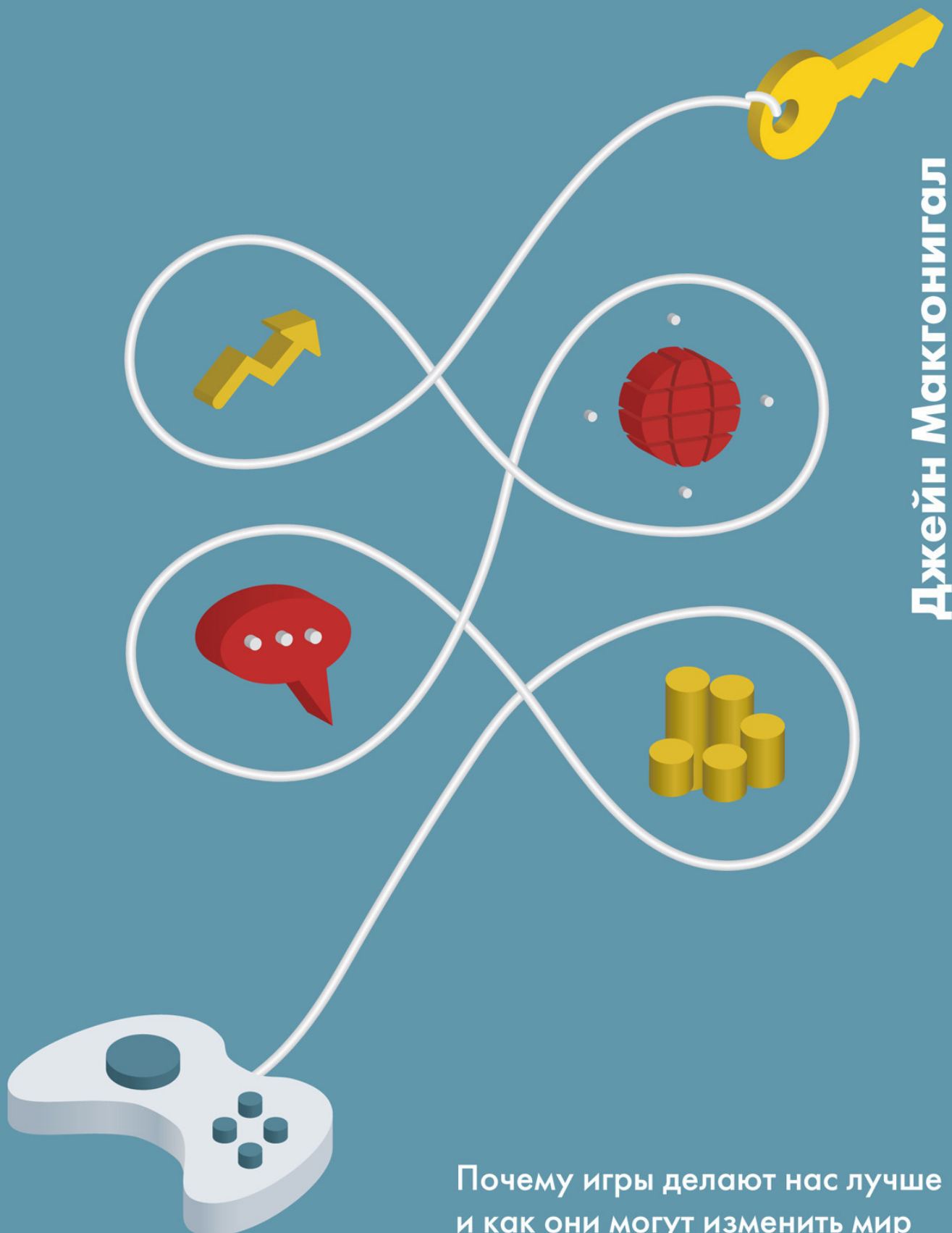


Реальность под вопросом



Джейн Макгонигал

Почему игры делают нас лучше
и как они могут изменить мир

Джейн Макгонигал

**Реальность под вопросом.
Почему игры делают нас лучше
и как они могут изменить мир**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2011

УДК 159.9(075.32)
ББК 88.3я723

Макгонигал Д.

Реальность под вопросом. Почему игры делают нас лучше и как они могут изменить мир / Д. Макгонигал — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2011

Преодолев предвзятость в отношении игр, вы сможете стать настоящим экспертом в этом деле. В книге рассказывается, как игры помогают нам не только наслаждаться жизнью, но и решать сложные проблемы и даже увлекать окружающих идеей изменения мира к лучшему. Используйте потенциал игр для создания новой, яркой реальности! Книга будет интересна всем, кто любит играть в игры, а также тем, кто пока еще не вошел во вкус игр. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9(075.32)
ББК 88.3я723

© Макгонигал Д., 2011
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2011

Содержание

Введение. Разрушенная реальность	6
Часть I. Почему игры делают нас счастливыми	16
Глава 1. Что такое игра?	16
* * *	16
Четыре характеристики игры	17
Как игры вызывают положительные эмоции	21
Глава 2. Появление инженеров счастья	26
* * *	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Джейн Макгонигал

Реальность под вопросом.

Почему игры делают нас лучше и как они могут изменить мир

Научный редактор Владимир Шульпин

Издано с разрешения Jane McGonigal c/o The Gernert Company

Книга рекомендована к изданию Алексеем Гельманом, Артёмом Артемьевым и Николаем Быковым

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

© Jane McGonigal, 2011

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Моему мужу, Кияшу, который обошел меня во всех играх, кроме Werewolf

*Именно игры обеспечивают нас занятием, когда нечего делать. Поэтому мы называем их развлечениями и считаем ничего не значащими заполнителями пустот в жизни. Но предназначение игр более важное. Игры – это ключ к будущему, и их популяризация, пожалуй, единственное наше спасение¹.
Бернард Сьютс, философ*

¹ Suits, Bernard. The Grasshopper: Games, Life and Utopia (Ontario, Canada: Broadview Press, 2005), 159.

Введение. Разрушенная реальность

Каждый, кто видит приближающийся ураган, должен предупредить остальных. Я вижу, что ураган приближается...

В течение жизни следующих одного-двух поколений все больше людей, сотни миллионов, погрузятся в виртуальные миры и онлайн-игры. Пока мы будем играть, наша прошлая деятельность в реальном мире прекратится или будет происходить иначе. Невозможно отнять у общества миллионы человеко-часов, не вызвав событие планетарного масштаба. Если же это случится в течение жизни одного поколения, думаю, XXI век столкнется с более масштабным преобразованием общества, чем то, к которому привело появление автомобилей, радио и телевидения...

Исход людей из реального мира, из обычной жизни, повлечет за собой такое изменение социального климата, что по сравнению с ним глобальное потепление покажется просто бурей в стакане воды².

Эдвард Кастронова. Exodus to the Virtual World («Бегство в виртуальный мир»)

Геймеры устали от реальности. Они массово отказываются от нее в пользу виртуальной среды и онлайн-игр, уделяя этим занятиям по несколько часов в день, а то и все выходные, а иногда и каждую свободную минуту в течение длительного времени. Возможно, вы тоже принадлежите к числу таких людей. Но даже если нет, то наверняка знакомы с одним из них.

Кто такие геймеры? Это люди, которые, отработав с девяти утра до пяти вечера, приходят домой и применяют недоэксплуатированные на работе интеллект и талант для планирования и координации сложных рейдов и квестов в мирах многопользовательских онлайн-игр, таких как Final Fantasy XI и Lineage. Это любители музыки, тратящие сотни долларов на пластиковые инструменты для музыкальных игр Rock Band и Guitar и репетирующие ночи напролет, чтобы стать виртуозными исполнителями в этих видеоиграх. Это фанаты World of Warcraft, которые, настойчиво стремясь овладеть мастерством решения задач в любимой игре, написали в совокупности четверть миллиона статей в формате wiki на сайте WoWWiki и в результате создали крупнейшую сетевую энциклопедию после «Википедии». Это поклонники игр Brain Age и Mario Kart, повсюду таскающие с собой портативные игровые консоли, чтобы как можно чаще обращаться к коротким головоломкам, гонкам и мини-играм и тем самым почти полностью исключить периоды умственного простоя. Это служащие подразделений вооруженных сил США, размещенных за рубежом, которые посвящают улучшению своего игрового послужного списка в игре Halo 3 так много часов в неделю, что получение виртуальных медалей за боевые заслуги уже стало считаться самым популярным занятием солдат вне службы. Это молодые люди в Китае, которые потратили столько денег (или QQ-монет) на магические мечи и другие мощные игровые объекты, что Народный банк Китая был вынужден вмешаться, чтобы предотвратить девальвацию юаня, денежной единицы страны³. Но в основном геймеры – это дети и подростки, которые предпочитают часами играть в компьютерные или видеоигры, а не заниматься другими делами.

Все они не отвергают реальность полностью. У геймеров есть работа, цели, школьные занятия, семьи, обязательства и обычная жизнь – все то, что им безразлично. Однако по

² Castronova, Edward. Exodus to the Virtual World (New York: Palgrave Macmillan, 2007), xiv – xvii. Этот краткий отрывок из предисловия приводится с разрешения автора. (Кастронова Э. Бегство в виртуальный мир. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.)

³ “China Bars Use of Virtual Money for Trading in Real Goods.” Press release from the Ministry of Commerce, People’s Republic of China, June 29, 2009. <http://english.mofcom.gov.cn/aarticle/newsrelease/commonnews/200906/20090606364208.html>.

мере более глубокого погружения в игровые миры им все чаще кажется, что в *реальном* мире чего-то не хватает.

Геймеры хотят знать: в каких занятиях в реальном мире можно испытать такое же чувство полноты жизни, сосредоточенности и вовлеченности, как в играх? Где то ощущение силы, героической целеустремленности и общности, которое овладевает ими? Где волнующее и созидательное чувство удовлетворения, что дарит игра? Где всепоглощающая радость от успеха и командной победы, от которой сердце готово выскочить из груди? Возможно, время от времени геймеры и испытывают подобные эмоции в реальной жизни, но любимые игры позволяют это делать практически постоянно.

Обычный мир просто не предлагает таких тщательно продуманных развлечений, захватывающих задач и крепких социальных связей, как виртуальная среда. Действительность не мотивирует нас так же эффективно. Она не нацелена на максимальное использование нашего потенциала. Она не предназначена для того, чтобы делать нас счастливыми. По этим причинам в игровом сообществе все шире распространяется такое восприятие реальности: в отличие от игр, она испещрена изъянами⁴.

И это даже нечто большее, чем просто восприятие. Экономист Эдвард Кастронова называет данное явление «массовым бегством» в игровое пространство. Цифры красноречиво подтверждают этот факт. Сотни миллионов людей во всем мире предпочитают уходить от реальности на все более продолжительное время. В одних только Соединенных Штатах более 183 миллионов *активных геймеров* – людей, которые в ходе опросов сообщают, что регулярно играют в компьютерные или видеоигры, в среднем по тринадцать часов в неделю⁵. В мировом масштабе геймерское онлайн-сообщество, включая тех, кто играет на игровых консолях, ПК и мобильных телефонах, насчитывает свыше четырех миллионов геймеров на Ближнем Востоке, 10 миллионов в России, 105 миллионов в Индии, 10 миллионов во Вьетнаме, 10 миллионов в Мексике, 13 миллионов в Центральной и Южной Америке, 15 миллионов в Австралии, 17 миллионов в Южной Корее, 100 миллионов в Европе и 200 миллионов в Китае^{6, 7}.

Хотя обычный геймер играет всего час-два в день, в настоящее время в Китае более шести миллионов человек тратят на игры минимум 22 часа в неделю, что равноценно работе на

⁴ Словосочетание *broken reality*, вынесенное в название оригинала книги и часто в ней встречающееся, сложно точно перевести на русский язык. Среди геймеров слово *broken* означает неправильное функционирование игрового элемента, нарушающее баланс системы, нечто, нуждающееся в доработке и полировке, но отнюдь не бесполезный, испорченный объект. *Прим. ред.*

⁵ “Newzoo Games Market Report: Consumer Spending in US, UK, GER, FR, NL, & BE.” Newzoo, Amsterdam, May 2010; Games Segmentation 2008 Market Research Report.” The NPD Group, May 2010. http://www.npd.com/press/releases/press_100527b.html.

