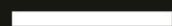


Стивен Котлер
Джейми Уил

ПОХИЩАЯ ОГОНЬ



Как поток
и другие измененные
состояния сознания
помогают решать
сложные задачи

18+



Эту книгу хорошо дополняют:

Жизнь на полной мощности

Джим Лоэр, Тони Шварц

Максимальная энергия

Триша Вулфри

Джедайские техники

Максим Дорофеев

Мастер своего дела

Мортен Хансен

Steven Kotler & Jamie Wheal

Stealing Fire:

How Silicon Valley, the Navy SEALs,
and Maverick Scientists Are Revolutionizing
the Way We Live and Work

Dey ST.

An Imprint of William Morrow

Стивен Котлер, Джейми Уил

Похищая огонь

Как поток и другие измененные
состояния сознания помогают
решать сложные задачи

Перевод с английского Юрия Кондукова

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2019

УДК 159.96

ББК 88.28

К73

Издано с разрешения Dey Street Books, an imprint of HarperCollins Publishers, и Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew Nurnberg Literary Agency

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию Павлом Криштаповичем, Владимиром Жбановым

*Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом
от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 18+*

Котлер, Стивен

К73 Похищая огонь. Как поток и другие измененные состояния сознания помогают решать сложные задачи / Стивен Котлер, Джейми Уил; пер. с англ. Ю. Кондукова . — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-00117-737-1

Эта книга о современных Прометеех, людях, которые решились «заглянуть за облака» и максимально приблизились к реализации этой мечты. Она рассказывает о влиянии измененных состояний сознания на способности человека. Авторы утверждают, что этот опыт повышает креативность мышления и продуктивность и приводит к рождению прорывных идей.

Книга будет полезна менеджерам, предпринимателям, ученым, специалистам и всем, кто решает самые сложные задачи.

УДК 159.96

ББК 88.28

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00117-737-1

© Steven Kotler and Jamie Wheal, 2017

Published by arrangement with Dey Street Books, an imprint of HarperCollins Publishers

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

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 забытие, — 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, каравшееся 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 киксон.

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.

ЧАСТЬ I

Экстаз

*Альтернатива? Бессознательность,
свойство «по умолчанию», мышинная
возня, постоянное грызущее чувство
потери чего-то бесконечного [13].*

Дэвид Уоллес

Глава 1

Откуда этот огонь?

Переключатель

Самая трудная часть работы «морских котиков» — это не знание того, когда нужно стрелять, а понимание, когда *надо не* стрелять [14]. И вот почему. Если запереть дюжину парней, вооруженных автоматическим оружием, в темной комнате, то рано или поздно кто-то моргнет. Или дернется. И тогда пойдет потеха. Именно поэтому было так трудно захватить Аль-Вазу: больше всего на свете «котики» хотели взять его живым.

Это было в конце сентября 2004 года на передовой оперативной базе на северо-востоке Афганистана, где несколько десятков солдат элитного подразделения «Команда б», или, как они предпочитают себя называть, «особой группы быстрого развертывания» в составе «морских котиков», занимались сбором разведывательных данных и выполнением специальных миссий. Примерно за шесть месяцев до этого радист заметил всплеск активности в радиопереговорах Аль-Вазу. По всей видимости, он скрывался в лесах к югу или в горах к северу от их базы. Затем слухи и о горах, и о лесах подтвердились: террорист прятался в лесу приблизительно в ста километрах к западу от их позиции.

«Морских котиков» это не особо обрадовало. На западе простиралась высокогорная пустыня — безлюдная, бесплодная и безжизненная. Укрыться там было негде, и это не оставляло ни единого шанса избежать боя, а значит,

и гарантии, что Аль-Вазу удастся взять живым. Когда-то он занимал весьма скромное положение в иерархии «Аль-Каиды», но стал широко известен, совершив побег из американского спецприемника, что до этого не удавалось ни одному члену организации. Этот поступок поднял его на высшие ступени организации, что привлекло группу преданных последователей и принесло высшую награду для воина джихада — личное благодарственное письмо от Усамы бен Ладена.

С тех пор у Аль-Вазу не было ни одной свободной минуты — вербовка новых боевиков, рейды, убийства. Именно поэтому «морские котики» намеревались взять его живым: его ценность как источника разведывательной информации многократно выросла [15]. Он знал достаточно, чтобы обезвредить большинство ячеек боевиков в регионе. Кроме того, «морские котики» хотели послать террористам своего рода месседж. И в тот сентябрьский день они получили шанс. В полдень пришло сообщение, что Аль-Вазу покинул свое убежище, вышел из леса и спускается по склону горы. Он шел прямо на них.

Для «морских котиков» это меняло все. С движущейся целью количество сценариев существенно увеличивалось. Могло случиться все что угодно. Бойцы собрались вместе и еще раз проанализировали план операции, разработали запасные варианты, заучили детали на память. Стемнело, наступила ночь. До рассвета оставалось всего пять часов, а цель не появлялась. «Морским котикам» была нужна темнота, поскольку днем их задача многократно усложнялась. Слишком много людей и машин на дорогах, а у цели не меньше способов раствориться в толпе.

Наконец, после долгого ожидания появилась цель. Аль-Вазу остановился. До рассвета было всего ничего, и «морские котики» не могли поверить в удачу. Аль-Вазу находился примерно в полутора километрах, и они могли бы дойти до места операции пешком.

Однако капитан третьего ранга Рич Дэвис (имя изменено по соображениям безопасности) не был столь оптимистичен. Как командир подразделения он прекрасно знал, насколько сильно его люди хотели захватить Аль-Вазу. Они изрядно нервничали. Полуторакилометровая прогулка — это слишком просто, Дэвис предпочел бы трехчасовой подъем вверх по склону холма. Это их не утомило бы, зато помогло бы сосредоточиться, *слиться* с окружающей обстановкой. Для обозначения такого слияния древние греки использовали слово, которое очень нравилось Дэвису, — *ecstasis*, или акт «выхода за пределы собственного сознания» [16]. Но у Дэвиса было свое

слово на подобный случай. Он называл это «переключением», моментом, когда они переставали быть отдельными личностями, каждый со своей жизнью, семьей и ценностями, и становились... Простого объяснения не существует, но с ними точно что-то происходило.

Платон описывал экстаз как измененное состояние, в котором нормальное состояние бодрствующего человека полностью замещается мощным приливом эйфории и ощущением связи с высшим разумом. У современных ученых несколько иные термины. Они называют это «групповым потоком». «[Это] пиковое состояние, — объясняет психолог Кит Сойер в книге *Group Genius* («Гений группы»), — коллективное действие на пределе возможностей каждого... Когда ситуация быстро меняется, для группы, как никогда, важны согласованность действий и сознания ее членов, чтобы немедленно симпровизировать» [17].

Но как бы ни описывали это состояние ученые, после срабатывания «переключателя» «морские котики» определяли его безошибочно. Их сознание трансформировалось. Они начинали действовать не как индивидуумы, а как единое целое, коллективный разум. В «горячих точках», где, собственно, им приходится работать, стать коллективным разумом, по словам Дэвиса, — «...единственный способ выполнить задачу». Разве это не уникальное явление? Получается, что в ту ночь, во время важнейшей миссии по захвату террориста живым, измененное состояние стало единственной преградой, уберегшей Аль-Вазу от упреждающего двойного выстрела в грудь. Кто-нибудь из солдат, постоянно держащих палец на спусковом крючке, наверняка не выдержал бы напряжения. А команда, думающая идвигающаяся как единое целое? Интеллект умножился, страх разделился на всех. Единое целое не просто больше суммы своих частей, оно умнее и храбрее. Поэтому капитан Дэвис не только надеялся, но и ставил в ту ночь на «переключатель». Позже он говорил: «Морские котики» полагаются на переключение сознания больше, чем на что-либо другое. Умение достигать «переключения» и *есть их секрет*».

Сколько стоит ниндзя-убийца

Преобразование типичного американца в боеспособного морского пехотинца стоит 25 тысяч долларов [18]. Подготовка «морского котика» обойдется куда дороже. Восемь недель базовой подготовки военного моряка, шесть месяцев

обучения подводным подрывным работам, полгода освоения продвинутых навыков и полтора года подготовки группы перед боевым развертыванием — все, что необходимо для подготовки «морского котика», — выльются примерно в 500 тысяч долларов на одного бойца [19]. Неудивительно, что «морские котики» — одно из самых дорогостоящих подразделений в мире.

И это только стоимость обучения рядового ниндзя-убийцы. Чтобы попасть в элитное подразделение «морских котиков», боец должен отслужить в девяти подразделениях спецназа. Содержание водолаза в зоне боевых действий обходится примерно в миллион долларов в год [20], а на ротации из подразделения в подразделение требуется около двух лет, так что в итоговый счет можно вписать еще около 2,5 миллиона долларов. Наконец, существуют специальные курсы по освобождению заложников (на чем специализируется «Команда б») стоимостью около 250 тысяч долларов на одного курсанта. Таким образом, прекрасно подготовленное подразделение «морских котиков» под командованием Рича Дэвиса, получившее приказ захватить Аль-Вазу живым, обошлось примерно в 85 миллионов долларов.

И что же американские налогоплательщики получили за свои деньги?

Лучше всего начать с описания их работы или, скорее, с его отсутствия. «Морские котики» — это многозадачное, мультифункциональное подразделение. Как говорится на официальном сайте [21], «для бойцов нашего подразделения не существует понятия “обычный день в офисе”. Мы постоянно учимся, совершенствуемся и оттачиваем навыки, работая в команде. Наш “офис” расположен в море, воздухе и на земле в любом уголке мира, включая государственные границы и все виды вооруженных конфликтов». Для описания условий своей работы «морские котики» используют технический термин VUCA (волатильность, неопределенность, сложность, неоднозначность). Чтобы справиться с подобным хаосом, требуется поразительно высокий уровень когнитивного мышления. Как говорит Рич Дэвис, «...самая дорогая часть этих и без того дорогостоящих бойцов — три фунта серого вещества в их черепах».

Конечно, это не соответствует типичным представлениям о «морских котиках». Мы гораздо лучше осведомлены об их упорных тренировках тел, а не мозгов. Например, первая неделя отборочного процесса включает пять с половиной дней непрерывной физической нагрузки при полном отсутствии сна, которую обычно не выдерживают даже атлеты мирового

класса. Но и это суровое испытание предназначено не столько для их тел, сколько для мозгов. Как недавно заявил разработчик программы подготовки «морских котиков» SEALFit Марк Дивайн в интервью журналу Outside, «...[п]рограмма разработана для того, чтобы выявить тех немногих, кто обладает необходимой моральной выносливостью» [22]. Психологи обозначают эту черту термином “выдержка”, объединяющим в себе страсть, настойчивость, гибкость и до некоторой степени способность переносить страдания. И хотя все правильно — у «морских котиков» чертовская выдержка, — это только часть общей картины. Как бы то ни было, термин «выдержка» характеризует индивидуальные качества, а для того чтобы войти в число «котиков», требуются прежде всего навыки командной работы. «На каждом этапе подготовки, — говорит Дэвис, — с первых дней обучения основам подводной подрывной работы и до последнего дня службы в подразделении, мы отсеиваем людей, не способных трансформировать сознание и слиться с командой».

На первый взгляд это кажется абсурдным. Экстаз — который, если отвлечься от аналогии с клубными наркотиками, представляет собой очень необычное состояние, выходящее далеко за пределы нормального, — уж точно не ассоциируется с элитным спецназом. И вы наверняка не найдете его в рекламных буклетах.

По сути, весь процесс подготовки «морских котиков» — это строгая система фильтрации, настроенная на выявление людей, обладающих, помимо очевидных тактических навыков и отличной физической формы, способностью в критических ситуациях не уходить в себя, а сливаться ментально и физически с командой. Именно поэтому в процессе тренировки у каждого рекрута есть партнер не разлей вода, которого нельзя бросать ни при каких обстоятельствах. Вот почему даже в Афганистане, где воды днем с огнем не найдешь, у каждого бойца есть «неразливной» напарник. По этому критерию они отделяют хороших бойцов от непревзойденных в знаменитом Kill House — специальном здании без крыши для отработки навыков освобождения заложников, где оценивается умение команды двигаться в унисон, а успех миссии зависит от почти сверхчеловеческой способности сливаться с коллективным сознанием.

«Когда “морские котики” прочесывают здание, любое промедление опасно. Мы должны двигаться как можно быстрее. Для этого существует всего два правила. Первое: делай прямо противоположное тому, что делает тот, кто идет впереди тебя, — если он смотрит налево, значит, ты должен

смотреть направо. Второе сложнее: командует тот, кто знает, что делать дальше. В этом отношении у нас нет иерархии. В боевой обстановке, когда всё решают доли секунды, нет времени на дискуссии. Если кто-то делает шаг вперед и берет командование на себя, значит, все остальные немедленно автоматически следуют за ним. Только так можно победить», — объясняет Рич Дэвис.

Эта «динамичная субординация», при которой старшинство относительно и зависит от конкретных условий, — основа умения переключаться. И даже раньше, когда лидеры групп понимали это гораздо хуже, наличие такой способности считалось наивысшим приоритетом. «Кадровая система ВМС, — пишет в автобиографии Rogue Warrior («Воины-убийцы») создатель «Команды 6» Ричард Марсинко, — столь же консервативна, как и любая другая» [23]. Чтобы преодолеть дистанцию между командирами и рядовым составом, ему пришлось нарушить строгие военно-морские протоколы. Он добился отмены дресс-кода для «морских котиков» и различий в форме офицеров и рядовых: все теперь носили что хотели и редко отдавали друг другу честь. Кроме того, он применил проверенный временем способ — совместную выпивку. Перед «развертыванием» он приглашал свою группу в местный бар в Вирджиния-Бич на вечеринку. Если между членами команды были какие-то трения, то после нескольких порций спиртного они неминуемо вырывались наружу. И хотя наутро все участники страдали от головной боли, между ними не оставалось разногласий, команда была готова действовать как единое целое. Будь то методы Марсинко, изобретенные специально для переключения в конце 1980-х годов, или более тонкие методы Дэвиса сегодня, неизменным остается одно — способность выключить индивидуальность и слиться с командой, уникальный и весьма специфический талант. Именно поэтому «морские котики» потратили несколько десятилетий на разработку тщательной фильтрационной процедуры. «Если бы мы действительно понимали природу этого феномена, то могли бы специально его тренировать, а не искать людей, которым он свойствен», — говорит Дэвис.

К сожалению, процедура выявления этой способности слишком дорога и неэффективна. Около 80 процентов кандидатов в «морские котики» отсеиваются, то есть теряется много первоклассных солдат. Если успешная подготовка «морского котика» стоит около 500 тысяч долларов, то неудачи ежегодно обходятся в десятки миллионов. Конечно, некоторые кандидаты не способны освоить тактику: они простреливают картонные фигуры

заложников в Kill House или роняют личное оружие с вертолета, — однако гораздо большему числу претендентов не удастся синхронизировать именно командные действия. И это неудивительно. Правила погружения в экстаз отсутствуют в боевых уставах. Это слепое пятно на их картах, неизвестное большинству картографов и находящееся вне понимания большинства рационально мыслящих людей. Тем не менее «морские котики», которым было поручено захватить, но не убивать Аль-Вазу, отнюдь не считали это чем-то нереальным, ведь иногда с ними случалось подобное. И в ту глубокую сентябрьскую ночь переключение произошло быстро. «Переключатель сработал, как только мы двинулись в путь, — рассказывает Дэвис. — Я это почувствовал и одновременно увидел: как будто включился невидимый механизм и группа синхронизировала свои действия. Шедший первым боец смотрел вперед, остальные разобрали сектора наблюдения: один слева, следующий справа по маршруту. Мы не возвращались назад, но останавливались, разворачивались, сканируя обстановку, затем ускоряли шаг, чтобы догнать основную группу, потом повторяли все сначала. Со стороны это, наверное, выглядело как постановка». Но ничего постановочного в этом не было.

Группа двигалась быстро и менее чем за 20 минут достигла объекта — четырех зданий, окруженных высокой бетонной стеной. На секунду группа остановилась, последний раз оценила ситуацию, реорганизовалась и двинулась дальше, разбившись на пять пятерок. Одна пятерка контролировала северное и западное направление, вторая — восточное и южное, еще одна оставалась на месте для прикрытия. Остальные две группы приступили к выполнению основной миссии. Каждый знал, что ему делать. Царила абсолютная тишина. Переговоры по рации были запрещены. «Общение с помощью слов слишком медленное и только усложняет дело», — поясняет Дэвис.

Штурмовые группы невероятно быстро преодолели стену и скрылись в здании. Первая комната пуста, во второй множество людей и темно. Здесь находились телохранители террориста и безоружные женщины и дети. В такой ситуации легко ошибиться, и способность правильно определить, когда стрелять, а когда *нет*, отделяет успешную миссию от международного конфликта.

Сознание — мощный, но медленный инструмент, и одновременно оно может контролировать лишь небольшую часть информации. Подсознание гораздо эффективнее и обрабатывает больше данных за меньшее время.

В измененном состоянии сознание берет передышку, а подсознание выходит на передний план, при этом в кровь выбрасываются химические вещества, ускоряющие действия человека, в том числе норэпинефрин и дофамин. Оба соединения повышают сосредоточенность, сокращают время мускульной реакции и улучшают распознавание образов.

Благодаря подсознанию и бушующим в крови нейрхимическим веществам «морские котики» могут улавливать малейшие изменения в выражении лиц присутствующих в темной комнате. Поэтому, попадая на вражескую территорию, они способны разложить комплексную угрозу на контролируемые составляющие. Они быстро разбивают общую картину на знакомые (например, телохранители, которых следует разоружить, и гражданские лица, которых нужно изолировать) и незнакомые (например, темная фигура в дальнем углу комнаты, которая может быть или не быть угрозой) ситуации. Вся команда действует мгновенно, благодаря невидимым связям, объединяющим их мозг и движения, и ликвидирует одну угрозу за другой без колебаний и задержек.

Той ночью в Афганистане никто не колебался. «Морские котики» в считанные минуты «зачистили» все комнаты, оставили двух человек присматривать за пленными и переместились в соседнее здание. Там-то они его и обнаружили: Аль-Вазу со свисавшим на ремне через плечо автоматом Калашникова сидел в кресле. Стандартные правила гласят: вооруженный враг — опасный враг, но ничего стандартного в ситуации не было. Человек, сидящий перед ними, сбежал из тюрьмы, обучал других террористов и проводил жестокие террористические акты. Он много убивал и при случае не остановится перед новым убийством. Но была одна маленькая деталь, которую мгновенно замечал, учитывал и действовал соответственно — а точнее, не действовал — каждый входивший в комнату «морской котик»: глаза их цели были закрыты. Вазу крепко спал. Это был захват без единой капли крови. Ни раненых, ни убитых. Идеальная операция!

Конечно, это не совсем типичная военная история. Вряд ли о ней напишут в газетах или снимут фильм. Голливудские киностудии предпочитают героев-одиночек, а не безымянные спецгруппы, действующие в драматических, отчаянных ситуациях. Но то, что сделали «морские котики», прекрасно иллюстрирует истинную суть специальных операций: при всех своих преимуществах имена исполнителей всегда остаются неизвестны. «Я не ищу славы за свои дела... — гласит кодекс чести “морских котиков”, — я готов командовать и подчиняться... мои боевые товарищи укрепляют мою

решимость и направляют все мои действия» [24]. И этот кодекс обретает новую силу с каждым очередным переключением, отдельные личности исчезают, а вновь появившееся единое целое действует так, как никогда не получится в одиночку. Самое трудное в работе «морских котиков» — знать, когда *не надо* стрелять.

Аль-Вазу доставили обратно в тюрьму целым и невредимым, никому не пришлось стрелять. Подготовка «морских котиков» — одна из самых дорогостоящих из когда-либо существовавших систем отбора. Ее главная цель — помочь бойцу перейти в состояние экстаза. Так в чем ее истинная ценность? «Когда мы разбудили Аль-Вазу, — говорит Дэвис, — и он увидел в гостиной нескольких человек со стальными глазами, выражение его лица было не сравнимо ни с чем. И это бесценно».

Google отправляется на охоту

В пустынной высокогорной долине на другой стороне света от мест охоты «морских котиков» в Афганистане молодые основатели компании Google Ларри Пейдж и Сергей Брин отчаянно нуждались в более совершенной системе фильтрации «экстаза» для них самих, причем немедленно. Это было в 2001 году, за три года до неудачного пробуждения Аль-Вазу. Пейджу и Брину предстояло принять самое серьезное решение, касающееся персонала, за все время существования их стартапа. Несмотря на то что компания считалась одним из наиболее требовательных нанимателей в Кремниевой долине, где претендентов тщательно отбирали по результатам тестов на GPA, SAT и способности справляться с головоломками вроде используемых в сообществе интеллектуалов MENSA, учредители поняли, что подобрать достойного кандидата по стандартной процедуре не удастся.

После нескольких лет оглушительного успеха совет директоров Google решил, что компания слишком разрослась для того, чтобы ею управляли двое юношей двадцати с небольшим лет. Инвесторы считали, что за ней требуется «присмотр взрослых» и организовали конкурс на должность CEO*, который, как потом выяснилось, стал самым судьбоносным в истории высокотехнологичных отраслей.

* Здесь и далее генеральный директор компании. *Прим. ред.*

Процедура не обещала быть легкой ни для кого. После почти года собеседований, по словам Брина, «...мы с Ларри умудрились отвергнуть кандидатуры почти пятидесяти ведущих топ-менеджеров Кремниевой долины». Время, отведенное на поиски, подходило к концу. Если в кратчайшие сроки им не удастся найти подходящую кандидатуру, совет окончательно уверится в том, что они прыгнули выше головы.

Пейдж и Брин пришли к выводу, что надо сменить тактику отбора. Резюме оказались совершенно бесполезными. С технической подготовкой у кандидатов все было более-менее в порядке — в Кремниевой долине много головастых парней, способных руководить целой толпой компьютерных гиков. Но в городке, полном выдающихся личностей, требовалось найти того, кто задвинул бы на второй план свое эго и понял цели Google. Этому человеку предстояло, по словам репортера New York Times Джона Маркоффа, «дисциплинировать самобытную, эгоцентричную культуру Google», не выплеснув при этом вместе с водой младенца [25].

Если удастся этого добиться, то их поисковый механизм сохранит актуальность на десятилетие, а то и дольше. В случае ошибки они рискуют потерять контроль над компанией. Игра будет окончена. Можно возвращаться в аспирантуру. Итак, в приливе безумного вдохновения Пейдж и Брин решили прибегнуть к нестандартной процедуре отбора кандидатов — жесткой системе фильтрации, поразительно похожей и одновременно отличной от применяемой в подразделении «морских котиков».

Подобно «адской неделе» у «морских котиков», претенденты-финалисты на должность CEO Google должны были провести пять бессонных ночей и дней, выдержав леденящий холод, изнуряющую жару и постоянный прессинг условий VUCA. На пределе физических и психологических возможностей потенциальные лидеры не смогут избежать этого давления. Уйдут ли они глубоко в себя или погрузятся в состояние экстаза и сольются с командой?

Конечно, была определенная разница. В отличие от пляжа в Сан-Диего, где тренируются кандидаты в «морские котики», «пляж» Брина и Пейджа не видел бурлящей воды последние 15 тысяч лет. Он представлял собой высохшее дно озера, затерянное где-то в пустыне Блэк-Рок в штате Невада. Это место проведения фестиваля Burning Man — своего рода современного обряда посвящения. Обряд посвящения — правильное определение. Этот кипучий восьмидневный фестиваль привлекает десятки тысяч участников и имеет собственные эксцентричные традиции, экзотические ритуалы

и горячо преданных сторонников. Это современный Элевсин, вакхическое торжество, вечеринка всех времен и народов — выберите определение, которое вам больше нравится. Однако нельзя отрицать очевидное: там происходит нечто необычное.

Пейдж и Брин были постоянными восторженными посетителями фестиваля.

Компания, установившая стандарты внутрикорпоративных льгот и привилегий, предлагала бесплатные автобусные рейсы на мероприятие [26]. В течение многих лет в двухэтажном атриуме дома 43 — главной штаб-квартире Google — вместо сертификатов за отраслевые достижения или плоских экранов с биржевыми сводками выставлялись большие фотографии сотрудников компании в набедренных повязках, презентующих свои эклектические проекты на фестивале Burning Man.

