Роман Савищев

Игры до утра

Почему невозможно остановиться после последней партии



1 2 3 4 5 6 7 8

СЕРИЯ «ВНУТРИ ТЕЛЕФОНА»

ВНУТРИ ТЕЛЕФОНА

Роман Савищев

Игры до Утра. Почему невозможно остановиться после последней партии

«Автор»
2026

Савищев Р.

Игры до Утра. Почему невозможно остановиться после последней партии / Р. Савищев — «Автор», 2026 — (ВНУТРИ ТЕЛЕФОНА)

«Ещё одну партию — и спать».Я говорил это столько раз, что перестал замечать, когда последняя партия превращается в первую следующего утра.Самое странное — иногда играть уже не хочется. Глаза устали, спина затекла, удовольствие закончилось. Но кнопка «Продолжить» всё равно оказывается сильнее решения выйти.Почему проигрыш заставляет возвращаться? Почему игровой прогресс приносит больше удовлетворения, чем реальные достижения? И в какой момент любимое развлечение начинает распоряжаться твоим временем?Я разбираю это через собственный опыт, истории знакомых и тридцать эссе о том, что происходит между первой и последней партией.Эта книга не призывает бросить игры. Она о том, как сохранить удовольствие, не отдавая ему всё остальное.

© Савищев Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер 6
Об этой книге 7
Эссе 1. Ещё одну партию 8
Эссе 2. Игра как место, где всё понятно 12
Эссе 3. Прогресс, который видно 16
Заход 16
История 17
Механизм 18
Разбор 19
Инструмент 20
Вывод 21
Эссе 4. Награда, которой не ждёшь 22
Заход 22
История 23
Механизм 24
Разбор 26
Инструмент 27
Вывод 28
Эссе 5. Игра не приедается 29
Заход 29
История 30
Механизм 31
Разбор 33
Инструмент 34
Вывод 35
Эссе 6. Вызов по размеру 36
Заход 36
История 37
Механизм 38
Разбор 40
Инструмент 41
Вывод 42
Эссе 7. Злость после проигрыша 43
Заход 43
История 44
Механизм 45
Разбор 46
Инструмент 47
Вывод 48
Эссе 8. «Доиграю до победы» 49
Заход 49
История 50
Конец ознакомительного фрагмента. 51

Роман Савищев
Игры до Утра. Почему невозможно остановиться после последней партии

Игры до утра
Роман Савищев

Дисклеймер

Автор не является специалистом в области здравоохранения. Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях.

Автор – студент медицинского вуза, а не врач; книга не является медицинской консультацией; истории обезличены. При стойких проблемах со сном, настроением или зависимостью – маршрут к специалисту.

Об этой книге

Эта книга – о том, почему игра держит так сильно и что с этим можно сделать, не отказываясь от неё. В ней тридцать эссе, и каждое разбирает одну механику: почему «ещё одну партию» никогда не бывает одной, почему видимый прогресс тянет сильнее уговоров, почему проигрыш злит больше, чем должен, почему ночь кажется лучшим временем, почему вечер уходит, а отдыха нет. Ни в одном из них нет запрета и нет обещания, что после прочтения всё станет иначе навсегда. Есть механика, есть живая сцена и есть приём, который можно применить в тот же вечер.

Я пишу как студент-медик и как человек, который играет больше десяти лет. Это значит две вещи. Первое: я не врач, и в книге нет ни диагнозов, ни лечения – только то, что известно про внимание, сон и подкрепление, объяснённое простыми словами. Второе: я не наблюдаю это со стороны. Все вечера, о которых здесь говорится, в той или иной степени мои, и я не делаю вид, что разобрался с ними раз и навсегда.

В книге есть сквозные люди: Никита, который зовёт до утра и приходит не играть; Оля, которая играет редко и не считает это ограничением; преподаватель, который на лекциях говорит вещи, понятные только через год. Их истории обезличены, а совпадения случайны. Мне важно было показать не «плохих игроков», а обычных людей, у которых игра заняла больше места, чем они собирались ей отдать.

Книга устроена так, чтобы её можно было читать по одному эссе. Но если читать подряд, она складывается в один разговор: сначала о том, почему держит, потом о том, что теряется, потом о том, что делать. Финал – не итог, а дверь: следующая книга серии про знакомства в телефоне, и она начинается там, где эта заканчивается.

И последнее, что стоит сказать до начала. Если ты узнаешь в этих главах себя – это не приговор и не ярлык. Это описание вечера, который можно переустроить. Если же окажется, что сам не вывозишь и сократить не получается, в двадцать четвёртой главе есть маршрут к человеку, который разбирается; просить помощи – шаг, а не поражение.

Эссе 1. Ещё одну партию

Было около двух ночи, и я точно знал, что иду спать после этой партии. Партия закончилась, я посмотрел на время и запустил следующую. Я проиграл, а уходить с проигрышем в тот вечер было выше моих сил. Утром я не вспомнил ни одной победы, зато хорошо помнил, как уверенно сказал себе: последняя, и как через полторы минуты после этой фразы уже выбирал следующую, потому что прежняя мне надоела. С этой фразы всё и началось. Я произносил её годами и ни разу не поймал себя на мысли, что она не работает.

В тот вечер всё начиналось спокойно. Я закрыл конспект, дописал половину задания, которое сдавать через неделю, и решил, что заслужил полчаса. Полчаса ведь немного. Я даже не соврал себе: я правда собирался играть полчаса. Просто у получаса не было конца, потому что конец не был назначен. Было настроение поиграть, а не решение поиграть столько-то, и настроение, в отличие от решения, не умеет заканчиваться.

Помню, как в какой-то момент поймал себя на мысли, что уже не понимаю, зачем продолжаю. Дело было сделано, интерес кончился, глаза сухие, спина затекла. Я всё равно нажал «в бой». Удовольствия там уже не было. Остановиться требовало отдельного усилия, а продолжать не требовало ничего. Продолжение было бесплатным, и эта бесплатность казалась мне тогда нормой, а не подарком.

Утром следующего дня я вставал с ощущением, что меня обокрали, и не мог назвать вора. Ничего плохого не случилось: я не проиграл крупно, ни с кем не поссорился, ничего важного не пропустил. Просто вечера не было. Был провал длиной в шесть часов, из которого я вышел с тем же настроением, с каким вошёл, только уставшим. Ощущение было странное и очень знакомое, и от знакомости неприятное.

Потом я стал замечать то же самое у других. В общежитии свет в коридоре гас, а из-под дверей соседних комнат тянулись синие полосы. Никто не кричал, не смеялся, все сидели молча и заканчивали. Каждый из нас в тот момент был уверен, что заканчивает, и каждый ошибался примерно одинаково. Это сходство меня и зацепило. Если столько людей одновременно ошибаются в одном и том же месте, дело не в характере. Дело в устройстве.

Никита, мой однокурсник, с которым мы вместе готовились к зачётам и вместе же всё это проваливали, рассказывал про свой вечер так, будто читал расписание автобуса: в девять сажусь, в одиннадцать встаю. В одиннадцать он не вставал ни разу, но говорил об этом без всякого стыда, как о погоде. Однажды я спросил, что происходит в тот момент, когда стрелка подходит к одиннадцати. Он подумал и сказал: «Ничего не происходит, я просто не думаю об этом».

Вот это «не думаю» и было самым честным описанием, которое я слышал. Он не решал остаться. Он не решал уйти. Решения вообще не было в этом месте вечера: оно было где-то раньше, когда он запускал первую партию, и потом уже не повторялось. Между первой партией и последней не было ни одной точки, где он заново спрашивал себя, чем занимается, и ни одного места, где вечер предложил бы ему остановиться и посмотреть на часы. Была непрерывность, и она несла его сама.

Мы как-то сидели до четырёх, и я спросил, сколько партий он сыграл. Он назвал число, и оно оказалось больше, чем я успел за тот же вечер. Я удивился, а он пожал плечами: «Я не считаю, я просто играю». В этой фразе не было бравады. Он действительно не считал, и в этом была вся механика. Счётчик в его голове не работал, потому что его никто не включал. А без счётчика у вечера нет ни формы, ни конца: он длится, пока не кончатся силы.

Оля, с которой мы вместе ходили на анатомию, сформулировала это иначе. Она сказала, что игра для неё как комната без часов: заходишь на минуту, а выходишь, когда за окном уже

светло, и не можешь вспомнить, где именно потерялось время. Часов в комнате нет, и это не случайность. Часы там не нужны, потому что мешали бы.

Когда Оля это сказала, я впервые подумал, что речь идёт не о слабости и не о силе воли. Речь идёт о конструкции. В комнате без часов не поздно, в комнате без часов вообще нет вечера, есть только следующая партия и та, что была до неё. И если человек выходит оттуда с чувством, что его обманули, это не значит, что он слабый. Это значит, что он вошёл в помещение, где выход не предусмотрен, и попробовал найти его на ощупь.

Ещё был случай, который я помню лучше остальных, потому что он ничего не доказал. Я поставил себе будильник на половину второго, просто чтобы проверить, сработает ли. Будильник сработал, я его выключил и продолжил. Не потому, что мне было интересно, а потому что партия была на середине и бросать её казалось нелепым. Вот это «нелепо бросать на середине» и есть отдельная сила, и держит она крепче любой награды. Игра умеет начать партию так, что выйти из неё можно только закончив, а закончив, ты уже внутри следующей.

С Никитой мы обсуждали это ещё раз, уже весной, когда подошла сессия и всем стало не до партий. Он сказал фразу, которую я записал, потому что она показалась мне точной: «Я не выбираю играть, я выбираю не выбирать». Он имел в виду именно то, о чём мы говорим: вечер, в котором нет решения, идёт сам, и в нём не нужно ни на что отвечать. Игра в этом смысле очень удобна, она снимает с человека обязанность решать, чем заполнить время. Вопрос только в том, что снимает она её целиком, вместе с правом выйти.

Начну с простого и неприятного: у партии нет дна. У книги есть последняя страница, у фильма титры, у разговора пауза, после которой один из двоих говорит «ладно, я пойду». У партии ничего такого нет. Она заканчивается так же, как начинается, экраном с кнопкой, и кнопка эта всегда предлагает ровно одно продолжение.

Подумай, что происходит после того, как ты закрыл книгу. Ты закрыл её, и на этом всё: мир вернулся, ты вспомнил, что сидишь в кресле, что за окном темно, что завтра рано вставать. Книга сама сообщила тебе, что сеанс закончен. Игра такого сообщения не даёт. Она заканчивается без финала: победа сменяется экраном с итогами, итоги кнопкой «дальше», и ни одна из этих смен не похожа на точку.

Дальше цена. Продолжение дешевле выхода. Чтобы выйти, нужно встать, отложить, признать, что вечер кончился, и остаться с собой в тишине. Чтобы продолжить, нужно нажать одну кнопку. Это неравенство усилий не побочный эффект. Это основа конструкции. Любая система, где продолжение дешевле остановки, будет продолжаться дольше, чем человек планировал, и виноват в этом будет не он, а соотношение двух усилий, из которых одно равно нажатию кнопки, а другое требует встать, отложить, признать и остаться одному в тихой комнате. Дело тут не в характере. Дело в цене действия.

К цене добавляется незакрытая задача. Пока партия идёт, она держит внимание целиком. Когда она кончается, внимание не отпускает сразу: остаётся осадок, недоделанность, желание доделать. Проигрыш оставляет больше осадка, чем победа, но и победа оставляет: следующий уровень, следующая цель, следующая ступень, и это желание тем сильнее, чем меньше осталось до конца, потому что голова уже видит финиш и не соглашается с тем, что финиш отменили. Голова не любит незавершённого, и игра устроена так, что незавершённое не кончается никогда.

Переходы между партиями выглядят как выход, а работают наоборот. Заставки, загрузки, экраны с итогами: казалось бы, вот они, естественные точки выхода, минута-другая пустоты. Но эти паузы устроены как разгон, а не как остановка. На них показывают, что ты почти получил, сколько осталось, что открылось. Пустота заполнена ожиданием, и в ней не успевает родиться мысль «а не встать ли мне». За те несколько секунд, что идут часы загрузки, человек не успевает вернуться в комнату.

И самое коварное: точка остановки не встроена, её нужно поставить снаружи. Игра не скажет «хватит», потому что ей это не нужно. Скажешь ты, но сказать нужно до входа, потому что внутри ты уже не тот человек, который способен на такое решение. Внутри ты занят. Внутри ты в процессе. Внутри ты не выбираешь, а продолжаешь.

Вот и весь механизм, если убрать детали. Ясная цель, видимый прогресс, ожидание награды, отсутствие дна и дешёвое продолжение. Ни одного злого умысла, ни одного гипноза. Просто очень хорошая конструкция, сделанная так, чтобы в ней было удобно находиться. И человек в ней находится до утра, если не поставит свою точку.

Меня долго сбивало с толку одно обстоятельство: конструкция эта не патология и не заговор. В ней нет ничего, чего не было бы в других сильных вещах: в хорошей книге, в интересной работе, в разговоре с человеком, которого давно не видел. Разница в том, что книга кончается, работа имеет конец рабочего дня, а разговор прерывается сном одного из двоих. Игра из этого списка единственная, у которой нет внешней границы. Её приходится создавать вручную, каждый раз, и это неудобно, но другого способа оставить её в жизни на своих условиях нет.

Теперь посмотри на свой вечер. Не на всю жизнь, не на «сколько я играю вообще», а на один конкретный вечер, вчерашний или сегодняшний. Вспомни момент, когда ты сел. Ты назвал себе число партий? Ты назвал себе час? Или ты назвал себе настроение, что-нибудь вроде «поиграю немного»?