⁶ В аналитическом отчете компании Newzoo по мировому игровому рынку сообщается, что сегодня мировое сообщество геймеров составляет 2,2 миллиарда человек. *Прим. ред.*

⁷ Статистические данные по регионам взяты из различных отраслевых отчетов и результатов научных исследований рынка, проведенных за последних три года: “An Analysis of Europe’s 100 Million Active Gamers.” Strategy Analytics, September 2008. “IA9 Interactive Australia 2009.” National research prepared by Bond University for Interactive Games & Entertainment Association, August 2009. www.igea.net/wp.../2009/08/IA9-InteractiveAustralia-2009-Full-Report.pdf; Online Games Market in Korea.” Pearl Research, July 2009. http://www.researchandmarkets.com/reportinfo.asp?report_id=1208384 “Games Market Summary: Russia.” Prepared by Piers Harding-Rolls for Games Intelligence/Screen Digest, June 2010. http://www.screendigest.com/intelligence/games/russia/games_intel_russia_100/view.html?start_ser=gi&start_toc=1; “Emerging Markets for Video Games.” Chris Stanton-Jones for Games Intelligence/ScreenDigest, March 2010. “Online Games Market in Vietnam.” Pearl Research, November 2008. <http://www.mindbranch.com/Online-Games-Vietnam-R740-14/>; “Study: Vietnam, India Gaming Population To Hit 25 Million By 2014.” Pearl Research, March 2010. http://www.gamasutra.com/view/news/27525/Study_Vietnam_India_Gaming_Population_To_Hit_25Million_By_2014.php; “Gaming Business in the Middle East.” Game Power 7 Research Group, February 2010. http://www.nl.go.kr/app/nl/search/common/download.jsp?file_id=FILE-00008396406; Menon, Naveen. “Insights on Mobile Gaming in India.” Vital Analytics, March 2009. “The Global Entertainment & Media Outlook: 2017–2021.” PricewaterhouseCoopers, June 2010. <https://www.pwc.com/gx/en/industries/entertainment-media/outlook>. The gamer market statistics are constantly changing; the global trends are upward in every country, so higher numbers are likely to be accurate for each region with each passing year since the studies were published.

условиях частичной занятости⁸. Свыше десяти миллионов «хардкорных» геймеров в Великобритании, Франции и Германии тратят на игры минимум 24 часа в неделю⁹. А верхнюю часть этой кривой роста занимают пять миллионов «экстремальных» геймеров в США, они играют в среднем по 48 часов в неделю¹⁰. Все это привело к превращению цифровых игр для компьютеров, мобильных телефонов и домашних систем мультимедийных развлечений в индустрию, годовой объем потребительских расходов которой к 2012 году должен был составить 68 миллиардов долларов¹¹, ¹². При этом мы создаем огромное виртуальное хранилище когнитивных усилий, эмоциональной энергии и коллективного внимания, расходуемых на игровые миры, а не на реальный мир.

Обеспокоенные родители, учителя и политики с тревогой наблюдают за стремительным увеличением количества времени и денег, которые тратятся на игры, тогда как многие технологические отрасли рассчитывают сорвать большой куш в результате игрового бума. Между тем такая позиция вызывает недоумение и презрение со стороны людей, не относящихся к числу геймеров, а они все еще составляют почти половину населения США, хотя их число быстро уменьшается. Многие из них считают игру напрасной тратой времени.

Вынесение оценочных суждений, моральные дискуссии об игровой зависимости наряду с одновременным стремлением обеспечить масштабный рост этой отрасли заставляют нас упускать из виду один важный момент. Раз уж столько людей всех возрастов по всему миру предпочитают проводить много времени в игровых мирах, значит, здесь кроется нечто очень важное, истина, которую необходимо срочно постичь.

И вот в чем состоит эта истина: в современном обществе компьютерные и видеоигры удовлетворяют *подлинные потребности человека*, поскольку реальный мир сегодня их удовлетворить не может. Игры дают вознаграждение, которого в нем нет. Они учат, вдохновляют, вовлекают и объединяют нас так, как невозможно в обычном мире. И если не произойдет нечто исключительное, что обратит вспять бегство из действительности, вскоре начнет формироваться общество, значительная часть которого будет вкладывать максимум усилий в игры, создавать свои лучшие воспоминания в игровой среде и добиваться самых больших успехов в игровых мирах.

Возможно, в это трудно поверить. Негеймеру подобный прогноз может показаться сюрреалистичным или даже фантастическим. Неужели огромные пласты цивилизации в самом деле уходят в игровые миры? Неужели мы стремительно мчимся в будущее, в котором большинство из нас станут использовать игры для удовлетворения самых важных потребностей?

В таком случае можно сказать: массовое бегство от реальности происходит не впервые. В первом описании человеческого игрового процесса, труде Геродота «История» – древнегреческой летописи греко-персидских войн, которые велись более двух с половиной тысяч лет назад, – встречается почти идентичный сценарий. Самая давняя категория игр – древние игры семейства Манкала; согласно имеющимся фактам, в них играли во времена египетских империй, то есть в период с XV по XI век до нашей эры. Тем не менее до Геродота никто даже не думал описывать истоки и культурные функции таких игр. Кроме того, из древнего текста

⁸ “Major Findings of the 2008 Annual Review & Five-Year Forecast Report on China’s Video Game Industry.” Niko Partners Research, San Jose, May 2, 2008.

⁹ “Games Segmentation 2008 Market Research Report.” The NPD Group.

¹⁰ Dromgoole, Sean. “A View from the Marketplace: Games Now and Going Forward.” GameVision Europe Ltd., March 2009. <http://www.scribd.com/doc/13714815/Sean-Dromgoole-CEO-SomeResearch-Gamevision>.

¹¹ Согласно отчету по глобальной финансовой статистике исследовательской компании SuperData, в 2016 году цифровые доходы игровой индустрии составили 91 миллиард долларов, а в 2017-м достигли 108,9 миллиарда. *Прим. ред.*

¹² В 2009 году годовой объем расходов на игры в Соединенных Штатах Америки составил 25,3 миллиарда долларов, в Великобритании 3,8 миллиарда фунтов, в Германии 3,7 миллиарда евро и во Франции 3,6 миллиарда евро. “Newzoo Games Market Report.”

Геродота мы можем многое узнать о том, что происходит сегодня и что почти наверняка произойдет завтра.

Размышлять о будущем категориями прошлого несколько нелогично. Однако в качестве руководителя исследовательской группы Института будущего (IFTF, некоммерческий аналитический центр в Пало-Альто и старейшая в мире организация в области прогнозирования) я усвоила один важный принцип: предсказывать будущее необходимо с высоты прошлого. Технологии, культура, климат могут меняться, но базовые потребности и желания человека (выжить, заботиться о семье и вести счастливую, целеустремленную жизнь) остаются прежними. Поэтому нам в IFTF нравится говорить так: «Для того чтобы понять будущее, следует взглянуть назад и проанализировать период как минимум в два раза длиннее, чем тот, который собираетесь прогнозировать». К счастью, когда речь идет об играх, мы можем углубиться в прошлое еще больше. Игры – важнейшая составляющая человеческой цивилизации на протяжении вот уже многих тысячелетий.

В первой книге «Истории» Геродот пишет:

Когда Атис был царем Лидии в Малой Азии около трех тысяч лет назад, его царству грозила большая нужда. Какое-то время люди принимали свою участь без жалоб в надежде, что изобилие скоро вернется. Но поскольку ситуация не улучшалась, лидийцы изобрели странное средство для решения проблемы. Принятый ими план борьбы с голодом был таким: целый день играть в игры, чтобы не думать о пище... а на следующий день есть, воздерживаясь от игр. Так они жили 18 лет и за это время изобрели игру в кости, бабки, мяч и все известные сейчас игры¹³.

Но какое отношение древние кости, изготовленные из овечьих суставов, имеют к компьютерным и видеоиграм? Более прямое, чем вы думаете.

Геродот представил историю в том виде, в каком мы ее знаем, и сформулировал ее цель как раскрытие моральных проблем и нравственных истин, содержащихся в конкретных данных о накопленном опыте. Правдива ли история Геродота о восемнадцатилетнем периоде голода или, как полагают некоторые современные историки, вымышлена – в любом случае она сообщает нечто важное о сущности игр.

Мы часто считаем участие в играх с полным погружением в виртуальную среду эскапизмом, своего рода пассивным уходом от реальности. Однако сквозь призму истории Геродота видно, что игры могут стать *целенаправленным*, вдумчивым и активным, а также, самое важное, чрезвычайно полезным уходом от действительности. Для лидийцев постоянные коллективные игры оказались наиболее подходящим образом действий в сложившихся условиях. Игры сделали жизнь терпимой. Они дали голодающим силы и организацию посреди хаоса. Игры добавили жизни в их тяжелые, серые будни.

Можете не сомневаться: мы ничем не отличаемся от древних лидийцев. Многие из нас испытывают сильный первобытный голод, но не из-за нехватки пищи. Этот голод вызван стремлением к более полной и эффективной вовлеченности в окружающий мир. Подобно древним лидийцам, многие геймеры уже поняли, как использовать игры с погружением, чтобы отвлечься от того, что они ощущают, – от непреодолимого желания иметь работу своей мечты, от стремления к более интересной и осмысленной жизни и остроте чувства общности.

В целом земляне проводят за игрой более трех миллиардов часов в неделю. Мы испытываем голод, а игры утоляют его.

¹³ Rawlinson, George, trans., with Henry Rawlinson and J. G. Wilkinson. The History of Herodotus: A New English Version (New York: D. Appleton, 1861), 182. <http://www.archive.org/stream/historyofherodot01herouoft#page/n5/mode/2up>. (Геродот. История. М.: Neoclassic, АСТ, 2017.)

ИТАК, ХОТЕЛИ МЫ ТОГО ИЛИ НЕТ, НО в 2011 году наступил переломный момент.

Мы можем придерживаться прежнего курса. Можем утолять голод играми. Можем и дальше наблюдать, как игровая индустрия создает все более масштабные и качественные виртуальные миры с эффектом погружения, становящиеся все более убедительными альтернативами реальности. Оставшись на этом пути, мы почти наверняка увидим продолжение бегства от реальности. На самом деле мы уже близки к миру, в котором многие, подобно древним лидийцам, проводят половину жизни. С учетом существующих проблем разве так уж плоха перспектива прожить будущие десятилетия как некогда лидийцы?

Впрочем, мы могли бы все изменить и попытаться остановить бегство геймеров от действительности – возможно, культурно призывая их проводить больше времени в реальном мире, или стараясь оградить детей от видеоигр, или, как предлагают некоторые американские политики, облагая геймеров высокими налогами, для того чтобы игровой образ жизни стал для них недоступным¹⁴. По правде говоря, ни один из этих вариантов не кажется мне картиной будущего, в котором я хотела бы жить.

Зачем нам тратить потенциал игр на эскапистские развлечения? Зачем отказываться от потенциала игр, пытаясь полностью уничтожить этот феномен? Возможно, следует рассмотреть третью идею. Что, если, вместо того чтобы балансировать на грани между играми и реальностью, мы вышли бы за рамки сложившейся ситуации и попробовали нечто совершенно иное? Например, решили бы использовать все свои знания об играх для исправления того, что не устраивает нас в реальном мире? Или начали бы жить настоящей жизнью, как геймеры – скажем, руководить действующими компаниями и сообществами и размышлять о решении проблем нашего мира, подобно теоретикам в области компьютерных и видеоигр?

Представьте себе ближайшее будущее, в котором реальный мир функционирует по большей части как игра. Можно ли создать такое будущее? Сделает ли жизнь в этой реальности нас счастливее? Изменится ли мир к лучшему?