По сути, первый логотип Google Doodle, обнародованный в конце лета 1998 года, представлял собой стилизованное изображение «горящего человека». Составленный из двух обращенных друг к другу выпуклой стороной запятых, расположенных над вторым желтым «о» в слове Google, этот загадочный символ сигнализировал тем, кто был в курсе, что Брин и Пейдж погасили огни в Пало-Альто, чтобы вновь зажечь их в бесплодной пустыне Невады. Период работоспособности обещал быть чертовски долгим.

Итак, когда основатели услышали, что сорокашестилетний ветеран из Sun Microsystems и обладатель докторской степени по компьютерным наукам в университете Беркли Эрик Шмидт — единственный финалист конкурса на должность CEO их компании, который тоже бывал на фестивале, они решили пересмотреть рейтинги кандидатов и перезвонили ему. «Эрик оказался единственным [27], кто посещал фестиваль Burning Man. Мы сочли, что это важный критерий», — рассказывал Брин Доку Сирлсу, на тот момент сотруднику Центра Беркмана при Гарвардском университете.

Социолог Фред Тернер [28] из Стэнфордского университета согласен с этой точкой зрения и подчеркивает, что фестиваль привлекает обитателей Кремниевой долины тем, что несет коллективный разум в массы. «[Он] трансформирует работу инженера в... некий вид совместного профессионального экстаза». Один из объектов исследования Тернера, сотрудник компании Google, так описывал опыт работы в составе команды пиротехников на фестивале: «[Мы были] предельно сосредоточены, почти не употребляли слов... и были открыты всему... никаких эго.

Мы работали очень упорно... Мне очень нравилось “чувство потока”, возникшее в группе, — это раздвигающее границы экстатическое чувство межличностного единения и вневременности». Подобно «переключателю» у «морских котиков», «совместный профессиональный экстаз» зависит от изменения режима функционирования мозга. «Посещение таких фестивалей, как Burning Man [29], — объясняет профессор нейропсихологии Молли Крокетт из Оксфордского университета, — практика медитации, умение “плыть в потоке” или прием психоделических веществ имеют одну и ту же нейронную основу. Их общая черта — активизация серотониновой системы мозга».

Однако не только серотонин лежит в основе совместного опыта. В подобных состояниях все нейрохимические вещества [30] — серотонин, дофамин, норэпинефрин, эндорфины, анандамид и окситоцин — влияют на установление социальных связей. Норэпинефрин и дофамин обычно стимулируют «романтические чувства»; эндорфин и окситоцин вызывают привязанность матери к ребенку и дружбу; анандамид и серотонин углубляют доверие, пробуждают открытость и интимное влечение. Когда на членов группы одновременно влияет комбинация этих веществ, между ними укрепляются связи и усиливается взаимодействие.

Именно это продуктивное сотрудничество, «совместный профессиональный экстаз», испытали Брин, Пейдж и остальные гуглеры в пустыне Невады. Это измененное сознание подсказывало более эффективные способы командной работы и вызывало чувство, что любой, кто должен ими руководить, знает дело не понаслышке. Возможно (только возможно!), если бы Шмидт выдержал палящий зной, пыльные бури, бессонные ночи и эксцентричный мотив «забудь о том, кто ты такой» фестиваля Burning Man, он мог бы оказаться тем парнем, который поможет реализовать (а не убить) их мечту.

Сработало ли это? Сыграла ли тусовка в пустыне Невады роль фильтра для уникальных талантов лучше, чем любая процедура отбора, которую они могли бы придумать? «Главный смысл приглашения Шмидта на Burning Man [31] прежде всего состоял в том, чтобы посмотреть, справится ли он с необычным окружением, — объясняет Салим Исмаил, учредитель и глобальный посол Университета сингулярности. — Сможет ли разобраться с нестабильным инновационным контентом? А с бьющей через край креативностью? Сольется ли со своей командой или встанет у нее на пути? И главным открытием поездки стало то, что умение справиться

с подобной ситуацией — конек Шмидта. Он очень гибок, даже в сложных обстоятельствах. Он адаптировал свой стиль управления к их культуре и не подавил при этом их амбиций, сделав компанию Google настоящим символом успеха».

Чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть на цифры. Когда в 2001 году Google наняла Шмидта [32], выручка компании составляла около 100 миллионов долларов. Десять лет спустя, когда Шмидт передал бразды правления Пейджу, доходы компании достигли примерно 40 миллиардов долларов. Таким образом, доходность компании выросла почти до 40 тысяч процентов.

Пейдж и Брин заняли девятое и десятое места в списке богатейших людей планеты по версии Forbes, а Шмидт стал одним из немногих миллиардеров, заработавших состояние на опционах акций своей компании, не будучи ни ее соучредителем, ни родственником соучредителей.

Даже для такого гиганта, как компания Google, которая организует всю информацию в мире и в планах которой можно найти около десяти мега-проектов в год, 40 тысяч процентов — цифра просто беспрецедентная.

Покорение экстаза

Так что на самом деле происходит? Почему Google и «морские котики», две наиболее эффективные организации в мире, должны прибегать к нестандартным процедурам отбора, чтобы найти уникальные таланты, в которых они столь отчаянно нуждаются? В конце концов, Пейдж и Брин были одними из самых талантливых аспирантов в Стэнфордском университете за много лет. Команда, сформированная ими в Google, в том числе отбиралась и по критерию способности количественно оценивать непостижимое. Даже в далеком 2001 году компания купалась в деньгах. Если бы существовал способ создать или купить более эффективную «ловушку» для талантов, они бы точно сделали это, чтобы найти CEO.

Между тем у «Команды б» — карт-бланш на внедрение любых процедур отбора. Ежегодно эти парни проводят в полной боевой выкладке столько же времени, сколько весь Корпус морской пехоты США. Поэтому они могут осознать значимость измененного состояния сознания для успешного завершения миссии, но не могут развить этот навык по желанию. В ту ночь в Афганистане Ричу Дэвису это удалось.

С какой стороны ни посмотри, в экстатическом состоянии не заложен особый смысл. Это, скорее, глубинный опыт, выходящий далеко за пределы нашего нормального «я», который писатель Артур Кларк назвал «достаточно продвинутой технологией», по-прежнему кажущейся подавляющему большинству чем-то магическим.

В свете вышеизложенного легко понять, почему Google предпочитает поиск талантов на основе надежных и очевидных показателей: средний балл, стандартизированные тесты и уровень IQ (коэффициент умственного развития). Инженерам это ближе всего, они мыслят в таком ключе. «Морские котики» также знамениты своим реальным боевым опытом. Если что-то не срабатывает с первого раза, они находят что-то более эффективное. Для них характерна культура мачо, где не принято много говорить о чувствах. А как насчет экстаза? Никто не хочет касаться этого вопроса. По крайней мере до тех пор, пока Управление перспективных научных исследований и разработок (DARPA) не создаст специальный имплант.

Итак, что представляли собой Google и «морские котики» десять лет назад? Две высокоэффективные организации, постоянно ищущие людей, обладающих неким набором навыков, которые ни одна из организаций не могла ни точно определить, ни выработать у сотрудников. И причина не в том, что они не там искали, просто они несколько опередили свое время. За последнее десятилетие наука и технологии преодолели это препятствие. Эмпирические данные постепенно вытесняют метод проб и ошибок, благодаря чему появляются новые способы достижения экстаза. Но прежде чем рассказать несколько реальных историй, давайте определим термины.

Под *экстазом* мы подразумеваем ряд специфических нетипичных состояний сознания (NOSC) [33], описанных знаменитым американским психиатром чешского происхождения Станиславом Грофом как «...характеризующиеся резкими изменениями в восприятии, сильными и необычными эмоциями, глубокими изменениями в мыслительном процессе и поведении, [вызванными] разнообразными психосоматическими проявлениями, от ледящего ужаса до экстатического восторга... Существует множество форм NOSC; они могут быть вызваны целым рядом техник или возникать спонтанно прямо в гуще повседневной жизни».

Из этого перечня мы выделили три конкретных вида NOSC. Первый — так называемое состояние потока, особые моменты, случающиеся в определенных зонах, включая групповой поток, то есть то, что испытывали «морские котики» во время захвата Аль-Вазу и гуглеры в пустыне.

Второй — созерцательные и мистические состояния, для достижения которых используются ритуальное пение, танцы, медитация, сексуальные оргии, а в последнее время — и носимые технологии. Все это помогает отключить личность человека. Наконец, третий — психоделические состояния; недавно активизировавшиеся исследования в этой области привели к нескольким наиболее многообещающим фармацевтическим открытиям за последние десятилетия.

Эти три вида определяют территорию действия экстаза. Они могут показаться странным набором. На протяжении большей части минувшего столетия так и считалось. Поточковые состояния обычно ассоциируются со спортсменами и артистами, созерцательные и мистические — с искателями приключений и святыми, а психоделические — с хиппи и рейверами. Но за последнее десятилетие благодаря успехам в области изучения человеческого мозга мы смогли приподнять завесу тайны и обнаружили, что у этих трех, казалось бы, столь разных феноменов общие нейробиологические корни.

Обычное состояние сознания создает предсказуемую неизменную картину [34] в мозге — широко распространяющуюся активность в префронтальной коре, своего рода волны в высокочастотном бета-диапазоне и постоянный приток стрессовых веществ, таких как норэпинефрин и кортизол. В вышеописанных состояниях картина [35] существенно меняется: вместо распространяющейся активности в префронтальной коре отдельные ее участки словно включаются, становясь *гиперактивными*, а другие — выключаются, становясь *гипоактивными*. Одновременно мозговые волны замедляются, переходя от возбужденного бета- к мечтательному альфа- и глубокому тета-ритму. С нейрохимической точки зрения на смену гормонам стресса норэпинефрину и кортизолу приходят дофамин, эндорфин, анандамид, серотонин и окситоцин, стимулирующие мозговую деятельность и приносящие удовольствие.

Поэтому независимо от различий в проявлениях этих состояний их нейробиологический механизм — то есть *рычаги* и *кнопки*, переключаемые в мозге [36], — одинаков (в примечании — более подробное объяснение). Осознание этого позволяет нам настраивать измененные состояния с невиданной точностью. Вспомним одну из простейших и древнейших процедур их настройки — медитацию. В прошлом, чтобы отключить собственную личность на длительное время с помощью медитации, требовалось практиковаться десятилетиями. Почему? Потому что целью было достижение

комплекса определенных ощущений, добиться которого так же сложно, как метать дротики с завязанными глазами. Но теперь исследователи знают, что центр, управляющий этими ощущениями, коррелирует с изменениями в функциях мозга — подобно мозговой активности в диапазоне от альфа до тета-ритма, что открывает перед нами массу новых возможностей для тренировок.

Вместо управления дыханием (монотонного повторения мантр или размышления над коанами) медитаторы могут просто подключиться к приборам нейронной обратной связи, которые непосредственно возбуждают в мозге электрические колебания альфа- и тета-ритма. Это довольно простое регулирование электрической активности мозга способно ускорить обучение, позволяя за месяцы освоить то, на что раньше уходили годы.

Эти разработки помогают таким организациям, как «морские котики» и Google, находить принципиально новые подходы к повышению продуктивности. Они существенно продвинулись в своих изысканиях и теперь достигают состояния экстаза с просто немыслимой буквально десять лет назад точностью.

Тренажерный зал для мозга

Летом 2013 года мы получили шанс встретиться с представителями Google и «морскими котиками» и лично посмотреть, как далеко они продвинулись. Мы посетили базу «морских котиков», поскольку Рич Дэвис и другие офицеры прочитали мою книгу *The Rise of Superman* и заметили, что между описанным в ней «потоком» и их ощущениями на поле боя много общего. Для Дэвиса операция по захвату Аль-Вазу была лишь одной из многих боевых миссий, во время которых он делал вещи, ранее казавшиеся невозможными. Этот опыт навсегда изменил его жизнь. Он начал искать экспертов, которые могли бы ему объяснить, как работают измененные состояния и как извлечь из них максимум. Мы не были уверены, что сообщим этим парням что-то новое, но все же приняли приглашение в штаб-квартиру «морских котиков» в Норфолке. Предполагалось, что мы понаблюдаем за бойцами в действии и поделимся идеями о том, как достичь «переключения».

Преодолев несколько этапов проверки документов и утомительные бюрократические процедуры, мы потратили утро на проведение презентации, а потом несколько часов наблюдали за тренировкой по освобождению

заложников со смотровой площадки в Kill House. Затем, во время перерыва, обсуждали с группой командиров в конференц-зале без окон высокие издержки на отбор людей, способных погружаться в состояние экстаза. Речь шла не только о деньгах: 500 тысяч долларов на подготовку «морских котиков», еще 4,25 миллиона на дополнительную подготовку для перевода в «Команду 6», не считая десятков миллионов долларов, потраченных впустую на отсеявшихся бойцов, — в первую очередь командиров волновал человеческий фактор. Снова и снова они говорили о том, насколько эмоционально опустошительна процедура отбора и как неудача разрушает карьеры и судьбы людей. «Мы высокоэффективная команда [37], — объяснял один из командиров “Команды 6”, — и некоторые ребята просто не могут прийти в себя после провала».

По окончании встречи они провели нас по новейшему учебному центру — тренажерному залу для мозга, сооруженному специально для тренировки «переключения» в состояние экстаза, а не просто поиска тех, кому это под силу. Конечно, на его строительство понадобились миллионы, но если это позволит достигать надежного переключения в нужный момент, то есть поможет большему числу отличных ребят освоить этот непростой навык, значит, деньги потрачены не зря.

В равной степени воплотивший в себе высокоинтеллектуальные достижения Управления перспективных научных исследований и разработок и пот бесконечных тренировок по программе CrossFit, учебный центр оборудован лучшими в мире инструментами и техникой для физических и интеллектуальных тренировок. Здесь есть мониторы для контроля электроэнцефалограммы мозга, приборы для измерения сердечного ритма, фитнес-оборудование для отслеживания движения, причем все оснащено сканерами, сенсорами и экранами, специально разработанными для моделирования состояния экстаза.

За углом мы обнаружили четыре капсулы яйцевидной формы, установленные в небольшой нише. Это камеры сенсорной депривации, в которых люди плавают по несколько часов в солевом растворе в полной темноте. Они были разработаны в 1954 году специально для «отключения» сознания ученым-нейробиологом Джоном Лилли [38] из Национального института здравоохранения. Мозг опирается на сенсорные ощущения для формирования чувства собственного «я», поэтому его можно отключить путем устранения этих ощущений. После того как Лилли начал использовать камеры для изучения последствий влияния ЛСД и кетамина на сознание,

они вышли из фавора у властей и превратились в инструмент изучения контркультуры, однако теперь оказались в оборудованном по последнему слову техники учебном центре военно-промышленного комплекса, чтобы помочь в подготовке суперсолдат.

Руководство «морских котиков» воссоздало оригинальную технологию Лилли. Работая с исследователями компании Advanced Brain Monitoring в Карлсбаде, они привнесли в эксперимент систему нейронной и кардиологической обратной связи, цифровые дисплеи и систему высокой точности воспроизведения звука. Все эти новшества служат практической цели — ускоренному обучению. Благодаря использованию камер для исключения любых отвлекающих факторов, генерации специфических мозговых волн и регулированию частоты сердечного ритма «морские котики» способны сократить время изучения иностранного языка с шести месяцев до шести недель. Для спецподразделения, действующего на пяти континентах, отключение собственного «я» ради ускоренного обучения — стратегический императив.

Не только военно-морские силы углубленно изучают эту область. Через несколько месяцев после поездки в Норфолк мы пересекли страну, чтобы посетить Googleplex. Мы хотели обсудить потоковые состояния с инженерами компании и больше узнать о том, как она планирует использовать «коллективный профессиональный экстаз», впервые увиденный на фестивале Burning Man в пустыне Блэк-Рок.

Сразу после презентации мы поехали на двух ярких фирменных велосипедах Google на другую сторону кампуса на открытие нового центра исследования проблем мозга стоимостью в несколько десятков миллионов долларов. В центре, оформленном в успокаивающих лаймово-зеленых тонах с бамбуковыми акцентами, есть фреш-бар, круглосуточно предлагающий свежавыжатые соки, и несколько комнат для медитации, оборудованных набором сенсоров и нейронной обратной связью, аналогичной той, что мы видели в тренажерном зале ВМС США. В Google поняли, что, когда речь идет о высококонкурентном рынке технологий, умение переключать сознание и поддерживать такое состояние как можно дольше — весьма ценное конкурентное преимущество, но, как и «морские котики», пока до конца не разобрались со всеми переменными.

«Все идет хорошо [39], — говорит Адам Леонард, один из ведущих разработчиков G Pause (внутреннее название программы мобилизации резервов мозга). — Мы создали активно функционирующие сообщества по всему

миру, но проблема в том, как побудить людей без опыта медитации начать ею заниматься. Те, кто уже пробовал, прекрасно понимают все преимущества. А вот тех, кто слишком занят, напряжен и нуждается в медитации больше других, убедить гораздо труднее».

Нельзя сказать, что для этого не прилагается усилий. Беседуя с группой специалистов Google, занимающихся работой с персоналом, мы выяснили, что многие шаги компании по созданию комфортной профессиональной среды — от оборудованных Wi-Fi автобусов до ресторанов с меню «с фермы на стол» и предварительного заказа билетов на уик-энд — обусловлены стремлением минимизировать отвлекающие факторы и удерживать сотрудников в состоянии потока.

«В отличие от многих компаний [40], — поясняет Фред Тернер из Стэнфордского университета, — менеджеры Google всегда стимулируют изыскания своих инженеров и администраторов и неустанно продвигают идею доброжелательного, дружественного производства». Максимально стараясь освободить людей от личных проблем, чтобы они могли полностью погрузиться в ее проекты, Google пытается превратить профессиональный экстаз, найденный ее учредителями в пустыне, в неотъемлемую часть рабочего процесса.

Экономика измененных состояний

Посетив штаб-квартиры «морских котиков» и Google и увидев, сколько времени и денег эти организации готовы вложить в максимизацию преимуществ измененных состояний, мы не могли не задаться вопросом, что это значит для остального мира. Возможно, целенаправленные поиски экстаза вышли за пределы высокоэффективных организаций? Имеет ли это значение для обычных людей? И если да, то какое именно?

«Скажи мне, что для тебя важно, и, возможно, я тебе поверю, — говорил гуру менеджмента Питер Друкер. — Но покажи мне свой график встреч и выписку из банковского счета, и я покажу, что для тебя *действительно* важно». Мы решили прислушаться к совету Друкера и проследить за деньгами.

Сначала мы назвали количество денег, которое люди ежегодно тратят на попытки выйти за пределы сознания, «экономикой измененных состояний» [41], причем не в переносном смысле, а в прямом. Выход за пределы

сознания должен сопровождаться каким-либо биологическим признаком, в частности, замедлением нейроэлектрической активности мозга, отключением системы, отвечающей за самосознание, и наличием хотя бы двух упомянутых ранее нейрохимических веществ из «большой шестерки». Если такие признаки есть, то можно с полным основанием включить это в наш подсчет.

С нейробиологией в качестве критерия мы смогли обнаружить сходство между, на первый взгляд, совершенно разными ситуациями. Сосредоточившись только на одной категории, например потоковых, психоделических или созерцательных состояниях, можно упустить из виду стоящие за ними общие тенденции и более глубокие закономерности. Но если рычаги и кнопки в мозге служат своего рода розеттским камнем для нестандартного сознания, то можно выявить общие черты и сделать количественную оценку с помощью не применявшихся ранее методов. Иными словами, пришла пора оценить масштабы экономики измененных сознаний количественно.

Для ясности заметим: мы не считаем, что все понятия, которые мы собираемся учесть в анализе, отражают осознанный, здоровый или обдуманый подход к переходу в состояние экстаза. На самом деле многие из них прямо противоположны — импульсивны, деструктивны и непреднамеренны. Но тот факт, что мы вынуждены искать способы погружения в измененные состояния, зачастую неся огромные расходы, уже сам по себе подчеркивает, какую важную и порой скрытую роль они играют в нашей жизни.

Начнем анализ с практически бесспорного тезиса о том, что любой учет экстаза должен включать обзор веществ, используемых для переключения, — начиная с разрешенных алкоголя, табака и кофеина и заканчивая запрещенными кокаином, героином и метамфетаминами (если вы сомневаетесь, что кофе относится к веществам, изменяющим сознание, просто взгляните на очередь в Starbucks в семь часов утра). Мы также включили рынки марихуаны, психотропных препаратов вроде риталина и аддерала, а также обезболивающих средств с эйфорическим действием, таких как оксиконтин или викодин. Далее мы расширили область исследования, добавив помимо веществ, изменяющих сознание, еще и процедуры с аналогичным эффектом. Мы проанализировали терапевтические программы и программы личностного развития, помогающие «выйти за пределы сознания и чувствовать себя счастливым», — от психологического и психиатрического консультирования до обширного интернет-рынка услуг самопомощи. Мы также учли широкий спектр интенсивных занятий, в том числе активные виды спорта,

азартные и видеоигры, то есть виды деятельности, приносящие не столько внешнее признание, сколько внутреннее вознаграждение.

К анализу более широких категорий средств массовой информации и сферы развлечений мы подошли с особой осторожностью. Конечно, кто-то может не согласиться с тем, что подавляющая часть индустрии живой музыки отражает стремление к коллективному изменению сознания, но мы решили начать с набирающего популярность и требующего уникальной квалификации жанра — электронной танцевальной музыки (electronic dance music — EDM). В EDM ведущие-диджеи зарабатывают за год восьмизначные суммы фактически за приход в клуб и нажатие кнопки «пуск» на пульте. Причем речь не идет о коллективном творчестве. Его тут просто нет. Речь не идет и о лирике. Ее тут тоже нет. Тогда что же такого особенного в этой музыке? Грохочущие басы, тщательно синхронизированное световое шоу и, как правило, изобилие изменяющих сознание препаратов. В этой музыке мало что есть, помимо влияния на сознание. И это состояние набирает популярность. В 2014 году на долю EDM пришлось почти *половина* всех проданных на концерты билетов. Эта музыка собирает на концертах четверть миллиона слушателей и обращает на себя пристальное внимание инвесторов с Уолл-стрит и крупных частных инвестиционных фондов.

Мы одинаково сосредоточились на оценке фильмов и телевизионных передач, ограничив сферу исследования жанрами, которые создают эффект присутствия и уводят от реальности, такими как фильмы с объемным изображением и звуком (IMAX/3D) или потоковое порно. Казалось бы, зачем вообще идти смотреть фильмы в формате IMAX, если через несколько месяцев их можно будет с комфортом посмотреть дома? Тем не менее мы едем в отдаленный кинотеатр и переплачиваем за эффект полного погружения: объемный звук, от которого дрожат кресла; 12-метровый экран, полностью занимающий поле зрения; и компанию хлопающих, мычащих, задыхающихся от восторга людей рядом с нами. Мы платим не за то, чтобы больше увидеть, а за то, чтобы испытать больше *ощущений* — и меньше думать.

Кроме того, есть еще порнография. Учитывая, что семь из двадцати наиболее посещаемых сайтов в сети — это порносайты, а почти 33 процента поисковых запросов касаются темы секса, не будет преувеличением сказать, что мы тратим массу времени и денег на виртуальный вуайеризм. В отличие от секса, просмотр порнографии не влияет на эволюцию. Так почему же столько людей им увлечены? Потому что на мгновение (действительно

мгновение: средняя продолжительность посещения порносайта составляет 7,5 минуты) нас захлестывает психологическое возбуждение и нейрохимическое удовлетворение. Проще говоря, мы смотрим порно ради кайфа, а не ради того, чтобы заняться сексом.