Если третье, то у твоего вечера не было границы, и он вёл себя соответственно: тёк, пока хватало сил. Это не приговор и не повод себя ругать. Это просто описание. Граница, которую не поставили, не появилась сама, и никто не придёт и не поставит её извне. Родители могут выключить роутер, но это не твоя граница: она держится на чужой руке и исчезает в первый же вечер, когда руку уберут.

Дальше место, на котором я сам спотыкался годами. Многие путают две вещи: желание играть и решение продолжать. Желание про игру, оно живое, оно приходит и уходит. Решение продолжать про вечер, и оно принимается один раз, на входе, а потом просто исполняется. Когда я понял это, мне стало легче: я перестал воевать с собой в три ночи. В три ночи воевать поздно. В три ночи надо спать, а решение принимается в девять.

Ловушка была ещё одна, и я сидел в ней годами. Я думал, что проблема в конкретной игре, и что если сменить игру, всё наладится. Я менял, и через неделю всё повторялось, потому что конструкция у всех примерно одна: ясная цель, видимый прогресс, дешёвое продолжение, отсутствие дна. Менялась картинка, вечер оставался прежним. Пока я искал виноватую игру, я не трогал то единственное, что мог изменить, точку входа.

Одно я понял не сразу. «Ещё одну» это не план, это обещание. План имеет число и время, обещание имеет только тон. Когда я говорю себе «ещё одну и всё», я не сообщаю себе информацию, я себя успокаиваю. Успокоение нужно не для остановки. Оно нужно, чтобы разрешить себе продолжать без неприятного чувства. Обещание выдаётся прямо перед тем, как его нарушат, и в этом его функция.

Отсюда простой признак, по которому я теперь различаю два состояния. Если я сажусь и знаю, чем займу вечер после игры, я выбрал игру. Если я сажусь, и после неё нет ничего, кроме сна, я не выбрал игру, я выбрал не думать. Второе не преступление, иногда именно это и нужно. Но если второе повторяется каждый вечер, то это уже не отдых, а способ закрывать день, и день от этого не становится лучше.

Тут нужна оговорка, потому что без неё вся эта логика превращается в очередное «возьми себя в руки». Есть состояния, в которых точка до входа не работает и не должна работать. Когда человек вымотан до предела, когда дома тяжело, когда впереди неделя, которую он не понимает, как прожить, игра часто остаётся единственным местом, где от него ничего не требуют. Назначать себе в такой вечер число партий значит превратить отдых в ещё одну

обязанность, которую он не выполнит, и получить сверху чувство вины. В таком вечере правильная точка ставится не на игре, а на сне: не «три партии», а «в час я в кровати, чем бы это ни закончилось». Это разные вещи, и путать их не надо.

Последнее, что я хочу, чтобы ты увидел. Ты не обязан играть меньше. Ты не обязан бросать. Вопрос, который я задаю себе каждый вечер, звучит иначе: я сейчас выбираю игру или я просто не выбрал ничего другого? Если первое, играй, это твой вечер и твоё удовольствие. Если второе, ты не выбирал. За тебя выбрала конструкция, и вечер шёл уже без тебя, хотя ты всё это время сидел в нём.

Приём называется «Точка до входа». Он занимает полминуты и делается один раз за вечер, до первой партии.

Сначала реши, сколько партий ты играешь сегодня. Не «сколько получится», не «пока не надоест», а число. Три. Пять. Одна. Число может быть любым, в этом весь смысл: ты не ограничиваешь себя навсегда, ты называешь размер сегодняшнего вечера.

Потом реши, в каком часу ты встаёшь из-за стола. Тоже число, тоже конкретное. Если партии кончатся раньше, встаёшь по числу партий. Если раньше наступит час, встаёшь по часу. Что наступит первым, то и закрывает вечер.

Третье, и это главное: скажи это вслух. Не подумай, а скажи. «Три партии, до половины двенадцатого». Голос делает с решением странную вещь: оно перестаёт быть настроением и становится обязательством, которое слышно. Я не знаю, почему это работает, но у меня работает лучше, чем любая запись в заметках.

Четвёртое: поставь что-нибудь на видное место. Не таймер с сигналом на весь дом, просто часы, которые видно от стола, или листок с числом. Задача не в контроле. Задача в напоминании: внутри партии ты не вспомнишь, снаружи должно быть что-то, что вспомнит за тебя.

Пятое: когда точка наступила, закрой игру до того, как посмотришь итоги. Итоги это дверь обратно, они всегда показывают, чего ты не доделал. Закрывай раньше, чем увидишь, что мог бы ещё.

Шестое, необязательное, но полезное: отметь вечер одним словом в заметках. «Три, нормально». «Пять, зря». Не дневник, не отчёт, одна строка. Через две недели этих строк наберётся достаточно, чтобы увидеть, какие вечера ты помнишь с удовольствием, а какие стираются. Это знание о себе дороже любых обещаний, потому что оно твоё, а не взятое из книги.

Без оговорки приём превратится в самообман. В первый вечер ты, скорее всего, не уложишься. Это нормально и ничего не отменяет. Точка до входа работает не с первого раза, а с десятого. Работает она от повторения: одно и то же действие в одном и том же месте вечера, пока оно не перестанет требовать решения. Привычка ставится повторением, и другого пути у неё нет.

У партии нет дна, поэтому дно назначает человек, и лучше назначить его до того, как сядешь. Это единственное место в вечере, где ты ещё свободен выбирать. Потом ты будешь занят, и выбирать станет нечем.

Сегодня вечером, перед первой партией, назови число и час. Скажи вслух. Положи часы на видное место. Дальше можно играть спокойно: ты уже сделал то, что от тебя зависит.

А если не получится с первого раза, это будет не провал, а первая попытка. Их будет много, и каждая следующая точка будет ставиться чуть легче предыдущей. Так это и работает: счётчиком вечеров, в которых ты успел остановиться.

Эссе 2. Игра как место, где всё понятно

Я заметил это на второй неделе семестра, когда дел стало больше, чем часов. Сидел над заданием, которое нужно было сдать через два дня, и не мог начать. Не потому, что не понимал условие. Я не понимал, с чего именно начать. Открывал файл, читал условие, закрывал, открывал снова. Через сорок минут бесполезного сидения я запустил игру и внутри первой же партии почувствовал, как отпустило. Через два часа вернулся к заданию и снова не смог начать.

Тогда я не увидел в этом ничего странного. Мало ли, отвлёкся, отдохнул, теперь голова свежая. Только голова не была свежей. Сорок минут до игры я провёл в занятии, которое трудно назвать работой: расставлял окна, проверял, не забыл ли что-то, перечитывал условие с третьей строки, потому что с первой уже не помнил, открывал закладку с методичкой и закрывал её, так и не найдя, где остановился. Всё это время я был занят и ничего не делал. Странность была в другом, и она дошла до меня позже: в игре я был собран. Я точно знал, куда идти, что нажимать, зачем. Ни одной секунды не думал, с чего начать. Задание такой ясности не давало, и убегал я не от работы, а от тумана вокруг неё.

Потом я стал проверять это на других людях. Спрашивал знакомых, что они чувствуют в первые минуты игры, и почти все говорили одно и то же слово: понятно. Не «интересно», не «весело». Понятно. Как будто человек приходит туда не за развлечением, а за определённостью, которой ему не хватает в остальном дне.

Меня тогда удивило сильнее всего вот что. Эти же люди в обычной жизни не производили впечатления растерянных. Они сдавали зачёты, работали, разбирались с бытовыми делами, помогали родственникам, помнили, когда у кого день рождения. Снаружи всё выглядело собранно. Но внутри, как выяснилось, у большинства из них был один и тот же фон: ощущение, что дел слишком много и ни одно из них не имеет ясного края.

Никита учился на том же курсе, и у него была привычка, которая меня раздражала. Он всегда опаздывал на семинары и никогда не опаздывал на игру. Я как-то спросил, почему так, и он ответил без обиды: «Потому что там написано, во сколько». В этой шутке была вся суть. Игра сообщала ему время, место и задачу. Семинар сообщал расписание, но не сообщал, что именно от него хотят в эти полтора часа.

Он рассказывал, как готовился к одному сложному зачёту. Три дня он садился за конспекты и три дня вставал через двадцать минут, потому что не мог понять, что учить первым. Список вопросов был, но вопросы были разного веса, и он не знал, какой из них важнее. В игре такой проблемы не бывает: там всегда подсвечено, куда идти. А тут ему приходилось самому решать, что важнее, и от этой необходимости он сбегал в игру, где всё уже решено за него.

Оля сформулировала это точнее. Она сказала, что в игре у неё никогда не возникает вопроса, правильно ли она делает. Есть цель, есть путь, есть обратная связь: сделал, и получилось, не сделал, и не получилось. В учёбе она постоянно сомневалась, ту ли главу читает, тот ли конспект переписывает, хватит ли этого на экзамен. Сомнение съедало больше сил, чем сама работа, потому что работа хотя бы двигалась, а сомнение стояло на месте и требовало внимания каждый день. Игра сомнений не оставляла вообще, и в этом была её главная привлекательность, а не в картинке и не в сюжете. В отсутствии вопроса о правильности.

Был ещё преподаватель, о котором мы говорили между собой без злобы, потому что он был хороший. Он вёл предмет, где нужно было много писать, и на первой паре сказал фразу, которую я потом часто вспоминал: «Вы не умеете учиться, потому что вам никто не сказал, что такое хорошо». Он имел в виду, что мы привыкли к задачам с проверяемым ответом и теряемся там, где ответ размыт. Тогда я не согласился. Теперь думаю, что он описал ровно то место, из которого человек уходит в игру.

Помню, как после той пары мы вышли в коридор и Никита сказал: «Он прав, но что с этим делать». Мы стояли у окна, за которым шёл дождь, и никто из нас не знал ответа. Тогда мне казалось, что проблема в нас: не умеем организовываться, не умеем терпеть, не умеем доводить до конца. Прошло два года, и я думаю иначе. Проблема была в том, что нам не показали ни одной формы, в которой усилие становится видимым. Игру мы нашли сами, и она эту форму дала.

Туман, впрочем, бывает разный, и это важно для всего дальнейшего. Один туман идёт от лени, когда человек просто не хочет начинать и ищет повод не начинать. Другой идёт от перегрузки, когда дел больше, чем можно удержать в голове, и мозг отказывается выбирать, потому что любой выбор означает отказ от остального. Второй случай я встречал чаще, и он не лечится дисциплиной. Он лечится уменьшением количества открытых дверей. Я до сих пор различаю эти два тумана по одному признаку: при лени человек ищет, чем бы заняться, а при перегрузке ищет, чем бы не заниматься, и любое дело кажется ему ещё одним долгом.

Разберём, что игра даёт такого, чего не даёт день. Сначала цель. В игре цель всегда сформулирована одинаково для всех и не требует толкования: победить, дойти, удержать, собрать. Ты можешь не соглашаться с целью, можешь считать её бессмысленной, но ты не можешь её не понять. В жизни цель почти всегда требует перевода: «Подготовиться к сессии» это не цель. Это область. «Разобраться с собой» вообще не задача, а настроение.

Отклик здесь короткий. В игре между действием и результатом проходят секунды. Нажал и увидел. Ошибся и узнал сразу. В учёбе между усилием и результатом проходят недели, а иногда результат приходит в виде оценки, которая ничего не объясняет. Человек устроен так, что ему нужна связь между своим действием и последствием, и когда связь длинная, она рвётся, а усилие начинает казаться бессмысленным.

Правила в игре без серой зоны. Нельзя сделать что-то, что не предусмотрено. Там нет «а как правильно», нет ситуации, когда два преподавателя говорят противоположное и оба правы. Правила могут быть сложными, но они конечны и одинаковы для всех. От этого возникает удивительное чувство: внутри игры мир справедлив в том смысле, что он предсказуем.

С вниманием то же самое. В игре нет фона: нет стирки, нет неотвеченных сообщений, нет разговора, который надо было начать неделю назад. Внимание целиком занято одним. В обычном дне внимание всегда раздроблено, и это дробление утомляет сильнее самой работы. Человек, который весь день переключался между десятью делами, к вечеру чувствует себя выжатым, хотя не сделал ничего цельного.

Осталось главное для нашего разговора. Игра не спрашивает, кто ты. В игре ты игрок, и этого достаточно. В жизни тебя постоянно оценивают в разных ролях, и в каждой надо соответствовать: студент, сын, друг, сосед, человек, который должен уже что-то решать со своей жизнью. Игра снимает весь этот груз за одну загрузку, и облегчение от этого физическое, почти телесное.

Теперь сложим. Ясная цель, короткий отклик, конечные правила, чистое внимание, отсутствие ролей. Пять вещей, которых человеку не хватает в обычном дне. Игра выдаёт все пять сразу и без усилий. Неудивительно, что туда тянет: это не слабость, это реакция на дефицит. Тянет не «поиграть», тянет в место, где всё понятно. И если ты узнал в этом списке свой день, дело не в том, что ты плохо стараешься. Дело в том, что день не даёт того, что даёт игра, и сила воли этого не компенсирует.

И здесь надо сказать честно то, что обычно не говорят. Игра не обманывает. Она действительно даёт всё перечисленное. Человек, который уходит туда, получает настоящую ясность, настоящий отклик, настоящее облегчение. Проблема не в том, что игра даёт фальшивое. Проблема в том, что она даёт это только внутри себя, и чем больше человек берёт там, тем меньше у него остаётся сил создать то же самое снаружи.

