

Wstęp

Jesteś silniejszy, niż myślisz.

Otaczają cię potencjalni sojusznicy.

Jesteś bohaterem swojej własnej opowieści.

Te trzy punkty to wszystko, czego potrzeba, by być szczęśliwszym, odważniejszym i bardziej odpornym w obliczu każdego wyzwania.

Oto dobra wiadomość: te cechy już masz. Nie musisz nic zmieniać. Jesteś silniejszy, niż sądziłeś.

Potrafisz kontrolować swoją uwagę – a zatem swoje myśli i uczucia.

Jesteś dość silny, by znaleźć wsparcie w najbardziej nieoczekiwanych miejscach i pogłębić swoje dotychczasowe relacje z ludźmi.

Masz naturalną zdolność do motywowania samego siebie i doładowywania swoich cech bohaterskich, takich jak silna wola, współczucie i zdecydowanie.

Ta książka pomoże ci zrozumieć mocne strony, które już masz – i pokaże ci, że dostęp do nich jest równie łatwy jak granie w grę.



A jednak ta książka nie jest o graniu w gry – przynajmniej nie dokładnie o tym. Jest o uczeniu się, jak obudzić w sobie gracza w obliczu skrajnego stresu i osobistych wyzwań.

Bycie graczem oznacza wykorzystywanie psychologicznych zasobów, do których sięgamy w naturalny sposób, gdy gramy w gry – takich jak optymizm,

kreatywność, odwaga i determinacja – w realnym życiu. Oznacza ciekawość i otwartość na rozmaite strategie, po to, by odkryć, co sprawdza się najlepiej. Oznacza wzmacnianie swojej wytrzymałości, by coraz skuteczniej stawiać czoła coraz trudniejszym wyzwaniom.

Nie znam lepszego sposobu wyjaśnienia, czym jest obudzenie w sobie gracza – i jak bycie graczem może nas uczynić silniejszymi, szczęśliwymi i odważniejszymi – niż opowiedzenie własnej historii. Będzie to opowieść o tym, jak wymyśliłam metodę SuperBetter, i o życiowej próbie, której musiałam stawić czoła, by móc później napisać tę książkę.



Latem 2009 roku uderzyłam się w głowę i doznałam wstrząśnienia mózgu. Nie zdrowiałam jak należy i po trzydziestu dniach nadal dręczyły mnie bóle, zawroty głowy i mdłości. Nie mogłam czytać ani pisać dłużej niż pięć minut jednym ciągiem. Nie byłam w stanie nic zapamiętać. Przez większość dni czułam się zbyt chora, by wstać z łóżka. Moje myśli spowijała mgła. Objawy te budziły we mnie lęk i przygnębienie, jakich nigdy wcześniej nie zaznałam.

Miałam trudności z wyjaśnieniem przyjaciółom i rodzinie, przez co przechodzę. Pomyślałam, że pomogłoby, gdybym mogła to zapisać. Włożyłam ogromny wysiłek w złożenie kilku słów, które miałyby jakiś sens, i oto do czego doszłam:

Wszystko jest trudne.

Moje myśli rozbija żelazna pięść.

Cały mój mózg jest jak próżnia.

Kim jestem, skoro nie mogę myśleć?

Niestety, nie ma żadnych metod leczenia zespołu powstrząśnieniowego. Należy jak najwięcej odpoczywać i mieć nadzieję na poprawę. Powiedziano mi, że mogę czuć się źle przez kilka miesięcy, a nawet rok lub dłużej.

Była jednak pewna rzecz, którą mogłam zrobić, żeby spróbować szybciej wyzdrowieć. Lekarz powiedział mi, że powinnam unikać wszystkiego, co

wywoływało moje objawy. Czyli żadnego czytania, pisania, biegania, grania w gry wideo, sprawdzania e-maili, żadnej pracy, a także zero alkoholu i kofeiny. Pamiętam, że odpowiedziałam mu wtedy żartem: „Innymi słowy, żadnych powodów, by żyć”.

W tamtym żarcie kryła się krztyna prawdy. Wtedy tego nie wiedziałam, ale myśli samobójcze są bardzo częstym następstwem urazów mózgu – nawet tak łagodnych jak mój¹. Ma je jedna osoba na trzy, ja również je miałam. Mój mózg zaczął powtarzać: *Jane, chcesz umrzeć*. Mówił: *Nigdy nie wyzdrowiejesz. Ból nigdy się nie skończy. Będziesz ciężarem dla swojego męża*.

Te głosy były tak natarczywe i tak przekonujące, że zaczęłam się poważnie obawiać o swoje życie.

I wtedy coś się wydarzyło. Przyszła mi do głowy jedna krystalicznie czysta myśl, która wszystko zmieniła. Trzydzieści cztery dni po tym, jak uderzyłam się w głowę – nigdy nie zapomnę tej chwili – powiedziałam sobie: *Albo się zabiję, albo obrócę to wszystko w grę*.

Dlaczego grę? Zanim uderzyłam się w głowę w 2009 roku, przez dziesięć lat prowadziłam badania z zakresu psychologii gier. Właściwie byłam pierwszą osobą na świecie, która obroniła doktorat na temat psychologicznych mocnych stron graczy i tego, jak przekładają się one na rozwiązywanie problemów w realnym życiu. Dzięki długoletnim badaniom na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley wiedziałam, że w grach podchodzimy do trudnych wyzwań bardziej kreatywnie, bardziej zdecydowanie i z większym optymizmem. Chętniej też prosimy innych o pomoc. Postanowiłam obudzić w sobie gracza i wykorzystać go do stawienia czoła wyzwaniu, z którym przyszło mi się zmierzyć w świecie realnym.

Stworzyłam więc prostą grę, której celem było wyzdrowienie. Nazwałam ją *Jane – postrach wstrząśnienia mózgu*. To była moja nowa sekretna tożsamość, sposób na to, by poczuć się bohaterką, by zmienić rozpacz w determinację.