Мы закончили исследование изучением того, с чем многие из нас сегодня знакомы лучше всего, — социальных сетей. Почему они столь притягательны? Потому что обеспечивают нашему мозгу немедленное вознаграждение (благодаря доставляющему удовольствие нейромедиатору дофамину). Нейробиолог из Стэнфордского университета Роберт Сапольски называет этот феномен «магией “может быть”». Проверая электронную почту или сообщения в Facebook или Twitter, мы иногда находим ответ, иногда — нет, поэтому в следующий раз, когда мы его в конце концов получаем, в нашем организме происходит 400-процентный всплеск дофамина. Однако рано или поздно это может привести к привыканию. В 2016 году консалтинговая компания Deloitte установила, что в течение дня американцы проверяют свои телефоны более *восьми миллиардов* раз. Мы полагаем, что в мире, где 67 процентов населения считают вполне нормальным проверять обновления своих аккаунтов среди ночи, во время секса и удовлетворения основных биологических потребностей, например посещения ванной, сна, приема пищи и тому подобных занятий, наши привычные действия онлайн направлены скорее на то, чтобы на какое-то время забыться, а не получить информацию.

Просматривая категорию за категорией, мы следовали совету Друкера, тщательно следя за тем, как наши графики встреч и банковские счета дают представление о том, насколько мы ценим возможность выйти за пределы собственного сознания. Результаты оказались ошеломляющими. (Подробные результаты исследования смотрите в примечаниях, а по адресу www.stealingfirebook.com/downloads/ можно рассчитать собственный персональный график [требуется регистрация].)

В целом масштаб экономики измененных состояний составляет около *4 триллионов* долларов в год. Это существенная часть нашего дохода, ежегодно посвящаемая религии экстаза. Мы тратим на это больше, чем на заботу о материнстве и детстве, гуманитарную помощь и образование *вместе взятые*. Это больше чем ВВП Великобритании, Индии или России. А чтобы осознать стратегическое значение этого факта, отметим, что это вдвое больше, чем известно галактик в исследованной части Вселенной [42]. Даже притом, что львиная доля наших изысканий случайна и нередко

контрпродуктивна, эти 4 триллиона — весьма красноречивый показатель того, как отчаянно мы хотим выйти за пределы сознания и хотя бы на некоторое время расслабиться.

Однако в связи с этим возникает ряд дополнительных вопросов. Если мы уже тратим кучу времени и денег на исследование этих состояний и даже элитные организации вроде «морских котиков» и Google не сумели раскрыть их секрет, может ли нечто столь неуловимое и сложное стоять всех этих усилий? Даст ли полученный опыт преимущества, которых невозможно достичь иным путем? Попросту говоря, оно того стоит?

Глава 2

Почему это важно

Посол экстаза

В 2011 году временно безработный телеведущий Джейсон Сильва [43] разместил в интернете странное короткое видео под названием «Адресовано тебе» [44]. Клип представлял собой двухминутную нарезку кадров научно-фантастической тематики, перемежаемых рассуждениями непосредственно на камеру Сильвы, одетого в джинсы и футболку. Он говорил об экзистенциальной философии, эволюционной космологии и измененных состояниях сознания, то есть на темы, которые обычно не встречаются в так называемых вирусных видео. В 2011 году самыми популярными хитами интернета были мультяшные коты и медоеды. Однако клип Сильвы задел публику за живое, набрав более полумиллиона просмотров менее чем за месяц. Позднее появилось еще несколько аналогичных видео. Между 2011 и 2015 годами Сильва разместил в сети более сотни различных клипов, собравших 70 миллионов просмотров. Его работы упоминались в NASA и Time. Литературный журнал Atlantic опубликовал длинную редакционную статью [45], объявив Сильву «...Тимоти Лири эпохи вирусных видео».

Вскоре канал National Geographic нанял его вести шоу Brain Games («Игры разума»), которое стало самой рейтинговой передачей канала и получило номинацию на «Эмми». Для самого Сильвы такое всеобщее внимание стало

неожиданностью. «Когда я начинал снимать видео, то вовсе не стремился прославиться».

Сильва родился в Каракасе (Венесуэла) в 1982 году, и его юность пришлась на самый бурный период в истории страны. Хотя его семья принадлежала к среднему классу, его отец потерял все сбережения из-за падения экономики Венесуэлы в конце 1980-х годов, а когда мальчику было 12 лет, родители развелись. В 1992 году в стране произошла неудачная попытка государственного переворота, а в 2000 году — удачная. Преступность и коррупция зашкаливали. «Каждый член моей семьи побывал под прицелом, — вспоминает Сильва. — Мои мама, брат и даже бабушка. Моего отца похитили. Я был мишенью. Это было ужасно. Если мама не приходила домой к пяти часам вечера, мы начинали думать, что ее похитили. Или убили. Это был постоянный, угнетающий, непрерывный страх».

Этот страх превратил Сильву в затворника. Ко времени отрочества он с трудом находил силы выйти из дома. Он едва не стал параноиком: постоянно проверял, все ли двери закрыты, и при малейшем шуме думал, не забрался ли в дом вор. «Я был ребенком, — говорит Джейсон. — Считается, что это самое беззаботное время в жизни человека. Но мне приходилось постоянно бороться с безумными, невротическими мыслями, и это убивало меня».

В старших классах школы, стремясь сохранить здравый рассудок и участвовать в общественной жизни, Сильва начал организовывать небольшие собрания у себя дома. «Меня вдохновлял Бодлеров гашишный салон^{*}, — рассказывает он. — Поэтому каждую пятницу наша компания собиралась; кто-то пил вино, кто-то курил траву, но абсолютно все спорили на философские темы. И эти разговоры поглощали меня целиком. Я начинал говорить и исчезал. Полностью. Это было именно то, что я искал, — способ отключить мой невротичный мозг».

Сильва очень быстро обнаружил, что эти пятничные встречи определяют весь остаток недели, как будто в измененном сознании часы переписывают страшные годы его юности. Он испытал незнакомое ранее чувство уверенности. «Я всегда искал собственную нишу. Я никогда не был спортсменом, или лучшим учеником, или крутым парнем. Но эти состояния открыли часть меня, о существовании которой я не подозревал. Мне начало казаться,

^{*} Имеется в виду «Клуб гашишистов» — парижский литературно-художественный салон, завсегдаем которого был молодой Шарль Бодлер, описавший впоследствии воздействие гашиша на организм в сборнике «Искусственный рай». *Прим. ред.*

что я обладаю некой суперсилой». Именно это и обусловило появление видео. Чтобы удостовериться, что это не просто болтовня, Сильва попросил друзей записывать его монологи, произносимые в измененном состоянии. Их последующий просмотр его удивил. «Я был потрясен. Что я говорил! Потрясающие комбинации идей. Понятия не имею, откуда они брались. Это одновременно был я и не я». В результате видео привели в кинематографическую школу в Майами, где он сделал еще больше видео. Вскоре его усилия привлекли внимание. Просмотрев его работы и оценив поведение на экране, его пригласили в качестве ведущего в Current TV — телевизионную сеть бывшего вице-президента Альберта Гора [46]. Но работа ему не подходила. «Current — отличный канал, — говорит Сильва, — но по большей части мне приходилось читать всякие истории о поп-культуре с телесуфлера. Страстные монологи не предполагались, поэтому в состояние потока входить не требовалось. Мои невротические страхи вернулись. Работая на Current, я понял, что не могу долго обходиться без этого состояния, поэтому ушел и начал снимать о нем видео».

Сильва стал своего рода послем экстаза. Поскольку условия жизни и особенности мозга сделали его внутреннюю реальность столь неудобной, он научился манипулировать собственным сознанием. Интуитивно стремясь повторить такие моменты, Сильва выработал удивительно эффективный способ выхода за пределы сознания в целях отдыха и вдохновения. В средней школе измененное состояние помогло ему вернуть себя, во взрослой жизни — построить карьеру. «В действительности, — утверждает он, — в измененном состоянии я обрел свободу. Сначала от себя самого, потом свободу самовыражения, а затем я увидел и свои истинные возможности. Думаю, я не один такой. Наверное, почти каждый успешный человек, которого я встречал, так или иначе нашел способ использовать эти состояния, чтобы подняться до небывалых высот».

Слова «так или иначе» — ключевые в этом высказывании. Притом что способы вхождения в эти состояния могут существенно отличаться, испытываемые ощущения в значительной мере схожи. «Буддийский монах, достигший состояния сатори, медитирующий в пещере, или физик-ядерщик, совершивший прорывное открытие в лаборатории, или жонглер факелами на фестивале Burning Man, — говорит Сильва, — имеют очень разный жизненный опыт, но в измененном состоянии испытывают похожие чувства. Именно совместно познаваемый опыт объединяет всех нас. Экстаз — это язык без слов, на котором все мы говорим».

Таким образом, поскольку биологические механизмы, поддерживающие некоторые измененные состояния, действуют удивительно слаженно, наши ощущения от пребывания в этих состояниях похожи. Реальное содержание может существенно отличаться в разных культурах: программист из Кремниевой долины может испытать прозрение в полночь и воспринять бегущие по монитору нули и единицы как послание от матрицы; молодая французская крестьянка может ощутить божественное вдохновение и услышать голос ангела; а индийский фермер — увидеть явление Ганеши где-нибудь посреди рисового поля. Но под этой своего рода оберткой, которую ученые называют «феноменологическим отчетом», находятся четыре характерные особенности: *бессамость*, *вневременность*, *легкость* и *насыщенность*, или сокращенно STER (Selflessness, Timelessness, Effortlessness and Richness).

Конечно, есть множество описаний измененных состояний [47], но мы выбрали именно эти четыре по определенной причине. В ходе обзора литературы мы выяснили, что почти каждый предыдущий анализ такого опыта отягощен контекстом. Например, чтобы определить роль медитации при переходе в измененное состояние, сначала следует разобраться с религиозными интерпретациями его смысла. Посмотрите на научные критерии «потока» и обязательно найдете эмпирические триггеры перехода наряду с описанием гаммы чувств, испытываемых при этом человеком. То же касается многих шкал оценки психоделических состояний, нередко построенных исходя из предположения, что и в будущем субъекты испытывают те же ощущения, что и в первоначальных экспериментах (от природного мистицизма до пренатальной памяти и единения с космосом).

Однако четыре вышеперечисленные категории по содержанию нейтральны и представляют собой строго феноменологическое описание (как мы себя чувствуем в таких состояниях), основанное на общей нейробиологии, что позволяет избавиться от предубеждений относительно таких состояний. Хотя в этой области еще предстоит огромная работа, мы уже представили свою модель исследователям из Гарвардского, Стэнфордского, Йельского и Оксфордского университетов, и они нашли ее полезной. Модель носит одновременно экспериментальный и эмпирический характер, и мы надеемся, что она упростит непрекращающуюся дискуссию об измененных состояниях, сделав ее более целостной. (Если вы хотите помочь в продвижении этих исследований, заходите на сайт www.stealingfirebook.com/research).

Бессамость

Несмотря на все разговоры об искусственном интеллекте и суперкомпьютерах, человеческий мозг остается самым сложным устройством на планете, центральное звено которого — префронтальная кора — наиболее замысловатая часть нашего нейронного аппарата. Относительно недавняя эволюционная адаптация обусловила повышенную степень самосознания, способность откладывать удовольствие, планировать на перспективу, делать выводы на основе сложных логических построений и задумываться о процессе мышления. Этот скачок мышления способствовал нашему перерождению из медленных, слабых, безволосых обезьян в вооруженных техникой высокоразвитых хищников, превратив нашу звериную, отвратительную короткую жизнь в нечто определенно более цивилизованное.

Все это далось нелегко. Никто пока не изобрел «выключатель» потенциального самосознания, сделавшего все это возможным. «Самосознание не безусловное благословение [48], — пишет профессор психологии и нейробиологии Университета Дьюка Марк Лири в своей весьма точно озаглавленной книге *The Curse of the Self* («Проклятие собственного я»). — Оно [самосознание] единолично отвечает за многие, если не большинство проблем, с которыми мы сталкиваемся как биологический вид и как индивидуумы... а также вызывает бóльшую часть страданий, таких как депрессия, тревожность, гнев, ревность и прочие негативные эмоции». Вспомним о целых отраслях с многомиллиардным оборотом, составляющих экономику измененных состояний, для чего они созданы? Отключить самосознание. Чтобы дать нам несколько мгновений отдыха от голосов, непрерывно звучащих в нашем уме. Поэтому при переходе в измененное состояние, открывающее нам доступ к чему-то большему, мы сначала испытываем чувство *потери* чего-то внутри нас. А если точнее, потери того внутреннего критика, с которым мы все рождаемся, нашего внутреннего Вуди Аллена, вечного ворчуна и пораженца, непрестанно бубнящего в наших головах. Ты слишком толстый. Слишком худой. Слишком умный для этой работы. Слишком трусливый, чтобы что-то предпринять. Бесконечный барабанный бой в ушах.

Когда-то Сильва тоже произносил такие монологи, пока не наткнулся на интересный факт: измененное состояние способно заглушить внутренний голос. Оно действует как выключатель. В таком состоянии

мы не находимся в плену у невротичного «я», потому что префронтальная кора, отвечающая за самость, выводится из игры. Ученые называют это выключение «переходной гипофронтальностью» [49]. *Переходная* значит временная. *Гипо* — антоним *гипер*, что означает «меньше, чем нормальная». А понятие *фронтальности* связано с префронтальной корой мозга, той его частью, которая генерирует наше «я». В период переходной гипофронтальности значительная часть префронтальной коры выключается, а вместе с ней и наш внутренний критик. Вуди на время умолкает. Избавившись от его постоянных придинок, мы испытываем чувство полного умиротворения. «Без внутреннего голоса, пробуждающего негативные эмоции, — продолжает Лири, — мы освобождаемся от напряженности и в результате нередко открываем новую, более совершенную версию себя. «Для меня, — говорит Сильва, — все просто. Если бы я не научился выключать свое “я”, то вернулся бы к состоянию, преследовавшему меня в Венесуэле. Слишком напуган, чтобы чего-то добиться. Но как только голос в моей голове исчезает, я возвращаюсь к себе истинному».

Преимущества бессамости выходят за рамки заглушения внутреннего голоса. Освободившись от ограничений своей идентичности, мы получаем возможность посмотреть на жизнь и старые истории свежим взглядом. Придет утро понедельника, и мы опять наденем униформу наших повседневных ролей — родителей, супругов, боссов и подчиненных, соседей, — но будем знать, что это всего лишь костюм с застежкой-молнией.

Профессор Гарвардского университета психолог Роберт Киган [50] называет «расстегивание этой униформы» *субъектно-объектным сдвигом* и утверждает, что это самый важный шаг, который мы можем сделать для ускорения личностного роста. По мнению Кигана, наша субъективная самость — это то, кем мы себя считаем, а «объекты» — это вещи, которые мы можем видеть, называть и обсуждать с некоторой *объективно обусловленной отстраненностью*. И если нам удастся дистанцироваться от собственной идентичности на объективно обусловленное расстояние, мы начинаем гибко реагировать на жизнь и ее проблемы.

Со временем Сильва заметил именно эту особенность: «Всегда, когда я выхожу за пределы своего сознания, мой кругозор расширяется. И каждый раз, когда я возвращаюсь обратно, мой мир становился чуть шире, а я сам — чуть спокойнее. За годы это реально изменило ситуацию». Такую точку зрения разделяет Роберт Киган. В книге *In Over Our Heads* («То, что нам не по зубам») он пишет: «Вы начинаете... построение мира, более

терпимого к противоречиям и альтернативности. Это позволяет культивировать множественные системы мышления... Это означает, что самость в большей мере связана с переходом из одной формы сознания в другую, чем с защитой и идентификацией какой-либо одной формы».

Выходя за пределы собственной личности, мы обретаем перспективу. Мы объективно осознаем существование униформы, а не субъективно сливаемся с ней. Мы понимаем, что ее можно снять, заменить изношенные или не подходящие по размеру части и даже пошить новую. Это и есть парадокс бессамости — периодически теряя самосознание, мы получаем больше шансов найти себя.

Вневременность

Поисковый запрос в Google на слово *время* выдает более 11,5 миллиарда результатов. Для сравнения: казалось бы, гораздо более насущные темы вроде секса и денег дают 2,75 и 2 миллиарда результатов соответственно. Время и способы его проведения для нас впятеро важнее, чем любовь и способы делать деньги. Для подобной одержимости есть убедительное объяснение. Согласно опросу Института Гэллага в 2015 году [51], 48 процентов работающих взрослых живут в постоянной спешке, а 52 процента сообщают о хроническом стрессе на этой почве. Боссы, коллеги, дети и супруги ожидают от нас немедленного ответа на электронные письма и СМС. Мы постоянно находимся на электронном «поводке», даже в постели или в отпуске. Американцы теперь работают дольше с менее продолжительными отпусками, чем граждане любой промышленно развитой страны мира.

Этот феномен известен как «дефицит времени» [52] и имеет серьезные последствия. «Манипулируя временем, мы берем кредит у будущего, — говорит профессор экономики Гарвардского университета Сендил Муллайнатан в интервью *New York Times*, — и завтра у нас будет меньше времени, чем сегодня... Это очень дорогой кредит».

Нетипичные состояния сознания позволяют отвлечься от растущих процентов по кредиту, и люди достигают этого так же, как заглушают внутренних критиков. Чувство времени не локализовано в мозге [53]. Оно отличается от зрения, за которое полностью отвечают затылочные доли мозга. Напротив, время — это распределенное восприятие, рассеянное по всему мозгу, а точнее, по всей префронтальной коре. В состоянии переходной

гипофронтальности, когда префронтальная кора отключается, мы теряем чувство времени.

Без возможности отделить прошлое от настоящего и будущего мы погружаемся в своего рода пролонгированное настоящее, которое ученые называют «глубокое сейчас». Энергия, обычно расходуемая на контроль времени, перераспределяется на сосредоточенность и внимание. Мы воспринимаем больший объем данных в секунду и быстрее их обрабатываем, в результате складывается впечатление, что текущий момент длится дольше — именно поэтому «сейчас» в измененном состоянии удлинится.

Когда внимание сосредоточено на настоящем, мы перестаем сканировать прошлое на предмет болезненных переживаний, повторения которых хотим избежать. Мы перестаем мечтать о завтра, которое должно быть лучше, чем сегодня. При отключенной префронтальной коре мы не можем этого делать. Мы теряем доступ к наиболее сложной и невротичной части мозга, при этом самая примитивная и реактивная его часть — мозжечковая миндалина, ответственная за реакцию «бей или беги», — тоже отключается.

В своей книге *The Time Paradox** [54] профессор психологии из Стэнфордского университета Филип Зимбардо, один из ведущих специалистов в области восприятия времени, описывает это следующим образом: «Если вы полностью воспринимаете окружающую действительность и себя в ней, [это] увеличивает промежуток времени, в течение которого вы плывете, держа голову над водой, и можете различать как потенциальные угрозы, так и удовольствия... Вы осознаете свое положение и направление движения и можете корректировать свой путь».

Согласно недавно опубликованным в журнале *Psychological Science* результатам исследования [55], проведенного коллегами Зимбардо по Стэнфордскому университету Дженнифер Аакер и Мелани Рудд, опыт вневременности настолько силен, что может формировать поведение человека. В ряде экспериментов респонденты, имевшие даже короткий опыт пребывания в состоянии вневременности, «ощущали, что в их распоряжении больше времени, были более терпеливы, активнее проявляли готовность добровольно помогать другим, ценили опыт и знания выше материальных ценностей и испытывали гораздо большее удовлетворение жизнью».

Замедляя темп жизни, мы обнаруживаем, что настоящее — единственная линия времени, позволяющая получить достоверные данные в любом

* Издана на русском языке: *Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь.* СПб. : Речь, 2010. *Прим. ред.*

случае. Наши воспоминания неустойчивы и постоянно подвергаются ревизии — как альбом с фотографиями медового месяца, перечеркнутый горьким разводом. «Искажения [п]амяти типичны [56] и широко распространены, причем непохоже, чтобы кому-нибудь удалось их избежать», — утверждает когнитивный психолог Элизабет Лофтус. Прошлое — не столько заархивированная библиотека произошедших событий, сколько их постоянно обновляемый комментарий в режиме реального времени. Прогнозы ненамного лучше. Когда мы пытаемся предсказать, что ждет нас за углом, то редко добиваемся успеха. Мы склонны считать, что ближайшее будущее будет похоже на недавнее прошлое. Именно поэтому такие события, как падение Берлинской стены и финансовый кризис 2008 года, застают большинство аналитиков врасплох. То, что кажется неизбежным при взгляде назад, часто ускользает при взгляде вперед.

Если для измененного состояния характерно вневременное восприятие, то мы оказываемся в вечном настоящем с беспрепятственным доступом к достоверной информации. Мы чувствуем себя уверенно. «Я заметил еще одну интересную вещь, — говорит Сильва, — когда начинаешь растекаться мыслью по древу и идеи приходят одна за другой, не остается места ни для чего другого. Особенно для времени. Люди, посмотревшие мои видео, часто спрашивают, как мне удается связывать идеи таким нестандартным образом. Причина проста: если отвлечься от времени, то его хватит на все».

Легкость

Сегодня мы тонем в потоке информации, но страдаем от недостатка мотивации. Несмотря на расцвет рынка идей по части самосовершенствования, забрасывающего нас всевозможными советами и секретами, как сделать жизнь лучше, здоровее и богаче, на практике все оказывается гораздо сложнее. Например, каждый третий американец страдает от лишнего веса или ожирения [57], несмотря на то что здоровая и недорогая пища сегодня доступна, как никогда раньше. Восемь из десяти американцев не испытывают интереса к работе, несмотря на бурную деятельность отделов персонала по составлению планов материального стимулирования, проведению выездных мероприятий и «свободных пятниц». Крупные фитнес-клубы продают на 400 процентов больше членских билетов [58], чем позволяет пропускная способность спортзалов, поскольку прекрасно знают, что в лучшем случае только один из десяти

клиентов будет ходить в клуб регулярно, если не считать первых двух недель января и непродолжительного всплеска активности в начале весны. Гарвардская медицинская школа в ходе исследования [59] пациентов, страдающих связанными с образом жизни болезнями, которые могут их убить, если они его не изменят (диабет второго типа, курение, атеросклероз и тому подобные), выявила, что 87 процентов респондентов ничего не собираются менять. Выходит, мы готовы скорее умереть, чем измениться. Но так же как бессамость в измененном состоянии позволяет заглушить внутреннего критика, а вневременность — сделать паузу в бурной повседневной жизни, чувство *легкости* способно вывести нас за пределы обычной мотивации.

Постепенно мы понимаем, откуда появляется эта дополнительная мотивация. В состоянии потока, как и в большинстве изученных измененных состояний [60], шесть мощных нейротрансмиттеров — норэпинефрин, дофамин, эндорфин, серотонин, анандамид и окситоцин — поступают в кровь в разной последовательности и концентрации. Все они — источники удовольствия. Фактически это шесть приносящих наибольшее удовольствие химических веществ, которые вырабатывает мозг. И измененное состояние — единственный способ получить к ним доступ одновременно. Это и есть биологическое обоснование феномена легкости: «Я это сделал, и ощущения были потрясающими; я хотел бы испытать их снова, и чем скорее, тем лучше».

Когда психолог Михай Чиксентмихайи проводил первые исследования в области теории потока, респонденты отмечали, что это состояние вызывает привыкание, и заявляли о готовности идти на любые жертвы, чтобы испытать его еще раз. В книге «Поток. Психология оптимального переживания» он писал: «Этот опыт трансформирует жизненный путь. Отчуждение уступает место вовлеченности, скуку сменяет радость, беспомощность превращается в ощущение собственной силы... Когда опыт уже сам по себе награда, жизнь становится оправданной» [61]. Таким образом, если какое-то занятие приводит к выбросу этих нейрохимических веществ, оно устраняет потребность в персональном консультанте или списках дел.