Такое будущее для меня не просто гипотетическая идея. Я уже предлагала ее в качестве вполне реальной задачи тому сообществу, которое способно помочь запустить процесс трансформации, а именно разработчикам игр. Я тоже принадлежу к их числу, поскольку профессионально занимаюсь этим делом последние десять лет. И я твердо убеждена, что людям, которые знают, как делать игры, необходимо сосредоточиться на улучшении реальной жизни как можно большего количества людей.

Я не всегда была так глубоко уверена в целесообразности этой миссии. Понадобились целых десять лет исследований и ряд амбициозных игровых проектов, чтобы прийти к этому. Свою карьеру я начала в 2001 году с работы на периферии отрасли гейм-дизайна, в крохотных стартапах и экспериментальных лабораториях. В большинстве случаев я трудилась бесплатно, разрабатывая дизайн головоломок и миссий для бюджетных компьютерных и мобильных игр. Я была счастлива, когда в эти игры играли несколько сотен или, если по-настоящему везло, тысяч человек. Я как можно тщательнее их изучала. Я наблюдала за ними в процессе игры и беседовала по ее окончании и благодаря этому стала понимать, что именно придает играм силу.

В те годы я была аспиранткой и работала над получением ученой степени по направлению перформативных практик в Калифорнийском университете в Беркли. На своем факультете я первой занялась изучением компьютерных и видеоигр, поэтому мне приходилось импровизировать, собирая воедино различные выводы из психологии, когнитивистики, социологии, экономики, политологии и теории перформанса, чтобы понять, что именно лежит в основе хоро-

¹⁴ Предложения о введении таких налогов уже выдвигались – например, в Техасе в 2006 году и в законодательном собрании штата Нью-Мексико в 2008-м. Информацию об этом можно найти здесь: “Texas Politician Proposes 100 Percent Game Tax.” GameSpot, January 25, 2006. <http://www.gamespot.com/news/6143114.html>; and “New Mexico’s Videogame Nanny Tax.” CNET News, February 11, 2008. http://news.cnet.com/New-Mexicos-video-gamenanny-tax/2010-1043_3-6229759.html.

шей игры. Особенно меня интересовал вопрос о том, как игры могут повлиять на наши мысли и действия в повседневной жизни, которым в то время не задавался никто из исследователей.

Со временем результаты своих изысканий я опубликовала в ряде научных работ, а впоследствии и в диссертации на 500 страниц, предложив способ использования потенциала игр для преобразования самых разных аспектов жизни общества – от правительства, здравоохранения и образования до традиционных СМИ, маркетинга и предпринимательства, и даже для сохранения мира во всем мире. Меня стали все чаще просить помочь крупным компаниям и организациям взять гейм-дизайн на вооружение как инновационную стратегию. Среди них были Всемирный банк, Американская ассоциация кардиологов, Национальная академия наук и Министерство обороны США, а также McDonald's, Intel, Корпорация общественного вещания и Международный олимпийский комитет. В этой книге вы прочтете о многих играх, разработанных мной в сотрудничестве с этими организациями. А еще я впервые расскажу о своих мотивах и стратегиях в области гейм-дизайна.

Вдохновляющая идея написать эту книгу появилась весной 2008 года, когда мне предложили выступить с торжественной речью на ежегодной конференции разработчиков игр Game Developers Conference, самом важном отраслевом мероприятии в году. Предполагается, что такая речь должна содержать призыв к действию, к кардинальной реорганизации отрасли. Она всегда становится ключевым событием мероприятия. В том году зал был заполнен полностью, многим даже пришлось стоять. В нем собрались ведущие гейм-дизайнеры и разработчики игр со всего мира. В моем выступлении звучал тот же аргумент, который я привожу и здесь: реальность раскола, и нам нужно создавать игры, которые помогут ее восстановить.

После того как я закончила, аплодисменты и одобрительные возгласы, казалось, не стихали целую вечность. Накануне я очень волновалась, полагая, что коллеги могут отвергнуть мой призыв. Однако мои идеи, напротив, нашли отклик в отрасли. На меня обрушился поток писем от людей, которые слышали о моем выступлении на конференции или читали его стенограмму в интернете и хотели помочь. Одни были новичками в индустрии и не знали, как это осуществить. Другие были лидерами и искренне стремились к тому, чтобы игры использовались во благо. Как будто в одночасье появившиеся стартапы привлекли необходимый капитал, благодаря чему сегодня разрабатываются сотни игр, призванных изменить реальный мир к лучшему. Разумеется, я даже не думала ставить такое развитие событий себе в заслугу. Мне просто посчастливилось одной из первых заметить происходящее и постараться самым решительным образом поддержать этот процесс.

В 2009 году мне снова предложили выступить на ежегодной конференции разработчиков игр с основным докладом о том, что им следует делать в ближайшее десятилетие, чтобы воссоздать реальность. На этот раз для меня не стало неожиданностью, что самыми популярными на конференции оказались мероприятия, посвященные «играм для личностного и социального развития», «играм, оказывающим положительное воздействие», «играм, отражающим социальные реалии», «серьезным играм» и «использованию игры, в которую играет вся планета». Я повсюду находила доказательства того, что движение за применение потенциала игр на благо общества уже начало формироваться. Внезапно моя личная цель – увидеть, как разработчик игр получает Нобелевскую премию, – перестала казаться надуманной.

Взглянув на замечательную работу разработчиков игр по улучшению мира, я увидела возможность переосмыслить древнюю историю игр в контексте XXI столетия. Когда около двух с половиной тысяч лет назад Геродот углубился в прошлое, он понял, что первые игры древних греков представляли собой попытку облегчить страдания. Сегодня я заглядываю вперед и вижу будущее, где игры снова создаются именно ради повышения качества жизни, предотвращения страданий и достижения истинного, всеобщего счастья.

Увиденные Геродотом в прошлом игры были крупными системами, призванными организовать большое количество людей и сделать цивилизацию более жизнеспособной. Я с нетер-

пением жду будущего, в котором массовые многопользовательские игры будут проектироваться в целях более эффективной реорганизации общества, что позволит изменить его к лучшему и совершить то, что на первый взгляд кажется чудом.

Геродот считал игры удивительным, оригинальным и действенным способом вмешательства в социальный кризис. Я тоже рассматриваю их как потенциальные решения наших насущных проблем. Геродот понимал, что игры могут поддерживать наш самый сильный инстинкт – самосохранения. Я тоже полагаю, что игры обеспечат эволюционное преимущество тем, кто в них играет.

По мнению Геродота, в прошлом игры были способом пережить невыносимый голод. Да, я вижу будущее, в котором игры по-прежнему будут удовлетворять нашу тягу к испытаниям и вознаграждению, творчеству и успеху, общению и принадлежности к чему-то большему, чем мы сами. Но я также вижу будущее, где игры поддерживают стремление к вовлеченности, стимулируют нас и позволяют формировать и укреплять связи в окружающем мире, а также вносить в него более значимый вклад.

Современная история компьютерных и видеоигр – это история гейм-дизайнеров, которые занимают весьма влиятельное положение в обществе, умело покоряя умы и сердца все более широких масс, а также направляя их энергию и внимание. В настоящее время гейм-дизайнеры – чрезвычайно искусные знатоки потенциала игр, без сомнения, более искусные, чем любые создатели игр за всю историю человечества. Они оттачивают мастерство и совершенствуют тактику вот уже тридцать лет. В результате потенциал компьютерных и видеоигр притягивает все больше людей, которые уделяют им все больше времени, посвящая этому занятию все более продолжительные периоды своей жизни.

Как ни странно, некоторые люди ничуть не задумываются над тем, почему так происходит и что с этим можно сделать. Они ни за что не станут читать книгу об играх, поскольку твердо убеждены, что игры созданы для того, чтобы убить время и скрыться от проблем. Те, кто упорно сбрасывает игры со счетов, в ближайшие годы окажутся в весьма невыгодном положении. Люди, продолжающие игнорировать игры, не будут знать, как использовать их потенциал в своем сообществе, компании или собственной жизни. Такие люди в меньшей степени готовы строить будущее, а потому упустят самые многообещающие возможности для решения проблем, получения новых впечатлений и исправления недостатков окружающего мира.

К счастью, разрыв между геймерами и негеймерами постепенно сокращается. В США, крупнейшем игровом рынке мира, большинство людей уже относятся к числу геймеров. Это подтверждают последние статистические данные, представленные в отчете о результатах ежегодного исследования Ассоциации развлекательного программного обеспечения (Entertainment Software Association, ESA) – масштабного и наиболее авторитетного отчета о рыночных исследованиях такого рода:

- 69 процентов глав семейств играют в компьютерные или видеоигры;
- 97 процентов юношей и девушек играют в компьютерные или видеоигры;
- 40 процентов всех геймеров – женщины;
- каждый четвертый геймер старше пятидесяти лет;
- средний возраст игроков – 35 лет; каждый такой геймер играет на протяжении двенадцати лет;
- большинство геймеров намерены играть в игры до конца жизни¹⁵.

¹⁵ “Essential Facts About the Game Industry: 2010 Sales, Demographic and Usage Data.” Entertainment Software Association, June 16, 2010. <http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2016/04/Essential-Facts-2016.pdf>.

Между тем научный журнал *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* в 2009 году сообщил, что 61 процент опрошенных СЕО¹⁶, финансовых директоров и других высших руководителей компаний признались, что ежедневно делают на работе перерывы на игры¹⁷. Эти данные демонстрируют, как быстро может закрепиться культура игры. А тенденции, наблюдаемые в разных странах всех континентов – от Австрии, Бразилии и Объединенных Арабских Эмиратов до Малайзии, Мексики, Новой Зеландии и Южной Африки, – иллюстрируют стремительное формирование игровых рынков со столь же разноплановыми демографическими характеристиками. В течение следующего десятилетия эти новые рынки станут все больше походить на ведущие игровые страны, такие как Южная Корея, США, Япония и Великобритания, а то и полностью догонят их. В 2008 году журналист Роб Фейи, пишущий об играх, произнес знаменитую фразу: «Этого не избежать: вскоре мы все станем геймерами»¹⁸.

Нам следует серьезнее относиться к растущему игровому сообществу. Мы живем среди игр и геймеров, а значит, должны решить, какие именно игры будем создавать вместе и как будем в них вместе играть. Нам необходим план, чтобы определить, как игры повлияют на общество и реальную жизнь. Нам нужна концептуальная схема для принятия таких решений и разработки таких планов. Надеюсь, эта книга послужит основой для ее создания. Она написана для геймеров и для всех, кто однажды ими станет, – другими словами, практически для каждого жителя планеты. Это возможность понять, как работают игры, почему людям нравится играть и что игры могут сделать для нас в реальной жизни.

Если вы геймер, отбросьте угрызания совести, которые испытываете из-за чрезмерного увлечения играми. Поверьте, вы *не тратите* время попусту, а накапливаете огромный виртуальный опыт, который, как говорится в первой части книги, способен показать вам ваше истинное «я», то есть ваши сильные стороны, мотивы и ценности. Вы увидите, что у вас сложился подход к мышлению, организации и действию, направленный на улучшение окружающего мира. И, как показывает эта книга, уже существует много способов использовать игры на благо реального мира.

Если вы пока не имеете достаточно большого опыта в играх, эта книга поможет вам ускорить взаимодействие с этой самой важной средой XXI века. К тому времени, когда вы закончите читать, вам станет многое известно о самых значимых играх, в которые можно играть сегодня, и вы будете в состоянии представить, какие игры мы разработаем в ближайшие годы. Если вы не принадлежите к числу геймеров, то, возможно, так и не станете человеком, который часами играет в видеоигры. Однако, прочитав эту книгу, вы хотя бы сможете понять тех, кто это делает. И даже если вы так и не увлечетесь играми, не говоря уже об их разработке, знание того, как именно они работают и как их можно применять для решения проблем реального мира, принесет вам немалую пользу.