Pierwszą rzeczą, którą zrobiłam jako postrach wstrząśnienia, było zadzwonienie do mojej siostry bliźniaczki, Kelly, i powiedzenie jej: „Gram w grę, która ma uleczyć mój mózg, i chciałabym, żebyś grała ze mną”. To był łatwy sposób poproszenia o pomoc. Kelly stała się moim pierwszym sojusznikiem w grze. Drugim był mój mąż, Kiyash.

Razem rozpoznawaliśmy czarne charaktery i walczyliśmy z nimi. Czarnymi charakterami było wszystko, co mogło wywołać objawy i spowolnić proces zdrowienia – na przykład jaskrawe światło i zatłoczone miejsca.

Gromadziliśmy też i aktywowaliśmy doładowania – rzeczy, które mogłam robić nawet w najgorsze dni, by poczuć się choć trochę lepiej, szczęśliwsza i mocniejsza. Wśród moich ulubionych doładowań znalazło się przytulanie naszego owczarka szetlandzkiego przez pięć minut, jedzenie orzechów (są dobre dla mózgu) i spacer z mężem wokół bloku.

Gra była właśnie tak prosta: stwórz swoją sekretną tożsamość, pozyskaj sojuszników, walcz z czarnymi charakterami i aktywuj doładowania. Ale nawet dzięki tak prostej grze w ciągu kilku dni mgła lęku i depresji się roziała. Po prostu zniknęła. Miałam wrażenie, że stał się cud. Gra nie była cudownym lekiem na bóle głowy i zaburzenia poznawcze – utrzymywały się przez ponad rok, i jak dotąd był to najtrudniejszy rok mojego życia. Ale chociaż nadal miałam objawy, nadal czułam ból, to przestałam cierpieć. Odzyskałam kontrolę nad swoim życiem. Przyjaciele i rodzina wiedzieli teraz, jak mi pomóc i jak mnie wspierać. A ja zaczęłam się czuć o wiele silniejsza.

Dalsze losy mojej gry mnie zaskoczyły. Po kilku miesiącach zamieściłam post na blogu i krótki filmik wyjaśniający, jak grać. Nie każdy miał wstrząśnienie mózgu i nie każdy chciał być „postrachem”, zmieniłam więc nazwę gry na SuperBetter.

Dlaczego SuperBetter? Kiedy zdrowiałam po wstrząśnieniu, wszyscy życzyli mi, żebym szybko „poczuła się lepiej” i „doszła do siebie”, ale ja nie chciałam po prostu poczuć się lepiej, w sensie powrotu do normalności. Chciałam się poczuć superlepiej: szczęśliwsza i zdrowsza, niż byłam przed wypadkiem, niż byłam kiedykolwiek wcześniej.

Szybko zaczęli się do mnie odzywać ludzie z całego świata, którzy przyjęli własne sekretne tożsamości, zdobyli własnych sojuszników i walczyli z własnymi czarnymi charakterami. „Superlepiej” radzili sobie z takimi wyzwaniem jak depresja i lęk, operacje i chroniczny ból, migreny i choroba Crohna, leczenie złamanego serca i szukanie pracy po latach bycia bezrobotnymi. Grały nawet osoby z bardzo poważnymi terminalnymi diagnozami, jak rak w piątym stadium czy stwardnienie zanikowe boczne (SLA). A płynące od nich

wiadomości i filmiki świadczyły o tym, że gra pomaga im w taki sam sposób, w jaki pomogła mnie.

Gracze mówili, że czują się silniejsi i odważniejsi. Że rodzina i przyjaciele lepiej ich rozumieją. I wreszcie: że czują się szczęśliwsi, nawet mimo bólu, nawet mimo tego, że stanęli przed najtrudniejszym wyzwaniem w życiu.

W tamtym czasie myślałam: *Co tu się dzieje? Jak to możliwe, że z pozoru tak trywialna, tak prosta gra sprawdza się w tak poważnych okolicznościach, gdzie stawką jest niekiedy życie?* Szczerze mówiąc, gdyby metoda SuperBetter nie podziałała tak dobrze w moim przypadku, nigdy bym nie uwierzyła, że to w ogóle możliwe.

Kiedy doszłam do siebie na tyle, by zacząć badać temat, zagłębiłam się w literaturze naukowej. Oto czego się dowiedziałam: niektóre osoby stały się silniejsze i szczęśliwsze po przebytej traumie. I właśnie to się nam przydarzyło! Gra pomogła nam doświadczyć tego, co naukowcy nazywają rozwojem potraumatycznym. Nieczęsto o tym słyszymy. Zazwyczaj mówi się o zespole stresu pourazowego, który wiąże się z ciągłym lękiem i depresją.

Ale badania pokazały, że traumatyczne wydarzenia nie zawsze skutkują długotrwałymi problemami. Przeciwnie, niektóre osoby odkrywają, że zmaganie się ze skrajnie trudnymi okolicznościami pomaga im wyzwolić ich najlepsze cechy i koniec końców wieść szczęśliwsze życie².

Dla lepszego wyobrażenia, czym jest rozwój potraumatyczny – oto pięć głównych korzyści wymienianych przez osoby, które go doświadczyły:

1. Zmieniły się moje priorytety. Nie boję się robić tego, co mnie uszczęśliwia.
2. Czuję większą bliskość z rodziną i przyjaciółmi.
3. Lepiej rozumiem siebie. Teraz wiem, kim naprawdę jestem.
4. Nadałem swojemu życiu nowy sens i cel.
5. Potrafię lepiej skupić się na swoich celach i marzeniach³.

Łącznie te pięć punktów opisuje potężną pozytywną przemianę. Ale to nie wszystko. W trakcie swoich badań zauważyłam coś jeszcze, zdumiewający fakt związany z korzyściami rozwoju potraumatycznego.