Нас привлекает внутренне поощряющая природа этого опыта. «Столько людей находили этот опыт прекрасным [62], — писал психолог Абрахам Маслоу в книге *Religion, Values and Peak Experiences**, — что он оправдывает не только себя, но и жизнь в целом». Это объясняет, почему Сильва «не мог

* Издана на русском языке: *Маслоу А. По направлению к психологии бытия. Религии, ценности и пик-переживания. М. : Эксмо-Пресс, 2002. Прим. ред.*

жить без погружений в измененное состояние» и оставил прекрасную работу на Current TV ради туманных перспектив создания видео. Именно поэтому авантюристы и спортсмены привычно рискуют жизнью и конечностями ради спорта и приключений, а отшельники-аскеты отказываются от благ цивилизации ради шанса хотя бы мельком увидеть Бога. «В культуре, где господствует культ денег [63], силы, престижа и удовольствия, — писал Чиксентмихайи в книге *Beyond Boredom and Anxiety* («По ту сторону скуки и тревоги»), — особенно удивительно встречать людей, готовых пожертвовать всеми своими целями без, казалось бы, видимых причин. Понимание, почему они идут на это ради эфемерного опыта приносящих удовольствие ощущений, поможет нам сделать повседневную жизнь более осмысленной».

Однако рисковать или отказываться от материальных благ, чтобы испытать это состояние, вовсе не обязательно. Оно присутствует везде, где есть люди, глубоко преданные идее достижения грандиозной цели. Когда Джон Хейгел, соучредитель консалтингового подразделения Center for the Edge компании Deloitte [64], провел глобальное исследование наиболее инновационных и высокоэффективных бизнес-команд мира (то есть самых мотивированных команд на планете), он обнаружил, что «люди и организации, быстрее и эффективнее других идущие вперед, всегда находятся в состоянии эмоционального потока».

Способность создавать мотивацию приводит к самым разнообразным последствиям. Во всех отраслях, от образования до здравоохранения и бизнеса, отсутствие мотивации ежегодно обходится нам в триллионы долларов. Мы всё отлично знаем, но это не слишком отражается на *эффективности* нашей работы, однако потенциал для ее повышения есть. Легкость опровергает протестантскую деловую этику «страдай сейчас, воздаяние будет позже», замещая ее более мощным и приятным мотивом.

Насыщенность

Последняя характеристика экстаза — насыщенность — отражает яркую, сложную, таящую много секретов природу измененных состояний. В своем первом видео «Адресовано тебе» [65] Сильва объясняет: «Это творческое вдохновение, или божественное безумие, или своеобразная подключенность к чему-то большему, чем мы сами, вселяет в нас уверенность, что мы понимаем поток разума, струящийся сквозь Вселенную».

Греки называли это внезапное прозрение *anamnesis*, буквально «забвение забвения». Мощное чувство дежавю. Психолог XIX века Уильям Джеймс, столкнувшийся с этим феноменом [66] в ходе экспериментов с закисью азота и мескалином, проводимых в Гарвардском университете, отмечал, что «...внезапное чувство, будто мы были здесь, именно в этом месте, раньше, когда-то давно... и говорили то же, что и сейчас, иногда захлестывает нас». И это чувство пробуждения перед лицом некоей невыразимой истины, все это время дремавшей глубоко в нас, кажется чем-то *исключительно важным*.

В измененных состояниях получаемая нами информация настолько необыкновенна и значительна, что кажется, будто ее поток исходит из источника вне нас. Но разобравшись с тем, что происходит в мозге, вы начинаете понимать, что то, что кажется сверхъестественным, на самом деле абсолютно естественно — за пределами обычного опыта, конечно, но отнюдь не за пределами наших возможностей.

Нередко экстатический опыт начинается [67] с выработки мозгом норадрепина и дофамина. Эти нейрхимические вещества ускоряют сердцебиение [68], повышают умственную концентрацию, собранность и внимательность. Мы замечаем больше деталей происходящего вокруг, поэтому ранее игнорируемая информация обращает на себя внимание. Помимо умственной концентрации эти химические вещества расширяют возможности мозга по распознаванию образов [69], помогая находить новые взаимосвязи в потоке поступающей информации.

По мере того как происходят эти изменения [70], мозговые волны замедляются с возбужденного бета- до более спокойного альфа-ритма, погружая нас в состояние полуденной дремы — расслабленности и одновременно настороженности, способности переходить от идеи к идее без особого внутреннего сопротивления. Затем префронтальная кора начинает отключаться [71]. Мы проходим через бессамость, вневременность и легкость, характерные для переходной гипофронтальности. В результате голос внутреннего критика «это я уже знаю, пошли дальше» постепенно замолкает и мы больше не отвлекаемся на прошлое и будущее. Все эти изменения устраняют фильтры, обычно применяемые нами к входящей информации, открывая доступ к новым перспективам и неожиданным сочетаниям многообещающих идей. При все более глубоком погружении в экстаз мозг выделяет эндорфины и анандамид [72]. Их сочетание снимает боль, избавляя нас от физических страданий, что позволяет уделять еще больше внимания происходящему вокруг. Анандамид выполняет еще одну важную роль [73] — стимулирует

«латеральное мышление», то есть способность устанавливать взаимосвязь между вроде бы далекими друг от друга идеями. Стикеры, стикеры*, пластилин, суперклей и целый ряд других замечательных изобретений — результат латерального мышления. Их изобретатели делали шаг в сторону и применяли давно известный инструмент совершенно по-новому. Отчасти это следствие действия анандамида.

Если погрузиться в это состояние еще глубже, мозговые волны снова изменят ритм, приводя нас в квазигипнотическое состояние, вызываемое тета-ритмом. Обычно мозг работает в этом ритме в фазе быстрого сна, не только позволяя расслабиться, но и обостряя интуицию. В завершение мы переживаем выброс серотонина и окситоцина [74], вызывающих чувство умиротворения, благополучия, доверия, коммуникабельности, по мере того как мы начинаем обобщать вновь открывшуюся информацию.

Вновь открывшаяся — правильное определение. Сознание способно одновременно обработать лишь 120 бит информации [75]. Это немного. Выслушивание собеседника во время диалога поглощает около 60 бит. Все. Мы достигли порога своего восприятия. Но если вспомнить о том, что подсознание обрабатывает миллиарды битов одновременно, нам не понадобится искать заслуживающий доверия источник информации вне нас. Ведь нам и так доступны терабайты данных, мы просто не можем их извлечь в обычном состоянии.

«Уmwельт» (umwelt) — технический термин [76] для обозначения блока информации, который мы обычно можем уловить. Это реальность, которую наши органы чувств способны воспринять. Блоки информации неодинаковы. Собаки слышат свист, недоступный человеческому слуху; акулы воспринимают электромагнитные импульсы; пчелы видят ультрафиолетовый свет, а мы ничего этого не замечаем. Это тот же физический мир, те же биты и байты информации, все дело в ее обработке и разнице восприятия. Но последовательность нейробиологических изменений в мозге, происходящая после перехода в измененное состояние, позволяет нам воспринимать и обрабатывать более интенсивный поток входящей информации с большей точностью. Мы получаем доступ к большему объему данных, у нас обостряется восприятие и усиливается связь с миром. Это дает нам возможность рассматривать экстаз как информационную технологию. Большие данные для нашего мозга.

* Игрушка на пружинках. *Прим. пер.*

Трудные решения для трудноразрешимых проблем

Теперь, рассмотрев биологию и феноменологию STER, переключимся на другие вопросы. Хотя измененные состояния заставляют нас чувствовать себя лучше, могут ли они заставить нас мыслить лучше? Способны ли эти краткосрочные пики помочь в решении реальных проблем?

В 2013 году нас пригласили поучаствовать в Red Bull Hacking Creativity [77] — совместном творческом проекте ученых из медиалаборатории Массачусетского технологического института, участников группы TED Fellows и производителя известного энергетического напитка. Проект был основан операционным директором Red Bull доктором Энди Уолшем (также членом наблюдательного совета проекта Flow Genome) и включал крупнейший метаанализ когда-либо проводившихся исследований в области креативности: было изучено около 30 тысяч статей и интервью с сотнями экспертов во всевозможных областях — от брейк-дансеров и циркачей до поэтов и рок-звезд. «Это была нереальная цель, — объясняет Уолш, — но я понял, что если мы постигнем такую сложную вещь, как природа креативности, то сможем разгадать практически любую загадку».

В конце 2016 года, когда начальный этап исследований был завершен, ученые сделали два взаимосвязанных вывода. Во-первых, креативность имеет большое значение при решении сложных проблем, с которыми мы часто сталкиваемся в нашем быстро развивающемся мире. Во-вторых, ей нельзя научиться, чему существует простое объяснение: мы пытались тренировать навык, а следовало — состояние разума.

Традиционная логика довольно хорошо работает при решении отдельных проблем с однозначными ответами. Но острые проблемы современности [78] требуют более креативного подхода. Для них нет четкого однозначного решения, идет ли речь о таких серьезных вопросах, как война или бедность, или таких банальных, как дорожное движение или тенденции. Можно выделить деньги, людей и время на их решение и устранить один симптом, но при этом неизбежно возникнут новые проблемы: например, финансовая помощь странам третьего мира наряду с облегчением их положения провоцирует коррупцию; добавление дополнительных полос на автостраде повышает интенсивность движения

и, соответственно, количество пробок; борьба за безопасный мир порой приводит к обратному результату. Решение сложных проблем требует более тонкого подхода, чем прямая атака на отдельные симптомы. Декан Школы менеджмента Ротмана при Университете Торонто Роджер Мартин провел длительное исследование выдающихся лидеров — от тогдашнего CEO компании Procter & Gamble Алана Лафли до хореографа Марты Грэм — и установил, что их способность находить верные решения основывалась на умении извлекать из взаимоисключающих, на первый взгляд, вариантов новые идеи.

«Умение конструктивно подходить к напряженности [79], возникающей при столкновении противоположных идей, — единственный способ справиться с комплексными сложными проблемами», — пишет Мартин в книге *The Opposable Mind**.

Но выработать «мышление в стиле “и”» по Мартину непросто. Вам придется отказаться от проталкивания единственно верной, то есть своей, точки зрения. Если вы хотите выработать в себе креативность и способность решать проблемы, то обычная логика нормального сознания «или/или» здесь не подойдет. Ученые нашли более подходящие инструменты — расширенные возможности обработки информации и перспективы, открывающиеся в измененном состоянии, причем они дают результат гораздо быстрее, чем традиционные методы. Возьмем, к примеру, медитацию. Исследования буддийских монахов [80] 1990-х годов показали, что длительная практика созерцания производит мозговые волны в гамма-диапазоне. Гамма-волны необычны по своей природе. Они возникают преимущественно во время «связывания» [81], когда новые идеи приходят в комплексе, прокладывая новые нейронные пути в мозге. Мы имеем дело со связыванием в форме инсайта, моментом «Эврика!», признаком внезапного озарения. Это означает, что медитация может помочь в решении сложных проблем, но, поскольку монахам понадобилось более 34 тысяч часов (примерно 30 лет) на развитие навыка, это серьезно ограничивает ее использование.

Поэтому исследователи начали анализировать влияние краткосрочной медитации на умственную деятельность. Их интересовало, можно ли убрать некоторые аспекты монашеской практики медитации и при этом получить аналогичные результаты. Оказалось, можно. Первые же исследования

* Издана на русском языке: *Мартин Р. Мышление в стиле «И»: как мыслят успешные лидеры.* М. : Юрайт, 2017. *Прим. ред.*

показали, что восьминедельная практика медитации существенно улучшает умственную концентрацию и когнитивные способности [82]. Позднее этот срок сократился до пяти недель.

Затем в 2009 году психологи из университета Северной Каролины установили, что даже четыре дня медитативной практики улучшают память, концентрацию внимания, креативность и когнитивную гибкость. «Проще говоря, глобальные улучшения, обнаруженные уже через четыре дня медитации, нас изумили... [Они] вполне сравнимы с результатами, зафиксированными по итогам гораздо более продолжительной подготовки» [83], — объяснил ведущий исследователь Фадель Зейдан в интервью изданию *Science Daily*. Вместо того чтобы сидеть ночи напролет, взбадривая себя кофе в ожидании «эврики», или десятилетиями ждать посвящения в монахи, мы теперь знаем, что даже несколько дней медитации существенно повышают шансы на озарение.

В области исследований потока наблюдается то же самое: нахождение «в зоне» резко стимулирует креативность. В недавнем исследовании Сиднейского университета ученые прибегли к транскраниальной магнитной стимуляции [84], то есть использовали слабые магнитные импульсы для выключения префронтальной коры и генерации состояния потока длительностью 20–40 минут. Затем респондентам предложили классический тест «девяти точек»: за 10 минут соединить девять точек четырьмя линиями, не отрывая карандаша от бумаги. В обычных условиях это удается менее 5 процентам людей. В контрольной группе этого не сделал никто. В группе, погруженной в состояние потока, 40 процентов соединили точки в рекордно короткое время — в восемь раз быстрее нормы.

И это не единичный случай. Когда нейробиологи из DARPA и *Advanced Brain Monitoring* применили другой подход [85] — обратную нейронную связь — для погружения в состояние потока, они обнаружили, что солдаты решают комплексные проблемы и вырабатывают новые навыки на 490 процентов быстрее нормы. Именно поэтому, когда международная консалтинговая компания *McKinsey* провела глобальное десятилетнее исследование компаний, выяснилось, что топ-менеджеры, которых привлекают к решению «острых проблем», достигают в состоянии потока 500-процентного роста продуктивности.

Аналогичные результаты получены и в ходе психоделических исследований. Несколько десятилетий назад Джеймс Фадиман [86], ученый из Международного фонда перспективных исследований в Менло-Парк,

собрал 27 респондентов — главным образом инженеров, архитекторов и математиков из Стэнфордского университета и компании Hewlett-Packard — по одному критерию: в течение нескольких месяцев каждый из них ломал голову (безуспешно) над сложной технической проблемой.

Испытуемых разделили на группы по четыре человека и с каждой группой провели по два сеанса лечения. Одним дали 50 микрограмм ЛСД, другим — 100 миллиграмм мескалина. Обе микродозы намного ниже уровня, необходимого для достижения психоделического эффекта. Затем участники эксперимента прошли тестирование для измерения девяти показателей улучшения когнитивных способностей (от повышения концентрации внимания до способности интуитивно угадывать правильное решение) и потратили четыре часа на решение своей технической проблемы. Хотя все они испытали резкий всплеск креативности — некоторые даже на 200 процентов, — наибольшее внимание привлекли внезапно возникшие прорывные идеи: проект линейного электронного ускорителя, изменяющего направление пучка; математическая теорема логического вентиля «или — не»; новая конструкция вибрационного микрофона; космический зонд, предназначенный для изучения параметров Солнца; новая концептуальная модель фотона.

Ни одно из этих практических технических достижений у большинства людей не ассоциируется с самосозерцательным миром психоделиков. Однако аналогичные результаты дало и недавнее исследование применения микродоз психоделиков квалифицированными профессионалами. Большинство из более чем четырехсот респондентов из десятков областей знаний, по словам Фадимана, заявляют об «...усилении способности к распознаванию образов [и] одновременному охвату вниманием большего числа аспектов подлежащей решению проблемы». Учитывая эти результаты, психоделики постепенно превращаются из способа развлечься и убежать от реальности в инструмент улучшения возможностей мозга.

«Взгляды на них начали меняться четыре или пять лет назад, — говорит автор книг и венчурный инвестор Тим Феррис [87]. — Когда Стив Джобс и другие успешные люди стали рекомендовать применение психоделиков для стимулирования творческих и интеллектуальных способностей, общественность постепенно начала менять отношение к ним».

Как Феррис объяснил CNN, не только основатель Apple приложил к этому руку [88]. «Почти все без исключения миллиардеры, которых я знаю, регулярно принимают галлюциногены. Все это нестандартно мыслящие

люди, стремящиеся разрушить традиционные устои. Они иначе подходят к мировым проблемам и стараются задавать совершенно новые вопросы».

У трудноразрешимых проблем нет легких решений — перед ними пасует рациональная бинарная логика, а обычные инструменты не срабатывают. Но информационное изобилие измененного состояния позволяет гораздо шире взглянуть на вещи и найти взаимосвязи там, где их раньше никто не видел. Не имеет значения, какой метод для его достижения используется — практика самосознания, механическая стимуляция или фармакологические методы, — в любом случае конечный результат вполне удовлетворителен. Только подумайте о выигрышах: 200-процентный рост креативности, 490-процентный рост обучаемости, 500-процентный рост продуктивности труда [89].

Креативность, обучаемость и продуктивность — ценные качества, и их развитие крайне важно. Если бы речь шла о данных, полученных несколькими лабораториями, их было бы проще опровергнуть. Но это результат 70 лет исследований, проводившихся сотнями ученых с привлечением тысяч респондентов. И они утверждают, что, когда дело касается решения острых проблем, экстаз может стать тем «сложным решением», которое мы ищем.

Глава 3

Почему мы этого не замечали?

За пределами Пейла

В 1172 году англичане вторглись в Ирландию, подняли свой флаг и оградили огромную территорию. Этот барьер, известный как Английский Пейл (от слова pale — буквально граница, ограда) [90], заключал в себе весь мир английских захватчиков.

Внутри ограды царили безопасность, справедливость и благополучие, лежала цивилизованная земля, управляемая английскими законами и органами власти. За пределами процветали хаос, убийства и безумие. Большинство из тех, кто рискнул за нее выйти, никогда не возвращались. А тех немногих, кто все же ухитрялся вернуться, не всегда встречали с распростертыми объятиями. Им больше не доверяли, поскольку они слишком много видели. Поэтому, если вы спросите, где происходила Прометеева революция, ответ «за оградой» будет встречаться довольно часто, поскольку психические состояния, изучаемые в этой книге, лежат за пределами ограды, отделяющей цивилизованное общество от дикого мира. Мы привыкли к назидательным историям, а не рассказам о возможностях измененного состояния. К историям об излишествах и гордыне. Историям о возвращении Икара.

Это заблуждение затуманивает наш взгляд на окружающий мир, искажает суждения, снижает потенциал и мешает правильно оценивать некоторые аспекты собственной личности. Чтобы лучше понять, как именно это происходит, мы встретимся с рок-звездой мормоном, философом-киборгом и опальным ученым и на примере их жизненных историй рассмотрим три аспекта современного Пейла: Пейл Церкви, Пейл Тела и Пейл Государства.

Начнем с истории рок-звезды.

Пейл Церкви

Джеймс Валентайн — высокий худощавый мужчина под сорок с прямыми каштановыми волосами до плеч, серо-голубыми глазами и всклокоченной бородкой; при общении он производит впечатление вдумчивого и любезного человека [91]. На сцене он ведущий гитарист группы Maroon 5 и один из успешнейших музыкантов мира. За последние 15 лет песни группы редко не занимали место в чартах Billboard. Они выиграли почти все музыкальные награды, включая три «Грэмми», три приза зрительских симпатий и три премии от телеканала MTV Music. Но если бы тринадцатилетний Валентайн как-то раз, подбегая к первой базе, не ощутил присутствия Святого Духа, скорее всего, ничего этого не было бы.

Это случилось в 1991 году на бейсбольном поле в Линкольне. Валентайн, преданный прихожанин мормонской Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, родился в глубоко религиозной семье. Его предками были мормоны-первопроходцы из числа первых мормонов, бежавших от религиозного преследования в Иллинойс и в конце концов нашедших пристанище в Солт-Лейк-Сити. Его дед был президентом миссии в Южной Америке, а тетя — секретарем лидера мормонской церкви пророка Томаса Монсона. Его отец преподавал литературу в Университете Бригама Янга, который окончили брат и три сестры Джеймса.

Предполагалось, что и Валентайн пойдет той же дорогой. Ему предстояло окончить школу, выполнить обязательную миссию — два года волонтерского служения, посвященного прозелитизму* и оказанию гуманитарной помощи, — а затем вернуться домой, поступить в Университет

* Стремление обратить в свою веру как можно больше людей. *Прим. ред.*

Бригама Янга и всю жизнь служить своей церкви. Но бейсбольный матч спутал все карты.

Чтобы понять, что случилось с Валентайном во время игры, надо знать, что мормоны верят в сошествие Святого Духа на молящегося человека. «Ощущение снисходящего на тебя Святого Духа, — объясняет Валентайн, — которое мормоны зовут “чувством Святого Духа”, является ключевым в нашей религии. И это самое настоящее ощущение горящего в груди огня, которое перерастает в глубокое радостное чувство мира и связи с чем-то гораздо большим, чем ты сам». Однако для встречи со Святым Духом в момент пробежки к первой базе не было никакой причины. В бейсболе нет ничего святого. «Я не видел в этом никакого смысла, — говорит Валентайн. — Я рос верующим ребенком и много раз ощущал присутствие Святого Духа. Но это всегда случалось в церкви во время молитвы, а не на бейсбольном поле. Я растерялся. Насколько мне было известно, Святой Дух не играет в бейсбол».

Растерянность привела к короткому кризису веры, а настоящая проблема возникла в том же году позже, когда Валентайну попала в руки гитара. «Начав играть, я стал периодически испытывать сумасшедшие пиковые состояния, — говорит он. — Музыка оказалась проводником в другой мир. При этом мои ощущения были такими же, что и во время сошествия Святого Духа, только гораздо сильнее. Я начал впадать в глубокий транс, и это длилось часами. Я настолько в него погружался, что изо рта начинала капать слюна, а я даже не замечал этого. Возможно, Святой Дух ничего не имел против бейсбола, но что касается рок-н-ролла — это уже слишком. Однако все, что случилось с тех пор, вся моя карьера стала попыткой вновь испытать эти ощущения».

Ограда, за которую вышел Валентайн — назовем ее Пейлом Церкви, — представляет собой многовековой барьер для духовных искателей — стена между теми, кто полагает, что прямой доступ к Богу должна контролировать образованная элита, и теми, кто считает, что любой человек способен соприкоснуться с Ним в любое время. «Сверху вниз» против «снизу вверх».

Экстаз, отмеряемый в малых дозах имеющими на то власть людьми, — испытанная временем техника установления социальных связей и бюрократического контроля. Но что же безграничный экстаз, посещающий любого, кто об этом попросит, независимо от религии? Он крайне опасен. В христианстве это проявляется в противоречиях между римскими

католиками и пятидесятниками в толковании Библии; в исламе — между проповедующими в мечетях имамами и пляшущими дервишами-суфиями; в Китае — между ортодоксальными конфуцианцами и даосистами. В каждом случае небольшое сообщество находит более прямой путь к знанию, но поскольку они процветают и без благословения ортодоксального течения, их начинают преследовать.

Религиозные субкультуры, просачивающиеся через небесные врата, сильно раздражают их стражей. Как только Валентайн понял, что церковь не единственный путь к Богу, его зависимость от мормонской церкви резко ослабла. К шестнадцати годам он заявил отцу, что не собирается выполнять обязательную миссию, а в восемнадцать ушел из дома, чтобы посвятить себя рок-н-роллу. Однако и то и другое далось ему нелегко. «Пейл Церкви крепко держал меня внутри, — признается он. — Мне было страшно пересечь барьер. Я просто не знал, к чему это приведет».

По сравнению с теми, кто сделал этот шаг раньше, Валентайн еще легко отделался. В истории мы знаем множество случаев строгого осуждения таких искателей. Вспомним хотя бы Жанну д'Арк, крестьянскую девушку эпохи Средневековья, которая слышала ангелов и привела свою нацию к победе в Столетней войне [92]. Она выигрывала битвы, восстановила короля на троне и до основания потрясла политические, военные и религиозные устои Европы. Но будучи простой, никем не уполномоченной женщиной, заявлявшей, что слышит волю Бога, она вышла слишком далеко за пределы Пейла Церкви, что обернулось для нее самыми трагическими последствиями.

Когда Жанну судили за ересь, высокопоставленные церковники отказали ей в праве на адвоката, настраивали против нее присяжных и угрожали смертью судье [93]. Затем они попытались заманить ее в ловушку, задав провокационный вопрос: «Вы действительно верите, что осенены Божьей милостью?» Если бы она ответила «нет», то тем самым признала бы, что услышанные ею голоса были дьявольскими, а не ангельскими — и была бы за это казнена. Если бы она ответила «да», то определенно заявила бы о том, что осенена Божьей милостью и тем самым нарушила бы один из основных постулатов веры — и была бы за это казнена. Жанна изящно уклонилась от расставленной ловушки, заявив: «Если [благодати] нет, Господь может дать ее мне, а если есть — значит, уже дал».

