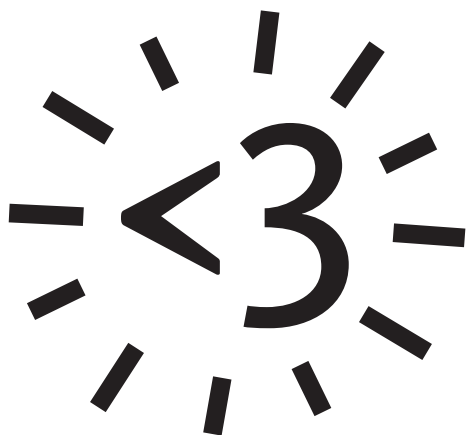


СТЮАРТ БРАУН  
КРИСТОФЕР ВОГАН



# ИГРА

КАК ОНА ВЛИЯЕТ  
НА НАШЕ ВООБРАЖЕНИЕ,  
МОЗГ И ЗДОРОВЬЕ



ГЛАВА

*Мы созданы  
для игры*

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

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

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

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

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

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

## ИГРАЕМ СДАННЫМИ КАРТАМИ

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

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

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

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

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

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

Помимо отстоящего большого пальца на руке и массивной префронтальной коры головного мозга важной характеристикой людей является длинный период детства — длиннее, чем у любого другого существа. Если один из важнейших признаков детства — желание и способность

играть, что же будет, если наш мозг сохранит такие детские черты, как способность расти и приспособливаться, еще долго после завершения детства? Что если сохранение очень важных детских качеств в мозге — секрет для успеха многих видов, особенно нашего?

## ЛАБРАДОР И ВОЛК

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

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

Волки, даже если они воспитывались рядом с людьми, совсем другие. Мы не нужны им для выживания, и поэтому они не начинают спонтанных игр с человеком. Их отношение к нам кажется нейтральным по сравнению с собачьим — ни дружелюбным, ни враждебным. Их социальная структура представляет собой сложную иерархию, и если не вести себя как член стаи (что очень искусно делает Си-Джей), то будешь для них чужаком. Однако в щенячьем возрасте волки и собаки похожи на неугомонных кузенов. В этот период у них настолько одинаковое поведение, что они кажутся практически идентичными, и отличить их можно только по чертам,

которые мы ассоциируем с конкретной породой. И тех и других в начале жизни характеризуют приплюснутая мордочка, висячие уши и сильная привязанность к матерям. Подрастая, щенки волка и домашней собаки демонстрируют готовность играть. В течение короткого периода волчата испытывают постоянную потребность искать и приносить добычу. На этой стадии морда и уши у волчонка выглядят почти как у взрослого лабрадора или золотистого ретривера.

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

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

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

всегда будут ограничивать более жесткие и навязчивые типы поведения, чем у домашней собаки.

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

Более того, мы больше похожи на младенцев шимпанзе не только с виду, но и поведением. Как и взрослый волк, взрослый шимпанзе демонстрирует навязанное, ригидное и целеустремленное поведение. У самцов шимпанзе есть строгая иерархия, они мало играют, разве что их склонят к этому детеныши, негативно реагируют на незнакомцев на своей территории и, кажется, больше любят драться, чем играть. А маленькие шимпанзе демонстрируют игривость, которая больше похожа на человеческую.

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

Однако такого рода моложавость не исчерпывается играми и интересными занятиями. За долгую молодость приходится платить. Во многих отношениях волчье поведение лучше адаптировано для выживания



в трудных условиях. Золотистый ретривер, возможно, не протянет и недели в дикой природе. С другой стороны, поведение собаки лучше приспособлено для сосуществования с людьми. Один набор моделей поведения по факту не «лучше» другого. Неотения открывает двери для более успешной адаптации, которая имеет свою цену. Неотения более гибкая, но и более ранимая.

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

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

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

---

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

## ИГРА ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

54

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

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

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

Все четыре типа, конечно, бегают, но их внутренний опыт при этом может быть очень разным. Энтузиаст и любитель общения, скорее всего,

---

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

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

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

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

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

Хобби вроде создания моделей самолетов, запуска воздушных змеев или шитья — тоже обычно игра.