Kilka lat temu Bronnie Ware, pracownica jednego z australijskich hospicjów, opublikowała artykuł pod tytułem *Regrets of the Dying* (Czego żałują umierający)⁴. Ware zna się na rzeczy, spędziła dziesięć lat, opiekując się pacjentami pod koniec ich życia. Jej podopieczni – pisze – powtarzali wciąż te same żale, rok po roku. A po opublikowaniu artykułu zaczęły się do niej odzywać setki pracowników hospicjów i opiekunów z całego świata, którzy potwierdzali jej obserwacje. Latami słuchali tych samych żalów. Najwyraźniej są one uniwersalne. Nie każdy żałuje czegoś na łożu śmierci – ale jeśli żałuje, prawdopodobnie będzie to jedna lub więcej spośród następujących rzeczy:

1. Żałuję, że tak ciężko pracowałem.
2. Żałuję, że straciłem kontakt z przyjaciółmi.
3. Żałuję, że nie pozwoliłem sobie na więcej szczęścia.
4. Żałuję, że nie miałem odwagi być sobą.
5. Żałuję, że nie robiłem tego, o czym marzyłem, tylko to, czego oczekiwali ode mnie inni.

Zatrzymajmy się chwilę przy tej liście. Czy dała ci do myślenia tak samo jak mnie dwa lata temu, kiedy pierwszy raz na nią trafiłam?

Nadzwyczajne: pięć rzeczy, których żałują umierający, to w gruncie rzeczy dokładne przeciwieństwo pięciu głównych doświadczeń związanych z rozwojem potraumatycznym. Ostatni punkt pozwala nam odnaleźć siłę i odwagę, by robić to, co nas uszczęśliwia, rozumieć siebie i być sobą. Nadaje też większą wartość związkom międzyludzkim i pracy, która będzie dla nas ważna i inspirująca.

Nawiasem mówiąc, rozwój potraumatyczny nie jest przeciwieństwem zespołu stresu pourazowego. Wiele osób, które cierpiały na zespół stresu pourazowego, doświadczyło również rozwoju potraumatycznego. Nie ma tu wzajemnego wykluczania, wręcz odwrotnie: pewne badanie wykazało, że symptomy stresu pourazowego pozwalają przewidywać późniejszy rozwój potraumatyczny – prawdopodobnie dlatego, że prawdziwa przemiana wymaga głębokiego i długotrwałego mierzenia się z czymś bardzo trudnym. Jeśli zbyt szybko się podniesiemy, przegapimy szansę na rozwój⁵.

Poważne życiowe wyzwanie – jeśli odpowiemy na nie we właściwy sposób – odblokowuje w nas zdolność do życia w większej zgodzie z własnymi marzeniami. Jeśli tak na to spojrzeć, rozwój potraumatyczny, dzięki któremu możemy się poczuć „superlepiej”, wydaje się dość mocnym kandydatem na najbardziej pożądaną osobistą przemianę, jaką ktokolwiek mógłby mieć nadzieję przejść.

Ale w jaki sposób przechodzimy od skrajnego stresu lub traumy do owych pięciu korzyści? Badania pokazują, że nie każdego, kto przeżył traumę, czeka rozwój potraumatyczny. Jak więc powinien przebiegać ten proces?

I co ważniejsze: czy jest jakiś sposób, by odnieść te korzyści bez przeżywania traumy? Jestem pewna, że nikt nigdy nie wybrałby choroby, wypadku, utraty bliskiej osoby ani żadnych innych urazów psychicznych tylko po to, by doświadczyć rozwoju potraumatycznego. A jednocześnie kto nie chciałby żyć w zgodzie z marzeniami, niczego nie żałując?

Zgłębiałam ten temat przez kolejne dwa lata. I oto co odkryłam: można zaznać dobrodziejstw rozwoju potraumatycznego bez przeżycia traumy, jeśli jest się gotowym podjąć jakieś ogromne życiowe wyzwanie – jak choćby przebiegnięcie maratonu, napisanie książki, rozkręcenie firmy, zostanie rodzicem, rzucenie palenia czy odbycie duchowej podróży. Naukowcy nazywają to rozwojem poekstatycznym. Ann Marie Roepke, psycholożka kliniczna, która jako pierwsza zidentyfikowała to zjawisko, pracując nad doktoratem na Uniwersytecie Pensylwanii, opisuje je jako „zyski bez bólu” – a w każdym razie ból jest o niebo mniejszy⁶. Działa to tak samo jak rozwój potraumatyczny, z tą różnicą, że wyzwanie trzeba podjąć samemu. Zamiast czekać, aż życie podda nas jakiejś potwornej próbie, możemy w dowolnym momencie zainicjować poekstatyczny rozwój, świadomie angażując się w jakiś znaczący projekt czy misję, jeśli tylko będą dla nas wyzwaniem lub źródłem dużego stresu. Taka stresująca przygoda, którą sami wybieramy, stwarza warunki niezbędne do walki i rozwoju równie skutecznie jak zmaganie się z traumą.

Skoro rozwój potraumatyczny i poekstatyczny działają tak samo, na czym dokładnie polega ów proces? Co przesądza, czy pod wpływem ogromnego stresu załamiemy się czy rozkwitniemy? Od czego zależy, czy trudności osłabiają nas czy wzmocnią?

To w tym punkcie badania stają się naprawdę ekscytujące – w każdym razie dla mnie jako projektantki gier.

Okazuje się, że można wyróżnić siedem sposobów myślenia i działania przyczyniających się do potraumatycznego i poekstatycznego rozwoju. I w ten właśnie sposób zazwyczaj myślimy i działamy, kiedy gramy w gry.