Это подтвердило ее беспредельную веру. «Те, кто над ней издевался, были ошеломлены», — заметил судебный протоколист. Но даже этого

вдохновенного свидетельства оказалось недостаточно, чтобы сохранить ей жизнь. Председательствующий епископ заменил находившихся с ней монахинь солдатами, попытавшимися ее изнасиловать. Жанна надела мужские брюки, чтобы спасти свою честь, и связала их, рукава и тунику в импровизированный пояс целомудрия.

Епископ воспользовался моментом и вынес приговор за меньшую вину — еретическое ношение мужской одежды. Она украдала божественный огонь и, по убеждению Церкви, должна от него умереть. Ее сожгли на костре, который разводили три раза, а пепел развеяли над Сеной, чтобы никто не собрал его в качестве реликвии.

Именно по причине существования Пейла Церкви мистики редко выживают, несмотря на тысячелетия смелых экспериментов. Их верования высмеиваются, а мотивы искажаются. Чтобы никто не последовал по их стопам, их рецепты вхождения в состояние экстаза разрывают на клочки и развеивают по ветру. Даже если религия создана на базе прозрений своих основателей, попытки повторить этот эксперимент всячески пресекаются. Это и есть одна из причин, почему мы так долго не замечали возможностей измененных состояний.

Пейл Церкви закрывал нам обзор.

Пейл Тела

В конце 1990-х годов философ Энди Кларк из Эдинбургского университета, исследовавший феномен киборгов, вдруг осознал, что слияние человека и машины гораздо ближе, чем кто-либо хочет признавать. Если вы имеете электронный кардиостимулятор, кохлеарный имплант или обыкновенные очки, то вы используете технологии для усовершенствования биологии. Кларку показалось странным, что никто этого не замечал. Напечатайте в строке поиска слово *киборг*, и первое появившееся определение будет следующим: «...Вымышленный или гипотетический персонаж, чьи физические возможности преодолевают обычные человеческие ограничения благодаря механическим элементам». Но ничего выдуманного в очках или смартфонах нет (так же как в искусственных сердцах и бионических конечностях). Тогда почему, не мог понять Кларк, мы до сих пор не осознали, что постепенно превращаемся в киборгов?

В конце концов он понял: нас ограничивают культурные ценности — назовем их Пейлом Тела, — ставящие биологическую природу выше того, что мы создаем (технологии). «Это не более чем предрассудок — считать, что все, что имеет значение для разума, зависит исключительно от происходящего внутри биологической оболочки тела, внутри древней крепости из костей и кожи», — утверждает Кларк в книге *Natural-Born Cyborgs* («Прирожденные киборги») [94]. В результате нам очень трудно ассоциировать себя с киборгами, потому что уже сама идея расширения возможностей тела с помощью технологий кажется подозрительной.

Заблуждение относительно биологической оболочки распространяется не только на инструменты, совершенствующие тело, но и на техники, усиливающие разум. Исследование, проведенное Американской ассоциацией педиатров в 2012 году, выявило, что каждый пятый студент университетов Лиги плюща принимает «таблетки для ума» для улучшения академических результатов [95]. К 2015 году это делал уже каждый третий студент (во всех университетах) [96]. Почти сразу последовала жесткая реакция. Вы можете подумать, что она касалась вопроса безопасности. Ведь термин «умный наркотик» применяется по отношению к никем не контролируемым и нередко опасным непатентованным средствам, употребляемым при СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), например риталину и аддералу. Но здоровье общества здесь было ни при чем.

В ноябре 2015 года *USA Today*, *Washington Post* и еще с полдюжины ведущих новостных изданий дружно задалась одним и тем же вопросом: «А не является ли применение таблеток для ума мошенничеством?» [97]. Вопрос, безусловно, неординарный. Студенты принимают их для повышения концентрации внимания и работоспособности. Те же преимущества обеспечивает чашка кофе или работа в группе. Но накачанных кофе студентов не считают мошенниками, так чем же отличаются умные наркотики?

Давайте объективно рассмотрим наше отношение к гораздо более спорным средствам — психоделикам. Семьдесят лет назад авторитетный историк Мирча Элиаде из Чикагского университета для описания пения, танцев, медитации, речитатива и всех «оригинальных и глубинных» техник, используемых шаманами для изменения сознания, ввел оборот фразу «архаические техники экстаза» [98], при этом он упустил

одну очень важную вещь. На всех континентах шаманы долгое время применяли для изменения сознания и достижения просветления психотропные растения вроде грибов и кактусов, но Элиаде проигнорировал этот факт, попытавшись переписать историю в пользу биологической оболочки.

В своей классической книге Shamanism* он доказывал, что «...наркотики всего лишь вульгарный заменитель “чистого транса”... имитация состояния, которого шаман не способен достичь иным путем» [99].

Итак, в том, что касается и студентов, глотающих таблетки, и шаманов, принимающих психоделики, мы допускаем одну и ту же ошибку в вопросе о приложенных усилиях. Подготовка к экзаменам ночь напролет требует немалого труда. Аддерал в такой ситуации кажется мошенничеством. То же можно сказать об изматывающих часах медитации, речитативных песнопений по сравнению с практически гарантированной трансформацией сознания под влиянием определенных растений.

Пейл Тела по своей сути аскетичен: не пройдя через боль, не получишь результат. Измененные состояния сознания, достигаемые с помощью таких внутренних катализаторов, как медитации и молитвы, считаются устойчивыми, надежными и заслуженными. Если цель заключается в достижении глубокой трансформации сознания, то ничто столь мимолетное или приятное, как состояние потока или прием психоделиков, не заменит десятилетий медитации и молитвы. «Глубинная мудрость просветления, — подчеркивает Сэм Харрис в своем бестселлере Waking Up («Пробуждение»), — в чем бы она ни состояла, не может быть результатом быстро преходящего опыта... Пиковые состояния — это прекрасно, но настоящая свобода возможна лишь в нормальном бодрствующем состоянии» [100].

Иными словами, идеи, почерпнутые внутри биологической оболочки, истинны и достоверны, тогда как полученное извне не заслуживает доверия. Ощущения, требующие внешних катализаторов, таких как психоделики и таблетки для ума, очень неустойчивы, ненадежны и в конечном счете слишком легковесны.

В 1962 году Уолтер Панке, изучавший теологию в Гарвардской школе богословия, попытался разрешить спор о биологической оболочке, проведя один из самых известных в истории экспериментов с психоделиками [101]. В Страстную пятницу Панке собрал группу из двадцати

* Издана на русском языке: Элиаде М. Архаические техники экстаза. М. : Академический проект, 2014. Прим. ред.

студентов-семинаристов в часовне Марш при Бостонском университете. Чтобы проверить, могут ли психотропные вещества вызвать «аутентичные» мистические ощущения, он дал одной половине группы псилоцибин, а второй — активное плацебо ниацин (производящий на организм аналогичное действие, но без когнитивного эффекта), а потом все пошли в часовню на службу.

Затем испытуемым предложили оценить службу по ряду критериев для описания мистического: невыразимость, святость, забвение времени и пространства, чувство единения с божественным. «Студенты, принимавшие псилоцибин, оценили службу по этим критериям гораздо выше, чем респонденты из контрольной группы [102], — пишет Джон Хорган в книге *Rational Mysticism* («Рациональный мистицизм»). — Спустя шесть месяцев члены группы, принимавшей псилоцибин, заявили о длительном положительном воздействии на их поведение и отношение к Богу; эксперимент укрепил их веру... На него часто ссылались как на доказательство способности психоделических препаратов вызывать мистические ощущения, улучшающие нашу жизнь». Причем настолько, что девять из десяти студентов-богословов, принимавших псилоцибин, впоследствии стали церковными деятелями, в то время как ни один из принимавших плацебо ничего особенного в жизни не добился.

Тем не менее предубеждение по отношению к биологической оболочке не так легко поколебать. Несмотря на то что результаты были получены в ходе строго контролируемого исследования, проводившегося в одном из ведущих университетов страны, они особо не повлияли ни на общественное мнение, ни на мнение академического сообщества. Исследователям пришлось их дважды подтверждать. В 2002 году психофармаколог Роланд Гриффитс из Университета Джона Хопкинса получил аналогичные результаты, повторив эксперимент двойным слепым методом в соответствии с современными стандартами [103]. Когда в 2015 году корреспондент *New Yorker* Майкл Поллан спросил [104], чем вызваны столь строгие требования к чистоте эксперимента, ответ Гриффитса говорил сам за себя: «Мистические ощущения обладают такой притягательностью, что могут стать угрозой существующим иерархическим структурам. Поэтому мы склонны демонизировать эти вещества. Вы можете назвать другую область науки, которая считалась бы настолько опасной и запретной, что исследования в ней запрещались десятилетиями? Это беспрецедентный случай в современной науке».

Нужно помнить, что предвзятость относительно биологической оболочки — это не только следствие недоверия к фармакологии, неважно, идет речь об изучении психоделиков или лекарств. Дело в нашем тотальном недоверии к технологиям. Такова точка зрения философа Энди Кларка. Однако технологии, изменяющие сознание, быстро развиваются, что создает новые возможности для тестирования новых случаев того, что мы называем «честно заработанным» экстазом.

Вспомним о детище нейробиолога из Лаврентийского университета Майкла Персингера — шлеме Бога [105]. Более пятидесяти лет назад исследователи обнаружили, что электрическая стимуляция правой височной доли мозга может вызвать видения Бога, ощущение чьего-то присутствия и другие ярко выраженные измененные состояния. Сконструированный Персингером шлем направляет электромагнитные импульсы в эту часть мозга. Из опробовавших прибор более двух тысяч человек большинство испытало те или иные формы измененного сознания. Коммерческие версии шлема Бога уже продаются онлайн, а хакеры-самоучки воспроизводят основные эффекты его действия с помощью нескольких проводов и батарейки на 9 вольт. Уже ведутся разговоры о разработке версии шлема для виртуальной реальности и использования в видеоиграх.

Другие исследователи продвинули нейротехнологии еще дальше. Стартап из Кремниевой долины Palo Alto Neuroscience разработал систему, умеющую считывать биомаркеры измененного состояния сознания — мозговые волны, изменение сердечного ритма и гальваническую реакцию кожи, — и использовать нейронную обратную связь для последующего возвращения в такое состояние [106].

Опытные медитаторы вроде тибетских монахов могут ввести себя в трансцендентальное состояние, и лабораторное оборудование фиксирует его параметры. Скоро развитие технологии достигнет такого уровня, что любой новичок сможет надеть шлем и использовать запись параметров измененного состояния, чтобы войти в него. Но если мы продолжим настаивать на том, что употребление таблеток для ума и психоделиков — мошенничество, то к чему это приведет, когда границы между нами и нашими инструментами сотрутся? Поскольку технологические новации и модификации внутреннего состояния становятся все популярнее, что произойдет с Пейлом Тела во времена, когда целые толпы ринутся искать Бога в машине?

Пейл Государства

В 2008 году в офис психиатра и нейропсихофармаколога Дэвида Натта в Бристоле вошла женщина средних лет [107]. Натт специализировался на лечении черепно-мозговых травм, а женщина нуждалась в помощи. Серьезная травма головы привела к драматическому изменению ее личности. Женщина полностью утратила способность испытывать удовольствие, стала импульсивной, беспокойной, а иногда даже агрессивной. Ситуация постоянно ухудшалась. В результате женщина потеряла работу, детей забрали в приют, и даже в местный паб ей пожизненно запретили вход, после того как она начала оскорблять персонал.

Натт и раньше сталкивался с серьезными травмами головы, но большая их часть была связана с употреблением наркотиков. Эта женщина их не употребляла. Она получила травму, катаясь на лошади. Как и большинство людей, Натт полагал, что верховая езда — вполне безопасное развлечение на свежем воздухе. Но, изучив соответствующую информацию, он был удивлен, обнаружив, что этот спорт приводит к травме или смерти в одной из каждых 350 поездок.

На тот момент Натт возглавлял Британский консультативный совет по вопросам злоупотребления наркотиками. Оценка и определение вреда, наносимого отдельными наркотическими веществами, были частью его работы. В конце 2000-х годов наибольшее внимание привлекал экстази. Подпитываемый вошедшими в моду рейв-вечеринками, наркотик распространялся по Англии словно лесной пожар. В прессе его обсуждали в тех же выражениях, что и любую эпидемию. Политики объявляли его врагом общества номер один. Натт же не был столь категоричен.

После визита той женщины он сделал приблизительный расчет, сравнив количество травм и смертельных случаев во время верховой езды с аналогичным показателем воздействия экстази, и опубликовал результаты. Оказалось, что даже с вычетом из итоговых показателей для экстази негативных аспектов употребления наркотиков, таких как зависимость, агрессивное поведение и дорожно-транспортные происшествия, верховая езда все равно в десятки раз опаснее. На каждые 60 миллионов принятых таблеток экстази, по подсчетам Натта, приходилось 10 тысяч инцидентов, или один инцидент на каждые 6 тысяч таблеток. Для верховой езды это соотношение составило один инцидент на 350 верховых выездов.

Заголовки газет по всей стране гласили: «Британский врач заявляет, что прием экстази безопаснее верховой езды!» [108]. У таблоидов наступил праздник. Интернет подхватил историю, и в скором времени обе палаты парламента горячо обсуждали эту тему. Через неделю Натту позвонил министр внутренних дел и обвинил в безответственном и подстрекательском поведении.

Натт же расценивал свое выступление не как подстрекательство, а как простую констатацию фактов. «Экстази — вредный наркотик, — писал он в бестселлере *Drugs — Without the Hot Air* («Наркотики без глупой болтовни»), вышедшем в 2012 году, — но в какой мере?» [109]. Так же вреден, как пять кружек пива? Или как езда на мотоцикле? Профессор по коммуникации риска Дэвид Спигелхолтер [в Кембриджском университете] подсчитал, что прием одной таблетки экстази так же опасен, как 10 километров езды на мотоцикле или 32 километра на велосипеде. Подобные сравнения полезны, поскольку помогают людям определить свое поведение исходя из реалистичных оценок рисков. Тем не менее политики не хотят принимать последние во внимание. И это еще мягко сказано. Вспомним диалог между Наттом и министром внутренних дел в духе сценки *Who's on First?** («Кто первый?») Эббота и Костелло [110].

Министр. Вы не можете сравнивать вред от законной и незаконной деятельности.

Натт. Почему?

Министр. Потому что одна из них — незаконная.

Натт. Почему она незаконная?

Министр. Потому что наносит вред людям.

Натт. Но разве не следует сравнивать вред от разных видов деятельности, чтобы определить, какую из них объявить незаконной?

Министр. Вы не можете сравнивать вред от законной и незаконной деятельности.

После слушаний в парламенте стало ясно, что британское правительство не заинтересовано в сравнении данных. Но вся эта история заставила Натта задуматься. Он решил оценить двадцать основных видов злоупотреблений и сгруппировать их по девяти категориям причиняемого вреда, включая физическое, психическое и социальное воздействие.

* Комическая сценка знаменитых американских комиков Эббота и Костелло, построенная на игре слов. *Прим. ред.*

Беглое знакомство с составленным Наттом рейтингом подтверждает многие подозрения. В списке вредоносных веществ лидируют такие наркотики, как героин, крэк, метамфетамин, что неудивительно, поскольку наносимый ими вред наркоману и его близким огромен. Но как бы ни был разрушителен для человека героин, он лишь на втором месте, а главный бич — алкоголь. Табак, еще один вполне легальный продукт нашего времени, занял шестое место, всего на две позиции опередив марихуану и встав в ряд сразу за метамфетамином и кокаином. А что же экстази, объявленный врагом человечества номер один? Он едва попал в список, заняв 17-е место, как раз перед ЛСД и галлюциногенными грибами (18-е и 20-е место соответственно). Итак, хотя эти вещества считаются наиболее страшными наркотиками, Натт на основе фактов доказал, что это вовсе не так.

Натт обнародовал результаты своей работы на лекции в Королевском колледже в Лондоне. На этот раз очень чувствительная для общества тема и неистощимая страсть СМИ ко всевозможным рейтингам создали настоящий шторм. Все газеты и журналы, от Guardian до Economist, подхватили эту историю. Пресса ухитрилась изложить все в одном заголовке: «Член правительства заявляет, что алкоголь опаснее ЛСД!» [111].

Натт опять очутился в эпицентре скандала. Увы, на этот раз ситуация вышла из-под контроля. Пресс-секретарь Министерства внутренних дел заявил публике: «Министр внутренних дел выразил удивление и разочарование высказываниями профессора Натта, сводящими на нет все усилия по информированию общественности об опасности наркотиков». Несколькими днями позже Натт был уволен с должности советника по борьбе с наркотиками, навсегда став опальным ученым.

Возникает вопрос: почему Натт потерял работу? В конце концов, его наняли, чтобы обосновать тезис о вреде наркотиков, и он это сделал. Кстати, его работа оказалась настолько убедительной, что один из наиболее авторитетных медицинских журналов в мире The Lancet опубликовал ее результаты. Но в данном случае проблема не была связана с качеством исследований ученого. Натт пересек барьер, Пейл Государства. Проще говоря, мы предпочитаем состояние сознания, основанное на устоявшихся культурных ценностях. И всячески его оберегаем — экономическими, социальными и юридическими методами, имея таким образом *санкционированные государством состояния сознания*. Измененные состояния, угрожающие устоявшимся культурным ценностям, преследуются, а люди, отдающие им предпочтение, маргинализуются.

Возьмем хотя бы риталин и аддерал — лекарства от синдрома дефицита внимания и гиперактивности, которые даже ученики начальной школы глотают как конфеты. Эти лекарства не вошли в список Натта, в то время как метамфетамин занял высокое пятое место. Но, по сути, их химическая природа одинакова. «Если не считать разной степени загрязненности наркотического вещества, в остальном метамфетамин и фармацевтический амфетамин можно считать близнецами, — объясняет журналист Александр Зайчик в журнале *Vice*. — Их состав отличается лишь на одну метиловую группу, которая позволяет метамфетамину быстрее всасываться в кровь и мозг, обеспечивая более сильное воздействие. После этого мет распадается на старый добрый декстроамфетамин, главный компонент аддерала — широко известного в США лекарства от синдрома СДВГ» [112].

При всем при том отношение к этим веществам, в зависимости от их статуса внутри и вне Пейла, существенно разнится: 1,2 миллиона американцев, попробовавших мет в прошлом году [113], пустились во все тяжкие, а 4,4 миллиона американских *детей*, принимавших лекарства от СДВГ, стремятся достичь успехов в учебе. То же вещество — разные контексты. Одно произведено ведущими фармацевтическими компаниями и активно прописывается врачами, другое изготовлено в трейлере и продается на углу улицы.

Давайте вспомним о трех веществах, находящихся прямо внутри Пейла Государства, — кофеине, никотине и алкоголе. Кофе-брейк, перекур и «счастливый час» — самые распространенные культурные ритуалы нашего времени, невзирая на то что два из трех веществ входят в первую десятку рейтинга Натта. В западном мире вряд ли найдется хоть одно рабочее место, где хотя бы неформально не соблюдается эта триада. И на это есть веские основания. Оптимально настроенная рыночная экономика требует проворных работников, способных трудиться столько, сколько понадобится, поэтому специальные перерывы для употребления стимуляторов (то есть кофе-брейки и популярные сегодня перекуры с электронными сигаретами) институционально санкционированы и признаны обществом.

И тут на сцену выходят коктейли. Без сглаживающего действия алкоголя в любом рабочем коллективе, сидящем только на сигаретах и кофе, через две недели начнутся конфликты. Но добавьте время от времени немного алкоголя и получите идеально настроенный цикл «стимулирования — концентрации — расслабления», совпадающий с более широкими экономическими целями.

«Неудивительно, что в высококонкурентной среде компании, — объясняет научный сотрудник Intel и автор Мелисса Грегг в статье для журнала Atlantic [114], — люди прибегают к веществам, повышающим работоспособность... Во времена, когда приходится заниматься нетворкингом для поддержания конкурентоспособности на рынке труда, антидепрессанты и стимуляторы становятся естественным продолжением рабочего дня после 17:00. В современном мире профессиональное доверие и умение оставаться привлекательным завоевывается, в числе всего прочего, разумным сочетанием достаточного количества возбуждающих и успокаивающих средств». Поскольку эти вещества помогают двигаться вперед, они остаются внутри общественного периметра, несмотря на наличие неопровержимых доказательств их вреда.

Эта ограда и есть настоящая причина увольнения Натта. Хотя представленная им информация была подтверждена фактами, научно обоснована и взвешена, она противоречила устоявшимся нормам и правилам. Она угрожала общепринятым каналам передачи информации и поддерживающим их веществам. Натт отважился выйти за пределы Пейла Государства и как профессионал сторел на костре.

Дудочки, культы и коммунитас

Город Гамельн с населением около пятидесяти тысяч человек расположен на холмах центральной Германии [115]. Дома здесь в основном из песчаника, с деревянными рамами, улочки узкие и извилистые, а пивные бары уютные. А еще здесь много крыс. В Гамельне они повсюду — на фотографиях, витражах восьмисотлетней городской церкви и в других местах. Все пекарни продают их: пироги, кексы, буханки хлеба в форме крыс. Сувениры, брелоки для ключей тоже оформлены в виде крыс. Они — самые известные жители города. Их история насчитывает тысячу лет и пересказана Гёте, братьями Гримм, поэтом Робертом Браунингом в назидание родителям маленьких детей.

В соответствии с Люнебургской рукописью, единственным письменным свидетельством — современником давних событий [116], в 1284 году Гамельн страдал от нашествия грызунов. Тогда-то в городе и появился бродячий музыкант с волшебной дудочкой. Он заявил, что его зовут Крысолов, и он может избавить город от крыс — за определенную плату. Жители согласились

уплатить названную сумму, и Крысолов приступил к делу. Он заиграл на дудочке и заворожил крыс. Они следовали за ним, куда бы он ни шел: из главных городских ворот, вниз к реке и в воду. Не в силах избавиться от чар музыки, они тонули в реке одна за другой.

Крысолов выполнил свою работу, но горожане отказались ему платить. Он пришел в ярость и поклялся отомстить. Через несколько месяцев он вернулся, но на этот раз, когда он заиграл на дудочке, за ним пошли не крысы, а дети.

Горожане Гамельна сделали запись об этой трагедии в городской книге и в дальнейшем датировали записи по количеству лет и дней, прошедших с того дня. Даже сегодня на ратуше Гамельна по-прежнему висит табличка с надписью:

*В 1284 год от Рождества Христова
из Гамельна были уведены сто
тридцать рожденных в городе детей.
Уведены дудочником в горы.*

Историки продолжают обсуждать легенду о Крысолове [117]. Поскольку в ее ранних версиях упоминалось о том, что крысы разносят чуму, одни преподносили ее как описание очередной вспышки болезни. Другие доказывали, что основой послужил случай насильственной мобилизации, или детский крестовый поход. Некоторые ученые акцентировали внимание на одной и той же детали — волшебной флейте, мелодии которой никто не мог сопротивляться, — и утверждали, что эта легенда — аллегорическое описание неотразимой притягательности музыки, танца и трансa, с которыми заостренная средневековая церковь не могла конкурировать. И хотя обычно историю о гамельнском дудочнике рассказывают в качестве назидания и напоминания о необходимости платить по счетам и держать слово, она вполне могла быть предупреждением о притягательности экстаза. Причем не просто предупреждением.

История пестрит случаями печальных последствий пребывания в экстастическом состоянии. Вспомним 1960-е годы, когда Кен Кизи выкрал ЛСД из исследовательской лаборатории в Стэнфордском университете, после чего разверзся настоящий ад. То же произошло в период сексуальной революции 1970-х. То, что начиналось как демонстрация личной свободы, закончилось резким ростом неудовлетворенности браком и увеличением

количества разводов. В 1990-х годах и рейв-культура, сочетавшая синтетические наркотики с электронной музыкой, подверглась мощному давлению в виде ужесточения законодательных актов, поскольку врачи сообщали о постоянных вызовах неотложек и тема не сходила со страниц таблоидов.