Разработчики игр лучше всех знают, как заставить людей прилагать максимум усилий и вознаграждать за тяжелый труд. Они знают, как обеспечить взаимодействие и сотрудничество в некогда невообразимых масштабах. Кроме того, они постоянно изобретают новую мотивацию на выполнение все более сложных задач, уделяя этому больше времени и играя в составе гораздо более многочисленных групп. Эти важнейшие навыки XXI столетия могут помочь нам в поиске новых вариантов более глубокого и длительного воздействия на окружающий мир. Гейм-дизайн – это не просто профессия в области технологий, а свойственный XXI веку образ

¹⁶ Здесь и далее генеральный директор компании. *Прим. ред.*

¹⁷ Reinecke, Leonard. “Games at Work: The Recreational Use of Computer Games During Work Hours.” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [formerly *CyberPsychology & Behavior*], August 2009, 12(4): 461–65. DOI: [10.1089/cpb.2009.0010](https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0010).

¹⁸ Fahey, Rob. “It’s Inevitable: Soon We Will All Be Gamers.” *The Times* (UK), July 7, 2008. <http://www.thetimes.co.uk/article/its-inevitable-soon-we-will-all-be-gamers-sn0v2p5lfc7>.

мышления и организации. И игровой процесс – не просто развлечение, а присущий XXI веку способ совместной работы, направленной на реальные перемены.

Антуан де Сент-Экзюпери однажды сказал:

Что касается будущего, ваша задача – не предвидеть, а сотворить его.

В XXI столетии игры станут основной платформой для построения будущего.

ИТАК, ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ описать то будущее, которое я хочу создать.

Вместо того чтобы предоставлять геймерам лучшие, более захватывающие альтернативы реальности, я хочу, чтобы все мы несли ответственность за обеспечение более совершенной и погружающей реальности для всего мира. Я хочу, чтобы в игры играли все, понимая, что это чрезвычайно действенный инструмент решения проблем и источник счастья. Я хочу, чтобы все научились проектировать и разрабатывать игры, осознав, что они представляют собой платформу для внедрения перемен и получения результатов. Кроме того, я хочу, чтобы семьи, школы, компании, отрасли, города, страны и весь мир дружно играли в игры, поскольку мы наконец-то создаем игры, позволяющие решать важные дилеммы и улучшать жизнь.

Если все то, что разработчики игр узнали об оптимизации человеческого опыта и организации готовых к сотрудничеству сообществ, применить в реальной жизни, по моим предвидениям, появятся игры, которые будут заставлять нас, проснувшись, с удовольствием начинать новый день. Я предвижу появление игр, которые уменьшат стресс на работе и существенно повысят удовлетворенность людей карьерой. Я предвижу появление игр, которые помогут устранить недостатки в системе образования. Я предвижу появление игр, которые будут лечить депрессию, ожирение, тревогу и синдром дефицита внимания. Я предвижу появление игр, которые позволят пожилым людям чувствовать себя вовлеченными и социально связанными. Я предвижу появление игр, способствующих участию людей в демократических процессах. Я предвижу появление игр, направленных на решение глобальных проблем, таких как изменение климата и бедность. В общем, на мой взгляд, игры разовьют самые важные способности человека – быть счастливым, психологически устойчивым, креативным – и позволят нам добиться значимых перемен в мире. И, как вы вскоре узнаете, такие игры уже есть.

Описываемое здесь будущее кажется мне и желанным, и достижимым. Но для того чтобы его создать, необходимо сделать ряд вещей. Нам предстоит преодолеть устойчивое предубеждение в отношении игр, чтобы почти половина мира не была лишена возможности использовать их потенциал. Нам необходимо создать гибридные отрасли и установить нестандартные партнерские отношения, чтобы исследователи игр, гейм-дизайнеры и разработчики вместе с инженерами, архитекторами, политиками и топ-менеджерами любых организаций могли использовать потенциал игр. И последний, но, пожалуй, самый важный момент: всем нам нужно развить ключевые игровые компетенции, чтобы мы могли активно участвовать в изменении своей жизни и построении будущего. Эта книга призвана выполнить эти задачи. Она улучшит вашу способность наслаждаться жизнью, решать более сложные проблемы и увлекать других идей изменения мира к лучшему.

В части I «Почему игры делают нас счастливыми» вы проникнете в мысли гейм-дизайнеров и исследователей игр. Вы узнаете, какие именно эмоции должны пробуждать самые успешные игры, по замыслу их создателей, и как эти эмоции могут самым положительным и удивительным образом повлиять на нашу реальную жизнь и отношения.

В части II «Формирование новой реальности» вы откроете для себя мир игр в альтернативной реальности (alternate reality game, ARG). Эта быстро развивающаяся область нового программного обеспечения, услуг и впечатлений призвана сделать нас такими же счаст-

ливыми и успешными в реальной жизни, как и во время игры в любимые видеоигры. Если вы никогда не слышали об ARG-играх, то можете быть потрясены, когда узнаете, сколько людей уже их создают и в них играют. Сотни стартапов и независимых дизайнеров посвятили себя применению инновационных методов гейм-дизайна и передовых технологий для улучшения повседневной жизни. Миллионы геймеров уже открыли для себя преимущества игр в альтернативной реальности. В этой части вы узнаете, как ARG уже начинают повышать качество нашей жизни дома и в школах, в районах проживания и на рабочих местах.

И наконец, в **части III «Как очень большие игры могут изменить мир»** вы получите некоторое представление о будущем. Вы познакомитесь с десятью играми, созданными для того, чтобы помочь обычным людям достичь самых неотложных глобальных целей, таких как лечение онкологических заболеваний, предотвращение изменения климата, достижение мира и искоренение бедности. Вы узнаете, что новые варианты платформы участия и среды сотрудничества позволяют каждому внести свой вклад в построение лучшего будущего посредством игры.

В заключение я хочу отметить, что те, кто понимает потенциал и способность игр сделать нас счастливыми и изменить реальность, и сформируют наше будущее. Прочитав эту книгу, *вы* станете настоящими экспертами по играм. Вы будете готовы создать яркую альтернативную реальность для себя и своей семьи, школы, компании, района или общины, о которой вы заботитесь, для любимого дела, всей отрасли или совершенно нового движения.

Мы можем играть в любые игры, какие захотим. Мы можем создать любое будущее, какое сумеем себе представить. Да начнутся игры!

Часть I. Почему игры делают нас счастливыми

*Как бы то ни было, если эволюция человечества продолжится, нам придется более основательно научиться наслаждаться жизнью¹⁹.
Михай Чиксентмихайи*

Глава 1. Что такое игра?

* * *

Сегодня почти все предвзято относится к играм – даже геймеры. Мы не можем ничего с этим поделать. Предубеждение против игр – часть нашей культуры и языка, и оно находит отражение даже в том, как мы используем слова «игра» и «игрок» в повседневной речи. Рассмотрим популярное выражение «обыграть систему». Говоря, что вы обыгрываете систему, я имею в виду, что вы используете ее в личных целях. Разумеется, формально вы придерживаетесь правил, но играете не так, как должны играть. Вообще-то никто не в восторге от подобного поведения. Тем не менее, как это ни парадоксально, людям часто дают такой совет: «Вам лучше начать играть в эту игру», при этом подразумевается, что ради успеха вы должны сделать все, что нужно. Когда мы говорим об «игре в эту игру» в таком ключе, то имеем в виду перспективу отказа от собственных моральных принципов и норм в пользу правил, установленных игрой. В то же время мы часто употребляем слово «игрок» для обозначения того, кто манипулирует людьми, чтобы получить желаемое. Мы не доверяем игрокам. Нам приходится быть крайне осмотрительными с людьми, которые ведут игры, поэтому мы и предупреждаем: «Не играй со мной в игры». Нам не нравится, когда кто-то использует стратегию, направленную против нас, или манипулирует нами ради развлечения. Мы не любим, когда с нами играют. А когда мы говорим: «Это не игра!», то подразумеваем, что кто-то ведет себя легкомысленно или не воспринимает ситуацию всерьез. Такое предостережение означает, что игры стимулируют и учат людей действовать неприемлемыми в реальной жизни способами.

Обратив на все это внимание, вы поймете, с какой подозрительностью все относится к играм. Даже употребляемые нами слова показывают, до какой степени мы опасаемся изошренности игр в побуждении нас к действию. Нам страшно стать теми, кем непременно станем, если будем в них играть. Однако все эти метафоры не совсем точно отображают, что в действительности означает играть в хорошо продуманную игру. Это не более чем отражение наших худших опасений в отношении игр. Фактически это страх не самих игр, а вероятности перейти ту грань, где заканчивается игра и начинается реальность.

Если мы намерены исправлять реальность с помощью игр, нам необходимо преодолеть этот страх. Мы должны сфокусироваться на том, как на самом деле работают настоящие игры и как мы действуем и взаимодействуем, когда играем *вместе*.

Давайте начнем с определения *игры*.

¹⁹ Csíkszentmihályi, Mihály. Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games (San Francisco: Jossey-Bass, 1975), 206.

Четыре характеристики игры

Нынешние игры имеют больше разновидностей, платформ и жанров, чем в любой другой период истории человечества. Есть однопользовательские, многопользовательские и массовые многопользовательские игры. Мы играем на персональном компьютере, консоли²⁰, смартфоне и мобильном телефоне, не говоря уже о привычных играх в карты, на досках, полях или кортах. Мы можем выбирать среди пятисекундных мини-игр, десятиминутных казуальных игр, восьмичасовых экшен- и ролевых игр, длящихся круглые сутки, 365 дней в году. Мы можем играть в сюжетные игры и игры без сюжета. Мы можем играть в игры со счетом и без него. Мы можем играть в игры, которые бросают вызов мозгу, или телу, или тому и другому. И все же каким-то образом, несмотря на все это многообразие, играя в ту или иную игру, мы просто знаем ее. И есть нечто уникальное в том, как игры структурируют опыт.

Если отбросить жанровые различия и технологические сложности, то всем играм свойственны четыре характеристики: *цель, правила, система обратной связи и добровольное участие*.

Цель – это конкретный результат игры, к которому стремятся игроки. Она направляет внимание игрока и координирует его действия, в результате у участников возникает *ощущение цели*.

Правила устанавливают ограничения на способы достижения цели, что побуждает игроков исследовать неизведанные пространства возможностей. Правила *раскрывают творческий потенциал и стимулируют стратегическое мышление*.

Система обратной связи сообщает игрокам, насколько они близки к достижению цели. Эта информация может быть представлена в виде очков, уровней, счета или индикатора прохождения игры. В самом простом случае система обратной связи сводится к пониманию игроком целевого результата: «Игра будет окончена, когда...» Обратная связь в реальном времени как бы *уверяет* игроков, что цель достижима, и *мотивирует* продолжать игру.

И наконец, **добровольное участие** требует, чтобы каждый игрок осознанно и самостоятельно принял цель, правила и систему обратной связи. Осознание создает общую основу для совместной игры большого количества людей. А право вступить в игру или выйти из нее гарантирует, что заведомо напряженная и трудная работа будет воспринята как *безопасное и приятное* занятие.

Это определение может удивить вас отсутствием таких понятий, как интерактивность, графика, нарратив, вознаграждение, соперничество, виртуальная среда или идея «выигрыша» – всех тех вещей, о которых мы думаем применительно к современным играм. И они действительно присущи многим играм, но *не являются определяющими*. На самом деле игру определяют цель, правила, система обратной связи и добровольное участие. Все остальное – попытка укрепить и усилить эти ключевые элементы. Увлекательный сюжет делает цель заманчивее. Сложные оценочные показатели повышают мотивацию системы обратной связи. Достижения и уровни расширяют перспективы благоприятного исхода. Впечатления, полученные в ходе мультиплеерных²¹ и массовых многопользовательских игр, делают продолжительную игру более непредсказуемой и увлекательной. Графика, звук и 3D-среда с эффектом погружения улучшают нашу способность на протяжении длительного периода уделять внимание работе, которую мы выполняем в игре, а алгоритмы, повышающие сложность игры по мере развития

²⁰ Здесь и далее под консолью подразумеваются игровые приставки для телевизионных систем, типа PlayStation и Xbox. *Прим. ред.*

²¹ От англ. multiplayer – многопользовательский, Игры для двух и более игроков. В русском языке термины мультиплеерная и многопользовательская игра взаимозаменяемы. *Прим. ред.*

игрового процесса, – просто способ переопределения ее цели и введения более сложных правил.

