попадалась такая его разновидность. То есть мозг создает обширный и легко изменяющийся набор карт, который позволяет распознавать бесчисленные виды объектов, звуков, цветов, социальных ситуаций и так далее. Перцептивные обобщения, рождающиеся из этих карт, не статичны. Они меняются и изгибаются. Также у них есть эмоциональные коннотации. Мы находим свой путь в мире с помощью этой огромной, органически растущей картографии жизни.

Жизнеспособность этих карт зависит от активной и непрерывной расстановки бесчисленных деталей. В наиболее полном варианте это происходит во время игры. Например, ролевая игра – это богатый замес разнообразных ощущений. Представьте себе трехлетнего ребенка, который сидит на полу и играет с плюшевым зверем, разговаривая с ним на разные голоса. Этот ребенок формирует нейронные связи, приобретающие все больше смысла по мере того, как они добавляются к растущему объему сохраненной в картах информации. Богатейшие связи между картами мозга работают в обе стороны и могут задействовать миллионы нервных волокон. Я считаю, что эти взаимосвязанные, динамичные карты наиболее эффективно обогащаются и оформляются игровыми «состояниями».

Игровой процесс, когда мы берем вымышленный сюжет и объединяем его с реальными переживаниями человека в игровой ситуации, является, по крайней мере в детстве, средством понять для себя, как все устроено в мире. Сначала мы делаем это, воображая возможности – симулируя то, что могло бы быть, – а потом тестируем их на то, что есть

на самом деле.

Это может показаться детской чертой, но внимательное исследование внутреннего монолога у взрослых (потока сознания) выявляет такие же процессы. Во взрослом возрасте наше воображение всегда остается активным, предсказывая будущее и исследуя последствия нашего поведения еще до того, как мы воплотим его в жизнь. Так же как и у детей, поток сознания у взрослых обогащен симуляциями, похожими на детские игры с участием воображения. Все мы мечтаем о тех или иных событиях в будущем, даже если сами этого не осознаем. Эти мысли оставляют отпечаток в нашем мозгу. Некоторые даже не замечают, что фантазируют о доме, в котором хотели бы жить, или о человеке, с которым хотели бы вступить в брак, но мозг создает работающее представление о будущем доме или супруге. Психолог Этель Персон пишет, что с помощью терапии один из ее клиентов понял: он был эффективен в бизнесе, потому что постоянно и многократно моделировал, в какого рода взаимодействие может вступить по тому или иному вопросу. К моменту настоящей беседы он обычно был готов к любой возможной ситуации.

Гений игры в том, что в ее процессе мы создаем новые изобретательные когнитивные комбинации. И создавая эти комбинации, узнаем, какие из них работают.

Один биолог, исследуя речных выдр, решил научить несколько особей проплывать через обруч, предложив им пищу в награду за выполненное задание. Вскоре выдры научились трюку и стали добавлять к нему собственные элементы. Они проплывали через обруч головой вперед и ждали, получают ли награду. Они плавали туда-сюда. Они доплывали до половины и останавливались. После каждой вариации они терпеливо ждали, получают ли в этом случае угощение.

Таким поведением выдры проверяли систему. Они изучали правила игры – правила, которые управляют их миром. Это не была заранее продуманная стратегия. Выдры крайне игривы по натуре, их всегда привлекают новые интересные вещи. Их естественное стремление к новизне и желание избежать скуки ведет к тому, что они пробуют новые задачи самыми разными способами. Развлекаясь и внося разнообразие, выдры узнавали о правилах своего мира гораздо больше, чем если бы они просто с самого начала безупречно выполнили задание. Это урок, из которого все мы можем извлечь пользу. Биолог с сожалением отметил, что годами пытался заставить аспирантов применять подобные игровые методы исследования вместо механического запоминания и шаблонного мышления.

Исследования эпохального значения, которые в 1960-е годы провела в университете Беркли Мэриан Даймонд, также указывают на важнейшую роль игры в развитии мозга. Как-то зимним днем я отправился к Даймонд, очаровательной изящной женщине, которая к тому же почти полвека является нейрофизиологом, пионером в своей отрасли. Она раскрывала секреты развития мозга еще тогда, когда среди крупных ученых, не говоря уже о нейрофизиологах, вообще было очень мало женщин.

Имя Даймонд не слишком известно за пределами научных кругов, но результаты ее работы знакомы каждому родителю. В начале 1960-х годов Даймонд с коллегами провела важнейшие эксперименты, которые показывали, что крысы не только становятся умнее в «обогащенной» среде, но и то, что их мозг становится больше и сложнее, приобретая утолщенную и хорошо развитую кору – то самое «серое вещество», где и обрабатывается информация.

Эта идея быстро закрепилась в голове многих: если воспитывать детей в детской с большим количеством ярких рисунков и мобилей, у них тоже начнется усиленное развитие мозга.

Однако то, что Даймонд рассказала мне о своих экспериментах, пролило свет на важные различия между ее работой и интерпретацией этой работы в популярной культуре. Крысы, у которых вырастал большой и сложный мозг и которые становились умнее, не просто подвергались воздействию разнообразных стимулов. Им не просто обеспечивали подчеркнута яркую обстановку и интересные звуки. В начальных экспериментах секрет роста их мозга объяснялся тем, что они играли с постоянно

меняющимся набором крысиных разнообразных «игрушек» и общались с другими крысами.

«Мы рано поняли, что сочетание друзей и игрушек необходимо, чтобы считать среду “обогащенной”», – сказала Даймонд.

Игра была настоящим ключевым фактором в развитии мозга крыс. Они толкались и кусались, боролись друг с другом, исследовали игрушки и взаимодействовали с ними, изучали других крыс и приглашали их играть. Они занимались активными вещами, а не просто пассивно впитывали интересную обстановку.

Применительно к человеческим младенцам это означает не только то, что их детские должны отличаться яркими цветами и интересными предметами (хотя это не помешает). Младенцам и маленьким детям надо давать шанс играть и общаться – с игрушками, другими карапузами и собственными родителями. Так они смогут полностью реализовать свой потенциал.

Даймонд обнаружила, что, просто изменив обстановку или предложив разнообразные интересные задачи, стремительного развития мозга не добьешься. В одной серии экспериментов крысы должны были найти выход из разных лабиринтов и получали за это награду. Если это было неигровое действие, которое производилось в одиночку, то наблюдался рост нейронов только в одной области мозга, а если это была игра, рост происходил во всем мозге.

Я думаю, что родителей и ученых мужей мог сбить с толку термин «обогащение», который воспринимается не как игровая деятельность, а как ингредиент к воспитательному «рагу». Кроме того, игровые аспекты эксперимента просто не обсуждались. По словам Даймонд, она до сих пор считает термин «обогащение» подходящим для описания своей работы, однако признает, что действительно избегала слов «игра» или «игрушки» в описании экспериментов.

«Тогда, в начале 1960-х годов, женщинам приходилось бороться, чтобы их серьезно воспринимали в науке, – сказала Даймонд. – Меня и так уже считали глупой женщиной, которая наблюдает за игрой крыс, поэтому я действительно избегала слов “игрушки” и “игра”».

Эксперименты Даймонд – лишь часть исследований из числа наиболее известных, которые показывают, что игра абсолютно необходима для здорового развития мозга. Какова же связь между ростом нейронов и игрой? Почему игровая деятельность, кажется, идет рука об руку с развитием мозга? В чем состоит уникальная роль игры? Оказывается, она представляется одним из самых продвинутых методов, которые изобрела природа, чтобы сложный мозг создавал сам себя.

Что это значит? Дело в том, что для постройки мозга не существует точных чертежей. Информация, закодированная в нашей ДНК, слишком скудна, чтобы определить, как нейроны должны соединяться друг с другом. Мозг организует себя сам, и для этого сначала он создает слишком много нейронов, которые, в свою очередь, вступают в слишком много связей с другими нейронами по всему мозгу. Следуя правилам взаимодействия, записанным в ДНК, нейроны посылают сигналы по нейронным цепям, укрепляя работающие и ослабляя неработающие.

Этот процесс продолжается в течение всей жизни и представляет своего рода нейроэволюцию. При рождении бо льшая часть нейронов уже существует, но они продолжают формировать новые связи. Самые эффективные связи, работающие лучше всего, остаются – это процесс выживания сильнейших.

Быстрый сон, когда человек видит сновидения, является важным элементом тестирования этих новых связей. Сон и сновидения, очевидно, организуют высшие мозговые функции. Никто до сих пор не может полностью описать их предназначение, но ученые считают, что они обеспечивают динамическую стабилизацию мозга и улучшают память в течение всей жизни. Как показывают эксперименты, люди лучше помнят материал, если они хорошо выспались после учебы. Мы знаем, что быстрый сон чаще всего происходит в периоды самого быстрого развития мозга, и по одной теории, он нужен именно в это время

для тестирования нейронных цепей.

Люди больше всего играют в период самого активного развития мозга после рождения (в детстве), а значит, игра продолжает процесс нейроэволюции, продвигая его еще на один шаг. Также она способствует созданию новых связей, которые раньше не существовали, – новых связей между нейронами и разбросанными мозговыми центрами. Те, что я называю «божественно излишними нейронами», и активируют игру, и организуются ею же. Это нейронные связи, у которых нет очевидных функций, но, будучи возбужденными игрой, они становятся крайне важными для последующего непрерывного развития мозга.

Играя, мы способствуем созданию этих новых цепей и проверяем их, посылая сигналы. Поскольку игра – не жизнеопределяющая деятельность, проверка проходит в безопасных условиях, когда жизнь не стоит на кону. Такое ощущение, что игра – это движущая сила, которая помогает оформить будущий рост и развитие мозга.

По крайней мере, области в мозговом стволе, отвечающие за сон, у крыс запускают и игровое поведение. Как и сон, игра, очевидно, динамически стабилизирует физическое и социальное развитие детей, а также поддерживает эти качества во взрослых. Меня очень волнуют параллели между сном и игрой. Рационально предположить, что оба этих явления очень важны, поскольку они организуют развитие мозга и его способность адаптироваться – в долгосрочной перспективе.

Влечение к игре

Игра настолько важна для нашего развития и выживания, что импульс играть стал биологической потребностью. Как и наши желания есть, спать или заниматься сексом, влечение к игре идет изнутри.

Влечения бывают разной силы. Наша главная потребность – дожить до следующего дня.

Самые серьезные влечения – получить пищу и сон. Когда мы в опасности, игры прекращаются. Но исследования показывают, что, находясь в безопасности в сытом и отдохнувшем состоянии, все млекопитающие спонтанно начинают игру.

Как заметил философ Иеремия Бентам, наше поведение во многом определяется удовольствием и болью. Мы бываем вознаграждены за поведение, подчиняющееся диктату биологических потребностей, и наказаны за поведение, идущее против них. Мы ощущаем боль, если не едим, и великое наслаждение, когда наконец удается насытиться (как говорит пословица, «голод – лучший повар»). Отлично выспаться, особенно после череды бессонных ночей, – одно из самых интенсивных бесплатных удовольствий.

В детстве награда за игру высока, потому что мы нуждаемся в ней для быстрого развития мозга. У взрослых мозг развивается не так быстро и влечение к игре может быть не таким сильным, поэтому недолго мы можем прекрасно обойтись без нее. Но если ее нет долго, наше настроение портится. Мы теряем чувство оптимизма и переживаем ангедонию – неспособность получать удовольствие.

Существуют клинические подтверждения существования дефицита игры, симптомы которого весьма похожи на хорошо описанный недостаток сна. И точно так же как недостаток сна создает потребность в лишнем «восстановительном» сне с целью наверстать упущенное, животные, на время лишены игры, занимаются «восстановительной» игрой, когда им снова ее позволяют. Статистического подтверждения этого явления у людей нет, но собранные мной данные, основанные на практике родителей и учителей, а также взятые из многочисленных «игровых историй» у взрослых, свидетельствуют: если люди долгое время оставались без игры, они сильнее хотят ею заняться.

Другая сторона влечения к игре – это то, что мы получаем, когда ему поддаемся. В тех же игровых историях у меня есть примеры, которые показывают: если играть достаточно, мозг работает лучше. Мы чувствуем себя более оптимистичными и креативными. Мы

наслаждаемся новинками – новой модой, новой машиной, новым анекдотом. Принимая новое, мы тянемся к ситуациям, которые тестируют навыки, которые не нужны сейчас, но могут понадобиться в будущем. Вдруг мы говорим: «Мне просто захотелось это сделать, а потом оказалось, это полезно».

В непредсказуемом меняющемся мире то, что мы узнаем из игры, можно перенести в иные новые контексты. В игре мы находим самые разные неожиданные ситуации, благодаря которым можем выживать в мире. Первый паровой двигатель был игрушкой. И ею же были первые самолеты. Дарвин в первый раз заинтересовался эволюцией, когда собирал интересные образцы на берегу и в саду, где играл ребенком. Бросание камней, вероятно, привело к появлению первых снарядов и даже первого копья. В Китае сначала придумали фейерверки, а потом пушки. Размышляя над этим, я сейчас подумал, что математика, вероятно, началась с игр с числами. Заводные игрушки привели к созданию часов.

Когда речь не идет о жизни и смерти, метод проб и ошибок приводит к появлению нового. Мы хотим заниматься новым не потому, что бумажные самолетики непременно приведут к постройке «Боинга-747», а потому, что это приносит удовольствие. Однако много лет спустя рождается «Боинг».

Любит ли игру вселенная?

Я люблю говорить, что если посмотреть повнимательнее, то найдешь игру повсеместно. То есть буквально и на межклеточном уровне, и в дальних отрогах Вселенной.

Игру можно считать ключевым компонентом самой эволюции. Говоря об эволюции, обычно больше всего внимания обращают на естественный отбор, который часто называют «выживанием сильнейших». Но есть и другая часть процесса, которая не менее важна, – создание разнообразия. Во-первых, природа порождает много разных версий одного организма, в основном с помощью генных мутаций и новых комбинаций генов. А затем лучшие «отбираются» для воспроизводства и передают свою наследственность.

Создание этого разнообразия, которое Дарвин называл мутациями, – тоже своего рода игра. Они не являются необходимыми и не соответствуют нормам, однако придают гибкость биологической системе. Биологи показали, что когда такой генетической гибкости много, эволюционные процессы идут быстрее. Если вариаций нет, эволюция прекращается. Ничто и никогда не изменится.

Действительно, подобная гибкость или игра является необходимой частью любой сложной самоорганизующейся системы. Без вариаций там и сям система марширует вперед по прямой.

В масштабах космоса формирование галактик, звезд и солнечных систем было возможно из-за некоторых нарушений в ткани Вселенной, которые образовались вскоре после Большого взрыва. Без этих нарушений Вселенная была бы однородным супом, состоящим из энергии. Игра – это словно свинг в музыкальном ритме, подкакивание мяча, танец, который освобождает нас от строевого шага жизни. Это «бессмысленный» момент, который делает день запоминающимся.

Я думаю, мы живем в игровой Вселенной.

Мои представления идут из космологии и биологии, а индийская традиция закрепляет игру в качестве творческого источника реальности. Ли́ла (на санскрите) – это понятие, означающее «временепровождение», «спорт» или «игра». Ли́ла – это способ описать всю реальность, включая космос, и результат творческой игры божественного абсолюта.

Глава 3. Мы созданы для игры

Асцидия – некрасивое существо. Во взрослом состоянии она имеет форму трубки и напоминает губку или червяка, а в виде личинки выглядит как головастик. Но, так или иначе, асцидия – один из наших древнейших родственников. Примитивная нервная система делает ее более близкой родственницей людей, чем кораллы и губки, на которые она похожа. Ученые говорят, что головастик асцидии выглядит примерно как давний предок человека, первое хордовое, каким оно было около 550 миллионов лет назад. В форме личинки у нее есть примитивный спинной мозг и сгусток нервных узлов, который действует как функциональный мозг. Этот крошечный мозг помогает двигаться к питательным веществам и удаляться от опасностей. Как и большинство морских жителей, юные асцидии растут и исследуют окружающую среду.

Но как только асцидия вырастает, она прикрепляется к камню, днищу корабля или сваям. Ей больше не нужно следить за миром, как она делала на стадии личинки, потому что течение приносит достаточно питательных веществ. Ее жизнь становится абсолютно пассивной.