Теперь вопрос, который я предлагаю задать себе без спешки. Чего именно тебе не хватает в дне: цели, отклика, правил, чистого внимания или свободы от ролей? Не «всего сразу», а одного, самого острого. От ответа зависит, что делать, и универсального совета здесь нет.

Если не хватает цели, игра подсказывает тебе форму: тебе нужна задача с ясным краем. Не «учить анатомию», а «разобрать эту тему до состояния, когда смогу объяснить её вслух». Задача с краем имеет конец, и конец видно. Это само по себе снимает половину тумана.

Если не хватает отклика, нужно сократить расстояние между усилием и результатом. Учить неделю и узнать результат на экзамене это слишком долго. Тот же материал, проверенный на следующий день по десяти вопросам, даёт отклик, к которому ты привык в игре. Не потому, что ты инфантильный, а потому, что человеку нужна обратная связь, чтобы продолжать.

Если не хватает правил, тебе нужна ясность договора с самим собой. Что считается сделанным? Сколько это займёт? Что будет, если не сделаю? В игре эти вопросы решены за тебя, и, кстати, ты можешь решить их и в учёбе. Просто это надо сделать отдельным усилием, а не получить готовым.

Если не хватает чистого внимания, проблема не в игре, а в фоне. Пока в голове висит десять незакрытых дел, никакая работа не пойдёт. Здесь помогает не сила воли, а выгрузка: список дел на бумаге, чтобы голова перестала их держать. Об этом подробнее в другом месте, но принцип тот же. Освободить внимание, а не заставлять себя.

Если не хватает свободы от ролей, это самое трудное, и игра здесь работает как настоящий отпуск. Человеку нужно место, где от него ничего не ждут, кроме присутствия. Вопрос в том, есть ли у тебя такое место вне игры. Если нет, игра будет нужна как убежище, а не как развлечение, и тогда её количество будет расти не по твоей воле.

Я и сам в неё попадал. Я думал, что если пойму, чего мне не хватает, то смогу это получить, и тяга исчезнет. Не исчезла. Понимание не заменяет практику: зная, что тебе нужна ясная цель, ты не получаешь её автоматически. Но понимание меняет вопрос. Вместо «почему я такой слабый» появляется «чего мне не хватает и чем я могу это закрыть». Первый вопрос ведёт к стыду, второй к делу.

Заканчиваю разбор. Не надо превращать игру в диагноз своей жизни. Многие играют просто потому, что это интересно, и никакого дефицита за этим нет. Признак дефицита не в количестве часов, а в том, что происходит при мысли об остановке. Если мысль «а что я буду делать вместо» вызывает пустоту, карту лучше всё-таки заполнить. Если вызывает список дел, до которых не доходили руки, повод тоже есть, но другой.

Без этой оговорки карта превращается в очередной способ себя упрекнуть. Есть дефициты, которые не закрываются действием на этой неделе. Если дома тяжело не из-за твоей неорганизованности, а потому что болеет близкий, кончаются деньги или родители ссорятся так, что слышно через стену, никакая ясная цель этого не отменит, и обещание «закрою дефицит за семь дней» снова обернётся проигрышем. В такие недели игра часто остаётся единственным местом, где человек не должен ничего решать и никого спасать, и это не слабость, а способ дожить до понедельника. Карту в такие недели лучше не заполнять вообще: она покажет дыру, которую ты и так видишь каждый день, и добавит к ней вину за то, что не заткнул её в одиночку.

Есть ещё один слой, о котором я думаю до сих пор. Туман в дне часто создаётся не делами, а их описанием. Когда я говорю себе «надо разобраться с учёбой», я не даю себе задачи, я даю себе область, в которой можно тонуть бесконечно. Игра так не делает: она никогда не говорит «поиграй», она говорит «вот цель, вот путь». Разница в размере шага. Область нельзя сделать, задачу можно. И пока в дне нет ни одной задачи нужного размера, туда будет тянуть за формой, которую ты не смог себе выдать сам.

Приём этот называется «Карта ясности». Это лист бумаги, разделённый на две половины, и десять минут без телефона.

Слева ты пишешь, что игра тебе даёт. Не общими словами, а конкретно, по пунктам. «Быстрый результат». «Понятно, что делать». «Никто не оценивает». «Можно быть один». «Есть прогресс, который видно». Пиши до тех пор, пока не кончатся пункты, и не старайся выглядеть умно.

Справа ты пишешь, чего не хватает в дне. Тоже конкретно, и тоже без обобщений. «Не понимаю, с чего начинать задания». «Не вижу, что я продвинулся за неделю». «Не могу быть один, всё время кто-то рядом». «Никто не говорит, что я делаю нормально». Здесь важно не скатиться в жалобы на людей: речь о дефиците, а не о виноватых.

Потом ты соединяешь. Против каждого пункта слева находишь пункт справа или не находишь, и это тоже результат. Если игра даёт что-то, чего нет в списке справа, значит, это чистое удовольствие, и его не надо трогать. Если пункт справа повторяется несколько раз, это и есть главный дефицит.

Третий шаг – это один пункт. Не пять, не все сразу. Выбери тот, который отзывается сильнее, и придумай одно действие на этой неделе, которое даёт то же самое, но вне игры. Не «стану собранным», а «в понедельник разобью задание на три части и напишу их на листе». Одно действие, одна неделя.

Четвёртый шаг, через неделю: посмотри на карту снова. Что-то изменилось? Если да, отметь. Если нет, выбери другой пункт. Карта не приговор и не диагноз, это способ увидеть, за чем именно ты ходишь в игру, вместо того чтобы гадать.

И оговорка. Карта может показать неприятное: например, что игра остаётся единственным местом, где ты не чувствуешь давления. Это не повод себя ругать и не повод резко менять жизнь. Это повод отнестись к себе внимательнее и, если давление идёт извне, обсудить его с теми, кто его создаёт.

В игру тянет не потому, что там интереснее, а потому, что там понятнее. Ясная цель, короткий отклик, конечные правила, чистое внимание и отсутствие ролей. Пять вещей, которых не хватает в обычном дне. Пока их нет снаружи, игра будет оставаться единственным местом, где всё на своих местах.

Сегодня, без телефона, напиши две колонки. Слева что игра тебе даёт. Справа чего не хватает в дне. Соедини и выбери один пункт. Одно действие на эту неделю.

Ты не обязан отказываться от ясности, которую даёт игра. Ты можешь начать производить её сам, по одному пункту, по одной неделе. Это медленнее, чем загрузка, но это твоё, и оно остаётся с тобой, когда экран гаснет.

Эссе 3. Прогресс, который видно

Заход

В игре я всегда знал, сколько мне осталось. Полоска заполнялась, число росло, ступень сменялась ступенью, и даже когда я играл плохо, что-то в этом счёте всё равно двигалось. Однажды я поймал себя на странной мысли: мне было приятно не побеждать, а смотреть, как заполняется шкала. Победа была поводом, шкала причиной.

В тот же период я готовился к зачёту по физиологии и вёл конспект. Тетрадь заполнялась, страницы шли, но ощущения движения не было. Я мог просидеть четыре часа над одной темой и выйти с чувством, что не сделал ничего. Материала стало больше, а «стало ближе» не наступало. Тогда я впервые задумался, почему одно и то же усилие в игре переживается как подъём, а в учёбе как стояние на месте.

Разница оказалась не в тяжести. Учить физиологию было тяжелее, и это первое, что приходит в голову, но дело совсем не в тяжести, потому что в игре я тоже напрягался, тоже злился, тоже уставал, сидел с прямой спиной до трёх ночей, выходил из-за стола разбитым, и подъём от этого никуда не пропадал. Разница была в том, что игра показывала мне движение, а тетрадь нет. Тетрадь просто становилась толще. Толще, и всё. Она не сообщала, где я, сколько прошёл и сколько осталось, а без этого усилие теряет форму и начинает казаться бесконечным.

Позже я понял, что это одна из самых недооценённых вещей в разговоре об играх. Люди спорят о сюжетах, картинке, компании, но почти никто не говорит о том, что игра это машина для производства видимого движения. Она берёт усилие и превращает его в картинку, которую можно посмотреть. И человек возвращается не за победой, а за подтверждением, что он не стоит на месте.

Есть в этом и обратная сторона, которую я заметил не сразу. Когда движение видно всегда и сразу, к нему привыкаешь, и потом требуешь его везде. Я стал раздражаться на дела, у которых нет шкалы: на разговор, который ничем не кончился, на книгу, после которой нечего записать, на день, который прошёл без отметок. Мне нужно было подтверждение, и его отсутствие я принимал за пустоту. Это уже не про игру. Это про то, каким я вышел из неё.

История

Никита готовился к сессии своеобразно: он рисовал таблицу, а не конспект и не план. По строкам шли темы, по столбцам состояния: не читал, прочитал, разобрал, могу объяснить. Каждый вечер он закрашивал клетки. Я посмеивался, пока не попробовал сам, и через три дня поймал себя на том, что открываю эту таблицу чаще, чем конспект. Висела она над столом, приклеенная скотчем к полке с учебниками, и я видел её каждый раз, когда заходил в комнату.

Он объяснил это просто: «Мне надо видеть, что я не зря сидел». В игре у него это было всегда, там прогресс нарисован, там нельзя не заметить, что стало лучше. В учёбе такого нет: можно неделю читать и не понимать, сдвинулся ли ты хоть на шаг. Таблица возвращала ему то, что игра выдавала бесплатно, и работала она, кстати, лучше любых обещаний.

Оля говорила похожее про другой предмет. Она готовилась к экзамену, где нужно было выучить много мелкого материала, и в какой-то момент поняла, что не может удержать в голове общую картину. Тогда она нарисовала схему на большом листе и повесила на стену. Каждый раз, когда она разбирала очередной кусок, она обводила его цветным. К экзамену лист был разрисован, и она говорила, что это дало ей больше уверенности, чем сами знания: она видела, что путь пройден. Снимать лист она не стала, он висел ещё месяц.

Преподаватель, о котором я уже говорил, однажды сказал на семинаре вещь, которую я тогда счёл мелочью. Он сказал, что студенты не любят промежуточные проверки, но именно они дают ощущение движения, и что человек, который трижды за семестр получил обратную связь, идёт на экзамен спокойнее, чем тот, кто не получил её ни разу. Тогда я думал, что дело в оценках. Теперь думаю, что дело в шкале: промежуточная проверка показывает, где ты, а не только сколько ты стоишь.

Мы с Никитой потом пробовали переносить его таблицу на разные дела. Он закрашивал клетки по подготовке к зачёту, по написанию курсовой, даже по разбору квартиры перед переездом. Работало не везде: там, где дело было совсем мелким, таблица становилась смешной, и он её бросал. Но там, где дело тянулось месяцами, она держала крепче любых напоминаний. Я запомнил это как правило: шкала нужна длинному делу, короткому достаточно списка.

Не обошлось и без неудачи, о которой надо сказать отдельно. Я как-то завёл таблицу по одному предмету, раскрасил первые клетки, а через неделю обнаружил, что закрашиваю их не после работы, а вместо неё. Мне нравилось смотреть на заполненное поле, и я стал получать удовольствие от отметки, а не от знания. Пришлось признать: инструмент показывает движение, но не создаёт его. Если двигаться некуда, таблица превращается в игру в таблицу.

Механизм

Движение к цели подкрепляет само по себе. Награда в конце тут ни при чём. Работает приближение. Когда человек видит, что стало ближе, у него меняется состояние: появляется желание сделать ещё шаг, потому что шаг уже даёт результат. Психологи называют это эффектом приближения к цели, и работает он тем сильнее, чем яснее видно расстояние.

В игре расстояние всегда видно. Полоска опыта, счётчик уровней, список открытого, карта с пройденными точками, рейтинг, который двигается после каждой партии и тем самым сообщает человеку, что вечер прошёл не зря. Всё это не украшение. Это инструмент, и он превращает усилие в измеримую величину. Человек играет и видит, что становится лучше, и это видимое «лучше» держит его в кресле дольше, чем интерес.

С темпом сложнее. Игра ускоряет прогресс. Первые ступени проходятся быстро, награда приходит часто, и человек привыкает к этому ритму. Потом темп замедляется, но к тому моменту он уже втянут: он помнит, как быстро было в начале, и ждёт, что так будет снова. Отсюда кривая, на которой остановка кажется потерей. Ты уже столько прошёл, нельзя бросать на середине.

Прогресс в игре, кроме того, не отменяется. Ты можешь проиграть партию, но опыт всё равно начислят, ступень всё равно останется, открытое останется открытым. В учёбе так не бывает: провалённый экзамен отменяет семестр, а плохо написанная работа не даёт частичного результата. Игра устроена мягче, и от этой мягкости возникает чувство безопасности. Здесь усилие не пропадает.

И главное, видимость. В игре прогресс нарисован, то есть его можно увидеть глазами, без усилия понимания. В учёбе прогресс существует, но он невидим: он в голове, в связях между темами, в способности объяснить. Чтобы его увидеть, нужно специальное действие: проверить себя, пересказать, решить задачу. Пока такого действия нет, прогресс есть, но не переживается.

Из этого объясняется многое. Человек, у которого в дне нет ни одного видимого движения, начинает искать его где угодно. Игра даёт его сразу и в чистом виде. Отсюда ощущение, что день прошёл зря, а вечер в игре нет. Это не иллюзия: день действительно не дал видимого результата, а игра дала. Просто результат игры ничего не меняет в жизни, а результат дня меняет, и в этом вся разница.