Известный философ Бернард Сьютс кратко излагает все это в виде определения игры, которое я считаю самым убедительным и полезным из всех существующих:

Игра – это добровольное преодоление необязательных препятствий²².

Короче говоря, эта формулировка объясняет все те аспекты игры, которые мотивируют, поощряют и доставляют радость, и, кроме того, подводит нас к первому решению в деле исправления реальности.

Решение 1: необязательные препятствия

По сравнению с играми реальность слишком проста. Игры побуждают нас преодолевать намеренно созданные препятствия и помогают найти лучшее применение своим сильным качествам.

Для того чтобы понять, насколько важны эти четыре критерия для каждой игры, давайте проведем быстрый тест. Могут ли они объяснить притягательность таких разноплановых игр, как, скажем, гольф, Scrabble и Tetris?

Начнем с гольфа. Как игрок в гольф вы имеете четкую цель – загнать мяч в несколько маленьких лунок за меньшее число попыток, чем остальные игроки. Если бы вы не играли в игру, вы бы достигли этой цели предельно просто: подошли бы прямо к каждой лунке и опустили в нее мяч рукой. Но, играя в гольф, вы добровольно соглашаетесь стоять достаточно далеко от лунки и бить по мячу клюшкой. Гольф тем и увлекателен, что вы, как и остальные игроки, согласились усложнить себе работу, но сделали ее гораздо интереснее. Добавьте к этой задаче надежную систему обратной связи (у вас есть объективный способ оценки того, попадает ли мяч в лунку, и возможность подсчета сделанных ударов) – и получите систему, которая не только позволяет узнать, как и когда вы добьетесь цели, но и дает надежду, что это принесет вам больше удовлетворения, потому что она будет достигнута в результате меньшего числа ударов или при большем количестве соперников.

Гольф – фаворит Бернарда Сьютса; он считает эту игру классическим примером, который элегантно объясняет, как и почему игра захватывает и увлекает людей. Но что насчет игр, в которых необязательные препятствия не столь очевидны?

В игре Scrabble ваша задача – составлять длинные и интересные слова из фишек с буквами. У вас огромная свобода действий: вы можете составить любое слово, найденное в словаре. В обычной жизни такой вид деятельности называется *набором*. Scrabble превращает набор слов в игру путем ограничения свободы действий. Прежде всего, разрешается использовать одновременно только семь букв, причем вы не можете их выбирать по своему усмотрению. Вы должны составлять слова частично из букв уже составленных другими игроками слов. Кроме того, каждую букву можно использовать определенное количество раз. Думаю, все согласятся, что без этих ограничений Scrabble не была бы игрой. Выполнение задания самым разумным и эффективным способом – прямая *противоположность* игровому процессу. Но если добавить к этому ряд препятствий и систему обратной связи – в данном случае подсчет очков, – которая показывает, насколько успешно вы справляетесь с составлением длинных и

²² Suits, The Grasshopper, 38. Кэти Сален и Эрик Циммерман стали одними из первых исследователей игр, которые назвали эти характеристики крайне важными элементами игры, опираясь на работу Бернарда Сьютса. Подобно многим другим гейм-дизайнерам и исследователям игр, я признательна им за то, что они обратили внимание на это определение Сьютса. Salen, Katie, and Eric Zimmerman. Rules of Play: Game Design Fundamentals (Cambridge: MIT Press, 2004).

сложных слов, то вы получаете систему совершенно необязательных задач, которая за последние семьдесят лет захватила воображение более 150 миллионов человек в 121 стране.

В таких играх, как гольф и Scrabble, есть четко обозначенное условие победы, но возможность выиграть не является их обязательной характеристикой. Tetris часто называют «величайшей компьютерной игрой» – это прекрасный пример игры, в которой нельзя выиграть²³. Когда вы играете в традиционный двухмерный Tetris, вы должны складывать падающие фрагменты головоломки так, чтобы между ними оставалось как можно меньше пустых мест. Фрагменты падают все быстрее, и игра усложняется. Она никогда не заканчивается. Она просто ждет, когда вы потерпите неудачу. Играя в Tetris, вы *гарантированно* проиграете²⁴.

На первый взгляд звучит не очень привлекательно. Кому интересно работать все напряженнее, ради того чтобы в конце проиграть? Тем не менее Tetris – одна из самых любимых компьютерных игр. И термин «игра, вызывающая зависимость», пожалуй, применим к ней в большей степени, чем к любой другой однопользовательской игре. Несмотря на невозможность победы, Tetris столь притягательна благодаря интенсивности обеспечиваемой ею обратной связи. Успешно складывая в Tetris фрагменты головоломки, вы получаете три вида обратной связи: *визуальную* (с удовлетворением наблюдаете за исчезновением заполненных рядов), *количественную* (отображаемый на видном месте счет непрерывно увеличивается) и *качественную* (ощущаете неуклонное повышение сложности игры). Такое разнообразие и интенсивность обратной связи представляет собой самое важное различие между цифровыми и нецифровыми играми. В компьютерных и видеоиграх короткий интерактивный цикл, что не может не радовать. Кажется, что между вашими действиями и реакцией игры вообще нет разрыва. По изображениям на экране и числам на табло вы прямо-таки ощущаете свое влияние на игровой мир. Кроме того, вы чувствуете, что игровая система чрезвычайно внимательна к вашей игровой активности. Игра становится сложнее только тогда, когда вы играете хорошо, обеспечивая идеальный баланс между каверзностью задач и их осуществимостью. Словом, в хорошей компьютерной или видеоигре вы всегда играете на пике мастерства и всегда находитесь на грани провала. И когда действительно терпите неудачу, у вас появляется непреодолимое желание взять реванш. А все потому, что мало что может сравниться с ощущением, которое испытываешь, играя на пределе возможностей, которое гейм-дизайнеры и психологи называют «поток»²⁵. Войдя в это состояние, вы захотите в нем остаться: как выход из игры, так и победа в ней – в равной мере неудовлетворительные результаты.

Популярность заведомо проигрышных игр, таких как Tetris, полностью разрушает стереотипное представление о том, что геймеры всегда стремятся к соперничеству и победа для них важнее всего. Соперничество и выигрыш не ключевые характеристики игр и не приоритетные интересы игроков. Многие геймеры предпочли бы играть, а не выигрывать и завершать игру. В играх с высоким уровнем обратной связи глубокая вовлеченность в конечном счете приносит даже большее удовлетворение, чем победа.

По словам философа Джеймса Карса, существует два вида игр: *конечные игры*, в которые мы играем ради выигрыша, и *бесконечные игры*, в которые мы играем, чтобы продолжать игру как можно дольше²⁶. В мире компьютерных и видеоигр Tetris – прекрасный пример бесконечной игры. Мы играем в нее исключительно с целью продолжать играть.

²³ Игра Tetris была названа «величайшей компьютерной игрой всех времен» в сотом выпуске журнала Electronic Gaming Monthly в числе прочих. Замечательный сборник списков лучших игр под названием «Лучшие видеоигры в истории человечества», составленный Джей-Джей Мак-Калу, можно найти здесь: <http://www.filibustercartoons.com/games.htm>.

²⁴ Была написана магистерская диссертация, доказывающая, что в Tetris выиграть в буквальном смысле невозможно: Brzustowski, John. "Can You Win at Tetris?" University of British Columbia, Master of Science, Mathematics, 1992. <http://www.iam.ubc.ca/theses/Brzustowski/brzustowski.html>.

²⁵ Csikszentmihályi, Beyond Boredom and Anxiety, 36.

²⁶ Carse, James P. Finite and Infinite Games: A Vision of Life as Play and Possibility (New York: Free Press, 1986), 3.

ДАВАЙТЕ ПРОВЕРИМ представленное выше определение игры на примере гораздо более сложной видеоигры – однопользовательской сюжетной игры-головоломки Portal. В самом ее начале вы окажетесь в небольшой комнате без выхода, напоминающей больничную палату. В этой трехмерной среде мало с чем можно взаимодействовать; тут есть радиоприемник, стол и нечто напоминающее спальную капсулу. Вы можете бродить по комнате и смотреть сквозь стеклянные стены, но это все. Здесь нет ничего очевидного: нет врагов, с которыми нужно сражаться, нет сокровищ, которые следует искать, нет падающих предметов, которых нужно избегать.

При столь малом количестве подсказок относительно перехода к следующему этапу игры в самом ее начале вам просто нужно понять свои цели. Вы можете вполне обоснованно предположить, что первая цель – выбраться из запертой комнаты, но вы не можете быть в этом уверены. Вам может показаться, что основное препятствие – в вашей неосведомленности о дальнейших действиях. Вам нужно научиться самостоятельно продвигаться в этом мире. Ну ладно, не совсем самостоятельно. Если вы оглядите комнату внимательно, то обнаружите лежащий на столе планшет и захотите его взять. Это движение запускает систему искусственного интеллекта, которая активизируется и начинает с вами разговаривать. Она сообщает, что вы должны пройти ряд лабораторных тестов, но не объясняет, каких именно. И это тоже придется выяснять самому. Продолжая играть, вы в конечном счете обнаруживаете, что суть Portal – найти выход из комнат, функционирующих по неизвестным для вас правилам. Вы узнаете, что каждая комната – это головоломка, что в каждой новой комнате больше ловушек и, для того чтобы найти выход, от вас требуется понимание все более сложных физических законов. Если вы не изучите как следует устройство новой комнаты, то есть не усвоите правила игры, вы застрянете там навсегда, слушая, как система искусственного интеллекта повторяет одно и то же.

Многие, если не большинство современных компьютерных и видеоигр структурированы подобным образом. Игроки начинают каждую игру с препятствий в виде *незнания того, что делать и как играть*. Такая неопределенная игра очень отличается от традиционных доцифровых игр. Раньше нам требовались инструкции, чтобы играть, а теперь нам предлагают учиться по мере протекания игрового процесса. Мы исследуем игровое пространство, а компьютерная программа ограничивает и направляет наши действия. Мы учимся играть, внимательно наблюдая за тем, что игра позволяет нам делать и как она реагирует на наши действия. В связи с этим большинство геймеров никогда не читают руководства по играм. В игровой индустрии доминирует простая идея: в хорошо продуманную игру можно играть сразу же, безо всяких инструкций.

Такие игры, как Portal, переворачивают наше определение игры с ног на голову, но не разрушают его. Четыре ключевых элемента игры (цели, правила, обратная связь и добровольное участие) не меняются, а просто преподносятся в другом порядке. Раньше нам объясняли цели и правила, после чего мы пытались узнать о своем прогрессе. Сейчас же система обратной связи все чаще становится тем, что мы узнаем в первую очередь. Она направляет нас к цели и помогает расшифровать правила. Вот в чем состоит самая мощная мотивация к игре – выяснить то, что возможно в этом совершенно новом виртуальном мире.

НА МОЙ ВЗГЛЯД, утверждение, что определение Сьютса и *наше* определение прекрасно выдерживают проверку на этих разноплановых примерах, будет справедливым. Любая хорошо продуманная игра, цифровая или обычная, – это приглашение преодолеть необязательное препятствие.

Следуя такому подходу к толкованию игр, мы понимаем, что негативные метафоры, используемые в разговорах об играх, всего лишь отражение наших иррациональных страхов. Геймеры не хотят обгравать систему, они хотят играть в игру, исследовать, учиться и совер-

шенствоваться. Геймеры добровольно берутся за выполнение необязательной трудной работы и искренне волнуются из-за результата предпринятых усилий.