- 1. Przyjmij nastawienie na wyzwanie.** Musisz być gotowy stawiać czoła trudnościom i postrzegać stresujące wydarzenia życiowe w kategoriach wyzwania, a nie zagrożenia. W grach nazywamy to po prostu „podjęciem wyzwania”.
- 2. Szukaj tego, co cię wzmacnia i uszczęśliwia.** Kiedy stajesz przed wyzwaniem, potrzebujesz stałego dopływu pozytywnych emocji; powinieneś też dbać o zdrowie fizyczne. W grach realizujemy tę zasadę, szukając „doładowań” – przedmiotów, dzięki którym stajemy się silniejsi, szybsi i potężniejsi.
- 3. Dąż do psychologicznej elastyczności.** Otwórz się na negatywne doświadczenia, takie jak ból czy porażka, jeśli cię czegoś uczą albo pomagają ci się zbliżyć do większego celu. Kieruj się odwagą, ciekawością i pragnieniem samodoskonalenia. W grach kierujemy się tą zasadą, gdy walczymy z twardym przeciwnikiem albo trudnym czarnym charakterem, wiedząc, że możemy polec wiele razy, zanim nabierzemy dość sprytu lub zręczności, by go pokonać.
- 4. Podejmuj zaangażowane działanie.** Rób małe kroki w stronę swojego największego celu, każdego dnia. Zaangażowane działanie oznacza próby zrobienia kroku naprzód, nawet jeśli jest to dla ciebie trudne. Oznacza nietracenie z oczu większego celu. W grach mamy do tego odpowiednią strukturę – zadania. Pomagają nam się skupić na robieniu postępów w drodze do najważniejszego celu.
- 5. Pozostawaj w kontakcie.** Spróbuj znaleźć chociaż dwie osoby, które możesz poprosić o pomoc i którym możesz szczerze powiedzieć o swoich wyzwaniach i problemach. W grach wieloosobowych praktykujemy sztukę pozyskiwania sojuszników – ludzi, którzy rozumieją, z czym się zmagamy, i na których wsparcie możemy liczyć.

6. **Szukaj bohaterских historii.** Przyjrzyj się swojemu życiu i znajdź w nim bohaterские chwile. Skup się na mocnych stronach, które pokazałeś, oraz na znaczeniu i celu swoich zmagani. Gry obfitują w bohaterские historie. Często przyjmujemy w nich sekretną tożsamość, wcielamy się w jakąś dzielną postać; jej historia inspiruje nas i motywuje do większego wysiłku, do bycia lepszą wersją samego siebie.
7. **Naucz się dostrzegać korzyści.** Uświadom sobie, że nawet stres i przeciwności losu mogą mieć dobre skutki. W grach mamy pojęcie „epickiego zwycięstwa”, czyli zaskakującego, pozytywnego obrotu spraw wtedy, kiedy się tego najmniej spodziewamy.

Nic dziwnego, że SuperBetter pomogło tak wielu ludziom! Kiedy zrozumie my naukowe podstawy, wszystko nabierze sensu. To oczywiste, że jako projektantka gier stworzyłam system, który wykorzystuje charakterystyczne dla gier sposoby myślenia i działania. Wtedy tego nie wiedziałam, ale SuperBetter było doskonałą mapą wskazującą drogę do potraumatycznego i poekstatycznego rozwoju. Nie dlatego, że byłam genialna, lecz dlatego, że byłam dobrą projektantką gier, a wszystkie dobre gry ćwiczą nas w tych siedmiu sposobach myślenia i działania, dzięki którym stres i wyzwania stają się punktem wyjścia pozytywnej przemiany.

Oto siedem zasad, które składają się na metodę SuperBetter i stanowią trzon tej książki:

1. ***Podjmij wyzwanie.***
2. ***Zbieraj i aktywuj doładowania.***
3. ***Rozpoznawaj czarne charaktery i walcz z nimi.***
4. ***Wymyślaj i realizuj zadania.***
5. ***Pozyskuj sojuszników.***
6. ***Przyjmij sekretną tożsamość.***
7. ***Sięgnij po epickie zwycięstwo.***

Jeśli już zmagasz się z trudnym wyzwaniem – chorobą, niepełnosprawnością, stratą, osobistym dramatem – przestrzeganie tych zasad nie tylko pomoże ci się z nim skuteczniej mierzyć; prawdopodobnie doświadczysz również korzyści rozwoju potraumatycznego.

Jeżeli natomiast nie stoisz w obliczu żadnych szczególnie stresujących wyzwań, ale chciałbyś być silniejszy, szczęśliwszy, odważniejszy i bardziej wytrzymały, po prostu wybierz jakiś znaczący i trudny cel – i stosuj się do tych zasad w dążeniu do niego. Będziesz miał satysfakcję z robienia czegoś niezwykłego i odkryjesz korzyści, jakie daje rozwój poekstatyczny.



Jeśli sprawiaam wrażenie pewnej, że możesz zmienić swoje życie na lepsze dzięki obudzeniu w sobie gracza i metodzie SuperBetter, to dlatego, że jestem tego pewna.

Odkąd stworzyłam SuperBetter, ponad 400 tysięcy graczy skorzystało z wersji online. Zarejestrowaliśmy każde doładowanie, które aktywowali, każdy czarny charakter, z którym walczyli, i każde zadanie, które ukończyli – wiemy więc, co działa, a co nie. Połączyłam siły z naukowcami danych, aby przeanalizować wszystkie informacje, które zebraliśmy od ponad 400 tysięcy graczy przez ostatnie dwa lata. Szukałam odpowiedzi na pytania, które być może i ty sobie zadajesz: na kogo działa metoda SuperBetter? (Właściwie na każdego – starszych i młodszych, mężczyzn i kobiety, zagorzałych graczy i osoby, które nigdy w życiu nie grały w żadną grę wideo). Jak długo trzeba grać, przestrzegając tych siedmiu zasad, żeby poczuć się silniejszym, szczęśliwszym i odważniejszym? (Nasze badania pokazują wyraźną poprawę po dwóch, a jeszcze większą po czterech i sześciu tygodniach). I najważniejsze: czy korzyści płynące z grania są trwale? (Jak dotąd tak. Metoda SuperBetter istnieje dopiero od kilku lat, ale graczy, którzy byli z niej zadowoleni, ankietowaliśmy po pół roku, roku i – jeśli było to możliwe – po dwóch latach od rozpoczęcia gry. Wszystko wskazuje na to, że nabyte podczas niej umiejętności wykorzystują także później i nadal czerpią z nich korzyści).