Сложим. Видимое приближение к цели подкрепляет; игра делает его наглядным и ускоренным; прогресс в игре не отменяется и не требует усилия, чтобы его заметить. Человек идёт туда, где движение видно. И это, между прочим, хорошая новость: если механизм работает так, его можно воспроизвести. Игру отменять не нужно, нужно добавить видимость туда, где её не хватало.

Надо сказать и о том, чем шкала в игре отличается от шкалы в учёбе по смыслу. В игре заполненная полоска означает, что ты стал сильнее в игре, и больше ничего. В учёбе пройденная тема означает, что у тебя появилось знание, которое останется, даже если ты больше никогда не откроешь этот предмет. Игра платит внутри себя, учёба платит снаружи. Различие кажется очевидным, но именно оно объясняет, почему человек выбирает первое: там оплата немедленная и наглядная, а здесь отложенная и невидимая. Выбирают не худшее. Выбирают то, что видно сейчас.

Есть ещё один эффект, о котором мало говорят. Игра показывает прогресс за всё время: она помнит, сколько ты прошёл, и предъявляет это как достижение. У человека такой памяти нет. Он не помнит, сколько тем разобрал за семестр, потому что никто не вёл счёт. И когда его спрашивают, что он сделал, он честно отвечает: не знаю, что-то читал. Отсутствие памяти о своём движении обесценивает его сильнее, чем любая неудача.

Разбор

Теперь посмотри на свою неделю. Что в ней изменилось так, чтобы это было видно? Не «я стал лучше понимать тему», а что-то, что можно показать пальцем. Скорее всего, ничего. Неделя прошла, ты работал, но следов нет, и именно поэтому она кажется пустой, даже если ты много сделал.

Проверял я это на себе много раз, и каждый раз выходило одно и то же. За неделю я успевал прочитать довольно много, сходить на все пары, что-то записать. А в воскресенье вечером не мог ответить на простой вопрос: что я теперь умею, чего не умел в понедельник? Ответа не было. И это отсутствие ответа было хуже любой двойки, потому что двойка хотя бы сообщала, где я.

В игре у меня такого вопроса не возникает никогда. Там всегда есть на что посмотреть: список пройденного, счёт, ступень, открытая возможность. Игра позаботилась о том, чтобы у человека был ответ, когда он спросит себя, чего он добился. Учёба такой заботы не предполагает, и в этом её слабое место, и слабое оно не по содержанию. По обратной связи.

Теперь вопрос: где именно у тебя пропало движение? У большинства людей это одно из трёх мест. Первое это начало: непонятно, с чего стартовать, и поэтому кажется, что ты ещё не начал. Второе середина: работа идёт, но результат далеко, и непонятно, приближаешься ли. Третье конец: сделано много, но нет финальной черты, после которой можно выдохнуть.

Для каждого места есть своё лечение, и оно простое. Началу нужен первый видимый шаг, маленький и законченный. Середине нужна разметка: где я сейчас, сколько прошёл, сколько осталось. Концу нужна черта: что считается завершением, чтобы можно было остановиться и увидеть сделанное.

Ловушка, в которую я попадал часто, тоже была. Я путал видимость прогресса с его наличием. Мне казалось, что если я заведу красивый план и буду его раскрашивать, дело пойдёт. Оно не шло: план заполнялся, а знания не появлялись. Пришлось признать, что шкала это зеркало работы, а не сама работа. Если в зеркале пусто, надо не зеркало менять.

Другая ловушка это гонка за числом. В игре это заметно: человек начинает играть ради заполнения шкалы, а не ради игры, и когда шкала заполнена, интерес падает. В учёбе то же самое: можно гнаться за количеством прочитанных страниц и не заметить, что ничего не осталось. Число должно показывать движение, а не заменять его.

И самая неприятная. Бывает, что видимого прогресса нет потому, что его и вправду нет: человек месяц «готовится», но не делает ничего, что можно проверить. Тогда честнее увидеть пустоту, чем рисовать шкалу. Инструмент ниже нужен именно для этого: он не создаёт прогресс, он его показывает. Если показывать нечего, это тоже ответ, и лучше получить его сейчас, чем на экзамене.

Оговорка нужна, потому что шкала подходит не ко всему. Есть дела, где видимое движение вредит. Язык, который учишь годами и месяцами не чувствуешь сдвига; привычка, которая меняется так медленно, что любая разметка покажет ровную линию; горе, которое нельзя разложить на три шага. Человек, принёсший шкалу в такое место, получает обратный эффект. Вместо подтверждения движения он получает ежедневное доказательство своей медлительности, и бросает дело не потому, что оно не идёт. Он бросает потому, что смотреть на ровную линию невыносимо. Поэтому правило простое: шкала для дел с этапами. Там, где этапов нет, нужен другой свидетель, живой, который раз в месяц скажет тебе, что ты изменился.

В конце разбора скажу прямо. Видимый прогресс не обязан быть большим. Одна тема, разобранная до состояния «могу объяснить», за вечер это уже движение, и оно заметно. Человек обычно проваливает не потому, что мало делает, а потому, что не считает сделанным то малое, что сделал. Счёт начинается с единицы, а не с сотни.

Инструмент

Название приёма: «Три видимых шага». Он делается на неделю вперёд и занимает десять минут.

Сначала возьми своё самое трудное дело и разрежь его на три части, каждая из которых заканчивается чем-то, что можно увидеть. Не «изучить тему», а «объяснить эту тему вслух, не подглядывая». Не «написать работу», а «написать вступление на одну страницу». Шаг должен быть таким, чтобы после него можно было сказать: вот, это сделано.

Потом запиши эти три шага на листе и повесь туда, где будешь их видеть. Не в телефон и не в приложение. На бумагу, которая висит. Экран слишком легко пролистнуть, а лист на стене попадается на глаза сам.

После каждого шага ставь отметку. Точку, галочку, что угодно. Смысл не в красоте. Смысл в том, что отметка это след, и ставится она за секунду. Если на отметку уходит больше, ты уже рисуешь вместо того, чтобы работать. Когда через неделю ты посмотришь на лист и увидишь три отметки, ты получишь то, что игра выдаёт бесплатно: подтверждение, что движение было.

Четвёртое, и об этом забывают чаще всего: назначь день проверки. Не «когда получится», а конкретный вечер, когда ты посмотришь на лист и решишь, что дальше. Без дня проверки лист превращается в ещё один висящий предмет, на который перестают смотреть через четыре дня.

Пятое: если шаг не сделан, не стирай его и не переноси молча. Отметь, что не сделал, и посмотри почему. Может быть, шаг был слишком большой, тогда разрежь его ещё раз. Может быть, дело не в размере. Может быть, оно тебе просто не нужно, и тогда это отдельный разговор, который лучше провести.

Шестое: сравнивай не с чужими, а с прошлой неделей. В игре ты соревнуешься с собой по шкале, и шкала не врёт. Здесь то же: твой лист это твоя шкала. Чужая шкала только сбивает, потому что у другого человека другая скорость и другие обстоятельства.

И оговорка: приём работает, если шаги настоящие. Три шага, которые нельзя проверить, это не шкала, а надежда. Лучше один проверяемый шаг, чем пять красивых.

Вывод

Движение подкрепляет, когда его видно. Игра делает его видимым и ускоренным, поэтому «стало ближе» там переживается ярко, а в учёбе почти никак. Это не значит, что учёба хуже. Это значит, что ей не хватает того, что игра выдаёт даром.

Сегодня возьми своё трудное дело и разрежь его на три части, каждая из которых заканчивается видимым результатом. Запиши на лист. Повесь так, чтобы попадалось на глаза.

Через неделю посмотри на отметки. Если они есть, ты увидел своё движение, и его больше не нужно искать в игре. Если их нет, ты увидел правду раньше, чем её увидел экзамен.

Эссе 4. Награда, которой не ждёшь

Заход

Больше всего меня держала не победа, а то, что я не знал, что выпадет. Я мог выиграть партию и не получить ничего особенного, а мог проиграть и получить что-то редкое, и именно это заставляло меня запускать следующую. Ожидание стало интереснее результата. Я ловил себя на том, что мне уже почти всё равно, выиграю я или нет, лишь бы посмотреть, что будет после.

Однажды я решил проверить, сколько партий я играю на интерес, а сколько на посмотреть. Оказалось, что вторая категория больше. Я играл не потому, что хотел играть, а потому, что ждал, что что-то случится. И это «что-то» было не про игру, а про момент после неё: экран с итогами, неожиданная награда, редкая вещь, которая выпадает не всем.

Тогда я задумался, откуда берётся это чувство. Если бы игра платила ровно и предсказуемо, было бы проще: сделал, получил, и всё. Но она платит неровно, и держит именно неровность. Я замечал это по себе в самом мелком: когда награда приходила три раза подряд, я переставал её ждать и играл ровнее, скучнее, будто выполнял норму. Стоило пропустить два раза, и вечер снова становился интересным, хотя не изменилось ничего, кроме моего ожидания. Что-то в человеке устроено так, что неровная плата тянет сильнее ровной, даже когда он это понимает.

Позже я узнал, что это не моя личная странность и не порок. Это одна из самых изученных вещей в психологии обучения, и знание о ней многое объясняет в вечернем «ещё одну». Но знать механизм и уметь с ним жить разные вещи, и второму никто не учит.

История

Никита говорил, как в один вечер получил редкую вещь после совершенно проходной партии. Он не старался, играл вполсилы, и тут то самое. Вещь была редкая в игре и пустая в жизни: её нельзя было ни продать, ни показать человеку, который не играет, и она ничего не меняла, кроме одной строчки в списке. Он говорил об этом с таким удовольствием, что я позавидовал, хотя сам предмет был мне не нужен. Через три дня он получил ещё одну, а потом две недели ничего, и эти две недели играл больше обычного.

Я спросил, заметил ли он эту связь. Он задумался и сказал: «Наверное, да, но это же просто совпадение». В одном он был прав: каждая отдельная награда действительно похожа на совпадение. Ошибка была в другом. Он считал, что раз каждая награда случайна, то и всё вместе случайно, а вместе это было очень устойчивой конструкцией, которая работала независимо от того, верил он в неё или нет.

Оля рассказала похожую историю, только про ожидание. У неё был период, когда она запускала партию, чтобы посмотреть, что выпадет, и если выпадало не то, запускала ещё раз. Она говорила, что дело не в вещи. Дело в моменте, когда экран открывается и ты ещё не знаешь, что там. Это ожидание, по её словам, было ярче самого результата, и она сама удивилась, когда поняла это. Я потом спрашивал, помнит ли она, что именно выпадало в те вечера. Она не помнила ни одной вещи. Помнила только момент.

Преподаватель как-то обмолвился на лекции, что человек плохо переносит неопределённость и готов платить за её снятие. Он говорил о диагностике, о тревоге, о том, как люди соглашаются на лишние обследования, чтобы перестать не знать. Я тогда слушал вполуха, а потом понял, что это ровно про наш случай: ожидание награды и есть неопределённость, и человек готов играть ещё, чтобы её снять. Только снятие каждый раз создаёт новую.

Он же сказал фразу, которая сначала показалась мне циничной: «Человек не столько хочет знать, сколько хочет перестать не знать». Разница между этими вещами огромная. Первое про любопытство, второе про облегчение. В игре работает второе, и поэтому сам результат часто разочаровывает: он снимает напряжение, но не отвечает ни на какой вопрос. Ты узнал, что выпало, и через минуту уже не помнишь, зачем тебе это было нужно.

Механизм

Начну с того, что предсказуемая награда быстро перестаёт мотивировать. Если за каждое действие ты получаешь ровно одно и то же, интерес падает. Не потому, что награда плохая, а потому, что она перестаёт быть событием: мозг экономит силы там, где всё известно заранее и ничего не может случиться.

Непредсказуемая держит ожидание. Ты не знаешь, будет ли результат и каким он будет, и это незнание само по себе держит в напряжении. Напряжение требует разрядки, разрядка наступает в момент открытия. Отсюда яркость момента: он снимает напряжение, а не приносит удовольствие. Это разные вещи, и разница важна.

Неровная плата приучает повторять. Если награда приходит иногда, повторение закрепляется прочнее, чем при постоянной плате, потому что каждое следующее действие становится попыткой, а не гарантией. С этим связан известный опыт: животное, которое получает еду через раз, нажимает на рычаг чаще того, которое получает всегда. Человек устроен не лучше, и в игре это используют без всякого злого умысла. Просто так интереснее.

Дальше самое неудобное. Ожидание сильнее результата. Когда человек ждёт, у него в голове уже есть награда, и она обычно лучше той, что придёт. Реальная вещь оказывается скромнее, возникает лёгкое разочарование, и снять его проще всего новой попыткой. Круг замыкается: ожидание, открытие, небольшое разочарование, новое ожидание.

Поскольку награда не гарантирована, остановка кажется ошибкой. «А вдруг в следующей» это не жадность, это логика лотереи. Пока есть непроверенный билет, есть шанс, и человеку трудно уйти, не проверив. Именно поэтому «ещё одну» произносится так уверенно: это не обещание себе, это ставка.

Для практики главное вот в чём. Всё это работает, пока есть ожидание. Убери ожидание, и механизм слабеет, причём не потому, что человек стал сильнее, а потому, что исчезло напряжение, которое требовало разрядки. Значит, работать надо с ожиданием, а не с силой воли, и лучше до входа.