Если цель действительно интересна, а обратная связь в достаточной степени мотивирует, мы будем продолжать борьбу с ограничениями игры – творчески, искренне и увлеченно – в течение очень долгого времени. Мы будем играть, пока не исчерпаем все свои возможности или не выполним все игровые задачи. И будем относиться к игре серьезно, поскольку в хорошей игре нет ничего тривиального. Игра *имеет значение*. Вот что значит действовать как геймер или быть поистине *игровым* человеком. Вот кем мы становимся, играя в хорошую игру.

Однако это определение ставит перед нами один трудный вопрос. Почему столько людей добровольно решают преодолевать много совершенно необязательных препятствий? Почему в совокупности мы тратим три миллиарда часов в неделю, работая на пределе своих возможностей без очевидного вознаграждения? Другими словами, *почему необязательные препятствия делают нас счастливыми?*

Для понимания того, как работают игры, ответ на этот вопрос так же важен, как и четыре характеристики игр.

Как игры вызывают положительные эмоции

Игры делают нас счастливыми, потому что представляют собой трудную работу, которую мы выбираем сами. Оказывается, почти ничто не делает нас счастливее, чем хорошая трудная работа. Однако игры не принято считать тяжелой работой. В конце концов, мы в них *играем*, а нас учили относиться к игре как к развлечению, то есть как к противоположности работы. Но нет ничего более далекого от истины. На самом деле, как сказал ведущий специалист по психологии игры Брайан Саттон-Смит: «Противоположность игры – это не работа. Это депрессия»²⁷.

Согласно клиническим признакам, в депрессии мы страдаем от *пессимистичного чувства неадекватности* и *унылого отсутствия активности*. Если бы нам требовалось найти противоположность этим двум состояниям, мы получили бы нечто вроде *оптимистического чувства собственных возможностей* и *вдохновляющего всплеска активности*. В клинической психологии нет термина для обозначения этого положительного состояния, но это идеальное описание эмоционального состояния, возникающего в ходе игры. Игра – это возможность с неослабевающим оптимизмом сосредоточиваться на том, что мы умеем или чему учимся, и получать удовольствие от этого занятия. Словом, *состояние в игре – это антипод депрессии*.

Играя в хорошую игру, преодолевая необязательные препятствия, мы активно продвигаемся к положительному полюсу на шкале эмоций. Глубокая вовлеченность в игру вводит наш организм в состояние, позволяющее генерировать любые положительные эмоции и переживания. Игра полностью активизирует все неврологические и психологические системы, лежащие в основе формирования чувства счастья: внимание, центр вознаграждения, системы мотивации, центры эмоций и памяти. А полная активация эмоций как раз и служит причиной сильного увлечения компьютерными и видеоиграми. Сосредоточенная, оптимистичная вовлеченность словно по волшебству улучшает способность позитивно мыслить, устанавливать социальные связи и развивать свои сильные качества. Мы активно приводим разум и тело в состояние, в котором чувствуем себя счастливее.

Вот если бы трудная работа в реальном мире производила такой же эффект! Увы, в обычной жизни она нередко представляет собой нечто такое, что мы делаем исключительно потому, что *вынуждены* делать, для того чтобы зарабатывать на жизнь, добиваться успеха, соответствовать чьим-то ожиданиям или просто выполнять чьи-то поручения. Подобная работа вызывает у нас недовольство. Она утомляет, отнимает время, которое мы могли бы посвятить друзьям

²⁷ Sutton-Smith, Brian. *Ambiguity of Play* (Cambridge: Harvard University Press, 2001), 198.

и членам семьи. В ней слишком много поводов для критики. Мы боимся потерпеть неудачу и часто не видим результата своих усилий, из-за чего редко испытываем удовлетворение от процесса.

Более того, работа в реальном мире недостаточно сложна. Мы сходим с ума от скуки. Чувствуем себя совершенно невостребованными. Нам кажется, что нас не ценят и мы тратим жизнь впустую. Когда мы не сами выбираем трудную работу, в большинстве случаев она не вполне нам подходит, ее приходится выполнять не в то время и не тому человеку. Такая работа не ориентирована на использование наших сильных сторон; мы не контролируем рабочий процесс; у нас нет четкого представления о том, во что именно мы вносим вклад; и мы никогда не видим, как она влияет на конечный результат. Трудная работа, выполнения которой от нас требует кто-то другой, не активизирует системы, позволяющие нам испытывать внутренний подъем, как это делает игра. Слишком часто она просто не поглощает нас, не внушает оптимизма и не придает сил.

Сколько бы счастья прибавилось у всех нас, если бы мы могли активизировать умственный и физический потенциал сотен миллионов людей, подобрав для них более подходящую трудную работу. Мы могли бы предложить им увлекательные индивидуальные миссии и задачи, которые можно выполнять в одиночку или вместе с друзьями или членами семьи, в любое время и в любом месте. Мы могли бы в режиме реального времени давать им наглядные отчеты об их успехах, чтобы они составляли себе четкое представление о том, какое влияние оказывают на окружающий мир.

Именно это и делает сегодня игровая индустрия. Она удовлетворяет нашу потребность в более приятной трудной работе – и помогает выбирать ее в надлежащее время. В связи с этим можно забыть старую пословицу «Мешай дело с бездельем, проживешь век с весельем». Хорошая игра *и есть* трудная работа. Именно та, что приносит удовольствие, причем ее мы можем выбирать сами. Выполняя трудную работу, пришедшуюся нам по душе, мы программируем свой разум на достижение счастья. Подходящая трудная работа принимает разные формы в разное время для разных людей. Чтобы удовлетворить столь индивидуальные потребности, в течение последних десятилетий игры стали предлагать нам все больше различных видов работы. Например, **работа с высокими ставками** – о ней в первую очередь вспоминает большинство людей, когда речь заходит о видеоиграх. Она характеризуется высокой скоростью выполнения, ориентирована на действие и вызывает волнение не только в случае успеха, но и провала. Когда мы делаем крутые повороты на фантастической скорости в серии гоночных видеоигр Gran Turismo или сражаемся с зомби в шутере от первого лица Left 4 Dead, именно риск разбиться, сгореть или столкнуться с тем, что кто-то высосет наш мозг, заставляет нас чувствовать себя живыми.

Впрочем, есть и **работа ради занятости** – абсолютно предсказуемая и монотонная. Как правило, у нее плохая слава в обычной жизни, но если мы выбираем ее сами, она помогает нам чувствовать себя более удовлетворенными и продуктивными. Меняя разноцветные драгоценные камни местами в казуальной игре Bejeweled или собирая виртуальный урожай в социальной игре FarmVille, мы радуемся тому, что наши руки и мысли заняты целенаправленной деятельностью, обеспечивающей конкретный результат.

Существует также **умственная работа**, развивающая когнитивные способности. Она может быть быстрой, сжатой, как при решении математических задач за 30 секунд в играх Brain Age компании Nintendo, или долгой и сложной, как в случае моделируемых завоевательных кампаний, воссоздающих реальные военные походы былых лет в стратегической игре в реальном времени Age of Empires. Но, так или иначе, мы испытываем удовлетворенность от эффективного использования своего разума.

Помимо всего прочего, есть еще и **физическая работа**, которая заставляет сердце биться чаще, легкие сильнее качать воздух, а железы активно выделять пот. Если такая работа

достаточно тяжелая, мы снабжаем свой мозг эндорфинами – химическими веществами, улучшающими самочувствие. Но самое важное, независимо от того, наносим ли мы удары в игре Wii Boxing или пляшем под Dance Dance Revolution, мы просто получаем удовольствие от игры до полного изнеможения.

Не будем забывать и об **исследовательской работе**, суть которой сводится к получению удовольствия от изучения незнакомых объектов и пространств. Исследовательская работа придает нам сил, уверенности в себе и мотивации. Исследуя загадочную трехмерную среду вроде огромного затерянного города в море в ролевом шутере BioShock или взаимодействуя с такими странными персонажами, как модно одетые воскресшие из мертвых подростки, населяющие Токио в динамической ролевой игре The World Ends with You для портативной игровой консоли, мы наслаждаемся возможностью интересоваться всем и вся.

Сегодня в компьютерных и видеоиграх становится все популярнее **командная работа**, в которой особое значение придается сотрудничеству, взаимодействию и вкладу в общую деятельность группы. Когда мы добиваемся для себя особых поручений в таких сложных миссиях, как рейды в составе двадцати пяти участников в игре World of Warcraft, или защищаем жизнь своих друзей в кооперативной игре Castle Crashers с участием четырех игроков, мы испытываем истинное удовлетворение от осознания того, что нам предстоит сыграть уникальную и важную роль в общем деле.

И наконец, **творческая работа**. Она позволяет принимать значимые решения и гордиться тем, что мы сделали. Творческая работа может быть представлена в виде проектирования домов и создания семей, как в играх Sims, или в виде загрузки видеозаписи своих выступлений в сеть SingStar, или в виде построения и управления онлайн-франшизой в играх Madden NFL. Какие бы творческие усилия мы ни прилагали, в каждом случае мы чувствуем себя более креативными, чем до начала игры.

РАБОТА С ВЫСОКИМИ СТАВКАМИ, работа ради занятости, а также умственная, физическая, исследовательская, командная и творческая – вся эта трудная работа напоминает мне о словах, однажды сказанных драматургом Нозлом Кауардом: «Работа – еще большее развлечение, чем развлечение». Безусловно, звучит несколько абсурдно, не так ли? Работа – еще большее развлечение, чем развлечение? Однако в отношении игр это действительно так, что полностью подтверждают данные, полученные посредством используемого в психологии метода выборки переживаний (experience sampling method, ESM).

Психологи применяют этот метод для определения нашего самочувствия в разное время суток. В ходе такого исследования участники через случайные промежутки времени получают сигнал на пейджер или текстовое сообщение с просьбой ответить на два вопроса: чем они занимаются и как себя чувствуют²⁸. Один из самых распространенных выводов, сделанных на основании результатов исследований ESM, состоит в следующем: то, что мы считаем забавным, на самом деле вызывает легкую депрессию.

Практически каждый вид деятельности, который мы описали бы как расслабляющий и развлекающий, как то просмотр телепередач, поедание шоколада, рассматривание витрин или просто пребывание в расслабленном состоянии, не улучшает нашего самочувствия. Наоборот, мы неизменно сообщаем, что после того как начали развлекаться таким образом, нам стало хуже: снижается мотивация, уменьшается уверенность в себе, да и в целом мы становимся менее вовлеченными²⁹. Почему мы так сильно ошибаемся в отношении развлечений? Разве у

²⁸ Такой метод сбора данных в режиме реального времени позволяет исследователям накапливать гораздо более качественные сведения, чем в случае использования традиционных опросов или анкет. Намного легче рассказывать о своих нынешних занятиях и настроении, чем пытаться вспомнить, что вы делали и какие чувства испытывали по прошествии нескольких часов или дней.

²⁹ Csíkszentmihályi, Mihály. Flow: The Psychology of Optimal Experience (New York: Harper Perennial, 1991). (Чиксенмахайи

нас не должно быть более развитого интуитивного понимания того, что на самом деле помогает нам чувствовать себя лучше?

Разумеется, интуитивно мы прекрасно понимаем, что заставляет нас чувствовать себя плохо, и обычно возглавляют этот список негативный стресс и тревога. Исследователи, применяющие ESM, убеждены, что, стремясь к расслабляющим занятиям, мы пытаемся заменить негативные эмоции на позитивные. Прибегая к пассивным развлечениям и занятиям с низким уровнем вовлеченности, мы стремимся уравновесить свое состояние возбуждения и перегрузки. Тем не менее поиск легких развлечений нередко заводит нас слишком далеко в противоположном направлении, то есть от стресса и тревоги ведет напрямик к скуке и депрессии. Было бы разумнее избегать такого времяпрепровождения, заменив его *трудными развлечениями* или трудной работой.