Czekałam pięć lat z napisaniem tej książki, ponieważ chciałam być absolutnie pewna, że moja metoda działa. Czekałam, aż wstępne wyniki badań nad

korzyściami płynącymi z gier znajdą potwierdzenie w solidnych, zakrojonych na szerszą skalę badaniach. Czekałam, aż włączą się w nie neurobiolodzy i psycholodzy behawioralni i dorzucą własne teorie o tym, jak budzenie w sobie gracza może być pomocne. I co najważniejsze, czekałam, aż powstanie zespół lekarzy i psychologów, którzy poddadzą metodę SuperBetter rygorystycznym badaniom. Tak też się stało: przeprowadzono randomizowane kontrolowane badanie na Uniwersytecie Pensylwanii, a także badanie kliniczne w Centrum Medycznym Wexnera Uniwersytetu Stanowego Ohio i w Szpitalu Dziecięcym w Cincinnati. (Możecie o nich przeczytać w rozdziale *Z punktu widzenia nauki* na końcu książki).

W ciągu tych pięciu lat nie było dnia, żebym nie dostała e-maila albo wiadomości na Facebooku od kogoś, komu pomogła lub kogo zainspirowała moja metoda. Pisali do mnie ludzie z najrozmaitszych środowisk, na przykład Norman J. Cannon, komandor porucznik sił powietrznych:

Objąłem dowództwo nad eskadrą 2000 osób i chciałem z nimi porozmawiać o odporności psychicznej. W tym czasie, to był 2012 rok, moja żona spadła ze schodów i doznała poważnego wstrząśnienia mózgu. Miała dokładnie te same objawy, o których Pani wspomina. Pokazałem jej film, w którym tłumaczy Pani metodę SuperBetter. Płakała, kiedy to oglądała, bo uświadomiła sobie, że ktoś ją rozumie. Wtedy pokazałem nagranie 2000 swoich żołnierzy i pracowników cywilnych podczas przemówienia, które dla nich wygłaszałem. Trafiłem do wielu z nich.

Pisali do mnie rodzice, na przykład Michelle Towne z Wirginii Zachodniej, matka trzynastoletniego chłopca:

Mój syn choruje na cukrzycę młodzieńczą i Pani metoda jest dokładnie tym, o co się modliłam. Nasza rodzina stworzyła własną drużynę superbohaterów i zmiana emocjonalna, jaką widzę w moim synu, jest wspaniała! Odzyskałam syna! Dziękuję!

I pisali do mnie pacjenci, jak Jessica MacDonald, wówczas trzydziestoletnia asystentka administracyjna z Denver, która grała w SuperBetter, kiedy

poddawała się licznym zabiegom i hospitalizacjom z powodu poważnego zakażenia gronkowcem.

Kiedy jesteś chora, świat staje się jednym wielkim „nie mogę”. Nie mogę tego podnieść z powodu antybiotyków IV generacji, które wstrzyknięto mi w ramię; nie mogę się spotkać ze znajomymi, bo jestem zbyt zmęczona; nie mogę iść do pracy, bo jestem na tyłu lekach, że zabiłoby konia, i ledwie pamiętam, jak się nazywam. Milion razy dziennie myślisz *nie mogę*, i krok po kroku zabija to twoją duszę. Gdybym miała sprowadzić wszystkie korzyści płynące z tej gry do jednej rzeczy, to byłyby to: SuperBetter zmienia „nie mogę” w „mogę”. Oczywiście ciągle są rzeczy, których ci nie wolno albo których nie powinnaś robić, ale przestajesz się tak bardzo skupiać na ograniczeniach. Zaczynasz dostrzegać i celebrować swoje osiągnięcia.

Jessica poprosiła swoich lekarzy i pielęgniarki, by byli jej sojusznikami w grze; oni też mieli dużo do powiedzenia o SuperBetter.

Wszyscy pytają mnie, czy to przyspieszyło mój powrót do zdrowia. Nie mogę jednoznacznie stwierdzić, że dzięki grze szybciej wróciłam do formy, ale powtórzę, co powiedział mój lekarz od chorób zakaźnych. W ciągu blisko pięćdziesięciu lat praktyki medycznej doszedł do jednego wniosku: nastawienie pacjenta ogromnie wpływa na proces leczenia. Powiedział: „Nie wiem, czy zdrowieje pani szybciej, ale zdrowieje pani lepiej”.

Nieważne, czy grasz przez całe życie, czy nigdy dotąd nie grałeś w grę wideo. Nieważne, czy wolisz sport, gry karciane, planszowe czy cyfrowe. Niezależnie od swojej przeszłości gracza dzięki grom możesz dotrzeć do swoich naturalnych mocnych stron – i nauczyć się je wykorzystywać do radzenia sobie z zadaniami i wyzwaniem realnego życia.

Większość ludzi nie uważa gier za nic więcej jak tylko przyjemną rozrywkę – albo gorzej: za uzależniającą stratę czasu. Ja jednak postrzegam je inaczej – i to nie tylko ze względu na swoje osobiste doświadczenia z Su-

perBetter. Zajmuję się psychologią gier od blisko piętnastu lat. Badałam gry, które zmniejszają lęk, łagodzą depresję, uśmierzają ból i leczą zespół stresu pourazowego. Analizowałam gry ćwiczące siłę woli, zwiększające poczucie własnej wartości, poprawiające uwagę i wzmacniające więzi rodzinne. Dane naukowe na temat gier, coraz liczniej napływające z takich dziedzin jak psychologia, medycyna i neurobiologia, zmieniły moje myślenie o tym, czym są gry – i czego mogą nas nauczyć. Gry dostarczają nie tylko rozrywki. Dostarczają też modelu, jak stać się lepszą wersją samego siebie.