Взрослая асцидия становится морским домоседом. Но события принимают довольно мрачный оборот: она переваривает собственный мозг. Без необходимости исследовать мир или находить пропитание это существо пожирает собственные ганглии. Похоже на сюжет из книги Стивена Кинга: «Не мешай дело с бездельем – станешь зомби, пожирающим мозг».

Асцидия демонстрирует базовый принцип природы: используй или выброси. Если какая-то способность не находит применения, она становится излишеством, которое отбрасывается или отмирает. Либо мы растим и развиваем эту способность, либо освобождаемся от нее.

Большинство животных не идут на такие крайние меры, как асцидия, но принцип остается тем же. Большинство животных активно отрачивают новые нервные связи только в молодости. Асцидия перестает двигаться, а многие высшие животные перестают играть, и мозг больше не растет.

Но у людей все происходит иначе. Их мозг может развиваться еще долго после того, как юность закончится, и игра способствует этому развитию. Мы созданы таким образом, что способны играть всю жизнь и получать от этого пользу в любом возрасте. Животное под названием «человек» благодаря эволюции стало самым гибким из всех животных: играя, мы продолжаем меняться и адаптироваться до старости. Увидев, почему многие животные, повзрослев, перестают играть, а люди – нет, мы сможем лучше понять роль игры во взрослой жизни.

Играем сданными картами

Если игра – это так здорово, почему животные вообще отказываются от нее? Мы увидели, что игра – важнейшая часть процесса развития, поэтому все молодые животные много играют. Игра создает новые нейронные связи и тестирует их. Она обеспечивает арену для социального взаимодействия и обучения и возможность при малом риске найти и развить врожденные навыки и таланты.

Однако игра не всегда обходится без потерь. Она может быть опасной. Австралийский ученый Роберт Харкорт исследовал щенков тюленей и узнал, что из двадцати шести щенков, убитых хищниками, двадцать два погибли во время игры за пределами территории, защищенной родителями. Увлеченные игрой, звери не ищут еду или укрытие. Если взрослые животные будут заниматься только игрой, они не будут обращать внимание на своих отпрысков, делая их более уязвимыми к атакам хищников. Как вы, возможно, помните, потенциальная опасность игры – один из основных признаков, показывающих, как она важна. Если она настолько распространена в животном мире, несмотря на ее издержки для организма, для ее существования должна быть очень весомая причина. Она должна

давать преимущество, которое важнее цены.

Как я говорил, огромная польза от игры состоит в способности стать умнее, адаптироваться к меняющемуся миру. Эти преимущества особенно действенны, когда мозг растет быстрее всего, в ранний период жизни. Как только этот период заканчивается и развитие замедляется, для многих животных цена начинает перевешивать пользу.

В этой покерной игре животным сначала сдают генетические карты, затем, развиваясь, они обменивают часть на другие, а потом приходит время сыграть и увидеть, победят они или проиграют. Базовая репродуктивная игра хорошо подходит организмам, которые размножаются один раз, а потом умирают. Они растут и учатся, но в какой-то момент учеба оканчивается, и настает пора узнать, усвоили ли они навыки, которые позволят выжить и передать свои гены.

Это стратегия лосося, который вылупляется из икры в пресноводных потоках, созревает в океане, а затем получает единственный шанс пережить безжалостный марафон вверх по течению, чтобы метнуть икру в каменистом русле той реки или ручья, где родился. Эта примитивная модель обычно ассоциируется с животными, которые полагаются скорее на количество, чем на качество, чтобы обеспечить себе максимальные шансы на репродуктивный успех. Рыбы откладывают сотни икринок и удаляются, оставляя потомство расти самостоятельно, в надежде, что из сотни новорожденных несколько дорастут до зрелого возраста.

Однако какова же лучшая стратегия для организмов, которые размножаются несколько раз за время жизни и у которых относительно мало потомков в каждом репродуктивном цикле? Млекопитающие, включая людей, и птицы, например, имеют несколько отпрысков, и им приходится быть рядом с ними, чтобы защитить и обеспечить максимальные шансы на выживание и, в свою очередь, размножение. Кроме того, у них должно быть несколько возможностей для репродукции на случай, если первое потомство не выживет (раньше, до того как мы научились бороться с высокой младенческой смертностью, эта проблема была гораздо актуальнее и для людей). Им нужно продолжать учиться и развиваться даже после достижения половой зрелости, чтобы оставить себе шанс потерпеть неудачу, извлечь из нее урок и затем преуспеть. Для таких животных природа меняет программу развития с целью дать им дополнительное время на игру.

Помимо отстоящего большого пальца на руке и массивной префронтальной коры головного мозга важной характеристикой людей является длинный период детства – длиннее, чем у любого другого существа. Если один из важнейших признаков детства – желание и способность играть, что же будет, если наш мозг сохранит такие детские черты, как способность расти и приспособливаться, еще долго после завершения детства? Что если сохранение очень важных детских качеств в мозге – секрет для успеха многих видов, особенно нашего?

Лабрадор и волк

В первый раз, когда я близко увидел волка, ко мне пришло шокирующее осознание: это не собака. Конечно, рационально мы все это понимаем, но они так похожи, что мы склонны принимать их за одно и то же. Мне удалось хорошо рассмотреть волков, когда я провел неделю в Нью-Мексико, у исследовательницы Си-Джей Роджерс. Она писала диссертацию по поведению животных, а я был одним из научных руководителей. По моему мнению, ее роль в изучении волков так же велика, как роль Джейн Гудолл в изучении шимпанзе.

Собаки, которых тысячелетиями специально разводили для взаимодействия с человеком, считают нас вожаками своей стаи, получают от нас пропитание и необычайно к нам привязаны. Они приветствуют нас собачьей версией улыбки, виляют хвостом и часто пригибаются к земле, демонстрируя готовность поиграть. Даже если они лают или скулят, это демонстративное поведение кажется нам знакомым и не вызывает беспокойства. В отличие от сложного «пения» волков звуки, которые издают собаки, являются реакцией

на нарушение территории, а также выражением эмоций и способом привлечь внимание. Их игривость или агрессия абсолютно нам понятны.

Волки, даже если они воспитывались рядом с людьми, совсем другие. Мы не нужны им для выживания, и поэтому они не начинают спонтанных игр с человеком. Их отношение к нам кажется нейтральным по сравнению с собачьим – ни дружелюбным, ни враждебным. Их социальная структура представляет собой сложную иерархию, и если не вести себя как член стаи (что очень искусно делает Си-Джей), то будешь для них чужаком. Однако в щенячьем возрасте волки и собаки похожи на неугомонных кузенов. В этот период у них настолько одинаковое поведение, что они кажутся практически идентичными, и отличить их можно только по чертам, которые мы ассоциируем с конкретной породой. И тех и других в начале жизни характеризуют приплюснутая мордочка, висячие уши и сильная привязанность к матерям. Подрастая, щенки волка и домашней собаки демонстрируют готовность играть. В течение короткого периода волчата испытывают постоянную потребность искать и приносить добычу. На этой стадии морда и уши у волчонка выглядят почти как у взрослого лабрадора или золотистого ретривера.

У щенков названных пород по окончании этой стадии развитие физиологического и социального поведения обычно останавливается. Но для волка она лишь этап на пути к волчьей взрослости. Позже они начинают вести себя как пойнтеры и наконец созревают – морда заостряется и удлиняется, а уши быстро встают. В том же возрасте лабрадор определенно является взрослым животным – он способен к размножению и достиг взрослых размеров. Но при этом он ведет себя как щенок волка на той стадии, когда тот любит играть, находить и приносить добычу. Некоторые породы собак (немецкие овчарки, хаски, пудели) больше похожи на волков, чем лабрадоры, – они более лояльны и склонны охранять свою территорию. Однако золотистые ретриверы и лабрадоры умирают от старости, оставаясь теми же любителями поиграть и принести добычу.

Да, волки могут играть и во взрослом возрасте, но большую часть времени они заняты формированием стаи и выяснением своего статуса. Как только статус обозначен, он становится фиксированным в гораздо большей степени, чем гибкие отношения, возникающие у социализированной домашней собаки. Необходимость группового выживания приводит к формированию жесткой, иерархической структуры стаи, в которой, однако, практикуется сотрудничество. Такая организация необходима для функционирования хищников в дикой природе.

Собаки же демонстрируют адаптивный механизм под названием «неотения» (от греческого «растягиваться» или «простираться») – растяжение детского периода или сохранение детских черт во взрослом возрасте. Это важная тенденция в эволюции. Поскольку ранние этапы развития – время, когда нервная система наиболее пластична, неотения обеспечивает такие преимущества, как более долгая открытость переменам, неизменное любопытство, а также способность сразу же применять новую информацию. Матерый альфа-волк может быть первоклассным охотником, но его всегда будут ограничивать более жесткие и навязчивые типы поведения, чем у домашней собаки.

Как и лабрадоры, мы моложавые приматы. Мы лабрадоры среди приматов. У собак и волков щенки выглядят и ведут себя похоже, и точно так же детеныши шимпанзе выглядят очень похоже на человеческих младенцев – у них высокий круглый лоб и большие глаза. Однако, вырастая, шимпанзе приобретают покатый лоб и выраженные надбровные дуги. Они выглядят совсем не так, как в раннем детстве, и чем-то напоминают наших предшественников-неандертальцев. Мы, современные люди, сохраняем младенческие лица на всю жизнь – у нас так и остаются высокий лоб, скругленный череп и прочие характеристики, характерные для детства. Мы больше похожи на младенцев шимпанзе, чем на их родителей.

Более того, мы больше похожи на младенцев шимпанзе не только с виду, но и поведением. Как и взрослый волк, взрослый шимпанзе демонстрирует навязанное, ригидное и целеустремленное поведение. У самцов шимпанзе есть строгая иерархия, они

мало играют, разве что их склоняет к этому детеныши, негативно реагируют на незнакомцев на своей территории и, кажется, больше любят драться, чем играть. А маленькие шимпанзе демонстрируют игривость, которая больше похожа на человеческую.

Это качество сохраненной «незрелости» проявляется не только в круглых лицах и по большому счету безволосых телах. Если нервная система взрослых шимпанзе получает урон, ей сложнее восстановиться. Мы же, со своей стороны, обладаем гораздо большими возможностями для роста новых нейронов, а это характеристика вечной молодости. Пациент после мозгового инсульта в современном реабилитационном центре демонстрирует, что, если ущерб был не слишком серьезен или не пришелся на критически важный участок, то мозг имеет возможность восстановить свои функции путем создания новых нейронов (нейрогенеза) и новых нейронных связей. Получившие такой же ущерб шимпанзе восстановиться не могут.

Однако такого рода молодость не исчерпывается играми и интересными занятиями. За долгую молодость приходится платить. Во многих отношениях волчье поведение лучше адаптировано для выживания в трудных условиях. Золотистый ретривер, возможно, не протянет и недели в дикой природе. С другой стороны, поведение собаки лучше приспособлено для сосуществования с людьми. Один набор моделей поведения по факту не «лучше» другого. Неотения открывает двери для более успешной адаптации, которая имеет свою цену. Неотения более гибкая, но и более ранимая.

Неотения – благо для людей: она позволила нам спуститься с деревьев и дала возможность жить где угодно на планете. Мы устроены природой и эволюцией так, чтобы иметь возможность играть в течение всей жизни. Игра длиною в жизнь необходима для нашего благоденствия, адаптации и социальной сплоченности. Неотения способствовала развитию цивилизаций и искусств. Хотя у нее есть недостатки, так уж мы устроены. Психолог Эрик Эриксон прекрасно обобщает это явление: «Человеку свойственно долгое детство, а цивилизованному человеку – еще более долгое. Продолжительное детство делает человека в техническом и умственном отношении виртуозом, но и оставляет в нем пожизненный осадок эмоциональной незрелости»¹⁰.

Люди – самые большие игроки из всех животных. Мы растянули программу детского развития как минимум до пятнадцати лет. Снимки мозга и поведенческий анализ продемонстрировали, что в современном обществе центры в коре головного мозга продолжают развиваться, когда человек достигает двадцатилетнего возраста. И американские законы о продаже алкоголя это учитывают в отличие от правил получения водительских прав. Но наш мозг продолжает развиваться и потом. У хорошо приспособленного индивида, который находится в безопасности, игра стимулирует нейрогенез всю нашу долгую жизнь. Например, исследования ранней деменции показывают, что физическая игра предупреждает умственное угасание, стимулируя нейрогенез.

Исследование этого вопроса пока находится на очень ранней стадии, но уже есть несколько работ, которые показывают взаимосвязь между постоянным использованием головоломок, игровых упражнений, настольных игр и других видов игрового поведения и противодействием нейродегенеративным болезням.

Игра во взрослом возрасте

Как играют взрослые? Ответ не настолько очевиден, как может показаться. У многих вещей, которые мы считаем игрой, при ближайшем рассмотрении могут обнаружиться свойства работы. И то, что многим покажется работой, на самом деле строится на базе игры. Партия в гольф порой становится воплощением игры, а порой служит частью продуманной, контролируемой стратегии по завершению крупной сделки.

¹⁰ Эриксон, Э. Детство и общество. СПб.: Летний сад, Речь, 2000. *Прим. ред.*

Я живу рядом с курортом Пebbл-Бич и несколько раз играл на их знаменитом поле для гольфа. Для большинства гольфистов сыграть на Пebbл – один из самых ярких моментов в жизни, особый опыт игры, о котором они, возможно, мечтали годами. Однако я видел людей, которые очень расстраивались после первого удара, и даже спустя восемнадцать лунок их настроение не улучшалось. Они были так несчастны и так злились, что распространяли свое недовольство на всех вокруг. Эти люди не играют. Это самокритичные, агрессивные перфекционисты, которые думают только о последнем дабл-боги¹¹. Их эмоции не дают им испытать радостное переживание игры – когда находишься вне времени и «в потоке», действуя исключительно ради самого действия.

Журнал *Runner's World* как-то поделил бегунов на четыре типа: физкультурник, соперник, энтузиаст и любитель общения. Физкультурник – это человек, который бежит главным образом для того, чтобы сбросить вес, сохранить форму, укрепить сердечно-сосудистую систему. Соперник бежит с целью улучшить результат, победить других, установить личный рекорд. Энтузиасты бегают, чтобы испытать радость от текущего дня, ощутить, как работают мышцы, как воздух обдувает лицо. Для любителя общаться бег – это прежде всего деятельность, которая объединяет людей и способствует разговорам, которые и приносят ему настоящее удовольствие.

Все четыре типа, конечно, бегают, но их внутренний опыт при этом может быть очень разным. Энтузиаст и любитель общения, скорее всего, будут вовлечены в чистую игру, так как занимаются бегом исключительно ради радости, которую он приносит (и можно сказать, что для любителя общаться источником радости служат разговоры, а не сам бег). Остальные два типа, возможно, бегают ради достижения целей – хороших показателей времени или физической формы, – и это может исключить из переживания радость и добавить стресса в их жизнь. Если физкультурники или соперники испытывают неприятные эмоции, когда не оправдываются их ожидания, значит, они занимаются не игрой. С другой стороны, для соперника возбуждение во время соревнования может быть необходимым и здоровым элементом игры.

Порой бег – игра, а порой нет. В чем же разница между этими двумя состояниями? На самом деле все зависит от эмоций игрока. Игра – *состояние ума*, а не занятие. Вспомните определение игры: это захватывающая, бесцельная с виду деятельность, которая доставляет удовольствие и на время лишает осознания себя и чувства времени. Кроме того, она создает мотивацию сама по себе и заставляет стремиться сыграть снова и снова. Чтобы играть, необходимо оказаться в подходящем эмоциональном состоянии (хотя деятельность сама по себе может вызвать эмоциональное состояние игры).

Нейрофизиолог Яак Панксепп, который много изучал игру крыс и других животных в университете города Боулинг-Грин, а теперь руководит центром исследования игры в Вашингтонском университете, полагает, что игра зарождается в мозговом стволе, который запускает необходимые для выживания механизмы, такие как дыхание, сознание, сон и сновидения. Изначальная активация (врожденная и запрограммированная) затем вызывает приятные эмоции, сопровождающие процесс игры. Без такого подключения эмоций происходящее нельзя считать игрой.