Трудные развлечения заставляют нас испытывать положительный стресс, или *эустресс* (от греч. *eu* – «благой» и *stress* – «напряжение»). С точки зрения физиологии и неврологии эустресс почти идентичен негативному стрессу: в организме вырабатывается адреналин, активизируется система вознаграждения, усиливается приток крови к участкам головного мозга, управляющим вниманием. Но между этими двумя видами стресса есть принципиальное различие – наше настроение. Когда мы боимся провала или опасности или подвергаемся давлению извне, чрезмерная активация нейрохимических процессов не делает нас счастливыми. Наоборот, мы становимся злыми и агрессивными или испытываем желание уйти от реальности и избавиться от эмоций. И все это может вызвать реакцию избегания, такую как переедание, курение и прием наркотиков³⁰. В состоянии эустресса мы не чувствуем страха или пессимизма. Мы намеренно создали стрессовую ситуацию, поэтому уверены в себе и оптимистичны. Когда мы сами выбираем трудную работу, стимуляция и активация приносят удовольствие и возникает желание приступить к ее выполнению, объединить усилия с другими людьми и добиться поставленной цели. Оптимистичное воодушевление поднимает настроение в гораздо большей степени, чем релаксация. Если мы чувствуем, что способны справиться с задачей, то в стрессовых ситуациях у нас формируются высокая мотивация, чрезвычайно сильная заинтересованность и положительная вовлеченность. Эти эмоциональные состояния как раз и соотносятся с общим благополучием и удовлетворенностью жизнью.

Трудное развлечение оставляет незабываемое послевкусие. Неудивительно, что участники исследований ESM сообщают о самом высоком уровне заинтересованности и хорошего настроения как во время, так и после участия в играх, в том числе спортивных, настольных, компьютерных и видео³¹. Исследования подтверждают то, что геймерам уже давно известно: в рамках своей выносливости мы предпочли бы трудную работу, а не развлечения. Возможно, поэтому геймеры тратят на просмотр телепередач меньше времени, чем все остальные жители планеты³². Как утверждает профессор Гарвардского университета и эксперт по вопросам счастья Тал Бен-Шахар, «мы гораздо счастливее, когда *оживляем* время, а не убиваем его»³³.

М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2017.) См. также: Csikszentmihályi, M. "Optimal Experience in Work and Leisure." *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(5): 815–22; Csikszentmihályi, M., and R. Kubey. "Television and the Rest of Life: A Systematic Comparison of Subjective Experience." *Public Opinion Quarterly*, 1981, 45: 317–28; and Kubey, R., R. Larson, and M. Csikszentmihályi. "Experience Sampling Method Applications to Communication Research Questions." *Journal of Communication*, 1996, 46(2): 99–120.

³⁰ Kash, Thomas, et al. "Dopamine Enhances Fast Excitatory Synaptic Transmission in the Extended Amygdala by a CRF-R1-Dependent Process." *Journal of Neuroscience*, December 17, 2008, 28(51):13856–65. DOI: [10.1523/JNEUROSCI.4715-08.2008](https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4715-08.2008).

³¹ Gregory, Erik M. "Understanding Video Gaming's Engagement: Flow and Its Application to Interactive Media." *Media Psychology Review*, Issue 1, 2008. http://www.mprcenter.org/mpr/index.php?option=com_content&view=article&id=207&Itemid=163.

³² Yee, Nick. "MMORPG Hours vs. TV Hours." *The Daedalus Project: The Psychology of MMORPGS*, March 9, 2009, vol. 7–1. <http://www.nickyee.com/daedalus/archives/000891.php>.

³³ Ben-Shahar, Tal. *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment* (New York: McGraw-Hill, 2007), 77. (Бен-Шахар Т. *Быть счастливее*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.)

СУЩЕСТВУЕТ ЕЩЕ ОДНО важное эмоциональное преимущество трудных развлечений под названием *fiero*, и это, вероятно, всплеск самых простых эмоций, которые мы способны испытывать. На итальянском языке слово *fiero* означает «чувство гордости», и гейм-дизайнеры употребляют этот термин для описания эмоционального подъема, которому не нашлось подходящего слова в английском языке³⁴. *Fiero* – это то, что мы чувствуем, одержав победу над превратностями судьбы. Вы узнаете это чувство, когда испытываете его и видите его проявление. Это объясняется тем, что почти все мы выражаем чувство гордости одинаково: вскидываем руки над головой и кричим.

То, что практически все демонстрируют одинаковую физическую реакцию, – верный признак того, что она связана с первичными эмоциями. Должно быть, наш мозг и тело обрели способность испытывать чувство гордости на раннем этапе истории человечества (кстати, нейробиологи считают чувство гордости частью «пещерного наследия» человека). По мнению сотрудников Центра междисциплинарных исследований мозга при Стэнфордском университете, эта эмоция впервые пробудила у человека желание покинуть пещеру и завоевать мир³⁵. Это стремление к трудностям, с которыми мы можем справиться, к сражениям, в которых можем победить, и к опасностям, которые в силах преодолеть.

Недавно ученые документально подтвердили, что *fiero* вызывает один из самых мощных всплесков нейрохимической активности в организме, на которые он способен. Этот процесс задействует три разных участка системы вознаграждения головного мозга, в том числе мезокортиколимбический центр, который чаще всего ассоциируется с вознаграждением и зависимостью. Чувство гордости – это ни с чем не сравнимый эмоциональный подъем, и чем сложнее преодолеваемое препятствие, тем он сильнее.

ХОРОШАЯ ИГРА – уникальный способ организации опыта и пробуждения положительных эмоций. Это чрезвычайно мощный инструмент, стимулирующий к активному участию и мотивирующий на выполнение трудной работы. Применяемый в сетевой среде, он может вдохновлять и мотивировать десятки, сотни, тысячи и даже миллионы людей одновременно.

Забудьте все, что вы знали об играх. Все то хорошее, что они нам дают, все без исключения способы, какими игры делают нас счастливее в повседневной жизни и помогают изменить мир к лучшему, проистекает из их способности подвигнуть нас на добровольное преодоление препятствий. Понимание специфики игры позволит нам больше не беспокоиться о том, как люди обыгрывают системы, и вдохновит на создание настоящих, хорошо продуманных игр. Активно окружая себя людьми, играющими в те же игры, что и мы, мы перестанем остерегаться «игроков», играющих в собственную игру. Зная, что на самом деле означает играть в хорошую игру, мы прекратим напоминать друг другу, что «*это не игра*», и начнем активно поощрять людей: «*Это может быть игра*».

³⁴ Этот термин ввела в игровую индустрию Николь Лазарро, которая представила его во время презентаций на ежегодной конференции разработчиков игр.

³⁵ Hoefl, Fumiko, et al. "Gender Differences in the Mesocorticolimbic System During Computer Game-Play." *Journal of Psychiatric Research*, March 2008, 42(4): 253–8. https://www.researchgate.net/publication/5656358_Gender_differences_in_the_mesocorticolimbic_system_during_game-play.

Глава 2. Появление инженеров счастья

* * *

Разумеется, не я первая заметила, что реальность, в отличие от игр, разрушена, особенно когда речь заходит о предоставлении нам хорошей, трудной работы. В действительности наука о счастье родилась сорок лет назад, когда американский психолог по имени Михай Чиксент-михайи тоже это заметил. В 1975 году он опубликовал новаторское научное исследование под названием *Beyond Boredom and Anxiety* («По ту сторону скуки и тревоги»), в центре внимания которого был особый вид счастья, названный ученым *поток*: «приносящее удовольствие, будоражащее чувство творческого достижения и более интенсивного функционирования»³⁶. Чиксентмихайи на протяжении семи лет изучал активную, радостную вовлеченность: где и когда мы ее больше всего испытываем и как можем ее добиться?

Михай Чиксентмихайи обнаружил удручающую нехватку потока в повседневной жизни и огромное изобилие в играх и схожих видах деятельности. Его любимыми примерами занятий, помогающих войти в состояние потока, были шахматы, баскетбол, скалолазание и танцы с партнерами – словом, все те сложные и интересные сферы деятельности, где есть четкая цель, устоявшиеся правила и возможность повышения сложности и дальнейшего совершенствования. И самое важное, действия, способствовавшие формированию потока, осуществлялись исключительно ради удовольствия, а не ради статуса, денег или обязательств.

Чиксентмихайи писал, что в ходе выполнения такой четко структурированной, целенаправленной трудной работы мы регулярно достигаем высшей формы счастья, доступной человеку, – *глубокой, оптимистичной вовлеченности в окружающий мир*. Мы ощущаем всю полноту жизни, осознаем свой огромный потенциал и обретаем цели, то есть функционируем как полноценные человеческие существа.

Безусловно, подобного состояния можно достичь и вне игрового мира. Однако исследования Чиксентмихайи показали, что поток *гарантированно и эффективно* формируется в случае особого сочетания самостоятельно выбранных целей, оптимизированных и адаптированных под вашу личность препятствий и непрерывной обратной связи, то есть элементов базовой структуры игры. «Игры – очевидный источник потока, – писал Чиксентмихайи, – а ведение игры – *лучший в своем роде* опыт, способствующий его формированию»³⁷.

Но если игры – самый надежный и эффективный источник радостной вовлеченности в собственную жизнь, почему реальная жизнь так редко их напоминает? Чиксентмихайи утверждал, что неспособность учебных заведений, офисов, предприятий и другой рабочей среды создавать поток – это серьезная проблема для общества, причем одна из самых актуальных. Почему большую часть жизни мы должны испытывать скуку и тревогу, если игры предлагают более заманчивую альтернативу? «Продолжая пренебрегать тем, что делает нас счастливей, – писал Чиксентмихайи, – мы будем активно способствовать дегуманизации окружающего мира – тенденции, усиливающейся день ото дня».

Решение казалось Чиксентмихайи очевидным – достичь большего счастья посредством структурирования реальной работы подобно выполняемой в играх. Игры учат нас создавать возможности для трудной, самостоятельно выбранной интересной работы, которая требует применения всех наших способностей, причем эти уроки можно перенести в реальную жизнь. Самые насущные проблемы человека – депрессия, беспомощность, социальное отчуждение,

³⁶ Csikszentmihályi, *Beyond Boredom and Anxiety*, xiii.

³⁷ Csikszentmihályi, *Beyond Boredom and Anxiety*, 37.

ощущение, будто все, что мы делаем, неважно – можно было бы успешно разрешить, интегрируя работу, в большей степени напоминающую игру, в повседневную жизнь³⁸. Чиксентмихайи признавал, что это нелегко. Но если не пытаться создавать больше условий для формирования потока, мы рискуем потерять целые поколения, которые погрузятся в депрессию и отчаяние.

В конце своего новаторского исследования Чиксентмихайи предупредил о двух социальных группах, особенно нуждающихся в работе игрового характера: «Детям из пригородов и скучающим домохозяйкам *необходимо* испытывать поток. Если им это не удастся, они найдут замену в виде бегства от реальности». Это утверждение оказалось пугающе пророческим: в настоящее время именно подростки из пригородов и домохозяйки проводят больше всего времени за компьютерными и видеоиграми³⁹. Очевидно, что мы не сделали достаточно для того, чтобы усилить ощущение потока в повседневной жизни.

Михай Чиксентмихайи был прав, когда говорил о необходимости изменить реальность таким образом, чтобы она в большей степени напоминала игру. Просто он высказал эту идею слишком рано. В 1975 году все остальные области современной психологии сосредоточивались главным образом на изучении психических заболеваний и негативных эмоций, а не на оптимальном человеческом опыте. У коллег Чиксентмихайи не было мощного импульса для изучения проблемы повседневного счастья. К тому же существовавшие в то время инструменты создания и распространения новых игр среди широкого круга пользователей все еще находились в зачаточном состоянии. Первой коммерческой видеоигре Pong было всего три года. До выхода на рынок бытовой игровой консоли Atari оставалось еще два года. Кроме того, существовала всего одна серьезная научная книга по психологии игры, изданная в 1971 году под весьма уместным названием *The Study of Games* («Исследование игр»)⁴⁰.

Сегодня дела обстоят совершенно иначе. Со времени прорывного исследования Чиксентмихайи произошло два весьма важных события, которые внезапно сделали повышение качества жизни с помощью игр вполне осуществимой задачей: появление позитивной психологии и стремительный рост отрасли компьютерных и видеоигр.