Все это подводит нас к основной причине того, почему революция похищения огня осталась практически незамеченной: каждый раз, заходя на эту территорию, мы кого-то теряем. В состоянии экстаза сложно ориентироваться в окружающем мире. Сам термин подразумевает «за пределами сознания», а это не всегда приятно. Такое состояние может нас дестабилизировать, поэтому для его описания психологи используют определения вроде *смерть эго*. «[Это] чувство полного распада, — пишет психиатр Станислав Гроф в книге *The Adventure of Self-Discovery** [118]. — Ощущение смерти эго, по всей видимости, влечет за собой беспощадное разрушение всех ранее существовавших ориентиров в жизни человека». Иными словами, Алиса уже не блуждает по Стране чудес, а *падает* в кроличью нору.

Что еще хуже, этот опыт весьма притягателен. Иногда мы вспоминаем о нем гораздо чаще, чем следовало бы. Четыре триллиона долларов, вращающихся в экономике измененных состояний, — довольно веское доказательство силы этого притяжения. Доныне мы описывали стражей, отгораживающих Пейл от остального мира, преимущественно в негативном свете, сейчас же пришла пора отдать им должное.

За территорией Пейла не всегда безопасно. За оградой санкционированных состояний сознания встречаются пики глобального знания и вдохновения. Однако там же есть болота зависимости, суеверий и шаблонного мышления, где неподготовленные путешественники могут увязнуть. Поэтому большинство не решается выходить за ограду в одиночку. Нуждаясь в руководстве и лидерстве, мы ищем тех, кто уже там побывал. Но, как показывает история Крысолова, далеко не каждый ведет нас за ограду с добрыми намерениями. Прошлый век богат поучительными историями. Бхагван Шри Раджниш и его последователи-биотеррористы, Маршалл Эпплуайт и массовые самоубийства членов секты «Небесные врата», Чарльз Мэнсон и убийства Шэрон Тейт и семьи Ла-Бьянка — лишь некоторые широко известные примеры. Существует и множество других. А если объединить соблазнительные ощущения и босоногого гуру — жди беды. Неудивительно, что родители 1960-х всеми способами старались удержать своих детей дома,

* Издана на русском языке: *Гроф С.* Путешествие в поисках себя. М.: Изд-во института трансперсональной психологии, 2008. *Прим. ред.*

когда те рвались в Калифорнию (или на Бали и Мауи), воткнув в волосы цветы. В те времена никто не мог предугадать, кем окажется очередной просвещенный мудрец. Возможно, мошенником или демагогом, а иногда и тем и другим одновременно. Лучше уж не выходить за порог, чем так рисковать. Не потому ли президент Ричард Никсон объявил профессора Гарвардского университета Тимоти Лири, чье самое большое преступление заключалось в совете студентам-первокурсникам «включиться, настроиться и улететь», «самым опасным человеком в Америке»?

Дело не в беспринципности лидеров, а в мощи инструментов, которыми они владеют. В состоянии экстаза самосознание, индивидуальное «я» замещается чувством принадлежности к коллективному «мы». И это происходит не только в маленьких группах вроде «Команды б» во время ночных вылазок или гуглеров на фестивале в пустыне. Аналогичное чувство возникает на крупных предвыборных мероприятиях, рок-концертах и спортивных соревнованиях. Именно поэтому люди совершают религиозные паломничества, а число прихожан евангелических мегацерквей растет (каждую субботу их посещает более 6 миллионов человек) [119]. Соберите вместе большую группу людей, задействуйте несколько технологий перехода «я» в «мы», и все они окажутся на одной волне.

Термин *коммунитас* придумал профессор антропологии Чикагского университета Виктор Тернер для обозначения экстатического чувства единения, укрепляющего социальные связи и вызывающего длительную привязанность [120]. Оно принадлежит к тому роду чувств, которые заставляют людей собираться, планировать, организовывать и решать серьезные проблемы. Но это обоюдоострый меч. При слиянии с группой возникает опасность потерять существенную часть себя. Велик риск того, что сила иррационального коллективизма возобладает над нашим тщательно взлелеянным рациональным индивидуализмом. Именно это произошло, когда идеалы Французской революции превратились в кровавую власть толпы в царстве террора. Вот почему, доказывает Тернер, коммунитас обладает слишком большим потенциалом для неконтрольного развития без соответствующих сдержек и противовесов. «Издержки коммунитас в некоторых политических или религиозных движениях уравнительного типа могут очень быстро обернуться деспотизмом» [121].

В 1930-х годах Адольф Гитлер представил устрашающий пример применения традиционных техник погружения в экстаз — звук, свет, речитатив, ритмичные движения — на митингах в Нюрнберге. «Я начинаю понимать

некоторые причины оглушительного успеха Гитлера, — писал журналист из медиагруппы Херста Уильям Ширер в 1934 году. — Позаимствовав кое-что из истории римской церкви, он восстанавливает зрелищные церемонии... и мистические ритуалы в тусклой жизни немцев XX века» [122]. При этом Гитлер заимствовал ритуалы не только у древних римлян, но и в США. По словам доверенного друга Гитлера Эрнста Ханфштенгля [123], «...приветствие “Зиг Хайль”, использовавшееся на политических митингах, было скопировано у болельщиков футбольных команд американских колледжей и университетов. На скучных политических мероприятиях музыка наподобие звучавшей в американских колледжах приводила толпы немцев в экстаз».

Гитлер оказался не единственным деспотом XX века, воспользовавшимся этими приемами: Сталин, Мао и Пол Пот делали примерно то же самое. Почти одинаковые высокопарные речи с трибуны: «Надо уничтожить индивидуализм. Мы все едины. Никто не должен выделяться из толпы. Любой, кто с этим не согласен, будет либо расстрелян, либо арестован, либо перевоспитан». Как говорил Ницше, «...безумие редко встречается у индивидуумов, но в группах, политических партиях, нациях и эпохах оно закономерно». А в экстатических группах практически неизбежно.

Почему же мы не заметили революцию человеческих возможностей? Потому что измененное состояние не лучшим образом сказывается на состоянии государств. Потому что дудочки, культы и коммунитас пугают нас до глубины души. Потому что стремление выйти за пределы сознания часто заканчивается трагедией, а не экстазом. Потому что Пейл защищает нас в той же мере, что и ограничивает. Потому что никого не прельщает участь бесследно исчезнувших детей из Гамельна, которых выманили за пределы безопасных городских стен.

ЧАСТЬ II

Четыре силы экстаза

*Никто не станет плясать в трезвом
виде, разве что только человек
не в своем уме.*

Цицерон

Глава 4

Психология

Комментируя трансформацию

В Средние века священники жаловались на то, что прихожане клюют носом в церкви. И все же, несмотря на жесткие скамьи и неразборчивые проповеди, прихожане неизменно просыпались к самой интересной части службы — превращению вина и хлеба в кровь и тело Христово. Именно в этот момент священник произносил сильнейшее заклинание, звучавшее примерно как «фокус-покус», и происходило чудо. Как позже отмечал архиепископ Кентерберийский Джон Тиллотсон, «...по всей вероятности... фокус-покус не что иное, как искаженные слова *hoc est corpus* (“это есть тело”), забавная имитация слов священников в церкви» [124].

Не знающие латинского языка крестьяне коверкали его, что обеспечило потенциальных магов броским выражением на века. Но в 1439 году Иоганн Гутенберг изобрел печатный станок, что позволило верующим читать Библию на родном языке. Вместо того чтобы полагаться на духовенство, теперь миряне могли обсуждать и толковать Священное Писание, делая собственные выводы. Это ослабило хватку церкви на горле Европы в эпоху Ренессанса, проложив путь реформациям и революциям.

Нечто подобное наблюдается и в наши дни. Ускоренное развитие четырех отраслей — психологии, нейробиологии, фармакологии и технологий (назовем их «четырьмя силами экстаза») — облегчило нам доступ к нетипичным

состояниям сознания и их понимание. Эти силы дают нам возможность изучать, обсуждать, отвергать и пересматривать свои давно устоявшиеся взгляды. Мы становимся более точными в толкованиях, меньше полагаемся на фокус-покус и суеверия и больше — на науку и опыт.

Достижения в области психологии обеспечили нас более четким пониманием собственного развития и одновременно позволили выйти за пределы социально определенной роли. Теперь наша пробуждающаяся идентичность может снять «смокинг» нормальности, не рискуя показаться безумной или быть высмеянной. Более высокие уровни личностного развития утратили флер мистицизма. Теперь у нас есть основанные на анализе данных модели, необходимые для навигации по ранее неизведанной местности, и более понятная система взглядов для придачи смысла этому путешествию.

Развитие нейробиологии прояснило понимание того, что происходит в нашем мозге и теле во время пребывания в различных измененных состояниях, позволив отказаться от трактовки мыслителей прошлого и понять механику перехода в различные состояния, изложенную простым доходчивым языком. В отличие от диктата традиционной мифологии, требующей принимать все на веру, нейробиологические открытия поддаются проверке.

Фармакология — еще один инструмент для изучения этой территории. Отнеся шесть мощных нейрохимических веществ, лежащих в основе экстаза, к первичным ингредиентам, мы начали составлять рецепты достижения пикового состояния. Анализируя рецепт приготовления *кикеона*, мы получаем возможность более тонко настраивать эти состояния и достигать их в любое время по желанию.

Наша последняя сила — технологии — делает опыт масштабным. Независимо от того, полагаемся мы на состояние потока, обеспечивающее нейронную обратную связь, или на вызывающую восторг виртуальную реальность, эти научные прорывы способны превратить некогда одинокую молитву в опыт, который смогут разделить сотни тысяч человек одновременно. Больше людей, имеющих подобный опыт, означает больше данных для дальнейших исследований и более надежные выводы.

Эти четыре силы позволяют нам совершить беспрецедентный рывок на более высокий уровень человеческих ощущений. Во второй части книги мы рассмотрим их детальнее, проанализируем их истоки и объясним значимость. Мы поговорим с новаторами и экспертами, работающими

на переднем крае этого движения, — невероятной группой цифровых художников, хакеров сознания, сексопатологов и молекулярных химиков, мобилизующих эти четыре силы для изменений в реальном мире. Расширяя доступ к некоторым наиболее противоречивым и дискуссионным проблемам современности, эти Гутенберги наших дней делают общим достоянием ощущения и состояния, некогда доступные только мистикам.

Послание от Толле

В феврале 2009 года Опра Уинфри совместно с Экхартом Толле запустила новый проект «Опра и Экхарт: новая Земля» — десятисерийный цикл онлайн-видео, посвященный нетрадиционным представлениям Толле о духовности [125]. Фильм посмотрели 11 миллионов человек из 139 стран [126]. Спонсорами выступили такие мировые бренды, как Chevy, Skype и Post-it. «Новая земля» привлекла на 800 тысяч зрителей больше, чем последний визит Папы Римского в Нью-Йорке, и на 9 миллионов больше, чем самый большой хадж (паломничество) в Мекку. В результате вебкаст стал одним из десяти крупнейших духовных «собраний» в истории.

Но Толле — довольно необычный кандидат на роль гуру XXI века. Выросший на руинах послевоенной Германии [127], страдающий от жестокой депрессии и высокой тревожности, к десяти годам он уже подумывал о самоубийстве, а к двадцати девяти, будучи аспирантом факультета философии в Кембриджском университете, сорвался. Толле бросил аспирантуру и стал бездомным. Следующие два года он провел на скамейке в парке в центре Лондона, практически все это время пребывая в состоянии блаженства, а именно единения со Вселенной, которое, по его утверждению, испытывает по сей день.

В духовном плане на Экхарта Толле снизошло внезапное просветление. Говоря на языке этой книги, он стабилизировал состояние экстаза, превратив вневременный, обезличенный и пассивный опыт в неотъемлемую часть своей реальности. Но еще 10–20 лет назад психиатры традиционалистской школы оценили бы его состояние совершенно иначе. Толле наверняка попал бы в обитую войлоком палату, где его регулярно пичкали бы торазином и проводили сеансы электрошоковой терапии. Вместо этого он в партнерстве с Опррой Уинфри презентует свой непритязательный рассказ о недудалистическом сознании миллионам слушателей по всему миру.

Проповедь Толле не что иное, как евангелие STER. Его базовый постулат состоит в том, что при посредстве бессамости, вневременности и легкости — его так называемой силы сейчас — мы попадаем в места неограниченной насыщенности. Если судить по просмотрам его вебкаста, эта идея пришла по душе миллионам людей, что ставит перед нами важный вопрос: как все это произошло? Каким образом человек, которого еще несколько десятилетий назад признали бы сумасшедшим, может вести одно из крупнейших духовных собраний в истории? Неужели времена так сильно изменились?

Чтобы ответить на этот вопрос, следует понять, как психология стала силой экстаза. Начнем с истории ее возникновения и выясним, как развитие человеческого потенциала пополнило словарь внутренних переживаний человека, сделав его мейнстримом. Далее, приоткрыв завесу над сексуальной революцией XXI века, попробуем понять, почему расширение допустимых сексуальных практик обеспечило доступ к измененным состояниям гораздо большему числу людей. Затем посмотрим, как ученые используют пиковые состояния для лечения травм у терминальных пациентов и лиц, переживших насилие или войну. И наконец, ознакомимся с наработками ученых в области объединения идей о природе экстаза в единую модель человеческой психологии, которая доказывает, что измененные состояния не только приносят краткосрочное удовольствие, но и помогают нам развиваться на протяжении всей жизни. Но прежде чем это сделать, давайте перевернем календарь на 70 лет назад и посмотрим, как жили и во что верили в те времена.

Безумцы

После окончания Второй мировой войны наши представления о собственной идентичности были довольно ограничены. Шаблонная фигура образцовой домохозяйки, с одной стороны, и «человека организации»* — с другой, низводили самопонимание людей почти до уровня карикатуры. Такие звезды Голливуда, как Гэри Купер или Джон Уэйн, воплощали на экране образ «сильного и молчаливого» идеального героя, а мыльные оперы

* Тип личности, характеризующийся высокой степенью преданности организации, а не индивидуальной системе ценностей; в основу концепции легла книга Уильяма Уайта *The Organization Man* («Человек организации»), вышедшая в 1956 году.
Прим. ред.

и реклама популяризировали образ безупречной «остающейся дома» женственности.

Это была эпоха «человека в сером фланелевом костюме»* [128], когда конформизм, консюмеризм и восхождение по карьерной лестнице символизировали для рядового обывателя успех.

Но в конце 1950-х годов, когда страстное восстание битников обрело голос, все начало меняться. «Бит-поколение стало нашей идеологией, — объяснял Джек Керуак в статье для *Esquire* *Aftermath: The Philosophy of the Beat Generation*, — поколение невероятно ярких хипстеров, внезапно поднявшееся и потрясшее Америку... люди особой духовности... выглядывающие из замурованного окна в стене нашей цивилизации» [129]. Эпическая поэма Аллена Гинзберга *Howl* («Вопль») [130] стала своеобразным криком из того же окна: напыщенная речь верлибром о необходимости избавиться от социальных ограничений путем прямого и первобытного опыта.

Нигде стремление к самовыражению не проявляется так ярко, как в институте Эсален, расположенном на побережье Биг-Сур в штате Калифорния. *New York Times* назвала его «Гарвардом движения за развитие человеческого потенциала» [131]. Эсален играл настолько важную роль в развитии идентичности нынешнего поколения [132], что в финале популярного телесериала *Mad Men* («Безумцы») главный герой Дон Дрейпер переживает озарение прямо на лужайке, выходящей к берегу океана (и как предвестник скорого появления духовной территории излагает эту мысль в символической форме рекламной кампании «Я хотел бы купить миру кока-колу»). Хотя историю Эсалена связывают в первую очередь с его основателем Майклом Мерфи, чья семья в течение многих поколений владела этим идиллическим уголком Калифорнийского побережья, Экхарт нашел тропинку в программу Опры в основном благодаря Дику Прайсу [133], соучредителю и первому директору института.

В 1952 году Прайс окончил Стэнфордский университет по специальности психология и поступил в Гарвард для завершения образования, но, раздосадованный консерватизмом, царившим на факультете, оттуда ушел. Он переехал в Сан-Франциско, присоединился к битникам и вместе с ними занялся изучением восточного мистицизма и первичного опыта. Добившись прорыва в своих исследованиях, Прайс испытывал приступы маниакального

* Название фильма, снятого в 1956 году по роману Слоуна Уилсона, герой которого ежедневно ходит на работу в сером фланелевом костюме — признаке наемного офисного работника. *Прим. ред.*

психоза, в результате чего в 1956 году его забрали прямо из бара в Норт-Бич в психиатрическую лечебницу, где он лечился три месяца.

Несмотря на то что государство считало его психопатом, он категорически отрицал, что сошел с ума. Он называл свой психологический срыв «транзиторным психозом» и доказывал, что время, проведенное в лечебнице, не пропало даром: он сумел открыть дверь внутрь себя. «[Мой] так называемый психоз был попыткой спонтанного излечения, движением навстречу здоровью, а не болезни».

Откровение Прайса — а именно идея о том, что иногда приходится разбить себя вдребезги, чтобы совершить прорыв к новым вершинам, — быстро стало базовым тезисом движения за развитие человеческого потенциала. И это одна из причин, по которым мы можем сегодня рассматривать сидение Толле на парковой скамейке как духовную инициацию, а не психологический кризис.

В течение следующих двух десятилетий Прайс и Мерфи превратили этот инсайт в прагматическую философскую концепцию. Они взяли лучшее от религии, убрали все доктринальное и непрактичное и заострили внимание на экстатических экспериментах. «Это была прагматическая культура чувств и знания, — отмечает современный историк религии Эрик Дэвис [134] в своей книге *After Burn*, — ...исключительно эмпирический подход к духовным вопросам, сделавший инструменты важнее убеждений. Предпочтение отдавалось таким пробуждающим сознание техникам, как медитация, йога, ритуалы, отшельничество, тантрический секс, дыхательная гимнастика, боевые искусства, групповые тренировки и наркотики, а не клаустрофобным властным структурам и убеждениям, определяющим традиционную религию».

Это оказался уникальный американский подход, который глубоко переключался с антиавторитарными идеалами страны. Религиовед из Университета Райса Джефф Крипал назвал его «религией без религии». В своей книге *Esalen* («Эсален») он писал: «Он не связан официально ни с одной другой религиозной системой. Как своего рода Американская мистическая конституция, он способен обеспечить духовную площадку, на которой смогут свободно выступать представители любой религии, и ни одна из них не сможет требовать монополии. Как гласит ранний девиз Эсалена: “Флаг не принадлежит никому”» [135].

Несмотря на его инклюзивную природу, влияние института распространялось лишь на узкую прослойку населения. Глубоко связанная

с интеллектуальностью общества Лиги плюща и аскетическим восточным мистицизмом, новая философия привлекала в основном образованных вольнодумцев-интеллектуалов из Новой Англии и Калифорнии. Так было до тех пор, пока не появился Вернер Эрхард и не «пересадил» эзотерические идеи Эсалена из богемной среды в самую гущу мейнстрима [136].

Торговец автомобилями из Сент-Луиса, упорно занимавшийся самообразованием, заинтересовался идеями личностного развития, изучая проблему мотивации. Он быстро понял, что многие идеи движения человеческого развития применимы и вне духовного дискурса. Поэтому Эрхард пересмотрел ассортимент техник, применявшихся в Эсалене, исходя из потребностей бизнеса, и разработал программу EST — обучающие семинары Эрхарда. На них намеренно воспроизводилась ситуация с духовной трансформацией Прайса, то есть техника «от надлома к прорыву», через серию марафонов, где в течение 14 часов кряду участники находились без еды и отдыха в атмосфере брани и криков — легендарные семинары EST.

До Эрхарда большинство духовных искателей проповедовали анти-системные и антиматериальные идеи, но это хорошо, если живешь в монастыре или имеешь вклад в трастовом фонде, но весьма проблематично, если нужно зарабатывать на жизнь. Не меньше проблем возникает при попытке брать деньги за посещение семинаров. Так же как Генри Форд когда-то понял, что для процветания компании его рабочие должны иметь возможность покупать его автомобили, Эрхард понял, что его последователи должны быть финансово состоятельными, чтобы позволить себе платить за семинары. Поэтому он решил поставить движение за развитие человека на рельсы протестантской трудовой этики. В результате «Бхагавад-гиту» как основополагающий текст заменила книга «Думай и богатей!» Наполеона Хилла. Из комнат исчезли мандалы, зато появились доски визуализации. Американской духовной площадке уже не суждено было стать прежней.

Если вы когда-нибудь нанимали персонального коуча (профессия, просто не существовавшая до конца 1970-х годов), или слышали, как кто-то говорит, что «ему необходимо пространство», «отстаивайте свою точку зрения» или «измените этот мир», или участвовали в трансформации на основе личной истории — то вам наверняка знакома терминология, введенная и популяризированная Эрхардом и его помощниками. Расширение профессионального словаря и смещение акцентов на материальный успех, что раньше считалось «другим» (изложенным на эзотерической лексике восточных

религий и несовместимым с американской мечтой), стало частью нашего повседневного словарного запаса, доступного каждому.

Хотя оригинальные семинары EST уже и так имели большое значение, учитывая, что их посетило около миллиона человек, новый обучающий проект Эрхарда Landmark мог похвастаться такими корпоративными клиентами, как Microsoft, NASA, Reebok и Lululemon [137]. Личностное развитие, всего лишь несколько десятилетий назад считавшееся маргинальным течением и предметом для шуток, вдруг превратилось в некоторых наиболее успешных компаниях страны в надежный способ «оптимизировать человеческий капитал».

Мы слышим отзвуки этих идей повсюду — от аутотренинговых семинаров Тони Роббинса до Евангелия процветания, читаемого каждое воскресенье кем-нибудь из старших пасторов евангелической церкви, например Джоэлом Остином. И хотя учение Толле по-прежнему основывается на его собственном жизненном опыте, более общее представление о том, что духовное совершенство может принести материальные плоды, то есть вы можете погружаться в нирвану, удачно жениться и иметь сверкающий новенький автомобиль, помогает объяснить, как 11 миллионов фанатов Опры узнали о нем.

Снимаем табу

Взаимосвязь между Эсаленом, EST и Экхардом состоит в усиленном поиске себя, выходе за пределы того, что считалось безопасным и приемлемым. Прайс и битники помогли нам преодолеть табу болезней разума и примитивного самовыражения. Эрхард устранил табу, разделявшее духовный поиск и материальный успех. Движение за развитие человеческого потенциала легализовало использование экстатических практик в целях психологического роста. Попутно мы создали более широкую концепцию собственного «я» и новые способы взаимодействия друг с другом. Но вряд ли где-либо еще существует столько условностей и табу, как в сфере сексуальности.

Сексуальная революция 1960–1970-х годов раскрепостила людей, увеличив количество секса в их жизни, но мы хотим сосредоточиться на более позднем этапе и прояснить, *какой именно* вид секса люди предпочитают сегодня. В частности, как растущее разнообразие ощущений, в прошлом

считавшихся порочными — то есть табуированными и выходящими за пределы нормы, — обеспечивает все большему числу людей доступ к экстазу.

В 2014 году нас пригласили в Сан-Франциско выступить на тему взаимосвязи между нейробиологией потока, медитацией и сексуальностью, а также подробнее рассмотреть свежие открытия в последней области. Жюстин Доусон, хозяйка вечера и CEO OneTaste, проводила нас к нашим местам в первом ряду переполненного зала, поднялась на сцену, сняла брюки и легла на массажный стол.

Учредитель OneTaste Николь Дедон, в сером шерстяном платье и большом черном переднике, поднялась на сцену, натянула пару латексных перчаток, погрузила указательный и большой палец в самодельную смазку и приступила к делу. Лежащая на столе Доусон начала постанывать. Демонстрируя явную склонность к театральным эффектам, Николь сделала паузу, развернулась на высоких тонких каблукках черных сапожек и резко выбросила кулак вверх, как рок-гитарист. Аудитория начала бурно делиться собственным опытом подобных ощущений. «Бабочки в животе», — объявила одна женщина. «Жарко», — сказала другая. «Встает», — пробормотал инженер-компьютерщик.

На сайте OneTaste эта базовая техника описана под аббревиатурой ОМ [138] — «оргазмическая медитация», и мы только что наблюдали за мастерским исполнением ее ключевой сцены. Четко определенная процедура, практически ритуал ОМ включает 15-минутный массаж верхней левой области женского клитора без ожидания результата или взаимности. Цель — «включить женщину», то есть добиться нейрохимического насыщения, физической открытости и эмоциональной раскрепощенности.