Есть здесь и то, что я понял позже всего. Ожидание не живёт в одной партии, оно живёт в серии. Одна партия без награды ничего не значит, но десять партий без награды создают ощущение, что скоро должно повезти, и это ощущение сильнее любого отдельного результата. Человек, который играет сериями, попадает в логику, где каждая неудача увеличивает ставку: я столько прошёл, нельзя уходить с пустыми руками. Это та же ошибка, что у игрока за столом, и она не про слабость характера, а про устройство счёта.

К этому добавляется память. Награды запоминаются ярче, чем пустые партии. Я мог сыграть двадцать партий и получить одну хорошую вещь, и в памяти оставалась именно она. Прошлый опыт кажется щедрее, чем был, и ожидание подпитывается собственным воспоминанием. Человек обманывает себя не намеренно: он помнит пики и не помнит фон, как помнит праздники и не помнит вторники.

Есть ещё один эффект, который держит крепче любой награды, и о нём говорят реже. Почти получилось. Ты проиграл, но до победы оставалось совсем немного, и в памяти остаётся эта малость, а не проигрыш. Человек, которому не хватило одного шага, садится играть снова охотнее, чем тот, кто проиграл вчистую, и ему кажется, что он делает выводы из результата. Никаких выводов он не делает. Он возвращается туда, где был близко, потому что близко переживается почти как получилось. Отсюда и странная арифметика вечера: редкие победы радуют меньше, чем выматывают редкие проигрыши, потому что после победы не остаётся ничего, а после близкого проигрыша остаётся эта малость, и она требует продолжения.

Отсюда, кстати, понятно, почему правило по времени работает хуже правила по числу. Время тянется неравномерно: партия может кончиться быстро, а может затянуться, и час,

назначенный границей, попадает то в середину, то между партиями. Число заходов считается точнее, потому что не зависит от того, как сложилась игра. Поэтому в инструменте ниже не «играть час», а «три партии». Единица счёта должна быть такой, которую ты контролируешь.

Одно я заметил уже после всех этих разборов. Ожидание видно по телу. Когда человек ждёт, он наклоняется вперёд, держит руки ближе к столу, дышит мельче. Я узнаю этот момент по себе: если я подался к экрану, значит, я уже не играю, а жду. Это самый ранний сигнал, раньше любой мысли, и он полезнее всех правил, вместе взятых. Тело действительно узнаёт раньше головы, и в этом его преимущество: пока голова придумывает объяснение, ты уже наклонился.

Сложим всё в одну картину. Неровная плата создаёт ожидание, ожидание создаёт напряжение, напряжение требует разрядки, и разрядка наступает в момент открытия. Открытие почти всегда скромнее ожидания, и остаток напряжения уходит в следующую попытку. Память хранит пики и забывает фон, поэтому цикл кажется выгодным. Серия партий превращает это в ставку, а тело подаёт сигнал, который человек привык не замечать. Ни одного злого умысла, ни одной ловушки, сделанной специально. Просто очень аккуратная работа с самой податливой частью человека, с его ожиданием.

Разбор

Теперь честный вопрос. Ты играешь, потому что тебе нравится играть, или потому что ждёшь, что что-то выпадет? Проверить просто: вспомни последние три партии и скажи, что ты помнишь из них. Сам процесс или то, что было после?

Опыт вышел у меня неприятный. Из последних пяти партий я мог подробно рассказать про одну, ту, где выпало что-то стоящее. Остальные четыре слились в одно серое пятно, хотя именно они заняли большую часть вечера. Получалось, что вечер состоял из ожидания и одного воспоминания, и это воспоминание было про экран после неё, а не про саму игру.

Если после, ты в режиме ожидания, и в этом режиме количество партий почти не зависит от удовольствия. Можно устать, можно заскучать, можно злиться, а запуск всё равно произойдёт, потому что тянет не игра, а момент открытия. И заметь: в этом режиме игра перестаёт быть отдыхом. Она становится работой по снятию напряжения. Ты не отдыхаешь, ты проверяешь.

Следствие было ещё одно, и я заметил его на себе. Когда играешь в режиме ожидания, воспоминаний не остаётся. Вечер прошёл, партий было много, а вспомнить нечего, потому что ничего не запомнилось, кроме двух-трёх открытий. Время ушло в ожидание, а ожидание не оставляет следов. Остаётся странное чувство: был занят весь вечер и как будто не был. Сравни с вечером, когда играешь с кем-то и разговариваешь. Там помнишь шутки, помнишь, как кто-то не смог, помнишь, над чем смеялись. Разница не в количестве партий. Разница в том, осталось ли после вечера что-то, что можно пересказать.

Дальше то, что делает счёт партий бессмысленным. Если ты поставил себе три партии, а награда может выпасть и на четвёртой, ты будешь чувствовать, что остановился на самом интересном. Поэтому правило, основанное на числе, работает плохо, если в нём нет места для этого чувства. Нужно правило, которое признаёт: да, на следующей могло быть, и всё равно закрываем.

Ожидание легко переносится на другие вещи. Тот же механизм работает с лентами, с распродажами, с проверкой сообщений. Если ты узнал его в игре, ты узнаешь его везде, и это полезнее любого запрета. Механизм один, обёртки разные.

И для тех, кто себя ругает. Тяга к ожиданию не признак глупости. Это свойство, которое в человеке есть и которое в игре просто хорошо использовано. Ругать себя за то, что ты человек, бессмысленно. Полезнее признать: да, меня тянет проверять, и я буду это учитывать, когда планирую вечер.

Самое практичное, пожалуй, вот что. Ожидание почти всегда живёт в одном месте вечера, в моменте, когда партия закончилась и ты ещё не решил, что дальше. Именно там оно сильнее всего и именно там его легче поймать. Не в середине партии, когда ты занят, а в те несколько секунд между. Научишься замечать этот момент, и половина дела сделана.

Скажу и об оговорке: без неё правило трёх превращается в очередную инструкцию, которую невозможно выполнить. Оно плохо подходит тому, кто играет не один. Если вечер держится на компании, а не на награде, ограничение по партиям бьёт по людям, а не по игре: ты выходишь, а разговор в наушниках продолжается без тебя, и уйти означает выйти из компании, а не закрыть игру. В таком вечере считать надо не партии, а время выхода, и договариваться о нём заранее с теми, с кем играешь, потому что в одиночку это правило не работает вообще.

Заканчивая разбор. Здесь легко скатиться в две крайности. Первая объявить любую награду обманом и начать относиться к игре с подозрением, как к врагу. Вторая махнуть рукой и решить, что раз механизм всё равно сильнее, то и пытаться незачем. Обе неверны. Награда не обман: она действительно приносит радость, и в этом нет ничего постыдного. Просто у радости есть цена в виде ожидания, и цену можно считать. Человек, который знает, сколько он платит, всё ещё играет. Он просто больше не удивляется, почему вечер прошёл мимо.

Инструмент

Я называю его «Правило трёх». Он ограничивает не время, а число заходов, и это важно.

В одном заходе не больше трёх партий. Заход это то, что начинается, когда ты садишься, и заканчивается, когда встаёшь. Три партии, и всё. Если хочется четвёртую, значит, работает ожидание, и это как раз тот момент, когда правило нужно.

Считай вслух. Не «я примерно помню», а вслух, после каждой партии: одна, две, три. Счёт вслух возвращает тебя в комнату, а в комнате есть время и есть ты. Без счёта партии сливаются, и правило превращается в пожелание.

После третьей встань. Не «закрою игру и останусь сидеть», а физически встань и выйди из комнаты на пару минут. Награда, которую ты не получил, догоняет именно в эти минуты. Пока сидишь, она рядом. Встал, и отпустило.

Если сорвался и сыграл четвёртую, не начинай вечер заново и не объявляй день проваленным. Просто отметь: сегодня было четыре. Одна цифра, без оценок. Правило работает не потому, что ты идеален, а потому, что ты считаешь.

Через неделю посмотри, сколько раз хотелось четвёртую. Если почти каждый заход, значит, дело не в правиле. Игра для тебя стала проверкой. Тогда вернись к вопросу из этого эссе: что ты надеешься найти после партии?

И дополнительное, самое полезное из всех. Попробуй один вечер сыграть ровно три и уйти, когда награда не выпала. Именно так, с чувством незавершённости. Ты убедишься, что мир не рухнул, а чувство прошло через двадцать минут.

Оговорка: правило трёх не норматив и не мораль. Три это просто число, достаточно большое, чтобы вечер был вечером, и достаточно малое, чтобы ты помнил его содержание. Если тебе мало, попробуй пять, но пусть число будет названо заранее.

Вывод

Непредсказуемая награда держит ожиданием, а не удовольствием. Пока ожидание есть, будет и «ещё одну», и никакая сила воли этого не отменит. Убирать надо не желание играть, а незакрытое ожидание: назвать число заранее и закрыть заход, не проверяя, что было бы дальше.

Сегодня вечером считай вслух. Одна, две, три. После третьей встань и выйди из комнаты на две минуты. Всё.

Если на следующей могло быть что-то хорошее, значит, ты остановился вовремя. Именно это и было целью.

Эссе 5. Игра не приедается

Заход

Я заметил это случайно, во время болезни. Три дня я лежал с температурой и не мог ничего: читать тяжело, смотреть тяжело, даже разговаривать тяжело. Играть я тоже не мог, но по другой причине. Не было сил держать внимание. На четвёртый день температура спала, и первое, что я сделал, это сел играть. Играл четыре часа и с удивлением понял, что мне не надоело. Помню даже, во что играл: старый режим, который знал наизусть. Это оказалось важнее самого факта. Мне не хотелось ничего незнакомого. Хотелось вернуться туда, где я что-то умею.

Вот это удивление и надо разобрать. За три дня я не брал в руки ничего, что требует усилия, и должен был соскучиться по любому занятию. Но соскучился я не по игре вообще, а по конкретному ощущению: зайти туда, где всё знакомо, и всё равно встретить что-то новое. Знакомое место, в котором не бывает двух одинаковых заходов, и это сочетание держит крепче любого сюрприза.

С лентой у меня так не получается. Лента приедается за двадцать минут: я листаю, листаю, и в какой-то момент ловлю себя на том, что уже видел это, это и вот это. С игрой такого не происходит, хотя формально там тоже всё повторяется: те же карты, те же правила, те же экраны. Разница в том, что игра каждый раз заново собирает ситуацию, а лента каждый раз показывает то же самое в другой обёртке.

Позже я понял, что это не про качество развлечения, а про устройство новизны. Есть новизна, которую тебе приносят, и есть новизна, которую ты создаёшь сам, действуя. Первая кончается быстро, потому что её запас ограничен. Вторая не кончается, потому что каждый твой ход меняет расстановку. Игра держится на второй, и в этом её главное отличие от всего, что просто показывает. Я тогда записал эту мысль на обороте конспекта, а через год нашёл и не сразу понял, о чём она.

История

Никита играл в одну и ту же игру годами. Я спрашивал, не надоело ли, и он каждый раз отвечал одинаково: «Там каждый раз по-другому». Мне это казалось отговоркой, пока я не попробовал играть с ним вместе и не увидел, что он имеет в виду. Он реагировал на ситуации, а не на картинки, и ситуации действительно были разные: другой состав, другой темп, другая ошибка в начале, которая вела к другому концу. Он как-то показал мне партию, где всё решила одна ошибка на второй минуте, и потом полчаса объяснял, как из неё вырос весь конец. Я тогда впервые понял, что он смотрит не на игру, а на ход мысли.

Он объяснял это через шахматы, которые любил в детстве. В шахматах одна и та же доска, одни и те же фигуры, одни и те же правила, и при этом партии не повторяются. Никто же не говорит, что шахматы приелись за пятьсот лет. Игра, по его словам, устроена так же: правила одни, а партии разные, потому что разными были решения. Приедается не игра, а бездействие внутри неё.

Оля сформулировала иначе, и мне её формулировка нравится больше. Она сказала, что игра не приедается, потому что в ней всегда есть незакрытая дверь. Ты видишь, что можно попробовать другой путь, другую тактику, другой темп, и пока эта дверь есть, интересно зайти ещё раз. Когда дверей не остаётся, когда всё изучено и все пути пройдены, игра кончается сама, и это честный конец.

Мы как-то обсуждали, почему она бросила одну игру и осталась в другой. Она сказала: «В первой я всё поняла, во второй ещё нет». Это был точный ответ. Не «первая плохая», не «вторая лучше». Просто в одной кончилась новизна, в другой ещё осталась. И заметь, что кончилась она не по её воле: она не выбирала терять интерес, он ушёл сам, когда исчезли незакрытые двери.

Преподаватель однажды сказал на лекции вещь, которая тогда показалась мне странной. Он сказал, что человек единственное существо, которое ищет новизну, не будучи голодным. Животное исследует среду, когда ему нужно найти еду или опасность. Человек исследует просто так, и от этой потребности никуда не деться. Тогда я подумал, что он говорит о любопытстве. Теперь думаю, что он говорил о том месте, которое занимает игра, и о том, почему это место так трудно заменить чем-то ещё.

Механизм

Новизна бывает двух видов, и это различие объясняет почти всё. Новизна содержания это новые картинки, новые истории, новые лица. Её запас конечен, и кончается она тем быстрее, чем быстрее ты её потребляешь. Новизна ситуации устроена иначе: обстановка знакомая, а сочетание условий другое. Её запас не кончается, потому что сочетаний очень много.

Игра держится на втором виде. Правила одни, но каждый заход начинается с другой расстановки: другой соперник, другая карта, другая ошибка, другой темп. Даже если ты играешь один и тот же режим сотый раз, конкретная партия не повторяется, потому что в ней участвуют случайность и твои решения. Новизна здесь не приносится, а производится, и производит её твоё действие.