Когда мы смотрим спортивную передачу, ситком, ток-шоу Опры Уинфри или отличный телесериал – все это обычно род игры, как и чтение романа. Подумайте, что вы чувствуете, когда выходите из кинотеатра после действительно хорошего фильма и возвращаетесь умом к повседневности. Один из кинокритиков вспоминал, как он вышел после «Лоуренса Аравийского» и почувствовал, что солнечный свет выглядит иначе. Это чувство возвращения в реальность говорит, что фильм действительно был игрой. И последующее прокручивание эпизодов в уме – тоже. Хобби вроде создания моделей

¹¹ Дабл-боги означает, что игрок прошел лунку, сделав на два удара больше пара. Пар – заранее определенное количество ударов, за которое гольфист высокого уровня должен пройти эту лунку. *Прим. перев.*

самолетов, запуска воздушных змеев или шитья – тоже обычно игра.

Более того, я бы сказал, что желание создавать искусство – результат позыва к игре. Искусство и культура долго рассматривались как побочный продукт человеческой биологии – явления, которые просто возникают, когда мы используем наш большой и сложный мозг. Но сейчас появился новый подход, согласно которому искусство и культура – вещи, которые активно создаются мозгом, потому что идут нам во благо, а начало они берут в примитивном, детском влечении к игре.

Если взять историю человека и посмотреть, откуда растут корни его артистического самовыражения, то мы найдем их в раннем игровом поведении, которому способствовали врожденный талант и богатство возможностей в окружающей среде.

Посмотрите, как двухлетний ребенок, привлеченный музыкой, спонтанно танцует на летнем концерте в парке. Через пятнадцать лет этот ребенок может стать искусным пианистом или просто часами петь и брэнчать на гитаре. Но влечение к ритму и музыке началось благодаря спонтанному игровому моменту, когда в то давнее лето группа вышла на сцену и начала играть. Эмоции, вызвавшие влечение к музыке, не были ни вербальными, ни продуктом осознанных мыслей («Думаю, я хочу быть музыкантом»). Их вызвал более глубокий, первобытный процесс, который, как мне кажется, сформулировал Яак, говоря о процессах, связывающих мозговой ствол (движение) с лимбической системой (эмоции) и корой (мысли).

Так же можно ответить на вопрос о том, что привлекает людей в живописи, спорте, поэзии, островах, пантомиме, перестановке мебели, запуске бумажных самолетиков и так далее. Каждый из этих основанных на игре и потенциально эстетических видов самовыражения ведет начало от превербального, вдохновленного эмоциями разнообразия, которое предлагается открытому сердцу, готовому к игре.

Еще стоит сказать, что искусство помогает взаимодействию и интеграции с членами своей общины. Музыка, танцы и живопись часто представлены на праздниках урожая и религиозных службах. Они объединяют собравшихся, позволяя «петь в унисон». Искусство – часть глубокого, довербального общения, которое сводит людей вместе. Это и есть причастие в буквальном смысле слова. Такая «принадлежность» представляет собой развитие ранних детских игр. Быть на одной волне с компанией соседских детей и перенести это умение в более сложные общинные образования необходимо для сплоченной социальной жизни, в которой конфликты и различия стиля и мнений должны быть разрешены. Это правило действует для семей, школьных комитетов, приходских советов и, к сожалению, Конгресса США, в котором, кажется, крайне не хватает игры в процессе взаимодействия.

Для взрослых принимать участие в игре – тоже значит настроиться на одну волну с окружающими. Это способ подключиться к общим эмоциям и мыслям, а также поделиться ими с другими. Австралийский режиссер Баз Лурман хорошо это выразил, когда учил студентов-актеров играть Шекспира. Студенты произносили реплики без выражения, слишком стараясь правильно произнести слова, и слишком мало осознавали эмоции. «В конечном счете это называется “играть”, потому что мы действительно играем, – сказал им Лурман. – Это игра. Большая, веселая, глупая, но крайне волнующая человеческая игра».

Теперь мы особо не ходим на деревенские танцы, и наши развлечения часто обеспечивают мультимиллионеры, живущие далеко от нас, но эффект игры по-прежнему пронизывает общество и способствует объединению. Когда мы смотрим спортивные каналы, то переживаем восторг победы и агонию поражения. Мы живем жизнью мафиози с «Кланом Сопрано» и обсуждаем это с друзьями.

Но как же работа, которая должна быть противоположностью игры? Есть место для игры в такой серьезной сфере, как биохимия? Записав «игровые истории» нобелевского лауреата Роже Гиймена и исследователя полиомиелита Джонаса Солка, я понял, что каждый день они занимались игрой в своих лабораториях. Когда Роже проводил для меня экскурсию и описывал свои эксперименты, он был похож на ребенка. Лаборатория была для него самой большой и дорогой песочницей, в которой ему доводилось играть, полностью

подготовленной к тому, чтобы он мог совершать новые чудесные открытия. Помню радость, с которой он рассказывал мне о своих последних результатах: «Факторы терминации¹², Стюарт! Мы открыли факторы терминации». Эта радость была такой же чистой, как у ребенка, который показывает прекрасную раковину, найденную на морском берегу.

Их игра была очень сложной, и ее понимали немногие, но ее сущность и радость, которую она приносила, были такими же, как и у ребенка в песочнице. У Солка и других ученых, с которыми я разговаривал, радостное возбуждение усиливалось благодаря тому, что их конкретные песочницы были полны дорогих игрушек, а потенциальные результаты их исследований имели огромное значение. В их случае речь шла не об аплодисментах мамы, которая похвалит за отлично построенный песочный замок, а о возможности изменить мир, оказаться на обложке журнала *Time* и получить медаль от короля Швеции.

«Работу», которая на самом деле – игра, можно обнаружить и не на таком высоком уровне. Как-то раз я познакомился с человеком, который рассказал мне, что лучшая работа в его жизни была на принадлежавшей его семье автомобильной свалке. Они с братом соревновались, кто быстрее переберет кучу подержанных карбюраторов или разберет и соберет генератор. Они проделывали массу работы, но при этом получали и массу удовольствия.

Работа, которая приносит нам максимальное удовлетворение, почти всегда воссоздает и продолжает детскую игру. Самые умелые и искусные инженеры JPL в детстве много чего делали своими руками: разбирали часы и фотокамеры, строили крепости и собирали аудиосистемы. Во взрослом возрасте они стали хорошими инженерами не потому, что много тренировались на часах. Просто их работа в какой-то степени осталась тем же делом, каким они занимались исключительно ради удовольствия. Они до сих пор играют.

Недавняя обложка журнала *New Yorker* воплотила для меня этот игровой аспект инженерного дела. На ней изображен человек на строящемся небоскребе. Он сидит на одной голой двутавровой балке и чертит другую, создавая здание рисованием. Это напомнило мне об известной детской книге «Гарольд и фиолетовый мелок»¹³, в которой мальчик создает собственный мир, попадает в затруднительные ситуации и выходит из них, рисуя фиолетовые линии на чистых страницах. Человек на обложке *New Yorker* даже напоминал взрослую версию Гарольда, изобретающего собственный мир во взрослых масштабах. Я думаю, архитекторы и инженеры, которые отлично делают свое дело и наслаждаются процессом, всегда ощущают сильный отголосок удовольствия, которое они получали, проектируя и создавая разные предметы в детстве.

Ваша игровая личность

Становясь старше, мы начинаем предпочитать одни игры другим. Одни вещи доставляют нам радость, а другие нет. Уже много лет я вижу, что у людей есть преобладающие типы игры. Их можно отнести к одной из восьми категорий – я называю это игровыми личностями. Мои категории не имеют научного обоснования, но я обнаружил, что в целом они точны.

Никто из нас не является совершенным примером одного типа игровой личности – большинство представляет собой смесь категорий. В разное время и в разных ситуациях люди могут играть в режиме, не характерном для их типа. Но по моему опыту, большинство находит себя среди этих архетипов, и они оказываются полезными для определения игровой личности конкретного человека. В этой главе мы обсудим типы игровых личностей, а затем

¹² Факторы терминации трансляции – белки, принимающие участие в завершении процесса синтеза белков в матричной РНК. *Прим. перев.*

¹³ Джонсон, К. Гарольд и фиолетовый мелок. М.: Розовый жираф, 2012. *Прим. ред.*

читатель получит возможность определить собственный, чтобы лучше узнать себя и в своей жизни получить от игры больше.

Итак, восемь типов игровой личности:

• Шутник

Основной и ярко выраженный тип в истории – это шутник. Его игра всегда связана с какой-то чепухой. Да, чепуха – самый ранний вид игры в жизни каждого человека. Сначала ребенок лепечет что-то бессвязное. Родители смешат детей, издавая глупые звуки и просто дурачась. Потом клоуны в школе получают признание окружающих, вызывая у них смех. Взрослые шутники продолжают эту социальную стратегию. Джордж Клуни – известный шутник. По словам очевидцев, на съемках «Двенадцати друзей Оушена» и «Тринадцати друзей Оушена» они с коллегой-актером Мэттом Дэймоном старались превзойти друг друга в розыгрышах.

Мой дантист Джон Лауэр тоже входит в эту категорию. Как только кресло для пациента опускается, лежащий в нем видит надпись на потолке: «Здесь шутит дантист». И у него действительно всегда припасена парочка анекдотов.

• Кинестет

Кинестеты – это люди, которые любят двигаться и которым, по словам героини книги Кена Робинсона, «необходимо двигаться, чтобы думать». В эту категорию входят и спортсмены, и те, кто, подобно Джиллиан Линн, счастливее всего в движении – когда они танцуют, плавают или ходят. Кинестеты сами хотят получить от своего тела как можно больше и ощутить результат. Они могут играть в футбол, заниматься йогой или танцами, прыгать через скакалку. Кинестеты играют в спортивные игры, но соревнование для них не главное – так они просто получают площадку для своей любимой деятельности.

У моего друга есть дочь, одаренная юная гимнастка. Родителей-ученых волновало, что у девочки были трудности с пониманием прочитанного. Однако ее мама заметила: когда дочь сидит на большом надувном мяче и подпрыгивает на нем, ей гораздо легче сосредоточиться. И тогда они стали заниматься чтением, усадив девочку на мяч. Ее способности понимать и запоминать прочитанное стали непрерывно улучшаться. Возможно, девочка никогда не захочет стать библиотекарем, но чувство, что она не справляется с чтением, ушло.

• Исследователь

Все мы начали жизнь с исследования окружающего мира. Некоторые люди так и не утрачивают энтузиазма к этому занятию. Исследование становится их любимой дорогой в альтернативную вселенную игры – их способом оставаться творческими и стимулировать свое воображение. Вспомните о Ричарде Брэнсоне или Джейн Гудолл.

Исследования могут быть физическими – когда человек буквально отправляется в новые места. И эмоциональными – поисками новых чувств или развитием уже известных с помощью музыки, движения, флирта. Они могут быть и ментальными – это исследование новой темы, открытие нового опыта, использование новой точки зрения, которыми можно заниматься, не покидая собственного кресла.

• Соперник

Соперник – это человек, к которому эйфория и креативность игры приходят во время соревнований с конкретными правилами. Ему нравится побеждать. Он терминатор. Он всегда впереди. Соперник обожает бороться за первое место. Если вы любите состязания и с удовольствием ведете счет, возможно, это ваша основная игровая личность. Игры таких людей могут быть одиночными или коллективными – здесь и видеоигры, и бейсбольные матчи. Соперник может активно участвовать в них или выступать в роли болельщика. Такие

люди добиваются известности в социальных группах, где им нравится быть на первом месте, или в бизнесе, где стимулом становятся деньги.

• *Режиссер*

Режиссеры любят планировать и ставить сцены и события. Многие из них не осознают своих мотивов и не отдают себе отчета, что действуют именно так, но они любят ощущение власти даже в мелочах. Они прирожденные организаторы. В лучших своих проявлениях они инициаторы вечеринок и чудесных вылазок на пляж, этаким динамичным центром социального мира. В худших – манипуляторы. Весь мир – театр, и все остальные – игроки в режиссерской постановке. Хорошими примерами в этой категории будут шеф-повар Ина Гартен из кулинарной программы *Varefoot Contessa* и Опра Уинфри.

• *Коллекционер*

Что хорошего в мире случайных объектов? Для коллекционера радость игры – владеть самой большой, лучшей и интересной коллекцией вещей или переживаний. Монеты, игрушечные поезда, антиквариат, пластиковые сумочки, вино, туфли, галстуки, ролики о крушении гоночных автомобилей или кусочки этих самых автомобилей – коллекционера может привлечь что угодно. Я знаю человека, который ездит по всему миру, чтобы посмотреть на солнечные затмения. Это похоже на действия исследователя, но коллекционеру обязательно надо увидеть все и методично собрать документальные свидетельства о каждом. Иногда коллекционеры занимаются своим хобби в одиночку, а порой берут его за основу для интенсивных социальных контактов с другими людьми, одержимыми тем же, что и они сами. Джей Лено¹⁴ известен своей коллекцией автомобилей. В свободное время он собирает автомобили и реставрирует их – это его игра.

• *Художник/Творец*

Для художника/творца радость кроется в создании вещей. Картины, гравюры, резьба по дереву, керамика и скульптура – хорошо известные занятия художников/творцов, но изготовление мебели, вязание, шитье и садоводство – тоже их вотчина. Они порой выставляют свои творения на обозрение всему миру и даже продают их миллионам, а иногда не показывают никому. Смысл их игры – создать нечто прекрасное, функциональное или дурацкое. Или просто починить какую-то вещь, чтобы она работала, – художник/творец может оказаться человеком, которому нравится разбирать насос, заменять сломанные детали, чистить его и снова собирать сияющий, прекрасно работающий механизм, по факту сделав его заново. Или обставить комнату или дом. Британский премьер-министр Маргарет Тэтчер любила в свободное время клеить обои. Матисс экспериментировал с разными техниками – от живописи маслом и пастелей до аппликаций из бумаги и витражей.

• *Рассказчик*

Для рассказчика воображение – ключ к игровому королевству. Рассказчики – это, конечно, романисты, драматурги, авторы комиксов и сценаристы, но это еще и люди, для которых величайшая радость – читать эти романы и смотреть эти фильмы; люди, которые погружаются в сюжет, переживают мысли и чувства героев. Все типы исполнителей и шоуменов – тоже рассказчики. Они создают воображаемый мир танцем, актерской игрой, фокусами или лекциями.

Поскольку царство рассказчиков – это воображение, они могут привести игру практически в любой вид деятельности. Они могут играть партию в теннис для собственного удовольствия, но в их фантазии каждое выигранное очко – элемент волнующей драмы: «У Роджера Федерера сейчас напряженный момент, и очко абсолютно необходимо ему, чтобы

¹⁴ Джей Лено – известный американский комик, актер, писатель, продюсер и телеведущий. *Прим. ред.*

спасти сет».

В отличие от соперника для рассказчика главный смысл игры – интересный матч. Даже приготовление макарон с сыром с помощью воображения можно превратить в кулинарный поединок звезд, который транслируется на весь мир. Гаррисон Кейлор и Боб Костас – вот два примера рассказчиков от бога.

Судьба асцидии

Если мы позволим влечению к игре сохраниться до взрослого возраста, то найдем возможности для игр повсюду. Мозг непрерывно развивается, адаптируется, изучает мир и находит новые способы им наслаждаться. Многие исследования показали, что люди, которые продолжают играть, исследовать и учиться в течение всей жизни, не только гораздо меньше склонны к старческому слабоумию и другим неврологическим проблемам, но также меньше подвержены заболеваниям сердца и прочим проблемам со здоровьем, которые с виду никак не связаны с мозгом. Например, разнообразные исследования свидетельствуют, что риск заболеть болезнью Альцгеймера лишь отчасти определяется наследственностью, а в основном – стилем жизни и окружающей средой. Исследование, совместно проведенное университетом Альберта Эйнштейна и университетом Сиракуз, выявило, что у людей, которые много занимались когнитивной деятельностью (разгадывали кроссворды, читали, занимались умственной работой), шанс подвергнуться болезни Альцгеймера был на 63 процента ниже, чем у населения в целом.