Они, конечно, не первые, кто использовал секс как спусковой крючок в нетипичных ситуациях. Эротические техники всегда занимали почетное место в списке действий Прометеев — от древнего слогана «женщины, песня, вино» до «секс, наркотики, рок-н-ролл» у поколения бумеров.

«Поиск возможностей личной трансформации, в том числе через секс, привел нас на побережье, в... Эсален, — говорит Патриция Браун в своей статье об orgasmической медитации, опубликованной в New York Times [139]. — OneTaste всего лишь последняя остановка на пути к этому сексуальному андеграунду, переплетение идей радикальной личной свободы, восточной духовности и феминизма».

Как оказалось, их месседжи пользуются поддержкой: OneTaste открыла центры в Лос-Анджелесе, Нью-Йорке, Сан-Франциско, Лондоне, Сиднее

и еще дюжине городов. Они получили весьма благоприятные отзывы в Atlantic, New Yorker, Vanity Fair, Time и множестве других СМИ (решающие доводы всегда приводят репортеры-женщины, лично опробовавшие такие техники). Для объективной оценки этих публикаций следует вспомнить о Маргарет Сэнгер [140], основательнице Американской федерации планирования семьи, которой пришлось бежать из США в 1914 году, чтобы избежать судебного преследования за распространение информации о контрацепции. А в 2015 году OneTaste попала в Inc. 5000 — ежегодный рейтинг быстрорастущих компаний.

Популярность оргазмической медитации становится понятной, когда вы знаете, что она способна дать. «Во французской литературе, — пишет в своей книге *The Aesthetic Brain* («Эстетический мозг») невролог из университета штата Пенсильвания Анджан Чаттерджи [141], — оргазм удивительно точно сравнивают с *la petite mort*... маленькой смертью... человек в этом состоянии не чувствует страха, забывает о себе и о будущем... Эта модель деактивации, возможно, и есть то состояние мозга, в котором чисто трансцендентный опыт дополняет базовое ощущение удовольствия».

Социолог Дженни Уэйд на протяжении всей карьеры изучала данный феномен [142]. «Дело в том, — пишет она в книге *Transcendent Sex* («Трансцендентный секс»), — что секс сам по себе способен провоцировать переход в состояния, идентичные достигаемым адептами всех религий». По оценке Уэйд, около 20 миллионов американцев хотя бы раз в жизни переживали всепоглощающий, стирающий собственное «я» секс. Она отмечает, что «...[это] случалось с бесчисленным количеством людей независимо от их образования и социального статуса — парикмахерами, инвестиционными менеджерами, медсестрами, юристами, розничными торговцами и топ-менеджерами».

Но если 20 миллионов из нас испытывали трансцендентный секс, почему мы не говорим об этом чаще? «По утверждению большинства респондентов-волонтеров, — сообщает Уэйд, — они никогда не обсуждали это со своими партнерами из-за страха, что те начнут насмехаться, или не проявят интереса, или окажутся невосприимчивы к такой “духовной чепухе”». Однако нас останавливает не только «духовная чепуха», но и глубоко укоренившаяся в нас боязнь, которая сводится к банальной фразе: «А что по этому поводу думают соседи?»

Большую часть XX века мы понятия не имели, чем люди занимаются в своих спальнях и что из этого считается нормой. Немало времени

прошло и с тех пор, как исследователи Мастерс и Джонсон, а также Кинси с коллегами попытались выспросить правду о сексуальной жизни у обычных американцев (впрочем, без особого успеха — мужчины традиционно преувеличивали длину своего члена, женщины — количество партнеров, и при этом все значительно приукрашивали свое поведение в постели). Тем не менее мы по-прежнему скрываем наши потаенные мысли и переживания. Однако технологии позволяют приподнять завесу тайны, создавая «общее цифровое пространство», где мы можем, не опасаясь любопытных соседей, заняться анализом своих истинных желаний.

Уже пять лет французская исследовательская группа Sexualitics [143] развивает Porngram — аналитический инструмент, позволяющий анализировать модели сексуального поведения онлайн в разных странах мира. «Следы, оставленные миллиардами пользователей, дают нам ментальную картину культурных предпочтений, — писали они в статье 2014 года под названием *Deep Tags: Toward a Quantitative Analysis of Online Pornography* («Глубокие метки: попытка количественного анализа онлайн-порнографии»). — [Е]ще важнее то, что они стимулируют исследователей изучать структуру и закономерности в эволюционной динамике сексуальных практик, применяемых и значительной постоянно растущей частью населения».

Наиболее существенная закономерность, выявленная на основе анализа этих данных, состоит в том, что сегодня внешние проявления человеческой сексуальности интересуют нас больше, чем когда-либо в истории (причем это касается и женщин, составляющих в настоящее время треть зрителей порно). Если проанализировать нынешние поисковые запросы — контент, который заставит покраснеть даже бывалого моряка, — окажется, что нас больше всего интересуют вещи, до недавнего времени считавшиеся извращениями, а порой и преследуемые законом. Например, БДСМ, аббревиатура из первых букв слов *бандаж, дисциплина, садизм и мазохизм*, — понятие, включающее множество способов сексуально-болевого стимуляции, а также ролевые игры.

До недавнего времени БДСМ практиковали главным образом представители маргинальной субкультуры, к тому же не без риска. В США доказательства такого поведения, представленные в суде, могли служить основанием для развода или отказа в опеке над детьми.

Но в 2010 году Американская психиатрическая ассоциация в «Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств», настоящей

библии в данной области, согласилась пересмотреть определение «девиантного сексуального поведения» [144], проведя четкое различие между истинной патологией и ролевой игрой. Впервые практиковавшие такие отношения по взаимному согласию взрослые перестали считаться людьми с отклонениями или душевнобольными.

Это случилось как раз вовремя, если учесть, что в следующем году Э.Л. Джеймс опубликовала «Пятьдесят оттенков серого». Эта подвергнутая резкой критике и при этом невероятно популярная книга, описывающая пробуждение сексуальных чувств с привкусом БДСМ у юной студентки колледжа, попавшей в сети красивого молодого миллиардера, побила все рекорды продаваемости в истории [145] и разошлась на сайте Amazon тиражом, превысившим суммарное количество всех семи книг Джоан Роулинг о Гарри Поттере. Но только ли литературными достоинствами объясняется данный феномен?

Возможно, это сексуальный эквивалент электронной танцевальной музыки, популярной благодаря своей способности изменять состояние сознания. Фактически это руководство по эротическому экстазу, который большинство читателей даже не могли себе представить. Благодаря этой книге Kindle* и минивэны вытеснили завернутые в грубую оберточную бумагу «картинки для взрослых» и плащи свободного покроя. Разнузданный секс ринулся в массы.

Если вы перестали хихикать, значит, невероятная популярность этой книги вам понятна. Помимо новизны и невиданного разнообразия, столь широкий диапазон сексуальных ощущений дает людям доступ к измененному сознанию, что редко достигается во время «ванильного» секса. Вернемся к «рычагам и кнопкам», управляющим экстазом, и вспомним, что полномасштабная сексуальность включает те же триггеры, что генерируют измененное сознание через медитацию, состояние потока и психоделический опыт. Удовольствие продуцирует эндорфины, но боль позволяет их вырабатывать даже больше. По мнению Роберта Сапольски из Стэнфордского университета, игривое поддразнивание способно поднять уровень дофамина в крови на 400 процентов. Стимуляция сосков повышает уровень окситоцина. Давление на горло или толстую кишку воздействует на блуждающий нерв [146], вызывая эйфорию, глубокую расслабленность и мурашки по коже, что гастроэнтеролог из Принстонского

* Устройства для чтения электронных книг от компании Amazon. *Прим. ред.*

университета Аниш Шет называет ярким термином «каказм». «Кому-то это может показаться чем-то вроде религиозной эйфории, кому-то — чем-то вроде оргазма, а отдельным счастливым — и тем и другим одновременно», — утверждает Шет.

Мгновенный эротический всплеск способен произвести длительный эффект. Исследование, проведенное в 2013 году голландскими учеными, показало, что любители необычного секса «...менее тревожны, более открыты миру, готовы экспериментировать, отличаются более высоким уровнем сознательности, терпимы к отказам, да и субъективно чувствуют себя счастливее» [147]. Все эти преимущества — не только для социально продвинутых людей. Священник Эд Янг из мегацеркви Fellowship Church в Далласе [148] призывает свою паству откликнуться на инициативу «Семь дней секса», то есть в течение семи дней ежедневно заниматься сексом ради углубления духовного единения. «Говоря об интимной стороне жизни, я вовсе не имею в виду держаться за руки где-нибудь на скамейке в парке или похлопывать друг друга по спине, — уточняет Янг. — Если вы найдете время заняться сексом, то станете ближе друг к другу и к Богу».

Массовое движение в сочетании с растущим количеством исследований в этой области доказывает, что сегодня сексуальность становится одной из самых популярных экстатических техник. Переступив через общественные табу и условности, мы тут же замечаем, что экстаз заложен в нас природой. В прошлом, чтобы выяснить этот вопрос, вам пришлось бы рисковать общественным или правовым статусом. Теперь существует широкое общественное движение за изучение всех сторон сексуальности и выдвигание на первый план не принуждения и извращений, а свободы выбора, игры и внутренних возможностей. Свод нравственной вселенной обширен, но сейчас он склоняется к девиации.

Панацея?

Даже при наличии ряда новых подходов к экстазу — от семинаров Эрхарта до более смелых сексуальных практик — мы все равно пока не можем ответить на ключевой вопрос: могут ли мимолетные ощущения привести к глубоким психологическим изменениям? Если нет, то будет трудно оправдать связанные с ними дополнительные риски и осложнения. Если да, то они могли бы завоевать достойное место среди инструментов личностного

развития. И один из самых серьезных тестов для экстаза: может ли он помочь людям, выжившим после серьезнейшей травмы? Если получится их исцелить, то, предположительно, вы исцелите кого угодно.

Одной из первых ответить на этот вопрос попыталась нейробиолог из Университета Брауна Уиллоуби Бриттон. В 1990-х годах она заинтересовалась опытом клинической смерти [149], то есть трансцендентным состоянием, которое пациенты переживают в угрожающей жизни ситуации (включая многочисленные случаи путешествия по тоннелю, залитому ярким белым светом). Тридцать лет исследований показали, что люди, имевшие околосмертный опыт, демонстрировали очень высокие баллы при тестировании общей удовлетворенности жизнью. Как специалист по травмам, Бриттон нашла это несколько необычным. По ее мнению, близость к последней черте оставляла шрамы в душе, приводила к посттравматическому стрессу и другим психическим расстройствам. Но если исследования верны, то следует признать, что люди, пережившие клиническую смерть, демонстрировали нетипичную реакцию на травму.

Бриттон решила выяснить, насколько нетипичную. Двадцать три человека, имевших околосмертный опыт, и двадцать три участника контрольной группы подсоединили к аппаратам ЭЭГ (электроэнцефалографам) и погрузили в лечебный сон. Цель исследования — получить четкую картину мозговой деятельности и фиксации времени, которое потребуется респондентам для погружения в фазу быстрого сна, что позволяет измерить степень счастья и благополучия.

В нормальном состоянии люди обычно погружаются в фазу быстрого сна примерно через 90 минут; в подавленном состоянии — быстрее, примерно за 60 минут. Счастливые люди, наоборот, тратят на это больше времени — около 100 минут. Бриттон выяснила, что люди с околосмертным опытом погружаются в фазу быстрого сна только через 110 минут, то есть превосходят остальных по уровню удовлетворенности жизнью и счастья.

Ознакомившись с данными электроэнцефалограмм, Бриттон поняла, в чем дело: характер мозговой деятельности ее респондентов полностью изменился. Походило на то, что околосмертный опыт мгновенно «перепрошил» их серое вещество. Конечно, это был всего один эксперимент, но он позволил предположить, что даже один случай перехода в измененное состояние приводит к длительным изменениям в мозге.

Несмотря на столь многообещающие результаты, исследований в данной области было немного. Околосмертный опыт — проблема для ученых:

он носит случайный характер и его нельзя воспроизвести в лабораторных условиях. Однако нейрофармакологу из Университета Джона Хопкинса Роланду Гриффитсу [150] пришло в голову оригинальное решение. Вместо того чтобы по всей стране искать выживших после клинической смерти, он предложил сосредоточиться на гораздо более многочисленной группе пациентов, стоящих перед лицом смерти, — раковых больных в терминальной стадии. И чтобы не дожидаться их путешествия по залитому светом тоннелю, решил смоделировать аналогичную ситуацию с помощью химических препаратов. В 2011 году Гриффитс дал группе больных раком по три грамма псилоцибина, чтобы облегчить страдания, вызываемые страхом смерти (который в данном случае трудно устранить совсем), а затем провел серию психологических тестов, включая стандартный тест на уровень страха смерти Death Transcendence Scale, через месяц и четырнадцать месяцев. Как и Бриттон, Гриффитс обнаружил в психике пациентов радикальные изменения: снижение страха смерти, улучшение настроения, поведения и отношения к жизни. Девяносто четыре процента подопечных Гриффитса заявили, что прием псилоцибина вошел в пятерку наиболее запоминающихся событий в их жизни. Четверо из каждых десяти назвали это *самым* важным событием.

Не так давно исследователи выяснили, что для того, чтобы почувствовать облегчение, необязательно находиться на грани смерти — экстатическое состояние позитивно влияет на людей, перенесших менее серьезные травмы. В 2012 году психолог Майкл Митофер обнаружил [151], что даже одно-разовая доза экстази (MDMA) способна снизить или полностью устранить посттравматический синдром у пострадавших от жестокого обращения в детстве, сексуального насилия и войны. «Это был настоящий катарсис, — рассказывает реинджер, получивший тяжелую травму спины и головы в Ираке. — На следующий день [после одного-единственного сеанса] ночные кошмары исчезли. Я успокоился и впервые после того взрыва почувствовал интерес к окружающему миру. Экстази вернул меня к жизни».

Чтобы представить серьезность последствий у переживших травму, заметим, что почти 25 миллионов американцев страдают от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), но при этом для его лечения есть только два одобренных медицинских препарата — прозак и золофт. Для достижения результата их надо принимать неделями, а то и месяцами, причем после прекращения приема прекращается и их действие. Иначе говоря, бросьте пить таблетки — и вернетесь примерно к тому же, с чего начали.

Митофер же, напротив, обнаружил, что эффект, достигнутый одним-трем сеансами MDMA-терапии, длится годами. К тому же он так явно превосходил результаты традиционного лечения, что в мае 2015 года федеральное правительство разрешило применение экстази в качестве лекарства от депрессии и тревожности.

Исследователи состояний потока достигали сопоставимых результатов без препаратов, путем простого изменения нейробиологических функций. В 2007 году, работая с ветеранами иракской войны на базе Кэмп-Пендлтон, эрготерапевт Карли Роджерс из Калифорнийского университета (Лос-Анджелес) разработала методику лечения ПТСР, сочетающую серфинг (надежный способ погружения в состояние потока) и терапевтические беседы. Фактически это был аналог схемы Митофера, с той лишь разницей, что место экстази заняли экстремальные виды спорта.

Как и в эксперименте Митофера, пациенты Роджерс почти немедленно почувствовали облегчение. «Преодолев всего несколько волн, они [солдаты с ПТСР] уже смеялись в лайнапе*», — писал журнал Outside. «О Боже, наши морпехи заговорили, — удивлялся лейтенант, согласившийся на эксперимент. — Они же вообще не говорят. Никогда». С тех пор программу открыли официально, и более тысячи солдат уже приняли в ней участие. Сотни ветеранов и серферов, включая одиннадцатикратного чемпиона мира Келли Слейтера, добровольно выполняли функции инструкторов. И их усилия не пропали даром. В статье, опубликованной в 2014 году в журнале *Journal of Occupational Therapy*, Роджерс сообщила, что всего после пяти недель занятий серфингом солдаты ощутили «клинически подтвержденное ослабление симптомов ПТСР и депрессии».

Серфинг не единственное немедикаментозное средство, доказавшее свою эффективность. Недавнее исследование среди военных показало, что 84 процента пациентов с ПТСР после месяца медитаций смогли уменьшить или даже прекратить прием селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС). Напротив, в контрольной группе, которая не занималась медитацией и продолжала принимать антидепрессанты, симптомы ПТСР за это же время *усугубились* на 20 процентов.

Эти исследования — от изучения околосмертного опыта, онкобольных, ПТСР до состояния потока и медитации — подтверждают, что даже краткий выход за пределы сознания оказывает положительное влияние

* Место, где серферы ждут волн. *Прим. ред.*

независимо от способов, которые применялись для вхождения в это состояние. Мало того, положительный эффект наблюдается даже в особо сложных случаях.

В каждом из этих примеров экспериментировать с измененными состояниями согласились люди, находившиеся на грани смерти. Создается впечатление, что применение этих процедур к обычным людям неприемлемо или по меньшей мере ненаучно.

В своей книге *Train Your Mind, Change Your Brain* («Тренируй свой разум, измени свой мозг») Шарон Бегли [152] подчеркивает серьезность проблемы, описывая историю психологии как исцеление через трансформацию: «Наука всегда фокусировалась... на патологических, тревожных или в лучшем случае нормальных людях и состояниях... За последние 30 лет было опубликовано около 46 тысяч научных работ о депрессии и всего 400 — о радости... Если нет очевидных проявлений болезни, значит, все нормально. Как говорит исследователь буддизма Алан Уоттс, “западные ученые исходят из убеждения, что нормальность — лучшее из возможного, а исключительность — удел святых, поскольку ее нельзя культивировать искусственно”».

Однако многие средства, помогающие нам держать голову над водой, могут не менее эффективно помочь нам заглянуть за облака. Если мы заинтересованы в небывалой продуктивности и устойчивой эмоциональной трансформации, пиковые состояния сознания могут стать кратчайшим путем из точки А в точку Э(кстаз).

От измененного сознания к измененным чертам характера

В один прекрасный летний день, когда психолог Пенсильванского университета Мартин Селигман [153] работал в саду вместе со своей маленькой дочерью, на него, по его словам, снизошло озарение. Селигман тщательно выпалывал сорняки и аккуратно складывал их в кучу. Пятилетняя Ники просто развлекалась. «Сорняки взлетали в воздух, земля с них сыпалась повсюду», — рассказывал позже Селигман. Учитывая, что он всегда считал себя «серьезным садоводом» и «большим брюзгой», он просто не мог этого стерпеть и начал ворчать, но Ники и не думала его слушать. Она продолжала прыгать с упрямым выражением лица. «Папа, — сказала она, — я должна

с тобой поговорить. С трех до пяти лет я была ужасным нытиком, но потом решила, что, когда мне исполнится пять, я перестану ныть. И с тех пор больше не ною. Если уж я могла это сделать, то ты тоже сможешь перестать ворчать». Селигману пришлось принять ее вызов, а заодно создать новое направление в психологии.

В 1998 году, став президентом Американской психологической ассоциации [154], Селигман сделал позитивную психологию лейтмотивом своей работы. «Я хочу напомнить коллегам, что они слегка сбились с пути, — писал он в своей первой авторской колонке для бюллетеня ААП (АРА — American Psychological Association). — Психология — наука не только о слабостях и разрушениях, но и о достоинствах и сильных сторонах личности. Лечение должно не просто устранять душевные надломы, но и развивать то лучшее, что есть в каждом из нас».

Если изучение последствий травм показало, что несколько погружений в экстатическое состояние способны устранить нарушения в психике, то что произойдет, если систематически использовать эти техники на протяжении жизни? Может ли регулярная практика измененного сознания действительно «извлечь то лучшее, что в нас есть»? Могут ли эти состояния «культивировать исключительность», как утверждал Алан Уоттс?

Как ни странно, в истории психологии взрослых идея о том, что мы можем что-то культивировать с течением времени, считалась подозрительной. По традиционной логике, после окончания периода полового созревания человек был полностью сформирован. Безусловно, мы могли освоить технические навыки вроде учебы в бизнес-школе или игры на музыкальном инструменте, но способность развивать психологические качества — такие как чувство признательности или эмпатии, которые Селигмана просила проявить Ники, — считалась исчерпанной к моменту окончания колледжа. Однако профессор психологии Гарвардского университета Боб Киган, с которым мы познакомились в главе 2, опроверг это утверждение с помощью лонгитюдного* исследования, на проведение которого мало кто из ученых решался.

Киган 30 лет наблюдал за отобранной группой людей [155], чтобы понять, как они меняются и взрослеют с течением времени, а также определить, существует ли предел человеческого потенциала, и в результате обнаружил, что хотя одни взрослые и застывали во времени, другие достигали

* Длительное изучение одной и той же группы испытуемых, позволяющее отследить происходящие с ними изменения. *Прим. ред.*

небывалых высот развития. Киган заметил, что некоторые люди в среднем возрасте переходили от устоявшейся взрослой жизни (он называет ее *самоавторством*) к абсолютно иной стадии — *самотрансформации*. Эту стадию, которая характеризуется повышенной эмпатией, умением воспринимать различные, иногда противоположные точки зрения, гибкостью самооценки, мы обычно ассоциируем с мудростью (и «мышлением в стиле “и”» по Роджеру Мартину). Увы, не каждому удается стать мудрым. Обычно на прохождение этой стадии требуется от трех до пяти лет, но Киган выяснил, что чем выше люди поднимаются по пирамиде развития, тем меньше из них переходят на следующую стадию. Скажем, переход от самоавторства к самотрансформации совершают не более пяти процентов. Но во всех исследованиях их обычно упоминают где-то внизу страницы в примечаниях, набранных мелким шрифтом [156], хотя стоит отметить интересный факт: их непропорционально большая часть экспериментировала с достижением экстаза — начав с психоделиков, затем перейдя к медитативным практикам, экстремальным видам спорта и прочим способам. Многие называли частое погружение в измененное состояние «турбокнопкой для развития».

И это отнюдь не единственное открытие. Пятьдесят лет назад психолог Абрахам Маслоу заметил [157], что чем больше пиковых состояний переживает человек, тем ближе он подходит к самоактуализации (его термин для обозначения высших стадий развития человека). Исследование 2012 года, опубликованное в журнале *Cognitive Processing*, расширило эту тему [158]. Изучая взаимосвязь между пиковыми переживаниями и результатами спортсменов-олимпийцев и корпоративных менеджеров, ученые обнаружили, что те, кто демонстрировал наилучшие результаты, не только чаще переживали пиковые состояния, но и принимали более этичные и чуткие решения.

Билл Торберт из Бостонского колледжа обнаружил [159], что люди, достигшие вершины пирамиды развития, не только более отзывчивы и высокоморальны, но и более квалифицированные работники. Опросив почти пятьсот менеджеров в различных отраслях экономики, он выяснил, что среди тех, кто достиг двух высших уровней развития, 80 процентов занимают руководящие должности, хотя в целом они составляли всего 10 процентов населения. Наиболее развитые лидеры, как отметил Торберт в статье для *Harvard Business Review*, «...успешно проводили одно или несколько организационных преобразований за четырехлетний период, что увеличивало

прибыль, долю рынка и улучшало репутацию их компаний». Как оказалось, сознание напрямую связано с показателем прибыли.

Если сдвиги в психологии, приведшие нас от Эсалена к Экхарту, касались в основном расширения инструментария исследований, то Киган и его коллеги предоставили нам следующую часть головоломки — карту местности, куда мы направляемся. Перекинув мостик между пиковыми состояниями и личностным ростом, эти открытия подтвердили, что экстаз — инструмент не только для самопознания, но и для саморазвития. Хотя экстатические состояния (неустойчивые и непродолжительные) отличаются от стадий развития (устойчивых и длительных), в соответствующих условиях первые могут помочь ускорить вторые. Короче говоря, измененные состояния способны привести к изменению черт характера.

Глава 5

Нейробиология

Выбраться из банки

Одна народная мудрость гласит: «Нельзя прочитать этикетку, сидя внутри банки». Ее смысл сводится к тому, что мы не всегда можем понять то, к чему слишком приблизились, и как нельзя лучше отражает взаимосвязь между психологией и нейробиологией как силами экстаза. Как бы ни были важны достижения психологии, они лишь увеличили пространство внутри банки за счет расширения наших представлений о границах возможного. Нейробиология делает нечто совсем иное. Давая нам возможность прочитать об ингредиентах на этикетке, она тем самым показывает, как выглядит наша жизнь снаружи.