Chcę, żebyś i ty spojrział na gry inaczej. I odkrył związek między swoimi mocnymi stronami, które dochodzą do głosu w naturalny sposób, gdy grasz, a tymi cechami, których potrzebujesz, żeby być szczęśliwym, zdrowym i spełnionym w realnym życiu. Ujmując to konkretniej, chcę, abyś dostrzegł w grach okazję do ćwiczenia siedmiu umiejętności, dzięki którym staniesz się silniejszą osobą, pod każdym względem: psychicznym, emocjonalnym, fizycznym i społecznym.

Nie musisz być zagorzałym graczem, żeby uruchomić swoje mocne strony gracza w codziennym życiu; jeśli jednak grasz regularnie – np. w golfa, brydża, scrabble, piłkę nożną, pokera, *Candy Crush Saga*, pasjansa czy sudoku – prawdopodobnie nie są one całkiem uśpione.

Żeby obudzić w sobie gracza w realnym życiu, musisz po prostu chcieć dowiadywać się różnych rzeczy o psychologii gier – i eksperymentować z nowymi sposobami myślenia i działania, które pomogą ci wzmocnić twoją naturalną odporność psychiczną.

Najszybszy sposób, jaki znam, żebyś zaczął myśleć o grach – i własnych możliwościach – inaczej niż dotąd, to namówić cię do wspólnej gry.

A więc zagrajmy – właśnie teraz.



A teraz wyzwanie: masz pięć minut na wykonanie czterech zadań, które zmienią twoje życie.

Nie bój się, to łatwiejsze, niż się wydaje. Mógłbyś być zaskoczony, jak różne osoby wykonały te same cztery zadania – włączając w to Oprah Winfrey, legendarnego deskorolkarza i przedsiębiorcę Tony’ego Hawka oraz pułkownika

Bata Mastersona, głównego lekarza amerykańskich sił zbrojnych. Jeśli im się udało, tobie też się uda.

Są to cztery pierwsze zadania, przed którymi staje każdy gracz SuperBetter. Mogę zapewnić, że jeśli uda ci się zrobić wszystkie, za mniej więcej pięć minut będziesz silniejszy niż wcześniej – psychicznie, emocjonalnie, fizycznie i społecznie. (I lepiej zrozumiesz, w jaki sposób ta książka może pomóc rozwinąć twoje mocne strony gracza).

Gotowy do gry? No to jedziemy!

ZACZYNAMY GRĘ

Oto pierwsze zadanie, które odmieni twoje życie. Chcę, żebyś je zrobił teraz, zanim przystąpisz do dalszej lektury.

Nie pomijaj go. Powtarzam: **NIE POMIJAJ TEGO ZADANIA**. Jeśli je pominiiesz, będzie cię kusić, by tak samo zrobić z innymi – i gra skończy się, zanim na dobre się zacznie. Oto twoje pierwsze zadanie – wiem, że dasz radę!



ZADANIE 1: Odporność fizyczna

Wybierz:

Wstań i zrób trzy kroki

albo

zaciśnij dłonie w pięści i trzymaj je nad głową
tak wysoko, jak możesz, przez pięć sekund.

Do dzieła!

Zrobione? Świetnie!

Dzięki temu zadaniu właśnie wzmocniłeś swoją odporność fizyczną.

Odporność fizyczna to zdolność ciała do znoszenia stresu i samoleczenia. A badania pokazują, że najlepsze, co można zrobić, by wzmocnić swoją odporność fizyczną, to nie pozostawać w bezruchu. Zawsze kiedy siedzisz bez ruchu dłużej niż kilka minut, na poziomie metabolizmu twoje ciało zaczyna się wyłączać. Źle wpływa to na każdy aspekt zdrowia, od systemu immunologicznego po zdolność radzenia sobie ze stresem⁷.

Za to w każdej sekundzie, kiedy nie jesteś w bezruchu, aktywnie wzmocniasz swoje serce, płuca i mózg⁸. Będziesz miał więcej energii, a także będziesz lepiej spał – to ogromnie ważne, kiedy stawiasz czoła trudnemu wyzwaniu, nawet jeśli nie jest to wyzwanie natury fizycznej.

A zatem wstań na chwilę. Zrób trzy kroki. Wyrzuć ramiona w górę. Tylko tyle potrzeba. Jesteś teraz fizycznie silniejszy, niż byłeś pół minuty temu.

Gotowy na następne zadanie?



ZADANIE 2: Odporność psychiczna

Wybierz:

Pstryknij palcami dokładnie pięćdziesiąt razy

albo

policz wstecz od 100 co siedem –
100, 93 itd. – co najmniej do 0.

Start!

Udało się? Dobra robota!

Właśnie wzmocniłeś swoją odporność psychiczną.

Odporność psychiczna to motywacja, skupienie i siła woli – najważniejsze mocne strony przy realizacji dowolnego celu.

Badacze doszli do wniosku, że siła woli jest jak mięsień. Im więcej ją ćwiczysz, tym bardziej się wzmacnia – jeśli tylko jej nie sforsujesz⁹. Stawianie sobie drobnych celów i osiąganie ich – nawet jeśli są tak nedorzeczne jak pstryknięcie palcami pięćdziesiąt razy albo odliczanie wstecz co siedem – pomaga ćwiczyć ten mięsień bez przeciążania. Dzięki temu twoja motywacja i determinacja będą większe, gdy przyjdzie czas, by sprostać trudniejszym wyzwaniom. Gratulacje: jesteś teraz psychicznie silniejszy, niż byłeś minutę temu.

Grajmy dalej!



ZADANIE 3: Odporność emocjonalna

Wybierz:

Jeśli jesteś w pomieszczeniu, znajdź okno
i patrz przez nie trzydzieści sekund. Jeśli jesteś na
zewnątrz, znajdź okno i zajrzyj do środka
albo

wyszukaj w grafikach Google lub na YouTube
młode swojego ulubionego gatunku zwierzęcia.

Start!

Misja wypełniona? Doskonale!