Если мы перестаем играть, то разделяем судьбу всех животных, которые перерастают игру. Наше поведение становится фиксированным. Нам неинтересны новые вещи. Мы находим меньше возможностей получать удовольствие от мира вокруг.

Время от времени я натываюсь на людей, с которыми вырос, и, как и многие, замечаю, что с ними сделало время. Проходят десятилетия, и становится очевидно, как уходят жизненные силы. Все замечают, когда друг седеет на пятом десятке и когда лицо покрывается настоящими морщинами на шестом, но личность и острота ума при этом, как правило, сохраняются. Однако я заметил, что мозг начинает по-настоящему меняться на седьмом и восьмом десятке, и некоторые люди утрачивают остроту интеллекта, которую имели раньше. Умными и интересными остаются люди, продолжающие играть и работать. У меня есть много таких примеров, и я могу поручиться: вы тоже знаете несколько пожилых людей, которые остаются интересными, потому что по-прежнему веселы и любят играть.

Например, мой друг Алан провел профессиональные годы в качестве успешного детского онколога. Он постоянно чувствовал, что творческий подход и сострадание к пациентам дают ему чудесную полноту жизни при всей ее напряженности. Когда перед ним замаячила пенсия, он понял, что ощущает себя живым, работая руками, однако сомневался в своих талантах. Он начал делать скульптуры из больших кусков дерева, собранных на пляжах Северной Калифорнии после зимних штормов. Сейчас ему уже хорошо за восемьдесят, у него есть замечательный сад скульптур и чудесный огород, и он проводит свои дни за игрой. Большинство скульптур показывают силу духа его маленьких пациентов, которые проходили химиотерапию и радиотерапию. Алан говорит, что его ум становится острее, а энергия прибавляется с каждой новой скульптурой и что его энциклопедические знания об огородничестве, собираемые с шестидесяти пяти лет, насыщают его дух – и нашу потребность в экзотических овощах.

Исследование Национального географического общества, проведенное на японском острове Окинава, показало, что такие занятия, как игры с маленькими детьми, столь же важны для легендарного окинавского долголетия, сколь диета и упражнения. Из той поездки я запомнил одного человека – резчика по дереву. Предполагалось, что ему было около ста лет. Через переводчика он сказал мне, что, когда вырезает, все время смеется. Я купил у него маленького деревянного Будду и спросил, каково максимальное время, потраченное им на одно произведение. Два года, сказал он и засмеялся.

Прекращая играть, мы прекращаем развиваться, и когда это происходит, законы энтропии берут верх – все распадается. В конечном счете мы разделяем судьбу асцидии и становимся вегетативными, остаемся на одном месте и не взаимодействуем с миром в полной мере, превращаясь из животного в растение.

Прекратив играть, мы начинаем умирать.

Часть II. Жизнь, наполненная игрой

Глава 4. Родительство как детская игра

Маленький Лео – настоящий херувим полутора лет от роду. Он светится от восторга и то и дело заливается смехом. Он чрезвычайно нравится сам себе и очень себе рад. И это заметно в каждом его шаге, в каждом жесте, в каждой интонации, во всем. Он очень открытый, и его заразительная радость переносит родителей и всех встречаемых в общее состояние чистого счастья. Когда я смотрю на него, то думаю, что «лучше не бывает». Лео естественный, он настоящий. Играя вместе, мы объединяемся в союз и живем на полную катушку.

Наблюдая за Лео в местном детском центре и слушая смех воспитателей, которые поощряют его игровые затеи, я думаю: кто из него вырастет? В нынешнем возрасте он любит таскать стулья по всей комнате. Он переставляет те, что уже стоят у детского стола, гоняет их по помещению и радостно пищит – все это со свойственной ему интенсивностью и счастливым самозабвением. Так он продолжает несколько минут, а потом широко улыбается и садится за стол: он «закончил дело». Как и большинство его ровесников, он обожает повторения и ритуалы, но это его собственная игровая прихоть. Я думаю, она демонстрирует врожденную игровую природу, которая, если ей не мешать, постепенно переродится в «игровую личность». (Может быть, счастливого режиссера?)

Откуда идет этот восторг? И куда он уходит? В какой-то момент многие из нас его теряют. Мы вырастаем из детства и бросаем «детские затеи». Нам кажется, что нужно оставить их в прошлом, и это приводит к «добровольной амнезии» чистых игровых впечатлений. И когда я вижу такого ребенка, как Лео, то вспоминаю о радости, от которой мы, возможно, отказываемся. Я часто поднимаю тему игры у детей, но, что интересно, разговор часто переходит на игру в жизни их родителей.

Недавно после моей лекции в Нью-Йоркской публичной библиотеке ко мне подошла женщина. Она улыбалась, но за улыбкой явно скрывались сдерживаемые эмоции. Она сказала, что я убедил ее, что игра важна, однако ее беспокоит, как дать ее детям десяти и двенадцати лет необходимое время на игры, чтобы при этом они учились и работали достаточно для будущего успеха в жизни. Мы поговорили о природе успеха, и она поняла, что на самом деле ей хочется узнать, как вырастить ответственных взрослых с игровым подходом к жизни – людей, которые наслаждаются жизнью и имеют работу, приносящую им радость.

Скоро мне стало ясно, что в ее собственной жизни чего-то не хватает. Как и многие родители, она хотела дать детям то, чего недоставало ей самой. Эта женщина была невероятно успешна – она была партнером в крупной нью-йоркской юридической компании. Она окончила правильные учебные заведения и все сделала правильно, но теперь робко призналась, что не так уж и счастлива – как будто это был постыдный секрет. И вот она подбирала для детей правильные школы и правильные занятия, но боялась, что ведет их по пути, который прошла сама.

Беседы об игре и детях принимают и другое направление. Когда я провожу семинары для корпораций, то делаю акцент на содействие инновациям и сотрудничеству между работниками благодаря пониманию игры. Однако люди часто возвращаются ко мне и сообщают, что первым делом после моей презентации они стали лучше взаимодействовать со своими детьми.

Мне кажется, взрослые все же чувствуют свое упущение. Когда-то они владели чем-то особенным, но не сохранили его. Они не знают, куда оно ушло и как его вернуть, но хотели бы дать своим детям больше возможностей, чем было у них самих.

В некоторых отношениях над игрой сейчас нависла даже большая угроза, чем одно-два поколения назад. Родители, которые, как и я, свободно бродили по лесам и полям в детстве, беспокоятся, что сегодня их дети тратят слишком много времени на видеоигры

или «безопасные» занятия. Кто-то даже отметил, как бойко продается «Опасная книга для мальчиков» (The Dangerous Book for Boys)¹⁵, где описываются суматошные, волнующие и немного рискованные игры, которые были очень распространены до тех пор, пока видеоигры и долгожданные экскурсии на футбольное поле под надзором родителей не стали нормой для шестилетних детей. Школы превратились в конвейеры по производству хороших результатов, где навыки приобретаются муштрой, и предполагается, что это лучше подготовит детей к университету.

Во многом эти изменения обеспечили детям более продвинутый, хорошо организованный подход к жизни, но мы не можем избавиться от ощущения утраты – возможно, потеряны ничем не ограниченное воображение и настоящая свобода.

Эта глава формально посвящена детской игре, но на самом деле она об игре в жизни всех нас. Детство – пора, когда все начинается, когда игра приходит естественным путем. Она становится основанием для всех последующих занятий в жизни. Разбирая уникальные игровые модели детства, мы начинаем видеть подлинную сущность наших детей и их истинные цели, а также представлять дорогу, которая приведет их к счастливой и полноценной жизни. Но чтобы помочь им на этом пути, нужно вспомнить эмоциональные игровые состояния в нашей собственной жизни, с помощью которых мы переживали первородное игровое блаженство.

Когда на пассажирских самолетах проводят инструктаж о поведении в чрезвычайных ситуациях, взрослым говорят, что при разгерметизации салона сначала надо надеть кислородную маску на себя, а потом уже помочь ребенку. Точно так же, чтобы помочь детям, надо восстановить следы раннего игрового поведения в своей жизни. Когда мы это сделаем и в нашем доме поселится игра, всё – от образования до работы по хозяйству – пойдет лучше.

Ниже мы рассмотрим эти следы – шаги младенца, по мере того как мы постепенно переходим от самого базового к сложному игровому поведению, и зачем это нужно.

Игра в начале жизни

Игра начинает влиять на ребенка еще до рождения, по крайней мере косвенно. В отличие от большинства животных люди проводят в матке три четверти года и при этом появляются на свет буквально беспомощными «зародышами». Во время созревания эмбрион и развивающийся плод подвержены сильному влиянию многих факторов – от питания матери до ее уровня стресса. Еще в матке в нашем мозге начинают оформляться нейронные цепи, которые создадут структуры на всю оставшуюся жизнь. Если будущая мать играет, это помогает снизить ее стресс и дискомфорт от беременности, а заодно предварительно влияет на склад ума ребенка в ее животе. Пренатальные условия, в которых находился плод, могут повлиять даже на следующие поколения. Как это ни удивительно звучит, исследования «голодной зимы»¹⁶ в Голландии во время Второй мировой войны демонстрируют, что коэффициент интеллекта, риск сердечно-сосудистых заболеваний и прочие проблемы со здоровьем зависят от того, насколько хорошо питалась ваша *бабушка* в третьем триместре своей беременности, вынашивая вашу *мать*.

Исследователи также выяснили, что движения плода – когда он толкается, двигается, извивается, – тоже можно воспринимать как проявление игровой программы. Эти случайные с виду движения генерируются центральной нервной системой, чтобы создать рабочие связи

¹⁵ Иггульден, Х., Иггульден, К. Опасная книга для мальчиков. М.: АСТ, 2015. *Прим. ред.*

¹⁶ Голодная зима 1944 года – массовый голод, поразивший гражданское население Нидерландов под конец Второй мировой войны и унесший жизни около 18 тысяч человек. Причиной голода стало эмбарго, наложенное Германией на поставку продовольствия в Западные Нидерланды. *Прим. ред.*

между конечностями и мозгом. Когда ребенок рождается, столь же случайное с виду игровое поведение помогает ему исследовать мир.

Сонастроенность

После трех месяцев, если младенец сыт и здоров, а мать находится в открытом и спокойном эмоциональном состоянии, когда они смотрят друг другу в глаза, происходит гармоническая встреча сознаний. Ребенок улыбается сияющей, неотразимой улыбкой, а мать автоматически реагирует наплывом эмоций, словами и движениями выражает радость и улыбается в ответ. Ребенок лепечет, бормочет или тихо смеется, а мать певуче и ритмично отвечает. Это универсальный процесс, который можно наблюдать повсюду на земле и во всех культурах.

Но то, что происходит при этом в мозге, еще поразительнее. Глядя друг другу в глаза, мать и ребенок синхронизируют нервную деятельность в коре правого полушария. Если бы мы в этот момент у них сняли электроэнцефалограмму, то увидели бы, что биотоки их мозга синхронизированы. Это называется раппорт¹⁷, или сонастроенность. Мозговые ритмы подстроились друг под друга, и произошло слияние разумов – чистейшая форма близости. Отцы тоже переживают его, взаимодействуя с младенцами, но чаще всего оно возникает между матерью и ребенком.

Когда это происходит, и ребенок, и родитель ощущают радостное единение. Как я уже говорил, по моим наблюдениям, это переживание – самое базовое состояние игры, которое закладывает основу для гораздо более сложных игровых состояний, в которые мы встраиваемся в течение жизни. Алан Шор, исследователь из университета Калифорнии в Лос-Анджелесе, который был пионером в интеграции социальной, биологической и психоаналитической теорий, открыл, что раппорт невероятно важен для эмоциональной саморегуляции в последующей жизни. Дети, с которыми плохо обращались и которые никогда в полной мере не переживали этого состояния, становятся крайне уязвимыми эмоционально и могут вести себя беспорядочно.

Выводы из исследования Шора и их соответствие выводам других долгосрочных исследований человеческого развития только сейчас начинают привлекать заслуженное внимание. Например, ребенок, который не переживает состояние сонастроенности из-за депривации или плохого отношения, испытывает трудности в формировании здоровых привязанностей. Это может повлиять на способность справляться со стрессом во взрослой жизни и, вероятно, на эффективную эмоциональную регуляцию. Считается, что за них отвечает префронтальная кора правого полушария (не доминирующая). Префронтальная кора правого и левого полушарий располагается напротив двигательных центров и необходима для интеграции когнитивных и исполнительских функций при принятии решений. Правая сторона развивается быстрее левой, больше подвержена ущербу от депривации в раннем возрасте и очень важна для контроля над эмоциями, принятием рискованных решений и социальными суждениями в более позднем возрасте. Если мы сочтем, что нейрофизиологические модели игры у животных применимы и к нам, то сонастроенность (базовое состояние игры) служит для растущего младенца и ребенка буфером против избыточных эмоций. Кроме того, она помогает дирижировать оркестром генетических сигналов и направить развитие мозга в детстве, подростковом возрасте и юности в оптимальную сторону.

¹⁷ Раппорт – термин в психологии, подразумевает установление специфического контакта, включающего определенную меру доверия или взаимопонимания с человеком или группой людей, а также само состояние такого контакта. В широком смысле употребляется для обозначения близких межличностных отношений, базирующихся на интеллектуальной и эмоциональной общности. *Прим. ред.*

Телесная и двигательная игра

Младенцы очень рано начинают осознавать свое тело. Как я уже говорил, эта игровая программа по-настоящему начинается еще в матке. Родившись, они продолжают извиваться и махать руками, а когда встают на четвереньки в возрасте от трех до девяти месяцев, учатся качаться, а затем ползать. Они засовывают себе в рот разные предметы и жуют их деснами. Они перекачивают пищу языком во рту, сосут ее и выплевывают, чрезвычайно наслаждаясь процессом.

Потом, держа в руке ложку, они могут катапультировать комок пищи через всю комнату. Это не случайные движения, а естественное поведение, необходимое для исследования и выработки навыков. Лепет становится различимыми словами. Дети, которые рождаются с повреждениями слуха, используют игровые движения, чтобы научиться физической коммуникации – сначала они сопровождают лепет простыми симметричными движениями, которые вскоре становятся несложным языком жестов, когда взрослый начинает регулярно отвечать им знаками.

Движение первично, оно сопровождает все рассматриваемые нами элементы игры, даже когда выражено только в словах или образах, в ходе воображения. Если вы не понимаете человеческого движения или не цените его, то не поймете ни себя, ни игру. Изучая собственные движения, мы создаем структуру для индивидуального знания о мире – это способ *познания*. Благодаря активным играм мы *думаем*. Движение структурирует наши знания о мире, пространстве, времени и наши отношения с другими людьми. Мы настолько впитали понятия движения, пространства и времени, что нужно сделать шаг назад (метафора движения), чтобы осознать, как много мы думаем в этих терминах. Наше знание физического мира, основанное на движении, объясняет, почему мы описываем эмоции в терминах вроде «близкий», «далекий», «открытый», «закрытый». Мы говорим, что «схватываем на лету» идеи, или «боремся» с ними, или «натываемся» на них.

Двигательная игра стимулирует мозг и сопутствует обучению, созданию нового, гибкости, приспособляемости и жизнестойкости. Эти центральные аспекты человеческой природы требуют, чтобы движение полностью воплощалось в жизнь. Вот почему, когда человеку трудно войти в игровое состояние, я предлагаю ему подвигаться – потому что телесная игра универсальна. Как говорит Боб Фэйген, «движение заполняет пустое сердце».

Пробные жесты, ранняя ритмическая речь (напряжение голосовых связок), поступательные и вращательные движения совершаются исключительно ради удовольствия – они приятны и имеют игровую природу. Но одновременно они помогают формировать мозг. Исследование антилоп и других животных, проведенное Джоном Байерсом, показало, что периоды самой интенсивной игры также были периодами, когда быстрее всего росла область мозга, называемая мозжечок. Если антилопе не давали проявлять активность в это время, рост нервных клеток в мозжечке сильно замедлялся. Была высказана теория, что стимуляция мозжечка положительно влияет на многие области развивающегося мозга. Это смелый вывод, и до сих пор не вполне подтвержденный исследованиями, но нелогичным его не назовешь. Как я уже говорил, сегодня нейрофизиологи по-новому смотрят на функции мозжечка. Существует все больше подтверждений, что мозжечок оказывает непрерывное влияние (особенно в периоды наиболее интенсивного развития) на двигательные и умственные возможности людей. И то и другое необходимо человеку, чтобы овладеть навыком беглой речи.

