

Стивен Котлер
Джейми Уил

ПОХИЩАЯ ОГОНЬ



Как поток
и другие измененные
состояния сознания
помогают решать
сложные задачи

18+



Оглавление

Введение	11
----------------	----

ЧАСТЬ I

ЭКСТАЗ

Глава 1. Откуда этот огонь?	18
Глава 2. Почему это важно	41
Глава 3. Почему мы этого не замечали?	59

ЧАСТЬ II

ЧЕТЫРЕ СИЛЫ ЭКСТАЗА

Глава 4. Психология	78
Глава 5. Нейробиология	98
Глава 6. Фармакология	116
Глава 7. Технологии	135

ЧАСТЬ III

ДОРОГА В ЭЛЕВСИН

Глава 8. И возгорится пламя	154
Глава 9. Сжечь дом дотла	176
Глава 10. Гедонистическая инженерия	195
Заключение	211
Постскриптум	215
Примечания	221
Благодарности	253

Джули, Лукасу и Эмме — кому же еще?

Джейми Уил

*Уильяму Джеймсу — ты был
первопроходцем.*

Стивен Котлер

Введение

Нескончаемая история

Одни революции начинаются с выстрела, другие — с вечеринки. Та, о которой пойдет речь [1], началась в пятницу вечером в центре Афин в 415 году до нашей эры. Знаменитый греческий политик и полководец Алкивиад [2] пригласил узкий круг друзей к себе на виллу на вечеринку, ставшую одной из самых печально известных вакханалий в истории. Облаченный в позаимствованное одеяние высшего жреца, Алкивиад спустился по великолепной мраморной лестнице в пиршественный зал, произнес запрещенное заклинание и торжественно продемонстрировал богато украшенный графин. Затем очень осторожно налил немного темной жидкости в чашу каждого гостя. Еще несколько приветственных слов, бурные крики восторга, и все присутствующие дружно осушили свои чаши.

Менее чем через час жидкость оказала действие [3]. «Страх, ужас и трепет овладели нами, на лицах выступила предсмертная испарина, и мы погрузились в летаргическое забытье, — позже вспоминал историк Плутарх, — но затем вдруг оказались на чудесных лугах с невероятно чистым воздухом. Вокруг звучали священные гимны, доносились отголоски ученых бесед, а через некоторое время нам явились божественные видения». С рассветом видения исчезли, и гости вернулись в реальный мир. Подпольная вечеринка Алкивиادا положила начало целой цепи событий, вынудивших его

бежать из Афин, спасаясь от смертного приговора, предать свою Родину и дать толчок процессу против любимого учителя Сократа, приведшему к его смерти.

У щедро одаренного невероятной красотой, красноречием и амбициями Алкивиада пороков было не меньше, чем добродетелей. Он предлагал Сократу секс в обмен на самые сокровенные тайны философа. Когда жена подала на развод, ссылаясь на его развратное поведение, Алкивиад вытащил ее из здания суда за волосы. В политике он играл за обе крайние партии против центристов и по-настоящему был предан только интересам собственной карьеры. Когда слухи о скандальной вечеринке дошли до его соперников, они подали иск в высший суд Афин, обвинив его в краже и распитии с гостями священного эликсира *кикеон*. Его заочно осудили за преступление, карававшееся смертью, — оскорбление божественных мистерий.

Речь шла не о каких-то рядовых обрядах, а об Элевсинских мистериях, ритуале инициации с двухтысячелетней историей, оказавшем огромное влияние на западную философию; среди его участников были многие знаменитейшие граждане Афин [4]. Например, некоторые основополагающие концепции, такие как мир форм Платона и музыка сфер Пифагора, открылись своим авторам во время этого ритуала. «Наши мистерии имеют огромный смысл, — пояснял Платон. — Тот, кто прошел очищение и был посвящен [в Элевсине], может говорить с богами» [5]. Оценка Цицерона была еще восторженнее, он назвал этот ритуал вершиной достижений Древней Греции: «Среди многих превосходных и воистину удивительных идей, родившихся в Древних Афинах и ставших частью жизни человека, нет более замечательной, чем мистерии... Они помогают постичь истинные ценности жизни и учат не только жить в радости, но и умирать с надеждой на лучшее» [6]. Говоря современным языком, Элевсинские мистерии представляли собой сложный девятидневный ритуал, позволяющий раздвинуть привычные рамки сознания, достичь его измененного состояния и способности проникать в суть вещей. В частности, мистерии включали ряд техник изменения сознания: пост, пение, танцы, игра на барабанах, костюмированные выступления, драматические повествования, состояние физического истощения и *кикеон* (напиток, похищенный Алкивиадом для вечеринки), — все это вводило участников в состояние катарсиса, возрождения и наконец «божественного вдохновения».