Właśnie wzmocniłeś swoją odporność emocjonalną.

Odporność emocjonalna to umiejętność przywołania pozytywnych emocji na życzenie. Nieważne, czy jesteś zestresowany, znudzony, rozżłoszczony czy cierpisz – dzięki odporności emocjonalnej możesz postanowić, że i tak będziesz czuł coś dobrego.

Odporność emocjonalna to szczególnie ważna mocna strona. Badania pokazały, że osoby, które doświadczają średnio więcej pozytywnych emocji niż

negatywnych, czerpią z tego liczne i różnorodne korzyści. Są bardziej kreatywne w rozwiązywaniu problemów. Są ambitniejsze i odnoszą większe sukcesy w szkole i w pracy. Rzadziej się poddają, gdy sprawy przybierają skomplikowany obrót. A ludzie wokół nich chętniej im pomagają i wspierają je w realizacji celów¹⁰.

Odporność emocjonalna nie polega na eliminowaniu negatywnych emocji – to oczywiście jest niemożliwe. Chodzi o przeżycie wystarczająco wielu pozytywnych emocji w ciągu dnia, by górowały nad negatywnymi.

Obie wersje tego zadania są naukowo potwierdzonymi metodami wywoływania konkretnych pozytywnych emocji. Wyglądanie przez okno pobudza ciekawość – pozytywną emocję, którą psychologowie definiują jako „pragnienie nagrodzenia umysłu nowymi informacjami lub przedmiotami zainteresowania”¹¹. (Mam nadzieję, że zobaczyłeś za oknem coś ciekawego!) Naukowcy dowiedli też, że patrzenie na zdjęcia lub filmy przedstawiające młode zwierząt wystarczy, by właściwie w każdym wzbudzić uczucie miłości. (Słodkie zwierzątka budzą w nas odruchy opiekuńcze!) Co więcej, ten krótkotrwały wybuch miłości nie tylko jest przyjemny, ale też wyostrza uwagę i zwiększa wydajność¹².

Nawet jeśli czuleś ciekawość lub miłość jedynie przez kilka sekund, właśnie wzmocniłeś się emocjonalnie. Ciesz się tym.

Przed nami jeszcze jedno zadanie.



ZADANIE 4: Odporność społeczna

Wybierz:

Uściśnij komuś dłoń albo potrzyмай kogoś
za rękę przez co najmniej sześć sekund

lub

podziękuj komuś, kogo znasz, w SMS-ie,
e-mailu lub w wiadomości na Facebooku.

Start!

Zrobione? Wspaniale.

Wzmocniłeś swoją odporność społeczną.

Odporność społeczna to umiejętność czerpania wsparcia od przyjaciół, członków rodziny, sąsiadów czy współpracowników. Dzięki niej potrafisz prosić o pomoc, jeśli jej potrzebujesz, z większą pewnością, że tę pomoc otrzymasz. Wsparcie społeczne jest bardzo ważne, by skutecznie stawiać czoła wyzwaniom. Możesz próbować radzić sobie sam, ale masz większe szanse powodzenia, jeśli ktoś będzie cię wspierał.

Jest wiele sposobów wzmacniania odporności społecznej. Dotyk i wyrażanie wdzięczności to dwa spośród najskuteczniejszych.

Badania pokazują, że uścisk dłoni albo trzymanie drugiej osoby za rękę przez co najmniej sześć sekund podnoszą poziom oksytocyny, „hormonu zaufania”, we krwi obojga¹³. Zwiększony poziom oksytocyny sprawia, że chcemy sobie pomagać i wzajemnie się chronić. Im więcej oksytocyny wspólnie wydzielicie, tym bliżej się zwiążecie¹⁴.

Z kolei wyrażanie wdzięczności jest jednym z najbardziej niezawodnych sposobów pielęgnowania pozytywnych uczuć i bliskich relacji. Wdzięczność to najważniejsza emocja wzmacniająca związek z drugim człowiekiem, ponieważ, jak wyjaśniają naukowcy: „wymaga od nas dostrzeżenia, że inni zaakceptowali nas i wsparli”¹⁵.

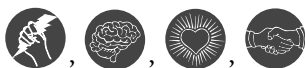
Niezależnie więc od tego, czy potrzymałeś kogoś za rękę, czy komuś podziękowałeś, jesteś teraz społecznie silniejszy, niż byłeś zaledwie stronę temu. Gratulacje!



Wiedziałaś, że ci się uda: ukończyłeś cztery proste zadania i już wzmocniłeś umiejętności i zdolności, które mogą pchnąć twoje życie na nowe tory. Odkryłeś, że tak naprawdę jesteś silniejszy, niż sądziłeś; że otaczają cię potencjalni sojusznicy i że jeśli tylko dotrzesz do swoich naturalnych zasobów odporności, możesz stać się bohaterem i inspiracją również dla innych.

Dobrze się bawisz? Mam nadzieję. Ponieważ chcę, żebyś przy tej książce bawił się lepiej niż przy jakiegokolwiek innej. Zanim ją skończysz, wykonasz jeszcze prawie sto zadań. Każde opiera się na innym przełomowym badaniu

dotyczącym jednego z rodzajów odporności. Przy każdym z zadań pojawi się jedna z poniższych czterech ikon, wskazując, czy wzmacniasz swoją odporność fizyczną, psychiczną, emocjonalną czy społeczną:



Obiecuję, że przygotowane przeze mnie zadania zwiększą twoją pewność siebie, poczucie kontroli i optymizm w odniesieniu do wyzwań realnego życia. (Jak w każdej dobrej grze, im dalej zajdziesz, tym zadania będą trudniejsze!)

Stawianie sobie zadań i ich realizowanie jest tylko jedną z siedmiu umiejętności gracza, dzięki którym poczujesz się silniejszy, szczęśliwszy i odważniejszy w codziennym życiu. Masz już przedsmak tego, czym jest budzenie w sobie gracza – teraz powiem ci nieco więcej o tym, czego możesz się spodziewać po tej książce.