Игра с объектами

Любопытство по отношению к «объектам» и манипуляции с ними – убедительный, неизменно увлекательный мотив игры, который представляет собственное игровое «состояние» (естественную модель игры). В раннем возрасте ложки, детские игрушки или еда становятся объектами для игры. Когда малышу исполняется примерно пятнадцать

месяцев, его или ее игрушки наделяются выраженными индивидуальными характеристиками. Чем выше умение манипулировать объектами (например, барабанить по кастрюлям или бросать «блинчики»), тем богаче нейронные цепи в мозгу. Мы находим удовольствие в физической части игры с объектами – когда собираем пазл, забиваем гол в ворота или просто бросаем комок смятой бумаги в мусорное ведро. И как обнаружили руководители лаборатории JPL, если эта игра с объектами принимает форму работы руками, то мозг лучше приспособляется к пониманию и решению разных проблем.

Игра воображения

Воображение – вероятно, самая мощная человеческая способность. Оно позволяет нам создавать вымышленные реальности, которые можно исследовать, не покидая настоящий мир. Самые ранние проявления игр с участием воображения наблюдаются в два-три года в виде фрагментарных историй. Исследователь игры Брайан Саттон-Смит описывает эти ранние попытки как куски нарратива, основанные на забавной чепухе без необходимых элементов сюжета – начала, середины и конца. Затем, в процессе развития, дети приобретают способность рассказывать связно. Потребность сочинять истории возникает у детей по всему миру и является неотъемлемым аспектом игр. Но каким бы ни был возраст и какой бы отрывистой ни была история, развертывая сюжетную линию, рассказчик переживает очень радостный вербальный опыт.

После этого этапа дети начинают часто играть, привлекая свое воображение, естественно и энергично перемещаясь между реальностью и вымыслом. Определить, что здесь вымысел, а что реальность, обычно важнее взрослым, которые слушают или смотрят, а не ребенку, вовлеченному в воображаемые приключения.

По мере того как дети растут, грань между вымышленным и реальным становится более явной, но игра с воображением продолжает их вдохновлять. Как я уже говорил, внимательное исследование потока сознания у взрослых демонстрирует, что человек выдумывает в течение всей жизни – это свойство его мышления. Мы постоянно сочиняем сюжеты в голове, чтобы держать прошлое, настоящее и будущее в одном контексте. Поскольку дети отправляются в новое приключение ежечасно, порывы фантазии обеспечивают им контекст эмоциональной и когнитивной симфонии, которая и есть их развивающаяся сущность.

В процессе жизни воображение остается необходимым для эмоциональной устойчивости и креативности. Исследования депривации показали, что фантазирование – воображение внутренней жизни других и сравнение ее со своей собственной – один из ключей к развитию эмпатии, понимания и доверия, а также личных адаптационных навыков.

Социальная игра

Социальная игра, от простейшей игры в «ку-ку» до торжественного бала, имеет важнейшее значение в человеческом игровом поведении. Люди – социальные животные, и игра – это бензин, который питает двигатель социальной компетентности. Игра позволяет обществу функционировать, а индивидуальным отношениям среди многих – процветать. Вот несколько подтипов социальной игры, которые нетрудно выделить: дружеское взаимодействие и принадлежность к группе, грубые подвижные игры (возня, потасовки и прочее), праздничная и ритуальная игра.

Дружеское взаимодействие и принадлежность к группе

Как я отмечал выше, дети начинают социальные игры через «параллельное» действие. Два ребенка могут сидеть рядом и играть с песком, водой, цветными мелками, осознавая

присутствие друг друга, но не взаимодействуя напрямую физически или эмоционально. Такого рода игра служит мостом к более активному игровому взаимодействию. При параллельной игре ребенок может вступить в контакт с соседом и включиться в игру.

Когда ребенку от четырех до шести лет, совместная игра становится тяжелым испытанием, во время которого развивается эмпатия по отношению к другим детям. Внося в игру собственные воображаемые элементы, дети слышат, что предлагают другие, и учатся понимать их точки зрения. Эта совместная игра – базовое состояние дружбы, в которое мы потом входим в течение всей жизни. Взаимные компромиссы и общий заразительный энтузиазм характеризуют здоровую совместную игру.

Возня, потасовки и прочее

Исследование игр, имитирующих схватки, у животных и людей показало, что они необходимы для развития и поддержки социальной осознанности, сотрудничества, справедливости и альтруизма. Как правило, их сущность и важность не осознают, особенно воспитатели детского сада и беспокойные родители, которые часто считают нормальное активное игровое поведение, когда дети колотят друг друга, кидаются друг на друга, борются (и все это с улыбкой, среди друзей), не состоянием игры, а анархией, которую необходимо контролировать. Недостаток таких игр в детстве мешает научиться компромиссу, необходимому для социального взаимодействия, и есть доказательства, что дети, лишенные возможности играть в них, во взрослом возрасте труднее контролируют позывы к насилию. Когда мы много лет назад изучали молодых убийц в Техасе, то обнаружили, что в детстве у них отсутствовал опыт грубых подвижных игр в отличие от неубийц из контрольной группы. С тех пор эксперименты с агрессивными играми у крыс, тщательное исследование игр на игровой площадке, проведенное Энтони Пеллегрини, 34 года наблюдений Джо Фроста и мой собственный обзор клинических данных подтвердили важность такого рода игры. Пеллегрини показал, что характер подобных игр с возрастом меняется. Салки и подобные им ранние игры могут повлиять на решение социальных задач, в то время как игры с элементами агрессии в более старшем возрасте помогают впоследствии решать проблемы доминирования и конкуренции.

Джо Фрост – почетный профессор педагогики в Техасском университете. Он проводит универсальные наблюдения за детской игрой и с их помощью активно участвует в разработке объектов для игровых площадок, ориентированных на детей с раннего дошкольного возраста и до двенадцати лет. Почти сорок лет в школе Христа Искупителя в Остине он курирует большую игровую площадку с разнообразными зонами для свободной игры, в которую постоянно вносит новаторские усовершенствования. Создавая инновационные снаряды для игры и наблюдая за результатом, он видит, сколько положительных факторов для будущей жизни можно обеспечить в декорациях игровой площадки. Фрост создает маленьким детям среду, способствующую поступательной исследовательской игре, и в этой среде есть зоны для активного и спонтанного движения, чтобы дети могли полноценно устраивать возню под нестрогим надзором. Рядом он устроил зеленую игровую площадку, где растут деревья и дикие растения, – это место для игр в одиночестве. Его заключения основаны исключительно на впечатлениях, но это результат систематических долгосрочных наблюдений с последующим неформальным контролем. Фрост глубоко убежден, что детские возня и соперничество имеют большую ценность – они необходимая и важная основа для успешного сотрудничества в обществе.

По мнению Фроста, в целом такие игры можно определить как дружескую или шутовую борьбу, но эту формулировку можно расширить и включить в нее любые активные игры с телесным контактом между детьми. Сюда входят и игры в супергероев, обычно инспирированные персонажами кино и мультфильмов. Школьники принимают на себя роль «хороших» и «плохих» и разыгрывают различные сценарии, играя в кошки-мышки, догонялки, царя горы, притворяясь каратистами. С самого начала, еще

в младенчестве, подвижные игры имеют интегративный характер – включают предварительные элементы символической и организованной игры. Со временем они становятся более изощренными, а с опытом и развитием приобретают свойства организованного спорта.

«Многие взрослые, включая учителей, не отличают шутивную потасовку от настоящей агрессии и запрещают все формы драки, криков и притворной агрессии, – замечает Фрост. – Однако дети знают разницу между дружелюбной и настоящей агрессией и, если им позволяют, активно включаются в “грубые” игры, меняя их, чтобы удовлетворить интересы и/или требования самопровозглашенного лидера».

С годами мы все меньше играем в «борьбу понарошку», но занятия спортом, спортивные матчи и групповые занятия, при которых творческое напряжение не только разрешается, но и поощряется, – это естественное продолжение такого рода игры.

Праздничная и ритуальная игра

Чтобы начать игру, детям не нужен формальный повод, для них это естественно. Однако важно упомянуть праздничную и ритуальную игру как один из типов социальной игры. Это может быть празднование дня рождения, танец, праздничный ужин или исполнение песни «Возьми меня на бейсбол»¹⁸ на стадионе. Такие вещи дети не инициируют спонтанно, но социальный опыт ритуалов создает резервуар для хороших воспоминаний и помогает выработать вкус к ритуальной игре во взрослом возрасте.

Серьезные взрослые ритуалы часто сопровождаются праздничной игрой – примером могут послужить игры на свадебном банкете. Кроме того, взрослым ритуал и праздник часто необходимы, чтобы иметь «официальный» повод поиграть и сохранять социальный контроль над этой игровой моделью.

Рассказывание историй и нарративная игра

«На улице воет ветер, и дождь барабанит по крыше. Мама девочки сказала, что выйдет на пару минут, но прошло уже несколько часов, и стало темно, как в подземелье. Свет помигал и выключился. Из подвала доносятся ужасные стоны...» Рассказывание историй – это *главный* способ понимания, который занимает важнейшее место в раннем развитии и изучении себя, мира и собственного места в нем. Ключевая функция доминирующего правого полушария – постоянно создавать истории о том, почему вещи такие, какие они есть; это и становится основой для нашего миропонимания. Так мы можем уложить отдельные фрагменты информации в единый контекст. Пока мы растем, драматизм историй насыщает наш интерес, а структура повествования показывает, как все есть на самом деле и как оно должно быть, – и не важно, слушаем ли мы взгляды на жизнь Большой Птицы из «Улицы Сезам» или рассказы Гаррисона Кейллора о жизни в городе Лейк-Уобегон¹⁹.

Истории остаются главным способом понимать и во взрослом возрасте. Люди часто решают, что хорошо, а что плохо, даже в политике или на скамье присяжных, конструируя историю событий и делая из нее вывод. Возможно, вы замечали, читая эту книгу, что истории об исследовании игры или игровых ситуациях гораздо интереснее и, может быть, даже информативнее, чем непосредственные научные данные. Такова природа человека.

Рассказывая истории, мы теряем ощущение времени, испытываем удовольствие

¹⁸ «Возьми меня на бейсбол» (Take Me Out to the Ball Game) – неофициальный гимн американского бейсбола, который обычно поют хором на стадионе в середине седьмого иннинга. *Прим. перев.*

¹⁹ Лейк-Уобегон – вымышленный американский городок, о котором американский радиоведущий и писатель Гаррисон Кейлор рассказывает в своей передаче «Спутник жителей прерий» (A Prairie Home Companion), идущей уже больше 30 лет. *Прим. перев.*

и включаемся в реальность сюжета, а значит, пребываем в состоянии игры.

Трансформативно-интегративная и творческая игра

Игра может стать дорогой к новому «я», гораздо лучше настроенному на окружающий мир. Дело в том, что во время игры мы примеряем на себя новые виды поведения и мысли, и поэтому она освобождает нас от устоявшихся моделей. У детей, которые постоянно находятся в процессе изменения и становления, трансформативная игра – неотъемлемое проявление, которое часто не замечают.

Однако у детей, которые оказались в настоящем жизненном тупике, такая игра может стать источником яркого и драматичного преображения. Во время работы над сериалом «Обещание игры» (The Promise of Play) для канала PBS нашей команде разрешили проследить за прогрессом девятилетней девочки, которую признали депрессивной, лишенной друзей и не умеющей играть. Ее учительница, профессиональный игровой терапевт, устроила девочке групповые занятия по программе «Позитивная игровая интервенция». Мы наблюдали за девочкой и снимали о ней фильм в течение четырех месяцев. Когда она начала демонстрировать базовые игровые модели, танцевать, играть с игрушками в кукольном доме и так далее, ее отчужденное и неуместное социальное поведение стало меняться, а настроение – повышаться. Во время последних съемок наша группа прослезилась, наблюдая, как она радостно и свободно играет на площадке с друзьями (которые до этого прогоняли ее из-за ее странного нежелания играть) и демонстрирует привязанность к учителям. Ее преобразила вовлеченность в игру, а не указания учительницы. Благодаря игре ее внутренние сюжеты из безжизненно-стерильных превратились в богатые и насыщенные.

Включая игровую фантазию в любом возрасте, мы меняем реальность повседневной жизни и в процессе порождаем новые идеи и способы бытия. У взрослых мечты могут выражаться в новых способах вести бизнес. Фантазии могут привести к новой любви. Визуализация может стать основой для переустройства дома или нового изобретения. Творческая игра уносит нас в места, где мы никогда не были, и показывает нехоженые пути, по которым может пойти реальность. Так Эйнштейн выдвинул теорию относительности, представляя, как едет в трамвае со скоростью света. И так же группа веселых дизайнеров из компании IDEO придумала комнатный тренажер для собак. И в том и в другом случае люди использовали игровость для творчества и создания инноваций.

В здоровой семье эти стадии игры приходят естественно, как свойство природы ребенка. Родители, обеспечивающие атмосферу любви и безопасности и подающие детям пример игры, позволяют этому естественному влечению реализоваться. Если же этих элементов нет, у детей могут отсутствовать те или иные проявления природных игровых состояний. У меня была возможность наблюдать, как это бывает, на примере из жизни, и этот опыт одновременно и расстроил меня, и просветил.

Жизнь и смерть Чарльза Уитмена

Первое по-настоящему научное исследование игры в моей жизни было посвящено студенту с винтовкой и самому серьезному на тот момент эпизоду массовых убийств в учебном заведении (до трагедии 2007 года в Виргинском политехническом институте).

Жарким тexasским утром студент Чарльз Уитмен забрался на башню на территории Тexasского университета в Остине и начал расстреливать людей вниз. Первой его жертвой стала беременная женщина. Стреляя с губительной точностью, он убил пятнадцать и ранил тридцать одного человека, пока его не настигли отважный гражданский и полицейские. Позже полиция выяснила, что вечером накануне Уитмен убил своих жену и мать.

В то время я был свежееиспеченным преподавателем психиатрии в Медицинском

институте Бэйлора в Хьюстоне. Вскоре после трагедии мне позвонил руководитель нашего отделения психиатрии, который находился на конференции в Испании. Оказалось, что с ним связался губернатор Техаса. Губернатор Коннолли сам был ранен и едва избежал смерти во время убийства Кеннеди. Теперь он беспокоился, что на каждом углу может встретиться очередной Освальд или Уитмен. Коннолли потребовал немедленного расследования с целью выяснить, почему Уитмен это сделал, и как можно раньше выявить подобных людей, пока они не нанесли удар. Чтобы найти ответ, губернатор был готов выделить все необходимые фонды и ресурсы, включая собственный самолет. Мой босс попросил меня взяться за психиатрическую составляющую расследования, которая, возможно, и была самой важной.

В первую очередь многие (и я в том числе) подумали, что стрелял абсолютно сумасшедший маньяк-параноик, но его личность оказалась для всех настоящим шоком. Уитмена, который изучал в университете архитектурное проектирование, знали как любящего мужа и сына, в прошлом морского пехотинца и самого юного обладателя высшего звания бойскаутов – «Скаут-орел» – в истории организации. Однако, изучив его историю подробнее, мы поняли, какова была истинная натура Уитмена и почему все это с ним произошло.

Проведя исследовательскую работу, маленькая армия прекрасных специалистов из комиссии собралась вместе. Ожидалось, что представители каждой дисциплины – токсикологии, неврологии, графологии, социологии, психологии и психиатрии, – а также сотрудники правоохранительных органов предложат свою точку зрения. Однако мы пришли к единодушному выводу. Никто из нас не удивился тому, что чрезмерный контроль со стороны отца Чарли и постоянное насилие в отношении его матери стали основными факторами, повлиявшими на развитие поведенческих проблем, которые в итоге привели к «техасской бойне». Однако скрупулезное исследование всей жизни Чарли обнаружило еще более удивительное обстоятельство. После подробных интервью со всеми, кто с ним контактировал, выяснилось, что важным фактором в его психопатологии стал *недостаток игры в течение всей жизни*.