Опыт мистерий был настолько силен и приводил к столь значительным открытиям, что ритуал просуществовал более двух тысяч лет. Менее

впечатляющий ритуал давно забылся бы или по крайней мере превратился бы в формальный жест, лишенный первоначального значения. Элевсинские мистерии, по мнению историков, продержались так долго по нескольким причинам. Во-первых, посвящаемые должны были хранить тайну мистерий — раскрытие любого из их секретов, как сделал Алкивиад, считалось преступлением, заслуживающим смерти. Во-вторых, *кикеон* — темная жидкость, лежащая в основе ритуала, — обладал дьявольской силой.

Для антропологов раскрытие состава *кикеона* стало чем-то вроде поиска чаши святого Грааля и заняло место в одном ряду с такими задачами, как разгадка тайны сомы — древнеиндийского священного напитка богов, послужившего прототипом группового галлюциногена в романе Олдоса Хаксли «О дивный новый мир». По утверждению швейцарского химика Альберта Хофманна [7] и получившего степень доктора философии в Гарвардском университете классициста Карла Рака, одним из ингредиентов *кикеона* был грибок спорынья, из которого выделяется лизергиновая кислота (ЛСК), исходное вещество для галлюциногена ЛСД, успешно синтезированного Хофманном в фармацевтической лаборатории компании Sandoz. Случайный прием грибка вызывает белую горячку, судороги и галлюцинации, и такое состояние называется «антонов огонь» [8]. Когда же грибок принимают умышленно, например в рамках напряженного ритуала инициации, он превращается в элемент высокоэффективной технологии приведения человека в экстатическое состояние, причем настолько эффективной (и, предположительно, столь же улаждающей), что Алкивиад рискнул жизнью, чтобы похитить напиток для вечеринки.

Надо сказать, в истории западной цивилизации, которая у школьников обычно вызывает зевоту, можно найти немало легенд о выскочках и бунтарях, готовых поставить на карту все ради достижения измененного состояния сознания. И это не единичные случаи, а ранние проявления закономерности, скрытой глубоко в истории среди хорошо известных нам имен выдающихся личностей и дат исторических событий. Наиболее ярко их смысл воплощен в мифе о Прометее — подлинном бунтаре-одиночке, укравшем у богов огонь и подарившем его людям. Причем он похитил не просто коробок спичек, а дал толчок развитию цивилизации — языка, искусства, медицины и технологий. Придя в бешенство оттого, что смертные теперь будут равны богам по силе, Зевс приковал Прометея к скале, куда постоянно прилетал орел и выклевывал его печень.

Эта история не раз повторялась на протяжении веков. Обычно огонь у богов похищает бунтарь, искатель приключений или мошенник. Похищение огня может выглядеть как яркий праздничный ритуал, еретическое Священное Писание, тайная духовная практика или ранее неизвестная, изменяющая мир технология. В любом случае бунтарю удастся высечь огонь из камня и поделиться им с миром. Так было и будет всегда. Сначала кому-то становится любопытно. Потом снисходит озарение — снова и снова. Затем неизбежно ситуация выходит из-под контроля. Блюстители закона и порядка — назовем их жрецами — обнаруживают вновь вспыхнувший огонь, отслеживают вора и заканчивают вечеринку. И так продолжается до тех пор, пока не начнется новый исторический цикл.

В этой книге рассказывается история о последнем раунде в этом цикле, и теоретически впервые нам дается шанс, что она закончится иначе. Герои книги — совершенно новый класс Прометеев: топ-менеджеры Кремниевой долины, бойцы сил специальных операций США, ученые-одиночки, использующие экстагические состояния для пробуждения скрытых возможностей и достижения результата. И, знаете, что самое удивительное? Эта революция происходит прямо на наших глазах.

Невольные Прометеи

Если на революцию можно наткнуться случайно, то мы, Стивен и Джейми, авторы этой книги, наткнулись на нее несколько лет назад. И нам повезло наблюдать за ее развитием. А все благодаря работе в проекте Flow Genome [9], где мы изучали зависимость между измененным сознанием и пиковой работоспособностью, в основном связанную с таким понятием, как *поток**. Его обычно определяют как «...оптимальное состояние сознания, в котором человек чувствует себя и действует наилучшим образом». Это именно те моменты, когда концентрация достигает максимума и человек полностью погружается в то, чем занимается. Действие и сознание сливаются воедино. Чувство собственного «я» исчезает. Чувство времени тоже. А физические и интеллектуальные способности достигают апогея.