Дальше идёт то, что я называю «следующая комната». Игра подбрасывает новое порциями, не всё сразу: новая деталь, новый вариант, новая возможность, которая открывается на следующей ступени. Ты всегда знаешь, что за этой дверью есть ещё одна, и она ещё не открыта. Ожидание этой двери держит интерес живым даже тогда, когда текущая партия скучновата.

Новизна в игре, кроме того, не требует усилия. В жизни, чтобы встретить новое, надо куда-то пойти, с кем-то познакомиться, что-то начать, и всё это связано с риском и неудобством. В игре новое приходит само, стоит только запустить. Отсюда перекос: человек, у которого в дне нет новизны, получает её самым дешёвым способом и постепенно перестаёт искать другие.

За всем этим кроется вот что. Новизна связана с вниманием. Когда человек встречает новое, он на несколько секунд становится внимательным целиком, без остатка, и это состояние приятно само по себе, независимо от содержания. Игра выдаёт его часто. Лента редко и слабо. Жизнь по расписанию, которое мы не выбираем: новое в ней случается, но обычно тогда, когда мы к нему не готовы, и мы его пропускаем. Вот почему человек, у которого день состоит из повторяющегося, идёт туда, где новое случается каждые несколько минут.

Привыкание в игре тоже есть, но идёт оно не так, как в ленте. Привыкаешь к форме, а не к содержанию: к управлению, к карте, к ритму, и это освобождает внимание для ситуации. Лента наоборот. Там привыкаешь к содержанию, и оно перестаёт задевать, потому что нового содержания нужно всё больше и больше, а его запас конечен.

Иногда игра всё-таки надоедает, и это не поломка. Когда все двери открыты, интерес уходит, потому что игра перестала давать новое: ты её всю прошёл. Люди часто путают это с потерей интереса к играм вообще, хотя на самом деле они просто выросли из конкретной.

Заметь, по какому счёту идёт приедание. Не по содержанию, а по освоению. Пока есть чему учиться, интересно. Как только учиться нечему, становится скучно, и происходит это довольно резко: ещё вчера было интересно, а сегодня уже нет. С лентой наоборот: она приедается постепенно и незаметно, ты просто ловишь себя на том, что листаешь быстрее, чем раньше, и уже не помнишь, что видел минуту назад. Разные формы скуки, и разное отношение к ним.

Из этого следует практический вывод, и он не про ограничение. Если новизна нужна человеку как воздух, вопрос не в том, как её урезать, а в том, где её ещё брать. Игра один источник, очень удобный и очень доступный. Но если он единственный, человек попадает в зависимость от темпа, который задаёт не он. Альтернатива не в отказе, а в добавлении: чем больше источников новизны в неделю, тем меньше давления на один.

Одно свойство я вспоминаю с осторожностью. Новизна в игре не кончается, и она же не требует ответственности. Ты пробуешь тактику, и если она не работает, пробуешь другую. Ничего не теряешь, ни перед кем не отчитываешься, никого не подводишь. В жизни за новое обычно надо платить: временем, обязательствами, чужими ожиданиями. Игра даёт пробу без

цены, и это, пожалуй, самое недооценённое её свойство. Люди учатся там без страха ошибиться, и учатся охотно именно поэтому.

Но у бесплатной пробы есть обратная сторона, и она возвращает нас к вопросу о мере. Если игра даёт новизну без цены, она становится очень удобным заменителем любого другого обучения. Человек, который боится начинать новое в жизни, находит место, где новое безопасно, и постепенно перестаёт начинать снаружи. Не потому, что не хочет. Потому, что внутри уже всё есть. Это не ловушка, устроенная кем-то. Это естественный выбор в пользу дешёвого.

Разбор

Теперь вопрос к себе. Когда ты последний раз узнавал что-то новое вне игры? Не «читал новое», а именно узнавал, так, чтобы это осталось и что-то изменило. Если ответа нет или он относится к давним временам, твоя тяга к игре объясняется просто: это единственное место, где новое ещё случается.

Я задавал этот вопрос знакомым, и ответы делились на две группы. Одни называли что-то конкретное: научился готовить одно блюдо, разобрался в теме, которую давно откладывал, съездил туда, где не был. Другие задумывались надолго и в итоге говорили: «Да вроде ничего такого». Вторая группа, как правило, играла больше, и это не совпадение: у них новизна шла одним каналом, и канал работал постоянно.

Дальше проверь, не путаешь ли ты новизну с разнообразием. Разнообразие это когда меняются обёртки: другая игра, другой режим, другой ролик. Новизна это когда меняешься ты: узнал, попробовал, смог. Разнообразие не насыщает, потому что не оставляет следа. Новизна насыщает, потому что после неё ты уже не тот, кем был.

В эту ловушку я попадал. Я гнался за новым в игре, потому что там оно достаётся легко, и постепенно перестал замечать, что в остальном дне его нет. Мне казалось, что я человек с широкими интересами, а на деле у меня был один интерес, очень интенсивный и очень узкий. Понял я это, когда попробовал рассказать, что нового у меня было за месяц, и смог назвать только внутриигровые вещи.

Приедание, если разобраться, не приговор игре, а сигнал. Если конкретная игра надоела, значит, она отдала всё, что могла. Не надо заставлять себя продолжать из упрямства и не надо искать в этом свою испорченность. Надо признать, что эта дверь закрыта, и посмотреть, какие ещё открыты.

Но есть здесь и то, что важнее всех предыдущих абзацев. Приедание приходит не тогда, когда кончилось новое, а тогда, когда кончилась твоя включённость. Бывает, что игра ещё полна неоткрытого, а человеку уже скучно, потому что он играет на автомате, не решая, а повторяя. Я ловил себя на этом часто: три вечера подряд одна и та же тактика, один и тот же маршрут, и ощущение, что смотрю один и тот же сон. Новизна была рядом, но я в неё не заходил. Проверить это легко: если за вечер ты не принял ни одного решения, которое помнишь, значит, тебя за вечер не было.

Оговорка обязательна: без неё этот разбор становится опасным. Бывает, что человеку перестаёт нравиться не игра, а всё сразу. Не тянет ни на новое, ни на старое, любимое прежде не радует, разговоры утомляют, утро начинается с мысли, что надо как-то дожить до вечера. Это уже не про новизну и не про экран. Это то состояние, в котором нужен разговор с живым человеком, а иногда и с врачом, и никакой режим игры его не объяснит и не вылечит. Разница простая: если интерес ушёл из одной игры, ты его найдёшь в другой. Если он ушёл отовсюду, искать надо не игру.

Скажу прямо о том, о чём обычно молчат. Игра не приедается не потому, что она лучше других занятий, а потому, что она лучше приспособлена к тому, как работает внимание. Она выдаёт новое маленькими порциями, часто и без усилий. Это не обман и не порок. Это очень точное попадание в устройство человека, и знать об этом попадании полезно хотя бы для того, чтобы не удивляться своей увлечённости.

Инструмент

Назову его «Один режим на вечер». Он простой и делается до входа.

Перед тем как сесть, реши, чем именно ты играешь сегодня. Один режим, одна задача, одна цель. Не «поиграю», а «сегодня пробую вот это». Решение занимает полминуты и сразу меняет качество вечера.

Если по ходу хочется сменить режим, отметь это желание, но не выполняй сразу. Смена режима часто работает как ещё одна порция новизны, и именно из-за неё вечер растягивается. Запиши, что хотел попробовать, и оставь на следующий раз. Так появится запас на будущее, а сегодняшний вечер сохранит форму.

После вечера назови одно новое, что ты узнал. Не «было интересно», а конкретно: какая тактика не работает, какой момент я пропустил, что оказалось важнее, чем я думал. Одна фраза. Это превращает игру из потребления новизны в её производство.

Раз в неделю добавляй новое вне игры. Одно действие: дорога, по которой не ходил, разговор с человеком, с которым не говорил, дело, которое откладывал. Не для того, чтобы стать интересным, а для того, чтобы у новизны было больше одного источника. Чем больше источников, тем свободнее ты в игре.

Если игра надоела, не ищи виноватых. Признай, что она отдала своё, и посмотри, что осталось незакрытым в других местах. Иногда ответ это другая игра, иногда что-то совсем не игра.

И следи за признаком, который я называю «пустая новизна». Это когда ты меняешь режимы, обёртки, настройки, но ничего не узнаёшь. Если так происходит, значит, ты не ищешь новое, а избегаешь скуки. Скука тут не враг: она сигнал, что пора сменить занятие, а не обёртку.

Оговорка: приём не про экономию. Ты можешь играть много и получать много нового, это нормально. Приём про то, чтобы вечер имел форму, а новое оставалось новым и не превращалось в фон.

И если за неделю ни одного нового вне игры не нашлось, не считай это провалом. Это тоже ответ. Значит, новизна у тебя шла одним каналом, и теперь ты хотя бы знаешь, что чинить.

Вывод

Игра не приедается, потому что новизну в ней производит твой ход, а не чужой конвейер. Правила одни, партии разные, и пока есть незакрытая дверь, есть причина вернуться. Это сильная сторона, и её не надо стыдиться.

Сегодня выбери один режим до входа. После вечера назови одно новое, что узнал. На этой неделе добавь одно новое вне игры.

Игра при этом остаётся, и это нормально. Плохо только тогда, когда она единственная.

Тогда новизна перестанет быть тем, что ты получаешь только в игре. Она станет тем, что ты умеешь находить, а это уже твоё, и оно останется с тобой.

Эссе 6. Вызов по размеру

Заход

Самое приятное, что я помню из игры, не победа, а момент, когда задача оказалась ровно по мне. Было тяжело, но не настолько, чтобы я сдался. Было непонятно, но не настолько, чтобы бросить. Я сидел, наклонившись к экрану, и в голове было тихо. Такое же тихое, собранное состояние я потом узнавал на практических занятиях, когда попадалась задача по силам.

А в учёбе мне чаще попадалось другое. Либо слишком легко, и тогда скучно, внимание уходит, и я ловлю себя на том, что читаю одну страницу пятый раз. Либо слишком тяжело, и тогда я не начинаю вовсе, потому что не понимаю, с какого края подступиться. Между этими двумя состояниями оставалась узкая полоса, где работа идёт, и попасть в неё было почти невозможно.

Игра эту полосу держит почти всегда. Не потому, что она добрая, а потому, что умеет подстраивать сложность: чуть выше того, что ты уже умеешь, но не настолько выше, чтобы стало безнадёжно. Отсюда то самое чувство, которое люди описывают словом «затягивает». Затягивает не картинка, а попадание в размер.

Позже я узнал, что это одна из самых устойчивых идей в психологии про мотивацию: человеку интересно там, где задача чуть труднее его нынешнего умения. Слишком просто, и становится скучно. Слишком сложно, и подступает тревога. Ровно по силам, и работа идёт. Игра живёт в этой третьей зоне, а учёба, как правило, ставит человека сразу в четвёртую, без ступенек.

История

Никита готовился к одному экзамену и жаловался, что не может начать. Я предложил ему разбить материал на части, и он согласился, но сделал по-своему: не по темам, а по сложности. Сначала то, что он уже понимал, чтобы разогреться. Потом шло то, что давалось чуть-чуть хуже. И только в конце самое тяжёлое, на которое у него обычно не хватало духа.

Он рассказывал, что эффект был странный. Первые два дня он как будто ничего не делал, только повторял знакомое, и ему было неловко от того, как мало он продвинулся. А на третий вдруг обнаружил, что тяжёлые темы пошли легче, потому что он подошёл к ним разогретым и с уверенностью, что справляется. Он не стал умнее за два дня. Он просто вошёл в работу через ту дверь, которая была ему по росту.

Оля описывала похожее про практику. Ей дали задание, которое она не понимала совсем, и она три дня не открывала методичку. Не откладывала специально, просто не могла себя заставить, потому что не знала, с чего начать. Потом соседка по комнате предложила начать с самой простой части, которая была почти понятна. Оля сделала эту часть за вечер, и на следующий день смогла взяться за остальное. Она говорила, что дело было не в знаниях, а в том, что первый шаг оказался по размеру.

Преподаватель, который вёл у нас предмет с задачами, однажды сказал на семинаре фразу, которую я запомнил. Он сказал: «Я не даю вам трудных задач, я даю вам задачи на один шаг впереди». Тогда половина группы не поняла, о чём он. Теперь я думаю, что он описывал ровно то, что делает игра: держит сложность на грани, чтобы человек рос, а не ломался.

Был ещё случай, когда я сам попробовал сделать наоборот. Я взялся за дело, которое было мне сильно не по силам, решив, что так быстрее. Три вечера я сидел над ним и не продвинулся. Я даже уговаривал себя: сядь и сделай, потом будет легче. Легче не стало, стало хуже. К третьему вечеру я ненавидел это дело и заодно себя за то, что не могу. На четвёртый я бросил и пошёл играть, и в игре за час прошёл то, что казалось невозможным. Разница была в размере шага, а не в способностях. Там он был маленький, здесь огромный.

Оля потом сказала про этот случай точную вещь: «Ты не сдался, ты не вошёл». Она имела в виду, что бросают обычно не тогда, когда тяжело, а тогда, когда не понимают, с чего начать. С тех пор я пользуюсь её формулировкой чаще, чем своей: она короче и точнее. Человек, у которого есть первый шаг, почти никогда не бросает: он делает этот шаг, потом следующий, и постепенно втягивается. Бросают те, у кого шага нет, а есть сразу стена.