Как же недостаток игры вызывал в жизни Уитмена массу проблем и спровоцировал срыв, обернувшийся массовым убийством? В важные переходные моменты в жизни Чарли он не смог выйти за рамки, установленные отцом. Игривому от природы ребенку, ощущающему заботу и безопасность, свободное воображение показывает многочисленные возможности. Чарли это было недоступно. Открытое взаимодействие, которое начинается в дошкольном возрасте во время параллельной игры и затем развивается благодаря подвижным играм, а также разнообразие выбора в более изощренных играх отсутствовало в его жизни.

Дома у Чарли развитию нормальных моделей игры мешало постоянное ощущение контроля и страха. Ему не разрешали играть с другими детьми на улице. Его заставляли сидеть дома и делать что-нибудь «полезное», например упражняться в игре на фортепиано. Когда все-таки удавалось уйти от отца в продуктовый магазин вместе с матерью, родитель контролировал происходящее по рации. Если к ним и приходили гости, то старший Уитмен первым делом выставлял Чарли напоказ, требуя спонтанного фортепианного концерта или демонстрируя какой-нибудь другой трюк, которому научил сына.

В результате Чарли никогда ничего не делал по зову собственной души. Я поговорил с его воспитательницами из детского сада и узнал, что даже в раннем детстве Чарли не мог играть свободно. Он наблюдал за другими детьми и подражал им, но никогда не находился «внутри» игры. Приходский священник рассказал мне, что Уитмен не понимал сущности исповеди – он не мог сообщить, о каких поступках он сожалеет, и вместо этого говорил о вещах, которые, по его мнению, должны были вызывать сожаление.

Чарли рос, а его репертуар реакций на внешний мир оставался ограниченным, не выходил за рамки амбиций его отца и постоянно контролировался. Он был мастером внешнего послушания, но кипел внутри. Он никогда не искал наставников, которые помогли

бы избавиться от контроля отца, ко времени тexasских убийств жил в эмоциональной пустоте и пытался идти по неподходящему пути, не ориентируясь на собственные желания и потребности и не имея альтернатив. Его финальным (и единственным) по-настоящему самостоятельным действием, узконаправленным, но крайне разрушительным, была попытка получить облегчение через убийства и самоубийство, что он подробно описал в своих дневниках.

Эта трагедия, конечно же, крайний случай чрезмерного родительского контроля. Обычно дети, предоставленные сами себе, играют естественно, но определенный контроль со стороны родителей необходим, чтобы они чувствовали себя под защитой и в безопасности. Кроме того, если вы даете детям играть, это не значит, что их время никак не структурировано. Отчасти разрешение на свободную игру возможно благодаря среде, которая достаточно структурирована, чтобы обеспечить чувство безопасности. Находясь в ней, ребенок уверен: ничего плохого не случится. И отчасти свобода изменить естественный порядок вещей («Давай представим, что эта машина может летать»; «Давай сгребем все кубики Lego в большую кучу на полу и посмотрим, что из них можно сделать») полагается на знание о неизбежности его восстановления. Может быть, дошкольникам не хочется останавливаться и убираться, но, если им каждый день в десять часов вечера доброжелательным, неосуждающим тоном говорят, что пора убирать игрушки, и из уборки тоже устраивается игра, дети чувствуют эмоциональную логику разумных границ и находят комфорт в этом постоянстве.

Удивительно наблюдать за человеком, который прекрасно умеет уравнивать одновременные, но противоположные потребности в контроле и свободе, порядке и беспорядке. Моя подруга Минди Аптон – именно такой замечательный педагог. Она возглавляет дошкольное учреждение в Колорадо, и там детям обеспечивают четкую структуру, в рамках которой они, однако, свободны. Минди, как и все лучшие учителя и воспитатели, может устроить игру из чего угодно, и детям радостно даже во время уборки. Кроме того, такие учителя, как Минди, умеют создать интересные ритуалы в соответствии с сезоном или возрастом.

Во многих племенах задача обеспечивать порядок и свободу отходит к бабушкам. Они не суетятся, как другие взрослые, и у них достаточно времени, чтобы разрешить ребенку самовыражение, одновременно держа его в разумных границах. Даже в нашем обществе именно у бабушек и дедушек часто находится время, чтобы по-настоящему выслушать детей. Родители же нередко пытаются сделать из ребенка того, кем он должен стать по их мнению. Возможно, именно бабушки и дедушки видят нашу истинную сущность и помогают до нее дорасти. Я четко помню, как мой собственный дедушка увозил меня на машине за город, когда мне было десять лет, а потом останавливался и менялся со мной местами, чтобы я немного попробовал поводить. Иногда он будил меня до зари и увозил в маленький городок, где мы ели в кафе блинчики, а потом ехали в поле, где он учил меня пользоваться мелкокалиберной полуавтоматической винтовкой, «которая дала ему пережить зиму, когда он был беден». Настоящие ружья тогда были табу, однако он разрешал мне побыть собой, а не просто отвечать ожиданиям родителей, которые, хотя и не были чрезмерными, все равно ограничивали гораздо больше, чем деды. Возможно, эти дивиденды от бабушек и дедушек и объясняют, почему мы живем так долго и можем общаться с детьми своих детей, в то время как другие животные умирают вскоре после завершения репродуктивного возраста.

Когда дети идут в школу, игра не становится менее важной. Все модели, которые вызывают игровое состояние, сохраняются и остаются важными для роста, гибкости и обучения. К сожалению, мы часто забываем это или принимаем решение не концентрироваться на необходимости игры, поскольку на нас давит обязанность добиться успеха. Принятый в 2001 году закон «Ни одного отстающего ребенка» – прекрасный тому пример.

Заботиться, чтобы все дети получили хотя бы минимальный уровень образования, – благородная (и даже необходимая) цель, но результатом ее часто становится система,

в которой поощряется зубрежка и муштра, а «неосновные» предметы вроде рисования или музыки считаются лишними. Во многих школьных округах даже большая перемена и физическое воспитание были сильно сокращены или вовсе отменены.

Нейрофизиология игры показывает, что это неправильный подход, ведь у нынешних учеников будет работа, которая потребует гораздо больше инициативы и креативности, чем механический труд, поддерживаемый нынешней системой образования. В каком-то смысле она готовит к работе двадцатого века – на конвейере, где не надо быть умным или креативным, а нужно просто вставлять определенный болт в определенное отверстие.

Более того, Яак Панксепп утверждает, что отсутствие игры в жизни молодых животных может задержать созревание их мозга или помешать ему. В частности, его исследования показывают, что игра уменьшает импульсивность, которая обычно наблюдается у крыс с поврежденными лобными долями, – предполагается, что эти повреждения моделируют человеческий синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), поскольку они влияют на управляющие функции, такие как самоконтроль. Панксепп также исследовал нормальных крыс и сравнил мозг тех, кто только что хорошо поиграл, и тех, кто был этого лишен. В обоих экспериментах он и его студентка Никки Гордон обнаружили доказательства, что игра стимулирует действие нейротропического фактора головного мозга (BDNF) – белка, который связывают с созреванием мозга. По мнению Панксеппа, без игры оптимальное обучение, нормальное функционирование в обществе, самоконтроль и другие управляющие функции могут не сформироваться должным образом. Эти исследования позволили ему допустить, что между недостатком грубых подвижных игр и СДВГ существует связь. И поскольку «свободный доступ к грубым подвижным играм» сокращает неуместную гиперактивность и импульсивность у крыс с поврежденными лобными долями мозга, он с коллегами сделал вывод: энергичные социальные игры на постоянной основе могут помочь детям со слабо или средне выраженным СДВГ контролировать свои импульсы (для тех, кто не склонен к СДВГ, он тоже хорош).

Обучение и память

Способность к обучению усиливается игрой, и многие учителя об этом знают – вот почему в классе ролевую игру или симуляцию часто используют, чтобы обучить трудному или скучному на первый взгляд предмету. Если заставлять детей запоминать даты и имена, история покажется им очень скучной, но разрешите им сыграть в «Дипломатию» или представить, что они живут на фронтире в колониальные времена, – и история оживает. По-настоящему хорошие учителя также знают, когда стоит использовать юмор или иронию.

Мой покойный дядя Брюс преподавал естественные науки, обществознание и математику в средних классах школы в городе Грили. В первый день занятий он приносил с собой утиный манок, а когда его спрашивали, что это, отвечал: «Это секрет, и у него есть секретные силы». В последующие дни дядя рассказывал ученикам о местах обитания уток, их миграционных путях и так далее по учебному плану. При этом он продолжал приносить манок, но никогда его не использовал. В день открытия охотничьего сезона он ставил у окна класса своего сына, который держал наготове прирученных, но диких с виду крякв. Без предупреждения дядя подносил манок к губам и дул в него, словно в трубу. Раздавалось громкое «Кря! Кря! Кря!», и в этот момент сын забрасывал уток в класс через открытое окно.

До сих пор, тридцать лет спустя, директор двух школ Outward Bound, который был дядиным учеником, помнит миграционные пути крякв, места их зимовки и многие другие детали, которые ученики менее одаренных учителей, возможно, проходили, но давно уже забыли.

Такие методы порой критикуют, утверждая, что подобным образом учителя просто развлекают школьников, но что в этом плохого? Главное, что урок усваивается так же хорошо или даже лучше, чем при других методах. Игра – не враг обучения, а его партнер. Игра подобна удобрению для роста мозга. Не использовать ее – безумие.

Становясь старше, мы усваиваем, что учение должно быть серьезным, а учебные предметы – сложными. Нам говорят, что серьезные темы требуют серьезного труда, а игра их опошляет. Но когда надо овладеть всеми сложностями предмета, поначалу легко запутаться и упасть духом. Например, вам нравится музыка и звуки, которые вы извлекаете из пианино, но выясняется, что для начала вам нужно вы зубрить диатоническую систему. Но иногда лучший способ получить представление о сложном предмете – просто поиграть. Вот почему дети овладевают компьютерными системами быстрее взрослых: они не боятся пробовать разные вещи и смотреть, что действует, в то время как взрослых беспокоит возможность сделать что-нибудь не так. Дети этого не боятся. Если они сделают ошибку, то научатся новому и в следующий раз поступят по-другому.

Представляется, что обучение и запоминание лучше работают, а также дают более устойчивые результаты, если были связаны с игрой. Раз уж это подтверждают тесты на животных, то вполне логично предположить, что и в рамках обучения человеческих существ это будет работать тоже. Например, если на большую перемену выделяется достаточно времени, после нее результаты улучшаются. Возможно, дело в том, что игра часто требует полного погружения. В состоянии игры внимание удерживается исключительно на игровой деятельности, которая приносит удовольствие, а фиксация в памяти тесно связана с повышенным вниманием и эмоциональным вознаграждением. Кроме того, игра задействует разные центры восприятия и познания в мозге. Как говорит психолог Стивен Сивий, мой коллега и советник в Национальном институте игровой науки, когда крысы играют, «игра освещает все» в их мозгу. Сивий выявил, что игровые эпизоды особенно влияют на уровень определенных «непосредственно ранних генов» в мозгу – генов *c-Fos*, которые стимулируют возбудимость нейронов и их выживание. Сивий был удивлен, до какой степени активировались эти гены в префронтальной коре головного мозга играющих крыс. Он делает вывод, что, укрепляя связи между зонами мозга, которые могли быть слабо связаны до того, игра улучшает сохранение знаний.

Силу игры в процессе обучения давным-давно оценили создатели «Улицы Сезам», самой долго идущей детской передачи в Соединенных Штатах. В 1969 году они решили создать образовательную телевизионную программу, в которой знания будут преподаваться так же, как компании рекламируют свою продукцию, – в виде коротких и запоминающихся фрагментов, сознательно сделанных похожими на рекламные ролики. Они использовали юмор, понятный детям, и пародии на популярную культуру, привлекательные для родителей. Изначально продюсеры хотели разделить эпизоды с куклами и сцены на улице с настоящими актерами, но тесты показали, что последние не так нравились аудитории. Однако если куклы и люди оказывались вместе, можно было донести самую разную практическую информацию, не теряя интереса детей. Смесь фантазии и реальности, шуток и уроков более сорока лет остается эффективной и успешной комбинацией, принесла миллиардные доходы, стала основой успешных фильмов, и даже звезды – от Джонни Кэша до генерального секретаря ООН Кофи Аннана – не стеснялись в ней участвовать.

Дары игры

Вот сцена, которую родители со всего мира наблюдают снова и снова. Семья празднует второй или третий день рождения ребенка, и вносят главный подарок. Именинник или именинница в нетерпении разрывает оберточную бумагу, обнажает коробку, открывает ее и обнаруживает безупречный подарок, который родители нашли с большим трудом. Может, это самая модная игрушка на планете и пришлось записываться в лист ожидания, чтобы ее купить. Может, это машина или кукла, особенно ценные для родителей, например кто-то из них сам играл в нее в детстве. Или это реликвия, передаваемая по наследству, – настоящий жестяной грузовик или фарфоровая кукла, которые были у бабушки или бабушки. Представьте теперь разочарование семьи, когда оказывается, что их любимый малыш больше хочет играть с коробкой, чем с игрушкой.

Однако родители должны радоваться такому повороту событий. Он показывает, что у ребенка развилось здоровое влечение к игре, которое идет из его собственных фантазий и желаний. Коробка – это чистый потенциал, который он с помощью воображения может преобразить во что угодно.

Пока дети растут, их последовательно отучают от этого подхода к игре через воображение – сначала родители, которые могут давить и винить за то, что ребенок не играет с такой замечательной игрушкой, или же убедительный маркетинг в различных медиа. Потом дети получают игрушки, которые приходят прямо из кинохитов или телевизионных передач. Вместе с ними поставляется заранее определенный набор представлений о персонажах и о том, как следует в них играть. Подобный готовый сценарий может лишить ребенка способности создавать собственную историю. Он начинает подражать уже известным жестам и репликам. Шанс на полет фантазии утрачен.

Настоящая игра идет изнутри. Не бывает так, чтобы другие люди полностью отвечали за ее вид и вашу мотивацию. В процессе настоящей игры мы взаимодействуем с внешним миром, но главное, что она выражает потребности и желания играющего. Ее порождает внутренняя сила воображения. Она объединяет наши глубинные физиологические, эмоциональные и когнитивные возможности. Сами того не осознавая, мы растем. Мы гармонизируем различные внутренние факторы, влияющие на нас. И когда нам кажется, что сердце тянет нас в одну сторону, а голова – в другую, игра помогает найти срединный путь или третий вариант. Все доказательства подтверждают, что самое сильное удовлетворение игра приносит, если является результатом естественной внутренней потребности.

Как правило, игра рождается из внутренней мотивации, когда мы готовы к максимальному росту синаптических связей нейронов. Именно в этот момент мы усваиваем самые увлекательные для нас вещи, хотя не могли бы логически объяснить, почему именно их. Это предсознательные, рудиментарные желания и потребности, но акт игры придает им форму и вдыхает в них жизнь. Такой процесс легко увидеть у детей, однако он возможен в течение всей жизни. Например, маленький мальчик приходит в восторг при виде пожарной машины, и вот ему срочно надо отправиться на пожарную станцию, получить игрушечную пожарную машину или тушить воображаемые пожары на полу в гостиной.

Заполняя время детей – то есть непрерывно перевозя их из одного места в другое, где они занимаются заранее определенными вещами под руководством взрослых, – мы можем считать, что помогаем их будущему. И конечно, такое поведение одобряется в нашей культуре и укрепляет нашу роль «хороших» родителей. Но на деле не исключено, что мы отнимаем у них время, необходимое, чтобы самостоятельно открыть самые важные свои таланты и знания. И возможно, мы лишаем их доступа к внутренней мотивации, которая позднее должно стать движущей силой всей их жизни.

Когда-то дети организовывали себе игры исключительно сами. Большинство взрослых в возрасте старше сорока пяти лет, вероятно, помнят, как сами исследовали окружающий мир – лужи, поля, городские улицы. Единственное указание, которое они получали от родителей, – прийти домой к ужину или до темноты.