* Понятие введено американским психологом венгерского происхождения Михайем Чиксентмихайи. Подробнее о нем можно узнать в его книге «Поток. Психология оптимального переживания» (М. : Альпина нон-фикшн, 2018). *Прим. ред.*

Ученые знали о связи между потоком и пиковой работоспособностью давно, но ее истинное понимание происходило медленно [10]. Основная проблема — в конфликте мотиваций. Тех, кому лучше всего удается входить в состояние потока, преимущественно артистам и спортсменам, обычно не слишком интересует природа этого явления. А те, кто в этом действительно заинтересован, в первую очередь ученые, входят в него гораздо реже. Для решения этой проблемы мы создали проект Flow Genome. Наша цель заключалась в реализации междисциплинарного подхода к изучению нейробиологической природы потока и последующем обнародовании полученных результатов. Но требовалось выработать общую терминологию, касающуюся этих состояний. И Стивен написал *The Rise of Superman* («Восхождение супермена») — книгу о нейробиологии пиковой результативности в экстремальных видах спорта.

После ее выхода мы обнаружили, что обсуждаем проблемы потока со все более широким кругом людей. То, что начиналось в основном со встреч с профессиональными спортсменами и военными, то есть людьми, которым приходится действовать в условиях жесткой конкуренции, вскоре переросло в общение с представителями компаний из рейтинга Fortune 500, финансовых и высокотехнологичных компаний, работниками сферы здравоохранения и университетами. Идея о том, что измененное состояние сознания способно улучшить результаты деятельности, постепенно переходила из разряда экзотических в мейнстрим. Наше внимание особенно привлекали беседы, проходившие *после* презентаций. Случаев, когда люди отводили нас в сторону и рассказывали о хранимых в тайне экспериментах с технологиями «погружения в экстаз», было не счесть [11]. Мы встречались с армейскими офицерами, побывавшими на месячных выездных сеансах медитации; трейдерами с Уолл-стрит, вживившими электроды в мозг; адвокатами, «подсевшими» на лекарства без рецептов; знаменитыми учредителями высокотехнологичных компаний, посещавшими трансформационные фестивали; а также командами инженеров, принимавшими микродозы психоделиков. Иначе говоря, куда бы мы ни пришли, везде кто-то старался украсть кикеон.

Мы хотели точно установить, откуда пошло это веяние и как конкретно лидеры изменяли свое сознание, чтобы достигнуть максимальных результатов, поэтому пустились по следу современных Прометеев. За последние четыре года он привел нас в разные уголки мира: на базу «Команды 6» («морских котиков») недалеко от Вирджинии-Бич, в штаб-квартиру Googleplex

в Маунтин-Вью, на фестиваль Burning Man в Неваде, прибежище Ричарда Брэнсона на Карибских островах, на роскошные дачи в Подмосковье, в штаб-квартиру Red Bull в Санта-Монике, в инновационную команду Nike в Портленде, на конференции по биохакерству в Пасадене и закрытые обеды с консультантами ООН в Нью-Йорке. Услышанные истории нас просто потрясли [12].

Собственными путями, невзирая на различия в языке и процедурах, каждый представитель этих сообществ стремился к одной и той же цели — резкому увеличению объема перерабатываемой информации и приливу вдохновения, обеспечиваемого измененным сознанием. Они намеренно культивируют эти состояния для решения критически важных проблем и победы над конкурентами. От остальных их отличают не только твердость характера, правильный образ жизни или долгие часы работы; их рассказы и истины, открывшиеся им во время пребывания в состоянии потока, — вот что по-настоящему важно. Кроме того, в отличие от прежних, более консервативных эпох, сегодня они открыто рассказывают о своих приключениях. Экстатическое состояние перестает быть чем-то секретным.

Эти истории наводят на мысль о скором пришествии Прометея в наш мир. Научно-технический прогресс открывает нам беспрецедентный доступ к изучению высшего уровня человеческого опыта. Возможно, мы живем в самую противоречивую и неправильно трактуемую эпоху в истории. Во всем мире солдаты, первооткрыватели, ученые, артисты, предприниматели, технологи, лидеры бизнеса делятся своими знаниями ради общей цели — заглянуть за облака. Сначала в изоляции, затем в период обмена данными и сегодня — если вы знаете, куда смотреть, — вы наверняка увидите больше. На наших глазах ширится волна общественной поддержки тех, кто решился штурмовать небеса и похитить у богов огонь. Это революция человеческих возможностей. И наша книга посвящена ей.