Я стал проверять это на разных делах и обнаружил закономерность. Всё, что я доводил до конца, начиналось с маленького, почти несерьёзного действия. Всё, что я бросал, начиналось с попытки взять целиком. Не было ни одного исключения, и это меня тогда удивило сильнее, чем сама закономерность. Выходило, что всё решает размер первого шага, а не сила воли.

Механизм

Сначала кривая. Интерес к задаче зависит от того, насколько она труднее твоего умения. Когда трудность намного ниже, внимание уходит и остаётся скука. Когда намного выше, человек не начинает. Между этими краями лежит узкая полоса, где трудность чуть выше умения, и там возникает то состояние, которое называют потоком: время идёт иначе, мысли не разбегаются, усилие не воспринимается как насилие над собой.

Игра устроена так, чтобы держать человека в этой полосе. Сложность растёт вместе с умением: пока ты новичок, тебе дают простые задачи, потом сложнее, потом ещё сложнее. Не потому, что кто-то следит за тобой лично, а потому, что так устроена кривая: следующие уровни открываются по мере прохождения. Человек почти всегда находится там, где ему ровно по силам.

К этому добавляется право на ошибку. В полосе потока ошибка не разрушает, а учит: ты попробовал, не вышло, попробовал иначе. В учёбе ошибка часто стоит дорого: испорченная работа, потерянное время, оценка, которая останется в зачётке. Когда цена ошибки высока, человек не входит в полосу. Он стоит перед ней, боясь шагнуть.

Право на отступление тоже было. Не получается уровень, можно вернуться, потренироваться, подойти иначе. В жизни отступить обычно нельзя: дедлайн не сдвинется, сессия не подождёт. Отсутствие права на отступление превращает задачу в испытание, а испытание мобилизует на короткое время и истощает на длинном.

После этого идёт то, что даёт уверенность. Игра показывает, что трудность временная. Ты видишь, что уровень проходим, потому что кто-то его прошёл, потому что он в игре, потому что он задуман как проходимый. В учёбе такой уверенности нет: сложная тема может оказаться неподъёмной, и никто не обещает, что она вообще решается твоими силами.

Темп в игре тоже твой. Можно идти медленно, можно возвращаться, можно остановиться и подумать. В учёбе темп задан извне: программа идёт, и если ты отстал, ты отстал. Ощущение, что темп не твой, само по себе выбивает из полосы: человек торопится и от этого хуже соображает.

Практика начинается с главного. Полоса не фиксирована, она двигается вместе с умением. Задача, которая была на грани, становится лёгкой, и её надо менять. Именно поэтому игра не приедается: она всё время поднимает планку. И именно поэтому человек, который нашёл свою полосу в игре, с трудом находит её в учёбе. Там планку никто не поднимает по одному ему.

Напряжение в полосе приятно по одной причине: оно разрешается. Ты напрягаешься, и через короткое время наступает результат, получилось или не получилось, но напряжение снято. В учёбе напряжение может длиться месяцами без разрешения, и это невыносимо для человека, привыкшего к коротким циклам. Отсюда уход в игру. Не от труда, а от бесконечного напряжения без выхода.

Сложность в игре, кроме того, честная. Она не зависит от настроения того, кто её задал, не зависит от того, нравишься ты или нет, не меняется задним числом. Если уровень тяжёлый, он тяжёлый для всех. В учёбе это не так: одна и та же работа может быть оценена по-разному, и человек никогда не знает, имел ли дело с трудностью или с чужой прихотью. Несправедливость выбивает из полосы быстрее, чем сама трудность.

Есть в этом ещё одна деталь, и она про скачки. В игре сложность растёт плавно, ступенька за ступенькой, и ты не замечаешь, как стал играть лучше. В учёбе она растёт рывками: семестр идёт ровно, а потом разом наваливается зачёт, и выясняется, что ты не готов. Плавность важна не для комфорта. Она даёт опыт перехода: вчера не мог, сегодня смог, и разница между этими двумя днями маленькая, поэтому её можно вытерпеть.

И вход в игру ты выбираешь сам. В учёбе вход часто обязателен и происходит по расписанию: пара в восемь, семинар в десять, зачёт в назначенный день. В игре ты входишь тогда, когда готов, и это меняет качество внимания. Человек, которого втянули в работу силой, работает хуже того, кто сел сам, и это не про лень, а про готовность.

Сложим. Сложность на грани, право на ошибку, право на отступление, честные правила, свой темп и свой вход. В сумме это даёт чувство, которое трудно назвать словом, но легко узнать. Чувство своей уместности. Ты там, где надо, делаешь то, что можешь, и результат зависит от тебя. В обычном дне это чувство редкое, и человек идёт за ним туда, где оно выдаётся каждый вечер. Если его нет нигде, кроме игры, он будет возвращаться туда независимо от того, нравится ему сама игра или уже нет.

Разбор

Теперь посмотри на свои дела и определи, где они находятся на этой кривой. Скорее всего, у тебя нет ни одной задачи в полосе. Есть несколько слишком лёгких, которые ты откладываешь от скуки, и одна огромная, к которой ты не подходишь, потому что страшно. Между ними пусто, и именно в эту пустоту приходит игра.

Я как-то разложил так свою неделю и насчитал ровно эту картину. Мелкие дела, которые делаются на автомате: помыть посуду, ответить на сообщения, сходить в магазин. Одно большое, которое висит третий месяц: курсовая. И ни одного дела, где надо было бы напрячься ровно настолько, чтобы стало интересно. Игра заполняла именно эту дыру, и заполняла хорошо.

Вопрос дальше: какая задача в учёбе была тебе ровно по силам в последний месяц? Если вспомнить нечего, дело не в лени. Дело в том, что никто не нарезал тебе работу по размеру, а сам ты этого не сделал. Игра нарезает автоматически, учёба нет, и это не твоя вина, но твоя задача. Нарезать самому значит взять чужую программу и переписать её под себя: не по темам из методички, а по ступеням, которые ты действительно можешь пройти.

Но и ловушка нашлась. Многие путают «по силам» с «легко». Задача по силам это та, где надо напрячься и где может не получиться. Если человек выбирает только лёгкое, он не в полосе, он в скуке, и результат будет такой же, как от игры на низком уровне: сначала приятно, потом пусто.

Другая ловушка серьёзнее. Человек, привыкший к игровой кривой, начинает требовать от жизни, чтобы она подстраивалась. А она не подстраивается: программа не знает, что ты устал, и преподаватель не обязан подбирать тебе сложность. Взросление в этом смысле состоит в том, что ты сам становишься тем, кто нарезает задачи по размеру, вместо того чтобы ждать, что это сделает кто-то другой.

И честно про то, когда задача действительно не по силам. Это не повод себя ломать. Если тема не идёт неделю, дело может быть не в размере шага. Возможно, пропущено что-то раньше, и тогда правильный ход вернуться, а не давить. Игра так и делает: если уровень не проходится, ты идёшь тренироваться, а не бьёшься в стену.

Есть и ещё одна оговорка, без которой вся эта градация превращается в способ обмануть себя. Нарезка по размеру помогает войти в дело. Она не делает дело нужным. Если курсовая нужна тебе только для галочки, а не для дела, ступени сделают её выполнимой, но не интересной, и ты будешь проходить их ровно так, как проходишь формальности: аккуратно и мёртво. Размер шага лечит вход, а не смысл, и путать эти две вещи не надо.

В конце разбора. Не превращай градацию в новую форму самоистязания. Смысл не в том, чтобы пройти все пять ступеней за неделю, а в том, чтобы сегодня был хоть один шаг по размеру. Если ты сделал первую ступень и остановился, это уже больше, чем вчера, когда не было ничего. Игра считает и маленький прогресс, и в этом её главное преимущество перед школьной привычкой делить мир на «сдал» и «провалил».

Инструмент

Этот приём я называю «Градация задачи». Он делается один раз на задачу и занимает двадцать минут.

Возьми дело, к которому не подходишь. Обычно это самое страшное. Напиши его вверху листа.

Разложи его на пять ступеней, от самой простой к самой трудной. Первая должна быть почти смешной: открыть методичку и прочитать заголовки. Последняя та, которую ты сейчас считаешь невыполнимой. Между ними три ступени, каждая чуть труднее предыдущей.

Начни с первой и не перескакивай. Это главное правило, и его труднее всего соблюсти, потому что хочется сразу взяться за серьёзное. Не надо. Первая ступень нужна не для результата, а для входа в состояние, в котором работа идёт.

После каждой ступени отметь, было ли ровно по силам. Если слишком легко, следующая должна быть труднее, чем ты планировал. Если слишком тяжело, разрежь ступень пополам. Список не обязан остаться таким, каким был. Он живой.

Остановись, когда почувствуешь, что застрял. Не «дотерплю», а именно остановись и посмотри, какая ступень оказалась стеной. Стена это информация: значит, где-то раньше осталась дырка.

Заканчивай день на ступени, которую прошёл. Не переходи к следующей на подъёме и не бросай на середине. Законченная ступень даёт то, что игра даёт бесплатно: ощущение, что стало ближе.

Раз в неделю пересматривай список. Ступени, которые были стеной, иногда становятся проходимыми, а те, что казались простыми, оказываются дырой. Список живой, и это его сила: он подстраивается под тебя, как подстраивается сложность в игре.

И если ступень не идёт три дня, разрежь её ещё раз. Не «соберись», а именно разрежь: почти всегда внутри одной ступени есть две, и одна из них по силам. Это то, чего учёба не делает сама, и то, что ты можешь сделать для себя за пять минут.

Оговорка: пять ступеней не догма. Иногда хватает трёх, иногда нужно десять. Важно, чтобы каждая была на один шаг впереди, а не на десять.

Вывод

Игра держит сложность на грани умения, поэтому напряжение в ней приятное, а не разрушительное. В учёбе этой грани обычно нет: либо скучно, либо страшно. Не хватает не способностей, а нарезки по размеру.

Сегодня возьми самое страшное дело и разложи на пять ступеней. Начни с первой, почти смешной. Отметь, было ли по силам.

Градация нужна не только страшному делу. Иногда она нужна тому, что кажется лёгким, потому что лёгкое тоже бывает неподъёмным, если его слишком много.

Трудное перестаёт быть невыносимым, когда у него появляется первый шаг. Дальше оно идёт само, как уровень, который оказался проходимым. И это уже не про игру. Это про то, как ты вообще берёшься за трудное.

Эссе 7. Злость после проигрыша

Заход

Однажды я проиграл партию, встал и с такой силой закрыл ноутбук, что он щёлкнул. Никого в комнате не было, никто меня не видел, и всё равно лицо горело. Я стоял посреди комнаты и не понимал, откуда столько. Партия была обычная, поражение не крупное, на кону ничего не стояло. И всё же первые минуты после неё я был в ярости. Не на игру. На что-то, что не мог назвать.

Странность была в силе чувства. Если бы я проиграл вчистую, разгромно, я бы, наверное, просто пожал плечами. Но я проиграл на последних секундах, когда уже почти выиграл. Это «почти» оказалось тяжелее любого разгрома.

Я потом много раз вспоминал тот вечер, потому что он объясняет вещь, которую до меня никто не сформулировал, и объясняет лучше любой лекции про эмоции: злость после игры не про характер и не про возраст, она про то, насколько близко было. Чем ближе победа, тем больнее поражение и тем сильнее хочется немедленно повторить. Хорошая партия злит больше плохой, и в этом нет никакой логики, кроме устройства головы.

Вторая странность была в другом, и я заметил её у других. Люди злятся не только на проигрыш. Они злятся на себя за то, что злятся. Один знакомый сказал мне: «Это же игра, чего я как дурак». Он был прав и неправ одновременно. Игра да, но чувство настоящее, и пока он стыдился своей злости, он не мог её разобрать.

Я тогда начал спрашивать. Оказалось, что почти все, кто играет вечерами, знают это чувство, и почти никто о нём не говорит. Говорить неловко, потому что оно выглядит непропорциональным: подумаешь, игра. Именно из-за этой неловкости оно остаётся неразобранным, а неразобранное чувство управляет человеком дольше, чем разобранное.

История

Никита в тот вечер играл со мной в одной команде, и я слышал, как он выдохнул в наушники. Длинно, с матом. Через минуту он уже запустил следующую партию. Я спросил, зачем так быстро, и он ответил: «Пока не отпустило, играть нельзя, а то буду тупить». Логика у него была своя: если сразу не отыграется, будет думать об этом весь вечер.

Он же рассказал, как однажды ночью проиграл семь партий подряд. Говорил спокойно, но с той интонацией, которую я узнаю у людей, вспоминающих что-то неловкое. Седьмая была последней не потому, что он решил остановиться, а потому, что кончилось время: надо было вставать на пары, и он встал, дошёл до душа, выпил чаю и весь день просидел на занятиях с ощущением, что голова набита ватой. Он сказал: «Я тогда не злился, я просто не мог встать».

Оля злилась иначе. После проигрыша у неё опускались руки, и она выходила из игры на неделю. Не из принципа, а потому что противно. Её способ был отступлением, а не реваншем, и он тоже работал: через неделю интерес возвращался сам, без всяких правил. Она говорила, что не борется со злостью. Она даёт ей остыть.

Я как-то спросил её, что она делает в эту неделю. Она сказала: ничего. Не открываю и всё. И это оказалось важным. Она не заменяла игру чем-то полезным, не читала вместо неё, не начинала учиться. Она просто давала пустоте быть, и через несколько дней пустота переставала быть страшной.