В моем детстве подвижные игры затевались спонтанно на пустырях и в парках по всей стране. Они были полны анархии и не всегда заканчивались хорошо, однако у них был свой стиль и этикет. Они постоянно прерывались, полностью меняли направление, были очень гибкими и допускали смену правил. Несмотря на кажущийся беспорядок, эти игры существовали в рамках принятой участниками структуры и с соблюдением справедливости. Все понимали, что есть небольшой риск получить травму, и при этом соблюдали предосторожности. Конечно, во время этих игр было много шума и суматохи, но я помню, что они были увлекательными и не способствовали проявлению агрессии в чистом виде.

Эти игры определенно помогли мне понять, какой я: темпераментный, ранимый, довольно быстрый и изобретательный. Но я не умел так напористо атаковать и мужественно защищаться, как мой брат. Чтобы решиться на участие в играх, мне требовалась защита, его

и его друзей, и они с готовностью ее предоставляли. Мне было очень важно попасть в игру и *принадлежать к группе*. Я помню, что чувствовал себя... неустранимым. Если было больно, разрешалось плакать, но только не ныть и не мухлевать. Еще нельзя было смеяться над членами своей команды, но можно – потешаться над соперниками. Если игроки меняли команду посреди игры, то разрешалось сразу же начать издеваться над бывшим товарищем по команде.

После этих матчей мы обсуждали хорошие, великие игровые и невероятно удачные игровые моменты. Это была словесная «нарезка лучшего» – отличившиеся получали возможность насладиться заслуженной славой. А тем, кто напортачил, мы ясно рассказывали про их промахи.

Могу утверждать, что этот опыт, организованный и управляемый самими детьми, оказал огромное влияние не только на мои способности, убеждения и восприятие себя во взрослом возрасте – такое же влияние он оказал на моих товарищей по играм. Дуги Уивер был нашей звездой и стал полузащитником в одной из лучших студенческих команд страны, а потом влиятельным тренером. Другая звезда, Линни Кит, отошел от спорта в старших классах, но интерес к учебе и склонность работать руками привели его в стоматологию.

Оглядываясь на те времена, я чувствую, что эти портреты, вдохновленные игрой, – и мой, и других ребят – оказались более правдивыми, устойчивыми и прозорливыми относительно нашей жизни в будущем, чем любой другой опыт, формирующий личность. Конечно же, родители и наставники чрезвычайно важны, но «я», которое проявляется в игре, – это ключевое, *подлинное* «я».

Увы, такого рода игры встречаются все реже. Детей, живущих в пригородах, в основном перевозят от учителя музыки к преподавателю по математике, а потом на футбольную игру. Все занятия организованы взрослыми и контролируются ими. Это не так плохо. Я думаю, во многом отношения между детьми и взрослыми, детьми и их родителями стали гораздо ближе, чем в мои времена. Но нечто крайне важное при этом оказалось утрачено.

В последний раз, когда я был в пригороде Чикаго, в своем старом районе, я не увидел ни пустырей, ни спонтанных игр. Зато было много детей, которые занимались спортом под руководством взрослых, много занятых родителей с потомством, меньше шума на улицах, более чистый воздух, этническое разнообразие посетителей ресторанов под открытым небом и большие викторианские дома, в которых теперь живут многочисленные семьи. Совсем другой мир. Поговорите с детьми на улицах (если их найдете – обычно они выпрыгивают из машин и несутся навстречу новому организованному приключению), и увидите, что в наши дни они модные, бойкие, без конца шлют сообщения и говорят по телефону, а еще чувствуют себя со взрослыми гораздо свободнее, чем любой из членов моей детской компании.

С другой стороны, я полагаю, что к десяти-одиннадцати годам дети, даже в футбольной команде или Малой бейсбольной лиге, находят себе собственное, частное пространство для игры – хотя нам часто кажется, что они просто дурачатся, пока тренер не видит. Естественное влечение к игре слишком сильно, чтобы его можно было полностью подавить. Дети найдут новые способы, чтобы сформировать сообщество, определить модели общения и узнать свою индивидуальность. Один журналист недавно описал, как вез своих детей и их друзей с одного занятия на другое и заметил, что с заднего сиденья раздается странное хихиканье. При ближайшем рассмотрении оказалось, что дети шлют друг другу текстовые сообщения, чтобы свободно, но тайно «разговаривать» в присутствии взрослого. Они создали себе собственную закрытую игровую зону, в которой могли свободно общаться.

Когда дети сами затевают игру, легко впасть в беспокойство по поводу возможных рисков. Что там они пишут друг другу, если не хотят, чтобы я услышал? Может, непристойности? Может, они обсуждают секс? Не обижают ли они кого-нибудь? А если дать им свободу передвижения, не поедут ли они на велосипедах на дорогу с опасным движением? Не утонут ли в пруду? Не начнут ли принимать наркотики? Родители мучились

этими вопросами с древних времен и, наверное, будут мучиться до скончания веков. Однако им просто необходимо принять, что наша способность защищать детей, а также обеспечивать им здоровье и счастье ограничена. Мы должны к этому стремиться, но в конце концов дети вырастут и научатся самостоятельности (все на это надеются). И родители должны поощрять эту идущую изнутри, самоуправляемую игру, которая поможет детям чувствовать себя уверенно и безопасно и без вас. С такой игрой связаны риски, и они должны контролироваться и сводиться к минимуму. Но как показывает мой многолетний опыт, пытаясь подавить свободную игру или жестко контролировать занятия детей, мы создаем гораздо больший риск для их будущего здоровья, успеха и счастья.

Взросление и мудро-глупые обряды юности

В английском языке есть слово греческого происхождения *sophomore*, которое буквально означает «мудро-глупый» и которым древние греки необычайно точно охарактеризовали всю парадоксальность юношеского возраста. В подростковом возрасте детей тянет в разные стороны, не совместимые друг с другом. Их раздирает на части. Считается, что подростки должны вести себя ответственно, как взрослые, однако привилегий взрослых им пока не дают. Они могут обладать удивительно тонким чутьем – часто более тонким, чем у взрослых, но при этом делают фантастические ошибки в суждениях.

В конечном счете цель подросткового возраста – не только приобрести навыки, чтобы выжить в мире, где все мы зависим друг от друга, но еще и найти свою индивидуальность и уникальность. Также перед ними встает задача дистанцироваться от родителей, сохраняя при этом близкие отношения и привязанность. Неудивительно, что в это трудное время человеку часто кажется, что он запутался.

Чтобы решить эти задачи, подростки отращивают себе новый мозг. И это совсем небольшое преувеличение.

Как установили нейробиологи, во время пубертатного периода целый набор генов, который не проявлял себя с рождения, включается и стимулирует как активный рост новых нейронов, так и упрощение существующих нейронных сетей в коре головного мозга в масштабах, беспрецедентных со времени внутриутробного развития. Пока распутывается этот клубок нейронов, дети воспринимают мир уникальными и удивительными способами. Например, есть эксперименты, в ходе которых подростки смотрели на фотографии с разными выражениями лица и часто делали очень странные (и неверные) заключения об эмоциях, которые переживали люди на этих фотографиях. Из-за этой странной интерпретации каждодневных сигналов подростки в некотором отношении живут в иной реальности, нежели остальные. Это происходит и после окончания школы. Мозг продолжает расти еще несколько лет и на третьем десятке. И это особенно важно, потому что в нашем обществе считается, что юность продолжается и после выхода из традиционного школьного возраста.

Подростковый возраст часто оказывается временем, когда детей заставляют быть серьезными, «позабыть детские забавы» и готовиться к жизни в мире взрослых. И все же я бы сказал, что оставаться игривым согласно своему возрасту, одновременно принимая на себя необходимые обязательства, – одна из самых важных задач в этот период.

Что же это на самом деле значит? Как можно *оставаться* игривым, когда столько нужно сделать? Детям необходимо делать домашние задания, помогать по хозяйству, заниматься спортом. Во многих семьях они еще и работают после школы. Если спросить некоторых подростков, не слишком ли перегружена их жизнь, они посмотрят на этот список и скажут: да, да, да, я делаю все это.

Часто осознание, что детям необходимо трудиться и многого добиваться, но в то же время достаточно играть и находить собственные поводы для радости, приходит во многих семьях, когда их отпрыски достигают возраста старших классов школы. Эта задача никогда не бывает ни легкой, ни простой. Родители чувствуют себя обязанными предоставить детям

наилучшие возможности, и многие очень стараются, чтобы обеспечить детям прекрасное образование и впечатляющее резюме к концу предпоследнего класса. Однако эта модель «нормальна, но нездорова», как говорит мой игривый друг доктор Боуэн Уайт. Каковы же альтернативы? Я советую разрешить детям сделать личный выбор под вашим мудрым руководством. С раннего возраста проследите, чтобы им были доступны разные возможности проявить себя (начинать надо задолго до старших классов), и поощряйте каждую игровую модель, возникшую из естественного выбора, проявившегося в раннем игровом поведении ребенка. Родители Джиллиан Линн, танцовщицы и хореографа, увидели этот ранний талант (который сначала выглядел как большая проблема) и поощрили его. Родителям, педагогам, руководителям компаний и прочим людям нужно рассмотреть имеющиеся данные и понять, что долгосрочные жизненно важные навыки и приятное ощущение самореализации – и да, производительность – в основном развиваются благодаря деятельности, связанной с игрой, а не принуждению.

Настоящее мастерство приходит в течение жизни благодаря внутреннему игровому компасу. Если родители и учителя слишком давят на детей, добиваясь высоких показателей, дети не чувствуют себя компетентными и не творят исходя из внутреннего ощущения.

Чем бы ни объяснялось требование попасть в университет высокого уровня – родительскими амбициями, культурными установками или экономически обусловленной необходимостью постоянно двигаться вверх по карьерной лестнице, – в результате многие старшеклассники отказываются от всего, что им нравится, ради безупречного резюме.

Выпускник Гарварда Майкл Уайнрип пишет, как, работая в приемной комиссии этого университета, проводил собеседование с блестящим абитуриентом. Несмотря на высокий средний балл, отличный результат теста SAT²⁰, волонтерскую работу в местном хосписе и отказ от летних каникул, чтобы учить чтению заключенных в местной тюрьме (другими словами, безупречное резюме), это был еще один подросток, который, весьма вероятно, не пройдет отбор – слишком уж много таких «совершенных» детей подают документы. Родители об этом знают и ждут, что дети станут еще совершеннее. И эти дети испытывают экстремальное давление. Недавно в *The New York Times* опубликовали статью о старшей школе, где дети не ходят на завтрак, чтобы уделить больше времени учебе и повысить свои шансы поступить в вузы. И как пишут в журнале *Slate*, «те, кто по максимуму соблюдает правила, часто получают вознаграждение: ребенок, который изучает пятнадцать предметов по университетской программе, играет на кларнете в трех оркестрах, а летом работает в лагере камбоджийских беженцев, да еще всю зиму не ходит на завтрак, имеет больше шансов попасть в университет, чем ребенок, который после школы пинает мяч на пустыре по соседству».

Все это демонстрирует недостаточное понимание того, насколько свободно выбранная деятельность, основанная на игре, влияет на долгосрочную удовлетворенность жизнью. Около десяти лет я каждую осень провожу семинар по игре для группы заранее отобранных второкурсников Стэнфордского университета, после того как они проходят интенсивную лидерскую программу. Эти студенты неизменно умны, но по мере того, как в последние годы конкурс в Стэнфорд все время повышается, они становятся все менее самостоятельными. По крайней мере, мне кажется, они все реже и реже, чем в прошлом, переживают спонтанную радость. Кажется, знаний у них больше, но эти знания сочетаются с непрерывной работой радара, указывающего, как *понравиться* преподавателям. За редким исключением, они страдают от хронической слабовыраженной игровой депривации и так привыкли к суетной, полной стресса высокопроизводительной жизни (хотя при этом остаются детьми), что не понимают, чего лишились в погоне за высокими оценками и успехом.

²⁰ Scholastic Assessment Test, дословно «Академический оценочный тест» – стандартизированный тест для приема в высшие учебные заведения в США. *Прим. ред.*

Возможно, более здоровую тенденцию развивают в штате Иллинойс в школьном округе 203 города Напервиль. В передовой книге «Искра» (Spark) Джон Рэйти рассказывает, как Фил Лоулер, завуч по физическому воспитанию в средней школе Мэдисона, устроил революцию в школьном спортзале. Модель, разработанная в Напервиле, сосредоточена на аэробных упражнениях и физкультуре, которой можно будет заниматься долгие годы. Так детям дают навыки и опыт для последующей активной жизни. Школа практикует индивидуальный подход, побуждая каждого ученика идти к личным целям в фитнесе. У детей есть большой выбор – от традиционных игр и спорта до относительно новинок вроде скалолазания, танцевальной платформы Dance Dance Revolution²¹ и интерактивных видеосимуляторов велогонок.

PE4life²², некоммерческая организация, которая занимается развитием физического воспитания в американских школах, взяла на вооружение модель Напервиля и сейчас распространяет ее, устраивая свои академии в школах по всей стране. Организуя «ассортимент» физических упражнений и занятий, они делают игру неотъемлемой частью учебных программ.

Старшая школа округа 203 Напервиля открыла для себя новые перспективы, продолжая программу средней школы и адаптируя ее для старшеклассников. По мере того как улучшалась физическая форма детей, их успеваемость тоже невероятно росла. Фил Лоулер начал с кардиотренировок даже для тех школьников, которые не занимались спортом, и с удивлением отметил, что оценки поползли вверх. По мере того как росли успехи в спорте и укреплении здоровья, вводились новые виды игровых занятий – и все очень активные, например, народные танцы в стиле кантри.

Итак, вместо того чтобы заполнять резюме учебными курсами и пренебрегать физическим воспитанием, в Напервиле объединили напряженные занятия физкультурой с учебой и игрой. Программа в основном ориентирована на укрепление сердечно-сосудистой системы, однако есть масса доказательств, что когда детям позволяют *выбирать* занятие (и не обязательно напряженную аэробiku), они и получают удовольствие, и работают над собственным телом, и улучшают работу мозга.

Я думаю, детям важно развивать широкий взгляд на вещи. Они должны понимать, что брать на себя ответственность, получать хорошие оценки в школе и выполнять все остальные требования – необходимо, но это еще не все в жизни. Парадоксально, но эти вещи одновременно важны и не важны. Надо сохранять чувство некоторой дистанции, несколько ироническое отношение к ситуации, и это поможет преодолеть трудные времена. А взрослые могут продемонстрировать эти качества и одновременно улучшить собственную жизнь.

Под ироническим отношением я не имею в виду цинизм, который идет от мрачного восприятия жизни. Я имею в виду иронию того рода, которая позволяет подросткам смеяться над собой и (часто) нелепым миром, в котором они живут. Когда я вижу ребенка со здоровой долей иронии, я думаю: «Этот, скорее всего, не пропадет». Игровое отношение к жизни – когда популярность, или борьба за успеваемость, или критика со стороны взрослых не воспринимаются слишком серьезно – крайне важно и одновременно соответствует требованиям взрослой жизни, а также необходимости соблюдать закон, не идти на неоправданный риск, избегать зависимостей и так далее. Я бы порекомендовал почти забытую классическую книгу Джозефа Микера «Комедия выживания» (The Comedy of Survival) как основной текст для ориентации подростков (и взрослых) в неидеализированном мире.

Вот отличное упражнение, которое я часто даю и детям, и взрослым: представьте свою

²¹ Серия музыкальных видеоигр от Konami Digital Entertainment, также известная как Dancing Stage. Впервые была представлена в виде аркадного игрового автомата в Японии. *Прим. ред.*

²² Physical Education for Life – физическая культура для жизни. *Прим. ред.*

жизнь через пять или десять лет исходя не из желания стать адвокатом или разбогатеть, а из возможных занятий, которые принесут вам настоящее счастье и жажду жизни. Это само по себе игра воображения. С ее помощью можно ясно увидеть, как именно ты хочешь жить, и сосредоточиться на элементах, исходящих из своей подлинной, главной «самости», а не из пожеланий окружающего мира. Как только у человека появляется такое представление, приходят силы, чтобы двигаться к его воплощению.

