

Стивен Котлер
Джейми Уил

ПОХИЩАЯ ОГОНЬ



Как поток
и другие измененные
состояния сознания
помогают решать
сложные задачи

18+



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 Алкивиада 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 услаждающей), 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 кикон.

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.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