Nie będę cię prosić, żebyś zaczął podchodzić do życia jako do gry, zanim nie będziesz całkowicie przekonany, że gry mogą rozwiązywać realne problemy i zmieniać realne życie. W pierwszej części książki, zatytułowanej *Dlaczego gry nas rozwijają*, zaczniemy od przeglądu badań dotyczących gier. Jakie mocne strony w nich wykorzystujemy i jakie niosą one psychologiczne korzyści? Przyjrzymy się grom, które zwiększają motywację i siłę woli, uśmierzają fizyczny ból skuteczniej niż morfina, pomagają pokonać lęk i depresję, zmienić nawyki żywieniowe, rozwinąć empatię, wzmocnić i poprawić relacje z przyjaciółmi i rodziną. W większość gier, które omówimy w części 1, możesz grać na telefonie lub komputerze, tak by ćwiczyć i lepiej zrozumieć swoje mocne strony gracza. Ale nawet jeśli nie będziesz chciał grać w żadną z nich, część 1 da ci solidne podstawy, dzięki którym zrozumiesz, co znaczy obudzić w sobie gracza. Będziesz dokładnie wiedział, jak dotrzeć do trzech najważniejszych mocnych stron, dzięki którym skutecznie mierzymy się z wyzwaniami i rozwiązujemy problemy: zdolności do kontrolowania własnej uwagi, pozyskiwania sojuszników i wsparcia, a także motywowania samego siebie do robienia tego, co ważne, nawet jeśli jest to trudne. Na koniec przyjrzymy się badaniom nad tym, dlaczego niektóre osoby lepiej radzą sobie z wykorzystywaniem swoich zdolności gracza w realnym życiu.

Cześć 1 jest pełna zadań podobnych do tych ze wstępu – z każdą kolejną stroną będzie więc mnóstwo okazji do grania i wzmacniania się.

W części 2, zatytułowanej *Jak obudzić w sobie gracza*, porozmawiamy o twoim życiu. Zrozumiałeś swoje mocne strony, ale jak najłatwiej zaprząć je do codziennego życia? Zagłębimy się w każdą z siedmiu umiejętności gracza, dzięki którym stawisz czoła życiowym wyzwaniom odważniej, kreatywniej i z większą determinacją. Sformułuję siedem prostych zasad, których będziesz przestrzegać w codziennym życiu, ćwicząc każdą z tych umiejętności. Właśnie na tym polega metoda SuperBetter, a jej celem jest pomóc ci obudzić w sobie gracza – niezależnie od tego, czy masz czas na gry.

W części 2 poznasz osoby, które stosowały metodę SuperBetter i stały się silniejsze, zdrowsze i szczęśliwsze w obliczu takich wyzwań jak depresja, lęk, chroniczny ból i zespół stresu pourazowego. Przeczytasz historie ludzi, którzy dzięki obudzeniu w sobie gracza zdobyli lepszą pracę, odnaleźli szczęście w miłości, przebiegli maraton, założyli własną firmę czy po prostu bardziej cieszą się życiem. A ponieważ badania są podstawą tej książki, poznasz naukowe wyjaśnienie tych pozytywnych historii – ponad dwieście badań z obszaru psychologii, medycyny i neurobiologii, które dokładnie tłumaczą, dlaczego życie w zgodzie z moimi siedmioma zasadami rozwija psychiczne, emocjonalne, fizyczne i społeczne mocne strony.

Jeśli zmagasz się teraz z poważnym życiowym wyzwaniem i chciałbyś od razu zacząć stosować metodę SuperBetter, możesz przejść bezpośrednio do części 2. Wróć do części 1, kiedy będziesz miał ochotę. (Myślę, że gdy tylko poczujesz na własnej skórze, że metoda SuperBetter działa, będziesz nawet ciekawszy stojących za nią badań naukowych!)

Część 3, *Przygody*, łączy wszystkie te elementy w trzech wyprawach SuperBetter, które zaprojektowałam po to, byś mógł kontynuować ćwiczenie swoich umiejętności gracza. Każda wyprawa jest pełna doładowań, czarnych charakterów i zadań, które pomogą ci osiągnąć przełom w budowaniu własnej odporności. Dzięki przygodzie „Miłosna więź” będziesz rozwijać swoją odporność społeczną, wykonując zadania, które pomogą ci znaleźć miłość w najbardziej zaskakujących miejscach i okolicznościach. Przygoda „Fizyczna przemiana ninja” nauczy cię dwudziestu jeden sposobów wzmacniania odpor-

ności fizycznej podstępem. A dzięki ostatniej przygodzie zrozumiesz, czym jest „bogactwo czasu” – odkryjesz, że masz mnóstwo wolnego czasu, który możesz przeznaczyć na to, co dla ciebie najważniejsze. Zostanie „bogaczem czasu” to doskonały sposób na wzmocnienie emocjonalnej i psychicznej odporności.

Łącznie te trzy przygody zawierają dość zadań, by zapewnić ci sześć tygodni gry w SuperBetter. To ważna liczba – dokładnie sześć tygodni stosowali się do zasad SuperBetter uczestnicy naszej próby klinicznej i randomizowanego kontrolowanego badania. W ich przypadku granie w SuperBetter przez sześć tygodni zaowocowało wyraźną poprawą nastroju, wzrostem wsparcia społecznego i optymizmu, zmniejszeniem poziomu lęku i depresji oraz zwiększeniem pewności siebie. Jeśli ukończysz te trzy przygody – wykonując tylko jedno zadanie dziennie – przyjmiesz pełną, zmieniającą życie dawkę gry.

Historie konkretnych osób i naukowe podstawy zawarte w tej książce pokażą ci, jak obudzenie w sobie gracza może zmienić twoje życie na lepsze. Nie tylko zmienią twoje myślenie o tym, czego mogą dokonać gry. Zmienią twoje myślenie o tym, czego sam możesz dokonać.

Bierzmy się więc do roboty.