Мы как-то обсуждали это втроём, и получилась странная картина. Никита шёл в огонь, Оля уходила, а я оставался сидеть и перебирал в голове, что сделал не так. Три разных способа, и ни один не был лучше. Общее было одно: каждый из нас что-то делал со злостью, потому что оставить её просто в себе было невыносимо.

Преподаватель, который вёл у нас физиологию, однажды на лекции сказал вещь, показавшуюся мне тогда неуместной. Он говорил про эмоции и сказал, что злость это энергия, которая ищет выход, и вопрос не в том, есть она или нет, а в том, куда её направят. Он говорил про реакции организма, про давление, про дыхание. Я тогда подумал, что это слишком просто. Теперь думаю, что он был прав, только говорил не о том, о чём я думал.

Был ещё случай, который я помню лучше всех, потому что он был нелепым. Я проиграл партию в четыре утра, разозлился, встал и снёс стакан со стола. Стакан разбился, вода потекла на пол, и я сел вытирать её в половине пятого, совершенно трезвый и совершенно спокойный. Злость ушла в ту же секунду, как разбился стакан. Тогда я впервые увидел, что ей нужно было не отыграться, а просто выйти. И что выход мог быть другим. Не разрушительным, а просто физическим.

После того вечера я стал замечать у людей одну вещь. Те, кто злится на игру, почти никогда не злятся в других местах. На парах они спокойны, с родителями вежливы, с друзьями ровны. Игра остаётся единственным местом, где им можно разозлиться, потому что здесь это безопасно: никто не обидится, никто не запомнит, никто не сделает выводов. В этом смысле злость в игре не проблема. Это выход, который человек нашёл для чувства, которому больше негде быть.

Механизм

Почему близкое поражение бьёт сильнее далёкого. Когда ты проигрываешь разгромно, у тебя нет иллюзии, что могло получиться. Всё ясно: сегодня не твой день, силы не те, соперник лучше. Такое поражение неприятно, но оно закрыто. Причина понятна, и переживать не о чем.

Когда ты проигрываешь на последних секундах, картина другая. Ты уже видел победу. Ты держал её в руках, чувствовал, как она почти стала твоей, и в этот момент её забрали. Мозг успел построить будущее, в котором ты выиграл, и теперь это будущее надо отменить. Отмена всегда болезненная операция. И дорогая: на неё уходит больше сил, чем на само поражение.

Есть и промежуточный случай, о котором говорят реже: поражение, в котором ты сам всё испортил. Не соперник оказался сильнее, а ты нажал не туда, не успел, промахнулся. Такое злит иначе, не на ситуацию, а на себя, и это самая въедливая форма, потому что виноватого некуда деть. Он сидит рядом и смотрит в тот же экран.

Дальше вступает незавершённое действие. Пока задача не закончена, она держит напряжение. Проигранная партия не закончена, она оборвалась. Желание отыграть это не жадность, это попытка вернуть ситуацию в состояние, где у неё есть конец. Играть ещё раз самый простой способ это сделать.

К этому добавляется тело. Злость не мысль, а состояние: напряжение в плечах, сбитое дыхание, жар в лице. Тело готово к действию, а действия нет: сидеть и смотреть в экран не то, к чему оно готовится, и потому вся эта готовность остаётся внутри, гуляет по плечам, поднимает давление и заставляет руку сильнее, чем нужно, нажимать на клавиши. Эта неистраченная готовность и есть то, что мы называем «не могу успокоиться». Ей нужен выход, и если выхода нет, она уходит в следующую партию.

Кстати, именно поэтому злость проходит быстрее, если человек встал и прошёлся, чем если он уговаривал себя успокоиться. Уговоры работают с мыслями, а злость сидит в теле. Тело не слышит аргументов. Оно слышит движение.

Злость, кроме того, ищет виноватого. В игре виноватых много и они близко: соперник, которому повезло, партнёр, который не помог, игра, которая подкрутила. Обвинение снимает часть напряжения, потому что переносит его наружу, на человека или на механику, которую можно назвать глупой, кривой, нечестной, и на минуту становится легче, потому что виноватый найден и даже назван. Работает на минуту, а потом возвращается, потому что настоящий адресат не соперник, а ситуация, которую нельзя изменить.

Главное вот в чём. Злость подсказывает, что ты играешь не ради игры. Когда человек играет ради удовольствия, проигрыш огорчает, но не бесит. Бешенство появляется там, где на кону стоит что-то ещё: самооценка, ощущение контроля, право считать себя хорошим. Тогда каждая партия перестаёт быть партией и становится проверкой, а проигрыш читается как приговор.

Дальше злость накапливается. Одна партия, вторая, третья, каждая оставляет осадок, и после пятой ты злишься не на конкретное поражение, а на всё сразу. В этом состоянии человек играет хуже, потому что внимание сужено, и проигрывает чаще, и злится сильнее. Круг, который не размыкается сам.

Но у этого круга есть слабое место, и оно в том, что злость проходит. В момент она кажется вечной, а физиологически всплеск длится минуты, не часы. Всё, что дальше, это уже не злость, а её продолжение в мыслях: пересказ себе, поиск виноватого, придумывание того, что надо было сделать. Значит, есть окно, в котором можно ничего не делать и просто подождать. И это окно чаще всего пропускают, потому что заполняют его новой партией.

Разбор

Теперь посмотри на свою злость без оценки. Не «я псих», не «это ерунда», а просто: на что именно она была направлена в последний раз? На соперника, на себя, на игру, на ситуацию? Ответ многое объясняет.

Я однажды попробовал записать это сразу после партии, пока не отпустило. Получилась строчка из пяти слов, довольно глупая на вид: «злюсь на себя, что полез». Но за этими пятью словами стояло много. Я полез в драку, которую не мог выиграть, полез из упрямства, полез, чтобы доказать, и проиграл. Злость была точной. Она указывала ровно на то место, где я сделал не то.

Если на соперника, значит, ты воспринимаешь партию как состязание, в котором кто-то отнял твоё. Это нормально, но полезно помнить: соперник не отнимал, он играл. Твоё не было твоим до победы.

Если на себя, это самое тяжёлое, потому что злость на себя не находит выхода: её нельзя выместить на сопернике, нельзя объяснить случайностью, нельзя отложить до завтра, и она остаётся внутри, где нет ни двери, ни окна, и потому уходит в следующую партию как попытка доказать обратное.

Если на игру, значит, ты чувствуешь несправедливость. Иногда она настоящая: случайность, сбой, неравные условия. Но чаще это способ не встречаться с тем, что просто не получилось.

Вторая вещь тоже видна, если присмотреться. Злость после проигрыша почти всегда сопровождается желанием немедленно играть снова. Это не два разных чувства, а одно: злость ищет разрядки, а партия самый доступный способ. Пока ты не увидел эту связь, ты будешь думать, что хочешь играть. На самом деле ты хочешь перестать злиться.

И про тех, кто себя стыдит. Стыд за злость делает её сильнее, потому что добавляет второй слой: сначала злость, потом вина за неё. Два чувства вместо одного, и оба требуют выхода. Если убрать вину, останется просто злость. Неприятная, но переносимая.

Кое-что проверяется только на себе. Злость почти всегда сильнее, когда играешь не для себя. Когда я играл один, проигрыш задевал умеренно. Когда играл в команде, где кто-то слышал, как я провалился, задевало втрое. Причина в свидетелях: при них проигрыш становится ещё и репутацией.

Без оговорки этот разбор становится слишком удобным. Бывает наоборот: человек не злится, а гаснет. Проиграл, и внутри тишина, ровно, даже приятно, и он закрывает игру без всякого чувства. Со стороны это выглядит как зрелость, а на деле часто оказывается тем же, только вывернутым: чувство не ушло, оно перестало доходить. Если раньше задевало, а теперь ровно на всё подряд, включая вещи, которые раньше радовали, это надо заметить и не считать победой над собой.

Об одном я думаю до сих пор. Злость в игре часто бывает не про игру, а про день, который был до неё. Человек весь день молчал на парах, соглашался там, где не хотел, терпел чужую небрежность, и к вечеру у него накопилось столько, что любая мелочь на экране становится поводом. Проверить просто: если задевает всё подряд, а днём ты ходишь сжатым, дело не в партии. Партия только первая, кто сказал тебе нет.

Осталось одно. Злость не делает тебя плохим игроком и плохим человеком. Она делает тебя человеком, которому не всё равно. Проблема не в том, что она есть, а в том, что она решает за тебя, что делать дальше. Вот эту часть, право решать, и надо вернуть.

Инструмент

Приём называется «Пауза после первой злости». Он короткий и делается сразу, как только ты почувствовал, что завело.

Выйди из партии, но не запускай следующую. Не «доиграю и выйду», а именно сейчас, между партиями. Одна кнопка, одно движение, и ты уже не в игре.

Встань. Физически, с кресла. Злость это телесное состояние, и пока тело в той же позе, оно не поверит, что что-то изменилось. Встать значит сообщить телу, что ситуация другая.

Выпей воды. Не для пользы, а потому что это медленное действие, которое занимает время и требует движений. Пока ты идёшь до кухни и обратно, проходит минута-две, а всплеск длится именно столько.

Дыши так, чтобы выдох вышел длиннее вдоха. Четыре счёта вдох, шесть выдох. Это не медитация и не практика на всю жизнь, это способ вывести тело из режима готовности. Три-четыре цикла, не больше.

Вернись и реши заново. Не «продолжаю, потому что уже начал», а именно реши: играю ещё или закрываю вечер. Решение после паузы другое, потому что принимает его человек, а не злость.

Если решил играть, играй с новым счётом. Не «отыгрываюсь», а «новая партия». Разница в том, что отыгрыш имеет долг, а новая партия нет.

Назови вслух, что именно тебя задело. Не «бесит», а конкретно: промахнулся, не успел, полез не туда. Названное теряет половину силы, потому что злость живёт в общем виде, а конкретика её уменьшает.

И если злость не проходит даже после паузы, закрой вечер совсем. Это не поражение и не слабость. Это признание того, что сегодня играть дальше значит играть злым, а злая игра всегда хуже.

Оговорка: пауза не всегда срабатывает с первого раза. Иногда злость сильнее, и ты запускаешь следующую, не дойдя до кухни. Это не провал. В следующий раз ты, может быть, дойдёшь до двери. Приём работает на повторении, как и все остальные.

Вывод

Близкое поражение бьёт больнее разгрома, потому что мозг уже успел построить победу и теперь должен её отменить. Злость не слабость характера, а реакция на отмену, и она требует разрядки. Самая доступная разрядка это новая партия, и именно поэтому круг не закрывается.

Одну вещь хочу, чтобы ты унёс. Злость проходит всегда, и это не утешение, а факт, на который можно опереться. В момент она кажется вечной и всесильной, а через двадцать минут ты уже спокойно наливаешь чай. Знание этого не убирает злость, но убирает панику, которая к ней добавляется. Двадцать минут. Столько она стоит, если её не кормить.

Сегодня, как только почувствуешь, что завело, выйди между партиями. Встань. Вода. Дыхание с длинным выдохом. Вернись и реши заново.

Злость не исчезнет навсегда, и не надо, чтобы исчезла. Достаточно, чтобы она перестала решать за тебя, что будет дальше. Это немного. Но это ровно то, что возвращает вечер тебе.

Эссе 8. «Доиграю до победы»

Заход

Я заметил у себя одну фразу, которую произносил почти каждую ночь: «Доиграю до победы и лягу». Она казалась разумной. В ней был смысл: не хочу заканчивать на проигрыше, хочу закрыть вечер на хорошем. Прошло несколько месяцев, прежде чем я понял, что эта фраза не план, а ловушка, и что вечер, который заканчивается победой, заканчивается редко.

Ловушка была в простой арифметике. Победа не гарантирована. Если ты играешь до первой победы, ты не знаешь, когда закончишь: может быть, через партию, а может быть, через семь, и каждая следующая попытка стоит времени, а шансы не растут, они остаются теми же. Условие «до победы» превращает вечер в лотерею с открытым концом.

Самое неприятное было в том, что после победы я не ложился. Победа закрывала долг, но открывала другое: раз получилось, можно ещё одну. Проигрыш требовал реванша, победа разрешала продолжение. Две противоположные вещи вели в одну сторону, и это должно было меня насторожить раньше, чем насторожило. Тогда я и понял, что дело не в победе. Дело в том, что условие никогда не выполняется так, чтобы вечер кончился.

Есть в этом что-то от детской логики: вот дочитаю главу и пойду есть. Глава кончается, начинается следующая, и ты уже не помнишь, зачем ставил условие. Так и здесь. Условие поставлено, но оно не про остановку, оно про разрешение продолжать. И пока ты этого не увидел, ты будешь считать себя человеком с правилом, хотя на самом деле у тебя есть только отговорка.

Позже я стал замечать эту фразу у других и научился узнавать её по интонации. Она всегда произносится с лёгким облегчением, будто человек только что нашёл выход. Настоящие правила так не звучат. Настоящее правило произносится скучно, потому что в нём нет надежды. В нём есть только число.

История

Никита формулировал прямее. Он говорил: «Я не могу уйти на проигрыше, это как уйти из кино на середине». Ему казалось, что вечер должен иметь достойный конец. Я спрашивал, что достойного в победе, если она досталась случайно, и он отвечал: «Не важно, главное не так».

Он рассказывал, как однажды играл до утра, потому что проигрывал. Не потому, что было интересно, а потому что не мог остановиться на серии поражений. К шести утра он выиграл, встал из-за стола и почувствовал не радость, а пустоту. Победа была, а вечер всё равно пропал, и никакого облегчения она не принесла.

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.