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

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

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

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

Еще стоит сказать, что искусство помогает взаимодействию и интеграции с членами своей общины. Музыка, танцы и живопись часто представлены на праздниках урожая и религиозных службах. Они объединяют собравшихся, позволяя «петь в унисон». Искусство — часть глубокого, довербального общения, которое сводит людей вместе. Это и есть причастие в буквальном смысле слова. Такая «принадлежность» представляет собой

развитие ранних детских игр. Быть на одной волне с компанией соседских детей и перенести это умение в более сложные общинные образования необходимо для сплоченной социальной жизни, в которой конфликты и различия стиля и мнений должны быть разрешены. Это правило действует для семей, школьных комитетов, приходских советов и, к сожалению, Конгресса США, в котором, кажется, крайне не хватает игры в процессе взаимодействия.

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

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

Но как же работа, которая должна быть противоположностью игры? Есть место для игры в такой серьезной сфере, как биохимия? Записав «игровые истории» нобелевского лауреата Роже Гиймена и исследователя полиомиелита Джонаса Солка, я понял, что каждый день они занимались игрой в своих лабораториях. Когда Роже проводил для меня экскурсию и описывал свои эксперименты, он был похож на ребенка. Лаборатория была для него самой большой и дорогой песочницей, в которой ему доводилось играть, полностью подготовленной к тому, чтобы он мог совершать новые чудесные открытия. Помню радость, с которой он рассказывал мне о своих последних результатах: «Факторы терминации\*, Стюарт!

---

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

Мы открыли факторы терминации». Эта радость была такой же чистой, как у ребенка, который показывает прекрасную раковину, найденную на морском берегу.

58

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

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

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

Недавняя обложка журнала *New Yorker* воплотила для меня этот игровой аспект инженерного дела. На ней изображен человек на строящемся небоскребе. Он сидит на одной голой двутавровой балке и чертит другую, создавая здание рисованием. Это напомнило мне об известной детской книге «Гарольд и фиолетовый мелок»\*, в которой мальчик создает собственный мир, попадает в затруднительные ситуации и выходит из них,

---

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

рисую фиолетовые линии на чистых страницах. Человек на обложке New Yorker даже напоминал взрослую версию Гарольда, изобретающего собственный мир во взрослых масштабах. Я думаю, архитекторы и инженеры, которые отлично делают свое дело и наслаждаются процессом, всегда ощущают сильный отголосок удовольствия, которое они получали, проектируя и создавая разные предметы в детстве.

## ВАША ИГРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ

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

Никто из нас не является совершенным примером одного типа игровой личности — большинство представляет собой смесь категорий. В разное время и в разных ситуациях люди могут играть в режиме, не характерном для их типа. Но по моему опыту, большинство находит себя среди этих архетипов, и они оказываются полезными для определения игровой личности конкретного человека. В этой главе мы обсудим типы игровых личностей, а затем читатель получит возможность определить собственный, чтобы лучше узнать себя и в своей жизни получить от игры больше.

### ИТАК, ВОСЕМЬ ТИПОВ ИГРОВОЙ ЛИЧНОСТИ:

#### — Шутник

Основной и ярко выраженный тип в истории — это шутник. Его игра всегда связана с какой-то чепухой. Да, чепуха — самый ранний вид игры в жизни каждого человека. Сначала ребенок лепечет что-то бессвязное. Родители смешат детей, издавая глупые звуки и просто дурачась. Потом клоуны в школе получают признание окружающих, вызывая у них смех. Взрослые шутники продолжают эту социальную стратегию. Джордж Клуни — известный шутник.

По словам очевидцев, на съемках «Двенадцати друзей Оушена» и «Тринадцати друзей Оушена» они с коллегой-актером Мэттом Дэймоном старались превзойти друг друга в розыгрышах.

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

60

### — *Кинестет*

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

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

### — *Исследователь*

Все мы начали жизнь с исследования окружающего мира. Некоторые люди так и не утрачивают энтузиазма к этому занятию. Исследование становится их любимой дорогой в альтернативную вселенную