Я думаю, не стоит цепляться бульдожьей хваткой за одну конкретную идею. Как и в любой игровой деятельности, нужно быть открытым для импровизации и счастливого стечения обстоятельств. Помните, смысл этого упражнения – не создать план личного развития на пять или десять лет, а прояснить, кто вы и какого рода будущее апеллирует к вашим эмоциям. Занятия и интересы, которые способны принести вам максимум удовлетворения, всплывают, когда мы сами им открываемся. Цели – это хорошо, но слишком жесткое следование этим целям может помешать росту и пониманию происходящего. Только выяснив, что вызывает у вас самые сильные положительные эмоции или максимальный отклик, вы сможете нащупать реалистичный путь вперед.

Билл Гейтс бросил Гарвард, потому что любил компьютеры. Нэйт Джонс, который показал JPL, как важно работать руками, любил машины. Опра Уинфри поняла, какие у нее есть таланты, и выросла с ними. Оззи Смит, в прошлом звезда бейсбола, ребенком перекидывал мячики через крышу и бежал, чтобы их поймать, представляя себя игроком Главной лиги. Во всех случаях это была дань эмоциям, а не сознательно составленные десятилетние планы.

Хотя я думаю, что спортом (и другой деятельностью, организованной взрослыми) порой занимаются слишком много, в отрочестве он может хорошо подготовить к последующей жизни с игрой. Спорт обеспечивает ребенку готовую группу товарищей, объединенных общей целью. Он учит бороться с неудачами, даже когда вроде уже нет никаких шансов. Если все сделать правильно, спорт, организованный взрослыми, не обязательно должен быть антиигрой.

Размышляя об образцовых спортивных программах, я часто вспоминаю о Гэри Авишесе, который тренирует хоккейную команду из детей от шести до девяти лет. Он собирает участников произвольно, не отбирая их по талантам, и в результате получает группу с очень разными способностями. Начинает он не с самого хоккея, а с катания на роликах по тротуарам и пустым парковкам в городе, с клюшками над головой. Потом дети скатываются по склону, поросшему травой, чтобы можно было падать и не травмироваться. Потом они учатся кататься вокруг предметов и задом наперед. Дети получают удовольствие и закрепляют нужные навыки, но это еще не все. Так Гэри может познакомиться с личностями детей и выделить тех, кому нужна дополнительная помощь. Еще они делают упражнения, которые помогают объединиться в команду.

Когда же они наконец оказываются на катке, то используют не шайбу, а маленький мяч для американского футбола. Его почти невозможно контролировать, поэтому дети могут прочувствовать движение с мячом и передачи, но не стыдиться промахов. К тому моменту, как дело доходит до игры с шайбой, они уже лучше делают пасы, и им кажется, что шайбу контролировать гораздо легче. Сначала дети долго тренируются делать пасы и лишь потом пытаются забить гол в борьбе. К этому моменту они уже знают, что получают от своего тренера только положительную обратную связь. Когда дело доходит до настоящих игр, они умеют энергично и компетентно взаимодействовать в команде и предвкушать удовольствие от игры. У них принято признавать личные достижения, а не звездный статус, и на этом основано взаимное уважение.

В результате команды Гэри выигрывали местный чемпионат тринадцать раз за последние пятнадцать лет. Но главное – дети обожают играть, и не важно, выиграли они или проиграли. Однажды я был на банкете после финала чемпионата в тот год, когда они уступили. Команда Гэри и команда чемпионов сидели за соседними столами, и контраст между ними был очевиден. Дети Гэри очень радовались, смеялись и шутили, в то время

как чемпионы вели себя сдержанно и выглядели серьезно. Их тренер был довольно жестким для этой возрастной группы – он всегда надевал галстук, не мирился с дурачествами и постоянно муштровал детей. Они победили, но любой, кто увидел бы две команды, решил бы, что выиграли дети Гэри. И в самом деле, когда официант подошел к его команде и спросил, как это – завоевать кубок, они радостно сообщили ему, что проиграли.

Занятия спортом позволяют человеку узнать, какие у него есть таланты в этой сфере, и почувствовать, что такое быть членом команды, побеждать, проигрывать и вести себя честно. А поскольку спортивные состязания – это игра и от их исхода не зависит (или не должно зависеть) наше физическое благополучие, то они помогают шире посмотреть на соперничество, которое мы ведем в жизни. Неудивительно, что наше общество одержимо спортом. Уильям Боуэн, бывший президент Принстонского университета, однажды провел большое статистическое исследование, чтобы определить, являются ли особые предпочтения, которые оказываются спортсменам при отборе студентов (более низкие результаты SAT, дополнительная финансовая поддержка), несправедливыми. Боуэн с удивлением обнаружил, что спортсмены в целом после университета зарабатывают больше, чем другие выпускники, и приписал этот факт напору и энергии, которые культивирует спорт. По данным других исследований, те, кто занимался спортом в студенческом возрасте (не обязательно на уровне университетской команды), впоследствии имели меньше проблем с психическим здоровьем.

Хотя в обществе часто делается акцент именно на спорт как на главную групповую деятельность, формирующую характер в детском возрасте, есть масса других вариантов, где можно войти в конструктивную группу вместе с товарищами. Клуб ораторов, театральная студия, математический кружок, художественная школа, музыкальная группа и оркестр – все это может стать ареной для игры и исследований в коллективе детей-единомышленников. Тридцать лет назад были очень популярны клубы любителей собирать компьютеры на дому, а сегодня среди детей Кремниевой долины страшно популярна робототехника (конкуренция там невероятная). Это еще один пример того, как сегодняшние игрушки становятся завтрашними технологиями.

От ребенка к взрослому

Переход от подросткового возраста к взрослому связан с определенными переменами. Инициация подразумевает осознание себя, с которым связано обретение уверенности. Она включает отход от нормы, поиск собственного пути, встречу лицом к лицу с превратностями судьбы и добычу некоего блага для людей. В мифологии герой возвращается не только более зрелым и сильным, но и приносит с собой что-то новое, полезное для общины. Так оно было в ходе всей истории человечества – и в реальности, и в мифах, и в книгах.

Моя собственная инициация обошлась без драконов, но сложностей тоже хватало. Я пошел работать в пятнадцать лет – доставлял продукты в очень бедный район на юге Чикаго. Родители знали, что я работаю на процветающего владельца магазина, который живет на нашей улице, но реальные подробности моих трудовых дней были им неизвестны. По выходным я отправлялся в район, где жили иммигранты разных национальностей и рабочие. В основном там были старые четырехэтажные дома, и я доставлял большие коробки с продуктами огромным семьям, которые чаще всего жили наверху (лифты и отопление у них отсутствовали). Магазин привлекал покупателей выгодным предложением: если они делали крупную покупку, доставка была бесплатной. В переполненных квартирах, где сильно воняло, можно было обнаружить настоящий срез социальных низов послевоенного Чикаго²³. Там были умирающие старики, умственно

²³ Речь идет о районе скотобоен «Юнион». Район практически в центре Чикаго, известный как местонахождение огромных скотобоен. Первые загоны и бойни появились здесь в 1865 году на берегу реки Чикаго. Бойни и упаковочные фабрики занимали площадь около 2,6 кв. км, через них ежегодно пропускали

неполноценные, алкоголики, калеки и новоприбывшие в город со всех сторон. Все они были очень бедны, и матери семейств с величайшей дотошностью просматривали каждый продукт из запаса на неделю или две. Если я разбивал яйцо, это была наша общая трагедия. Я целыми днями с трудом пробирался в их обители на верхних этажах.

До этой работы я не знал, что люди могут жить вот так. Мне (безмозглому юному рыцарю) не приходило в голову, что эта часть города опасна, зато я гордился своей силой, ведь я поднимал большие коробки, на которые были наложены пакеты, по узким темным лестницам. Еще я ежечасно решал проблемы с парковкой, уговаривал полицейских не выписывать штраф и не давал украсть ни новый микроавтобус «Меркьюри» моего работодателя, ни мою пухшую пачку банкнот (все заказы оплачивались наличными).

Этот опыт открыл мне глаза. Он изменил меня. Я обнаружил, что могу справиться с собой в трудных или опасных обстоятельствах. Теперь, оглядываясь в прошлое, я вижу, что не понимал, насколько это было рискованное занятие. Если бы мама с папой узнали, они бы точно не разрешили мне там работать. Я думаю, в те времена взрослые не испытывали потребности настолько ограждать детей от опасности, как это делают ответственные родители сейчас. Но оглядываясь назад сквозь призму многолетнего личного опыта, я понимаю, что получил эти впечатления в самый подходящий момент, чтобы полностью прочувствовать, как борются и страдают люди. И хотя тогда я был всего лишь старшеклассником, который развозит продукты по бедному району, это приключение вдохновило меня – я захотел достичь в своей жизни чего-то большего, нежели, например, улучшить навыки вождения автомобилем. И так, эта волнующая инициация, которая одновременно способствовала моему взрослению и доставляла удовольствие, сегодня отражается в энтузиазме, с которым я спешу поделиться широким взглядом на игру, принося, таким образом, благо другим через эту книгу.

Для всех нас «войти в лес, в котором нет тропы» и найти собственный путь – важнейшая часть этого перерождающего опыта.

Программа Outward Bound²⁴ – хороший пример опыта, в котором риск реален, но находится под контролем, и участникам этот риск кажется гораздо более сильным, чем руководителю. Я видел, как подобного рода инициации могут преобразить детей.

Один шестнадцатилетний юноша, сын моих друзей, вызывал массу беспокойства у родителей, которые желали ему самого лучшего, но уже отчаялись. Этот мальчик по имени Гарри был очень умным и псевдоумудренным жизнью домоседом. Он с головой погрузился в мрачные видеоигры и глубокомысленную экзистенциальную литературу, но при этом явно оставался инфантильным. В тот момент я активно участвовал в работе совета директоров Outward Bound и знал, что в горах Северной Каролины проводится хорошо организованная, строгая и безопасная программа. По моему совету родители записали Гарри на эту программу (при некотором, хотя и не сильном, сопротивлении с его стороны). После обильного завтрака группа городских шестнадцатилетних детей обоих полов отправилась в сторону удаленного места для кемпинга. Они несли тяжелые рюкзаки с водой, но еды у них не было. Примерно в десять утра усталый и голодный Гарри остановился и попросил еды. Руководитель сказал: «Есть будем позже, сильно позже». У Гарри это был первый раз в жизни, когда он не имел возможности перекусить при наступлении голода. День был длинным, все пришли в изнеможение, но к четырем часам оказались на месте, утомленные

12 млн голов. Возможность получить работу на бойнях привлекла в Чикаго несколько волн иммиграции. Иммигранты фактически создали такие районы Чикаго, как Брайтон-Парк, Бриджпорт, «Задворки скотобоев» и др. Бойни окончательно закрылись в 1971 году, а район подвергся значительной перестройке. *Прим. ред.*

²⁴ Outward Bound («Уходящие в плавание») – международная некоммерческая независимая образовательная организация, насчитывающая около 40 школ по всему миру. Ее миссия – совершенствование личностного роста и социальных навыков подростков с помощью организации активного отдыха, умеренно экстремальных походов и экспедиций. *Прим. ред.*

и изголодавшиеся. «Вот ужин, – объявил руководитель. – Разжигайте костер и готовьте!» И положил перед группой мешок с живыми курами и пакет картошки, запасенные заранее. Последовала растерянность: никто не знал, как убить кур и приготовить их. Но голод и усталость превозмогли нежелание стать плотоядными приматами. Примерно к семи часам ошипанные куры оказались на вертелах над огнем, и вскоре группа насытилась.

Этот поход по программе Outward Bound изобилдовал неожиданными и трудными (но выполнимыми) задачами. Он продолжался три с половиной недели и закончился бегом с переходом на ходьбу на дистанцию 13 километров. Гарри справился и вернулся после этого опыта с новым, уверенным восприятием себя. К прежней жизни он уже не вернулся. Сегодня Гарри – успешный триатлонист и студент медицинского факультета. Да, он преобразился. И считает, что его наставник и непосредственный контакт с природой, которые сначала вызвали массу трудностей, но потом начали доставлять удовольствие, дали ему путевку в успешную молодость.

Некоторые взрослые не дают детям независимости, необходимой, чтобы научиться полагаться на себя. Я видел массу родителей, которые до сих пор пишут для детей рефераты – а эти дети уже учатся в университете. Порой такие ребята с отличием оканчивают лучшие университеты, а потом теряются. Они не знают, что они собой представляют, потому что им не довелось этого узнать. Они хорошо умеют взаимодействовать с людьми, ибо знают, как понравиться. Их обожают кураторы и бывшие преподаватели. Но эти молодые люди чувствуют пустоту и недостаток чего-то важного внутри.

И еще одно финальное преобразование приходит вместе с юностью, но происходит не с детьми. Забота о детях часто идет по накатанной: мы стараемся приготовить им здоровую еду, следим, чтобы уроки были сделаны, пытаемся привить им ответственность и щедрость, учим отличать хорошее от плохого. Но в определенный момент мы должны передать им наши знания о том, что действительно важно в жизни: как смотреть человеку в глаза и уверенно жать ему руку, как видеть перспективу и ставить ясные цели, как поддерживать дисциплину, чтобы их достичь. Когда мы, взрослые, рассказываем детям эти вещи, то часто видим проблеск лучшего в нас самих и знаем, что теперь сможем улучшить и собственную жизнь.

Радость и боль родительства отчасти заключаются в том, что мы наблюдаем в себе собственных родителей – видим их положительные стороны и недостатки, которые слышны и в наших голосах. А с другой стороны, мы наблюдаем себя в детях и узнаем свои счастливые моменты и тяжелые травмы через призму их опыта. Если мы не слишком самовлюбленные или серьезные люди, то видим, что можем лучше помочь нашим детям жить радостнее, и для этого нужно помочь себе, чтобы вспомнить, как играть. И если мы способны трезво оценивать себя и при этом позитивно смотреть на собственные возможности, то способ играть всегда найдется.

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 Pursuit²⁵, 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 повредилась 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.

²⁵ Trivial Pursuit (в приблизительном переводе с англ. «гонка за фактами») – игра-викторина. *Прим. перев.*

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 «увулили» 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 похожим, 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 выигрывает – Patriots или Eagles, Lakers или Celtics²⁶, но мы понимаем,

²⁶ New England Patriots и Philadelphia Eagles – профессиональные команды, играющие в американский футбол. Los Angeles Lakers и Boston Celtics – профессиональные баскетбольные команды. *Прим. перев.*

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 Мэнтл²⁷ выходит на позицию, делает несколько взмахов для разминки, заносит битку 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

²⁷ Микки Мэнтл – величайший игрок в истории бейсбола, в частности знаменитый необычайной точностью своего удара. *Прим. ред.*

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 (ММРП). 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

²⁸ «Твистер» – веселая подвижная настольная игра для активной компании. *Прим. перев.*

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 самостоятельным 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 прийти лишь до определенного предела. Чтобы стать мастером, ученику нужно выйти за границы изведенного 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 «грязисе» (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 такого 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.)

Людам 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 Поллианна²⁹ 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 заиклены 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.

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.*

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 прodelывается, 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 позывы 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 преобразуются. 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

³⁰ Гор, А. Неудобная правда. Глобальное потепление. Как остановить планетарную катастрофу. СПб.: Амфора, 2007. Прим. ред.

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 «тарачимся». 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, пытаюсь 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, досаждаст, 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 желаний – 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, жадности 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 сохраняются 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 портьерами, 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 «фантазмагорию», 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 – издевательство 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 систему³¹ – 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

³¹ 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.*

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

³² Цефало – составная часть сложных слов, указывающая на связь с головой. *Прим. ред.*

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 главным 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 подают 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 шутовую 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 шуточными 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 вверх – 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 издадут 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 кошках 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, прегоминиды спускались 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 воображать 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 Ломбарди³³: «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

³³ Винс Ломбарди (1913–1970) – один из самых успешных тренеров в истории Национальной футбольной лиги США. *Прим. перев.*

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, неуютным днем. Наконец инструктор сказал ему: «Знаешь, Джош, ты никогда не испытаешь 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? Попробуйте 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 требуют 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 свежеспеченные 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 Соуэто³⁴ 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 игровой 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 оставалась 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 неизбежные 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 пронеслись 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

³⁴ Соуэто – поселение на окраине Йоханнесбурга, где во время апартеида вынуждены были проживать африканцы. *Прим. ред.*

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 преобразование.

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 выбежал 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 выразить 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 признает 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, пронизательного 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*.