Позитивная психология – относительно новая область науки, изучающая вопросы «цветания человека», или способы достижения различных видов счастья. За несколько десятилетий исследователи этой области накопили огромный объем знаний о нюансах работы мозга и тела человека, чтобы помочь нам достичь благополучия и испытывать удовлетворенность жизнью.

Между тем индустрия коммерческих игр применяет все эти знания на практике. Современные разработчики игр понимают, что шанс игры стать хитом и приносить деньги напрямую зависит от того, насколько удовлетворен играющий в нее геймер и какой спектр положительных эмоций он испытывает. В связи с этим гейм-дизайнеров учат упорно добиваться результатов, приносящих счастье, в том числе создающих *поток*, поэтому при разработке игр они ввели целый диапазон способствующих этому новых стратегий.

Безусловно, счастье не всегда было четко обозначенной целью игровой индустрии, и не все разработчики игр сегодня ставят ее перед собой. Многие из них больше думают о забавах и развлечениях, чем о благополучии и удовлетворенности жизнью. Однако после появления позитивной психологии творческие лидеры отрасли сфокусировались на эмоциональном и психологическом воздействии игр. В игровой индустрии даже было открыто несколько научно-исследовательских лабораторий, занимающихся изучением нейробиологии эмоций, возникающих в процессе игры.

³⁸ Csikszentmihályi, *Beyond Boredom and Anxiety*, 1, 197.

³⁹ “Study: Women Over 40 Biggest Gamers.” CNN, February 11, 2004. <http://edition.cnn.com/2004/TECH/fun.games/02/11/video.games.women.reut/index.html>.

⁴⁰ Sutton-Smith, Brian, and Elliot Avedon, eds. *The Study of Games* (New York: Wiley, 1971).

В целом ситуация в игровой отрасли однозначно меняется. Как сказал один журналист, лаборатория Microsoft по тестированию игр «напоминает скорее институт психологических исследований, чем игровую студию»⁴¹. И это не случайно. Гейм-дизайнеры и разработчики игр активно преобразуют то, что некогда было интуитивным искусством человеческого опыта, в прикладную науку, и в итоге становятся самыми талантливыми и влиятельными инженерами счастья на планете.

В наше время эти две исторические тенденции – развитие науки о счастье и эмоциональная эволюция игровой индустрии – пересекаются. Благодаря позитивной психологии мы лучше понимаем, какие переживания и виды деятельности делают нас счастливыми. А благодаря разработчикам игр имеем более мощные и мобильные системы обеспечения глубокой, оптимистичной вовлеченности и эмоционального вознаграждения, которого жаждем сильнее всего.

Это дает нам второе решение для исправления реальности.

Решение 2: активация эмоций

В отличие от игр, реальность угнетает. Игры с неослабевающим оптимизмом направляют нашу энергию на то, что мы умеем делать хорошо, что приносит нам удовольствие.

Наконец, мы полностью готовы к использованию потенциала игр, к тому, чтобы они сделали нас счастливыми и повысили качество повседневной жизни. Давайте посмотрим, как мы этого добились.

В 1983 ГОДУ джазовый пианист и социолог по имени Дэвид Садноу опубликовал первую в своем роде книгу воспоминаний о видеоигре. Это хронологическое описание его усилий по освоению одной из первых бытовых видеоигр занимало 161 страницу: игры компании Atari в стиле пинг-понг под названием Breakout.

Садноу был не типичным подростком, без конца играющим в аркадную игру, а сорокатрехлетним профессором, который сделал успешную карьеру в области музыки и, по всем объективным критериям, вел полноценную жизнь. Никто не мог предвидеть, что видеоигры станут приносить ему большее удовлетворение, чем исследования или занятия музыкой – и меньше всего сам Садноу. Но, к его величайшему удивлению, именно это и произошло. Садноу на протяжении трех месяцев играл в Breakout так, будто это была его основная работа: «Пятьдесят часов, целых пять часов в день на протяжении десяти дней, посередине дня, вечером, в три часа ночи».

Что же такого увлекательного в игре Breakout? По сути, это однопользовательская игра Pong: вращая джойстик, вы перемещаете ракетку, расположенную в нижней части экрана, и ждете, когда падающий мяч попадет в ракетку. Двигаете ракеткой, ждете попадания мяча; двигаете ракеткой, ждете попадания мяча. Ваша задача – направлять мяч с помощью ракетки так, чтобы он выбивал кирпичи из стены в верхней части экрана.

Сначала было легко: ракетка большая, мяч падает медленно, а в стене много кирпичей, в которые можно попасть. Но по мере того как вы выбиваете все больше и больше кирпичей, мяч начинает отскакивать от стены быстрее и беспорядочнее, а ракетка уменьшается до половины исходного размера. Становится все труднее удерживать мяч в игре и нужно еще лучше прицеливаться, чтобы попасть в немногочисленные оставшиеся кирпичи. После пяти промахов игра заканчивается.

⁴¹ Thompson, Clive. "Halo 3: How Microsoft Labs Invented a New Science of Play." Wired, August 21, 2007. http://www.wired.com/gaming/virtualworlds/magazine/15-09/ff_halo.

Эта достаточно примитивная видеоигра тем не менее обеспечивала идеальную небольшую добровольную загруженность работой. В ней было все, что свойственно необязательному препятствию: четкая цель (разрушить тюремную стену), произвольные ограничения (использовать только одну ракетку и пять мячей) и мгновенная обратная связь, как визуальная, так и звуковая (кирпичи исчезали с экрана по одному, что всегда сопровождалось приятным звуковым сигналом). Компьютерные алгоритмы непрерывно меняли уровень сложности игры таким образом, чтобы игрок играл на пределе своих возможностей.

Садноу говорил об этом так: «Здесь присутствует вся необходимая вам мотивация... а приз как будто поддерживает ее»⁴². Игра полностью поглощала его внимание, он думал о ней даже тогда, когда не находился перед консолью Atari. «Когда я не был у экрана, я все равно мысленно повторял действия игры, идя по улице, сидя в кафе и вертя солонку, глядя во время ужина в японском ресторане на бамбуковую и рисовую решетку на потолке с прямоугольниками в стиле игры Breakout... и просто ждал момента, когда смогу вернуться к игре»⁴³.

Чем большего мастерства добивался Садноу в игре, тем больше он хотел играть, а чем больше играл, тем выше становился уровень его мастерства. Этот непрерывный цикл обратной связи сильно поразил Садноу, и он счел необходимым написать об игре целую книгу. Почти все, что нам нужно знать об эмоциональном воздействии первых видеоигр, он выразил всего в двух ставших знаменитыми предложениях:

Это было совершенно иное занятие, отличавшееся от всего того, что я когда-либо знал, как день от ночи... Тридцать секунд игры – и я попадаю в абсолютно другой план бытия, а все мои синапсы кричат⁴⁴.

Садноу описывает предельную активацию нейрохимических процессов, которая происходит в мозге и теле, когда мы начинаем играть в хорошую компьютерную или видеоигру. Во время игры он был глубоко сосредоточен, высоко мотивирован, творчески настроен и работал на пределе своих возможностей. Погружение происходило практически мгновенно. Состояние потока возникало быстро и почти непременно.

Переход от нулевого к пиковому уровню переживаний происходил за 30 секунд! Неудивительно, что видеоигры столь популярны. До этих пор в истории человечества не было случаев обеспечения такой быстрой, простой и надежной оптимальной активации эмоций.

В прошлом для достижения самого мощного состояния потока требовались годы практики или исключительные условия. Когда Чиксентмихайи впервые об этом написал, он изучал *экспертов* по шахматам, баскетболу, скалолазанию и партнерским танцам. Поток, как правило, был итогом многолетнего – если не нескольких десятилетий – изучения организации какого-либо дела и развития соответствующих навыков и способностей. И занятие предполагало погружение в поистине захватывающую, необычную среду, такую как, например, танцы на людных улицах во время карнавала или спуск по чрезвычайно сложным горным склонам.

Считалось, что поток не должен доставаться легко. Тем не менее, как обнаружил Садноу и миллионы других первых геймеров, видеоигры позволяют погрузиться в него почти мгновенно. Видеоиграм свойственны традиционные составляющие любой деятельности, стимулирующие создание потока, – цель, препятствия, повышение сложности и добровольное участие. Кроме того, в видеоиграх используется сочетание прямого физического воздействия (джойстик), гибкой настройки уровня сложности (компьютерные алгоритмы) и мгновенной визуаль-

⁴² Sudnow, David. *Pilgrim in the Microworld* (New York: Warner Books, 1983), 41. Full text available online at http://skynet.ie/~ogami/notes/year%204/writing/Sudnow_Pilgrim%20in%20the%20Microworld.pdf.

⁴³ Sudnow, David. *Pilgrim in the Microworld* (New York: Warner Books, 1983), 41. Full text available online at http://skynet.ie/~ogami/notes/year%204/writing/Sudnow_Pilgrim%20in%20the%20Microworld.pdf, 35.

⁴⁴ Sudnow, David. *Pilgrim in the Microworld* (New York: Warner Books, 1983), 41. Full text available online at http://skynet.ie/~ogami/notes/year%204/writing/Sudnow_Pilgrim%20in%20the%20Microworld.pdf, 9.

ной обратной связи (видеографика) для существенного сокращения ее цикла. Ускоренный, сокращенный цикл обратной связи обеспечивает более устойчивые всплески эмоционального вознаграждения: каждый пройденный микроуровень сложного задания вызывает у вас длящийся долю секунды эмоциональный подъем.

В итоге формируется гораздо более короткий цикл обучения и вознаграждения, а со временем и ощущение полного и эффективного контроля над «микромиром» на экране. Садноу писал об этом так: «Джойстик похож на настоящий инструмент выполнения действий. Бац, бац, бац – попался! ...Пожалуйста, не промахнись! Ну же, сделай это! Разбей тот кирпич! Ну же, вперед! Никаких сюрпризов! А теперь не теряй голову. Не паникуй. Спокойно сделай это сейчас. Завершай игру. Так протекает видеоигра. Вы запомните, как прошли ее, как помните, когда впервые напились»⁴⁵.

Именно ради быстрого и надежного переживания потока и *fiero* Садноу и другие первые геймеры постоянно возвращались к видеоиграм. Не будет преувеличением сказать, что у многих геймеров, по всей вероятности, складывалось ощущение, что они всю жизнь ждали чего-то подобного – казалось бы, бесплатного и неисчерпаемого источника вдохновляющей активности, позволяющего с оптимизмом относиться к собственным способностям.

Как во времена первых видеоигр, так и сегодня быстрый, более надежный способ переживания потока и *fiero* отделяет видеоигры от всех остальных игр. Это и делает воспоминания Садноу об игре Breakout столь важным историческим артефактом. Садноу первым рассказал о новых, эмоционально увлекательных сторонах цифровых игр еще до появления захватывающей графики, эпических сюжетов и массовых многопользовательских миров. В те времена эмоциональное воздействие видеоигр *целиком и полностью* обуславливалось тем, что в них были интересные препятствия, улучшенная обратная связь и более адаптивные задачи. В итоге эти игры преуспели в одном и только в одном: обеспечивая такое сильное переживание потока и чувства гордости, они вызвали зависимость, и в них практически невозможно было прекратить играть.

Фактически в этом и заключался смысл первых видеоигр – продолжать играть как можно дольше. Недаром один из первых и самых известных лозунгов Atari – «Узнайте, как далеко вы можете зайти». Приходилось постоянно вести борьбу за то, чтобы оставаться в игре, но это приносило ни с чем не сравнимое удовольствие. Поток и *fiero* – основные способы вознаграждения, присущие видеоиграм, и, играя против неутомимой машины, можно до бесконечности создавать их для себя.

⁴⁵ Sudnow, David. Pilgrim in the Microworld (New York: Warner Books, 1983), 41. Full text available online at http://skynet.ie/~ogami/notes/year%204/writing/Sudnow_Pilgrim%20in%20the%20Microworld.pdf, 20.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.