Раньше мы рассматривали психологические спады и подъемы как проблемы, которые должен решать разум. Теперь мы можем рассматривать их на фундаментальном уровне. Давая более ясное представление о рычагах и кнопках, встроенных в наш мозг и тело, нейробиология предлагает гораздо более совершенный набор инструментов для решения жизненно важных проблем.

Чтобы отследить эти достижения, мы расскажем, как наблюдения за голливудскими звездами указали нам на связь между движениями и эмоциями; как веб-камеры и датчики видеоигр помогают восстановить психическое здоровье; как вооруженные силы и ведущие бизнес-школы США

используют биометрику для прогнозирования и как ученые-вольнодумцы реконструируют древние мистические практики.

Эти примеры покажут, как нейробиология, предоставляя нам инструменты для определения и оценки процессов, происходящих в теле и мозге как в обычных, так и необычных состояниях, меняет наше представление о том, как мы мыслим.

Я не чувствую лица

В феврале 2011 года Николь Кидман [160] ошеломила присутствующих на церемонии вручения премии «Оскар», пройдя по красной дорожке в серебристом платье от «Диор», бриллиантовом колье на 150 каратов от Fred Leighton и туфлях-лодочках от Пьера Харди. Однако помимо шедевров ее дизайнеров, Кидман в тот вечер привлекала к себе внимание по весьма неожиданной причине. Брови. Она *не* могла их не поднимать и напоминала девочку из анекдота, которой мама туго заплела косичку.

Хотя Кидман всегда утверждала, что своей непреходящей красотой обязана исключительно диетам, физическим упражнениям и солнцезащитным кремам, в 2013 году в интервью итальянской газете La Repubblica она все же призналась: «К сожалению, я пробовала ботокс, но прекратила такие эксперименты и теперь опять могу владеть лицом». Критическое замечание для актрисы, зарабатывающей лицом на жизнь.

Вскоре после того как звезды начали появляться на гала-концертах с необычно пустыми выражениями лиц, исследователи заметили, что действие ботокса не ограничивается изменением внешности. Он также меняет самоощущение. Исследование за исследованием подтверждало, что инъекция ботокса приносила пациентам, страдавшим от глубокой депрессии [161], немедленное облегчение. Но если их просили о сопереживании другому человеку [162], то есть разделить его радость или печаль, они просто не могли этого сделать.

Это показалось ученым странным. Со времен древних греков западные мыслители считали мозг двигателем, приводящим транспортное средство в движение, а тело пассажиром, который в нем едет. Четкое разделение мозга и тела, односторонняя причинно-следственная связь, говорящая о том, что ответственность всегда лежит на мозге (и только ему можно доверить руководство нашими высшими устремлениями),

а тело лишь инструмент, находящийся под влиянием животных инстинктов (поэтому его следует строго контролировать). Однако результаты исследования инъекций ботокса свидетельствовали об обратном. Каким-то образом изменения в теле — неподвижность лица под действием нейротоксинов — приводили к изменениям в мозге, в том числе по отношению к чувствам радости и печали. Оказалось, что телега может так управлять лошадью.

И теперь мы знаем почему. Мимика напрямую зависит от эмоций; не бывает одного без другого [163]. Ботокс ослабляет депрессию, не позволяя нам ходить с печальным выражением лица. Но одновременно он ослабляет связь с окружающими, поскольку мы сопереживаем, копируя мимику друг друга. С ботоксом это невозможно, поэтому мы почти ничего не чувствуем. Неудивительно, что Кидман испытала облегчение, вернув себе несколько морщинок.

И что более важно, эти исследования отражают огромные перемены в нашем представлении о мышлении, перемещая нас от «бестелесного познания» (идеи о том, что мышление происходит исключительно в трех фунтах серого вещества) к «воплощенному познанию» (идеи о том, что мышление — это интегрированная, множественная система). «Тело, желудочно-кишечный тракт, органы чувств, иммунная и лимфатическая система, — объясняет почетный профессор Университета Винчестера Ги Клэкстон в интервью журналу *New York*, — так сложно и непрерывно взаимодействуют, что вы не можете, например, провести линию в области шеи и сказать: “Выше этой линии царит разум, а ниже — тело”» [164].

На самом деле мы не разумные существа, имеющие тело, мы разумны *потому*, что у нас *есть* тело [165]. В сердце содержится около 40 тысяч нейронов, играющих ключевую роль в формировании эмоций, восприятий и принятии решений. Желудок и кишечник дополняют эту сеть, поскольку содержат более 500 миллионов нервных клеток, 100 миллионов нейронов, 30 различных нейротрансмиттеров и 90 процентов поступающего в тело серотонина (одного из основных нейрохимических веществ, отвечающих за настроение и благополучие). Этот «второй мозг», как его называют ученые, служит эмпирическим объяснением интуиции (или, как говорят в народе, «чутья»).

И на такое восприятие всем телом легко повлиять. Если дать вам подержать чашку ледяной воды [166], а затем представить вас незнакомому человеку, как сделали исследователи в Йельском университете,

то вы отнесетесь к незнакомцу с недоверием и сочтете его более холодным и отстраненным, чем он есть на самом деле. Но если перед знакомством вам дадут чашку горячего кофе, вы проявите гораздо больше доверия. Физического ощущения теплоты оказывается вполне достаточно для перемены в восприятии: вы буквально теплеете по отношению к людям, и для этого не надо думать.

Вспомним популярную лекцию психолога из Гарвардского университета Эми Кадди [167] на конференции TED о выразительности языка тела. Кадди обнаружила, что две минуты пребывания в «позе силы», то есть в позе доминирования (как Чудо-женщина: руки на бедрах, локти широко разведены, ноги твердо стоят на земле), изменяют как психологическое, так и физиологическое состояние человека. В ее исследовании испытуемые, регулярно принимавшие позу Чудо-женщины, проявляли готовность чаще рисковать, чем представители контрольной группы. Двух минут пребывания в этой позе достаточно, чтобы повысить уровень гормона доминирования (тестостерона) на 20 процентов и снизить уровень гормона стресса (кортизола) на 15 процентов. Хотя исследования «воплощенного познания» пока находятся в зачаточном состоянии и предполагают массу работы по повторению экспериментов и обобщению полученной информации, первые результаты уже указали на более тесную, чем принято считать, связь между мозгом и телом.

Но как все это соотносится с экстазом? Для тех, кто интересуется измененными состояниями, знание того факта, что тело может управлять мозгом, открывает доступ к целому ряду рычагов и кнопок, с которыми можно экспериментировать. Высказывание Эйнштейна «Нельзя решить проблему на том же уровне, на котором она возникла» неизменно используется для поощрения более глубоких и комплексных решений. Но в равной мере верно и обратное. Иногда решения, принимаемые на более низком, базовом, уровне, способны дать не менее значимый результат.

К примеру, наша работа по исследованию состояний потока показала, что спортсмены-экстремалы нарочно обостряют физическое ощущение силы тяжести для достижения измененного состояния сознания. Увеличивая перегрузки за счет трудных разворотов на горных лыжах или горных велосипедах или сводя их на нет с помощью прыжков, поворотов и наклонов, они расширяют спектр обычных человеческих возможностей, способствующих переходу в зону. «Невесомость, утяжеление и вращение — нектар игр с гравитацией, — объясняет профессиональный альпинист и режиссер

Джимми Чин. — Они обеспечивают легкий доступ к состоянию потока, что заставляет нас возвращаться в горы снова и снова» [168].

На самом деле здесь нет ничего нового. Пять тысяч лет назад первые йоги уже экспериментировали с «воплощенным познанием» для перехода на более высокие уровни сознания. Если нескольких минут в позе Чудоженицы достаточно, чтобы добиться явных изменений в гормональном фоне организма, представьте, какой эффект окажет ежеутреннее выполнение комплекса упражнений йоги. «Существует множество доказательств того, что [определенная последовательность движений] влияет на уровень стресса. Это сказывается на ваших представлениях о себе и своем самочувствии» [169], — писал профессор Института мозга при Питтсбургском университете Питер Стрик в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Полторы тысячи лет назад шаолиньские монахи в Китае стали величайшими буддийскими воинами, тренируя свои тела, чтобы развить мозг. Для этого они годами непрестанно оттачивали, казалось бы, совершенно невозможные навыки: разбивали кирпичи голыми руками, останавливали копыя шеей, балансировали всем своим весом на двух пальцах. В отличие от костлявых аскетов, искавших пути к экстазу за счет игнорирования или отрицания потребностей тела, эти монахи считали, что трансцендентность начинается с его полного освоения.

Однако на Западе мы унаследовали другие воззрения — мозг и тело разделены, — берущие начало со здоровой дозы иудеохристианской вины (телу нельзя доверять) и закрепленные индустриализацией экономики, все меньше и меньше нуждающейся в наших телах. И сегодня, когда значительная часть эмоциональной и общественной жизни управляется телевизором, мы практически превратились в головы на палочках — самое бесплотное поколение, когда-либо жившее на Земле.

Однако, опираясь на результаты исследований в области воплощенного познания, мы сможем воссоединить мозг и тело. Мы можем изменить осанку, дыхание, мимику, развить гибкость и равновесие, чтобы настроить сознание — измененное или обычное. Мы не должны все анализировать с позиций психологии. Мы можем полностью переписать сценарий и обрести новый опыт, вообще не думая. Патриарх фанка Джордж Клинтон пел: «...Освободи свой разум, и твоя задница последует за ним», но, возможно, ему стоило изменить порядок: «освободи свою задницу, и разум последует за ней».

Психотерапевт с искусственным интеллектом

В 2014 году мы ездили в университет Южной Калифорнии, чтобы встретиться с совершенно новым типом психотерапевта, который выворачивает идеи воплощенного познания наизнанку. Вместо того чтобы использовать телесные изменения для воздействия на настроение, она анализирует невербальные сигналы, чтобы добраться до более глубоких психологических состояний.

Ее зовут Элли [170], и она высококлассный специалист. Женщина слегка за тридцать, с оливковой кожей, карими глазами и каштановыми волосами, собранными в конский хвост. Она скромно одета: голубая блузка с овальным вырезом, коричневый кардиган и жемчужина в форме капли на шее. Ее вопросы просты и любознательны: «Откуда вы родом?», «Как вы себя чувствуете сегодня?» Иногда, к примеру, как после упоминания Стивена о том, что он родом из Чикаго, Элли может сообщить кое-что о себе. «О! — говорит она. — Я там никогда не бывала. Вообще-то я из Лос-Анджелеса».

И это почти правда: Элли в самом деле из Лос-Анджелеса, но она там не родилась, а была собрана. Элли — первый в мире психотерапевт с искусственным интеллектом. Созданная исследователями из DARPA и Института креативных технологий при Университете Южной Калифорнии, Элли предназначена для распознавания признаков депрессии, тревожности и ПТСР у солдат. Она часть более крупного проекта Министерства обороны по раннему выявлению проблем психического здоровья и предотвращения волны суицидов в армии.

За исключением того факта, что Элли появляется только на видеомониторе, встреча с ней напоминает типичную встречу с врачом-психотерапевтом. Каждую беседу она начинает с серии вопросов для установления взаимопонимания, например: «Как вы себя сегодня чувствуете?» Далее следуют уточняющие вопросы: «Когда в последний раз вы были по-настоящему счастливы?», а затем вопросы медицинского характера: «Сколько часов в сутки вы спите?» Сеанс заканчивается вопросами, направленными на улучшение настроения: «Чем вы больше всего гордитесь?»

Если не считать внешнего вида, Элли — кто угодно, но только не типичный врач-психотерапевт. Ее способность распознавать, оценивать

и реагировать на эмоции в режиме реального времени — результат растущего числа исследований механизмов воплощенного познания. Нейробиология эмоций показывает, что невербальные сигналы — тики, подергивания, тон — говорят о наших внутренних переживаниях гораздо больше, чем слова. «Люди находятся в перманентном состоянии управления впечатлениями, — объясняет профессор психологии из Университета Южной Калифорнии и директор подразделения медицинской виртуальной реальности в Институте креативных технологий Альберт «Скип» Риццо. — У них есть истинное “я” и “я”, которое они хотят предъявить миру. А мы знаем, что тело иногда выдает то, что люди стараются скрыть» [171].

Хотя исследования, вылившиеся в создание Элли, требовали углубленной визуализации мозга и поглотили немалую часть бюджета DARPA, сегодня ее способность считывать подсознательные сигналы пациентов реализуется за счет недорогих устройств: веб-камеры Logitech для отслеживания выражения лиц, датчика движения Microsoft Kinect, чтобы следить за жестами, и микрофона для фиксации выбора слов, модуляции и интонации. Ежесекундно она улавливает и обрабатывает более шестидесяти видов данных. Она постоянно сканирует тон голоса на наличие, скажем, признаков печали, оценивая каждое слово по семибалльной шкале «открытости» (то есть готовности раскрыть информацию личного характера). Затем эти данные анализируются с помощью целого ряда алгоритмов, что позволяет составить достоверную картину общего состояния пациента.

«Элли — третий, недостающий компонент триады, — говорит Риццо. — В прошлом столетии ученые получали качественные данные только по двум из трех каналов информации, которую можно собрать в ходе общения с человеком. Первое — это то, что люди говорят о себе, то есть самооценка, второе — биофизические данные, то есть то, что может рассказать о человеке его тело, например частота пульса и электрическая активность кожи. Но есть еще поведение — наши движения и мимика. Их всегда трудно оценить и, как правило, можно уловить только посредством субъективных наблюдений. Элли собирает объективные, надежные данные».

С помощью видеокамер, алгоритмов и датчиков она расширяет наши пять чувств и продвигается к нашим умельтам — реальности в том виде, в каком мы ее воспринимаем. Элли не реагирует на наши рассказы и сообщает нам чуть больше того, что мы в действительности говорим и чувствуем. И люди предпочитают общаться с ней [172], а не с живыми специалистами. Даже квалифицированные психотерапевты склонны судить

собеседника. Элли никогда этого не делает. В исследовании 2014 года команда Университета Южной Калифорнии обнаружила, что пациенты в два раза охотнее раскрывали личную информацию Элли, а не психотерапевту-человеку. Конечная цель исследователей — организовать ее общение через ноутбук с любым, у кого есть Wi-Fi.

Психотерапевты с искусственным интеллектом вроде Элли одновременно более объективны и восприимчивы, чем люди, и могут помочь нам стать такими же. Они позволяют нам дистанцироваться от внутреннего критика и лучше осознать, что именно мы ощущаем в настоящий момент. В самом прямом смысле объективное отражение того, кто мы есть, в исполнении Элли воспроизводит преимущества экстаза — способность смотреть на себя со стороны. Поэтому когда мы в следующий раз окажемся в бессамости экстаза, освобожденные от нашей обычной идентичности и ее удобных нарративов, это уже не шокирует и не дезориентирует нас так сильно. Беспристрастное считывание Элли биометрических данных дает нам более точные результаты, чем самонаблюдение. Она может помочь нам сократить разрыв между тем, что Риццо называет нашим «истинным “я” и “я”, которое мы показываем миру».

Предвидение уже сбылось — НО ВЫ И ТАК ЭТО ЗНАЛИ

В 1999 году Стивен Спилберг столкнулся с проблемой [173]: как сделать из рассказа Филипа О’Дика «Особое мнение» кассовый фильм. Сюжет «Особого мнения» — полицейского триллера, события в котором происходят в середине XXI века, — развивается вокруг людей-мутантов, которые могут видеть будущее, что позволяет предотвратить преступления до их совершения. К несчастью для Спилберга, в книге Дика почти не было подсказок, как это будущее должно выглядеть. Поэтому режиссер собрал лучших футурологов мира, чтобы те создали для сценария максимально правдоподобную картину.

Писатель и автор термина «виртуальная реальность» Джарон Ланье, первый директор программы DARPA по нетрадиционным контрмерам Шаум Джонс, а также директора Центра битов и атомов и медиалаборатории Массачусетского технологического института (МТИ) собрались

в Санта-Монике в расположенном на берегу моря отеле «Шаттерс», где сформировали своеобразный секретный мозговой центр. Хотя мало кто из киноманов помнит все повороты сюжета «Особого мнения», практически каждый запомнил созданный этим мозговым центром мир — прежде всего потому, что эти люди предвосхитили появление массы вещей, таких как цифровые дисплеи, сенсорное управление, беспилотные автомобили, персонализированная реклама, бытовая техника с голосовым управлением и предсказательная аналитика преступности.

Сначала планировалось, что события в фильме будут происходить в 2070 году, но затем было решено сместить их в 2054 год. И это среди огромного количества догадок оказалось самой большой ошибкой. Они опоздали лет на сорок. И не только с такими прорывными технологиями, как беспилотные автомобили, но и с самой прекогницией*.

В 2015 году нас пригласили в Южную Калифорнию на мероприятие для инновационной группы компании Nike. Ежегодно, чтобы стимулировать появление новых идей в своей работе, эта группа отправляется в творческие поездки, стремясь узнать как можно больше о прорывных технологиях в других отраслях. В том году в Nike заинтересовались прекогницией и групповым потоком, а также тем, как они между собой связаны. Поэтому мы создали собственный мозговой центр. Вместе с коллегами из Advanced Brain Monitoring, исследователями из DARPA и хакерами из медиалaborатории МТИ мы решили показать сотрудникам Nike картину будущего, которое уже наступило, но пока еще широко не распространено.

Вспомнив о работе Эми Кадди в области воплощенного познания, искусственном интеллекте Элли и остальном, можно сделать вывод, что наши тела, мимика, голос и осанка несут в себе гораздо больше информации, чем мы можем предположить. И изменение хотя бы одной вещи из этого списка изменит и наше самоощущение и мысли в настоящий момент. А это действительно важное открытие. Но наши изыскания с Nike пошли еще дальше, чем трансформация в режиме реального времени и прогнозирование будущего, — к прекогниции себя.

Крис Берка [174], основательница Advanced Brain Monitoring, с утра ознакомила нашу группу с несколькими исследовательскими проектами, реализуемым ее командой, и в первую очередь с недавно завершенным проектом для ВМС США, который касался подводников, чья работа считается самой

* Способность предвидеть будущие события (прекогнитивное ясновидение) или мысли человека (прекогнитивная телепатия). *Прим. ред.*

тяжелой в армии. Шестимесячное пребывание в тесной «консервной банке» без солнечного света, обслуживание боеголовок, которые вполне могут развязать третью мировую войну, требует особого типа моряков. Кроме того, необходимы хорошо скоординированная командная работа и эффективный групповой поток. Проблема заключалась в том, что в ВМС не знали, как определить, кто из потенциальных подводников выдержит такие условия, а кто в итоге сорвется и заколет кого-нибудь вилкой за ужином.

Эту проблему и собиралась решить команда Берки. Для начала в ВМС построили полномасштабную наземную копию атомной подводной лодки. Затем Advanced Brain Monitoring подключила команды моряков-подводников к аппаратам ЭЭГ для отслеживания мозговых волн и специальному приложению для измерения variability сердечного ритма (HRV). После чего началась шестнадцатинедельная тренировочная программа, моделирующая все стрессовые ситуации в реальном морском походе.

Просто составив биометрический профиль каждого моряка, Берка и ее команда сумели точно распознать тех моряков, которые достигнут успехов в командном решении проблем. На основании одних только этих данных они смогли выявить различия между группой новичков, все еще действующих вразнобой, командой второкурсников, уже вырабатывающей согласованность действий, и группой настоящих профессионалов. К концу шестнадцатой недели — за месяцы до фактического развертывания — они уже могли с уверенностью предсказать, какие команды смогут повернуть «переключатель» и вместе перейти в состояние потока, а какие может «переключить» на глубине в несколько километров. Анализ биометрических данных подводников в настоящем позволил исследователям буквально заглянуть в темные глубины будущего.

Не только вооруженные силы заинтересованы в поиске лучших способов прогнозирования того, что ждет за поворотом. Похожее исследование провели в Барселоне [175], где сотрудники бизнес-школы ESADE, которую газета Wall Street Journal дважды называла лучшей бизнес-школой в мире, хотели выяснить, можно ли предсказать зарождение «будущего лидера» задолго до окончания студентами университета. Берка и ее коллеги отобрали тридцать пять студентов MBA, подключили их к ЭЭГ и HRV-мониторам и предложили решить практическую задачу.

Изучив нейрофизиологические профили студентов, Берка сумела выявить «зарождающихся лидеров» — тех, кто будет максимально влиять на команду и ее решения, — всего за 30 минут. Хотя между будущим лидерством

и тем, сколько и что именно говорит студент, не наблюдалось никакой связи, отчетливая связь прослеживалась между нейрофизиологическими реакциями студента и его сокурсников. Истинные лидеры не только лучше остальных контролировали свою нервную систему, но и воздействовали на нервную систему однокурсников.

Так же как множество часов на стене с течением времени синхронизируются с теми, у которых наибольший маятник, будущие лидеры способны сплотить вокруг себя команду и генерировать мощный групповой поток. По оценке преподавателей и экспертов в ESADE, этот общий опыт помог группам находить более творческие и этические решения. Кроме того, способность молодых лидеров спланировать вокруг себя команду стала надежным показателем эффективного принятия решений в их последующей карьере. Ранее это была скрытая способность, не прогнозируемая и уж точно не приобретаемая в ходе тренировки.

Сегодня благодаря достижениям нейробиологии эти невидимые качества можно выявить и развить с помощью простых датчиков и алгоритмов. Наше понимание науки продвинулось так далеко, что мы можем не только менять свои мысли и чувства в настоящем, но и делать точный прогноз относительно того, какими они станут в будущем.

Рождение нейротелеологии

Доктор Эндрю Ньюберг ничуть не похож на бунтаря [176]. Легкий в общении, с кудрявыми каштановыми волосами и мальчишеским лицом, он больше напоминает доброго папочку, чем культурного отщепенца. Ничто в его поведении не говорит о том, что перед нами человек, перевернувший с ног на голову результаты ста лет научных исследований. Тем не менее это так.

В начале 1990-х годов между наукой и религией зияла пропасть. Серьезные ученые не изучали проблемы духовности. У Ньюберга были иные мысли на этот счет. Будучи нейробиологом в Пенсильванском университете, он глубоко интересовался фундаментальной природой реальности и различиями между нашим восприятием мира и тем, каков он есть на самом деле. Это заставило его пересмотреть мистические переживания — особенно опыт, известный как *единство*.

«Единство, — поясняет Ньюберг, — это чувство единения с окружающим миром. Основополагающее положение практически во всех религиозных

традициях. Существуют тысячи описаний этого опыта. Если вы их прочитаете, то узнаете, что люди часто описывают это переживание как более “фундаментально реальное”, чем любые другие переживания, испытанные ими в жизни. Более реальное, чем реальность. Но что это означает? Я думаю, это говорит о том, что при попытке ответить на данный вопрос следует принимать во внимание как науку, так и духовность. Мы не можем игнорировать последнюю только потому, что эта тема неудобна для ученых».

Этот тезис Ньюберга совпал с быстрым прогрессом нейровизуализационных технологий, в частности функциональной магнитно-резонансной (МРТ) и позитронно-эмиссионной (ПЭТ) томографий. Эти технологии позволили исследователям перейти от попыток понять структуру мозга к попыткам разобраться в его функциях. Вопросы вроде «Что происходит в мозге, когда мы смеемся, или занимаемся шопингом, или переживаем оргазм?» внезапно перестали быть риторическими. Ньюберг решил, что если можно ответить на них, то почему бы не расшифровать и сигналы, связанные с мистическими переживаниями. Например, с единством?

В то время это были весьма неоднозначные вопросы. «Когда я заинтересовался этой темой, — рассказывает Ньюберг, — мало кто из ученых считал мистические переживания реальными. Скажите психиатру, что чувствуете единение с окружающим миром, и получите прекрасный шанс оказаться в обитой войлоком палате. А попытка проводить исследования в этом направлении была прямым путем к увольнению».

Проявив упорство, Ньюберг стал первым ученым, применившим для исследований прогрессивные нейровизуализационные технологии. В качестве испытуемых он выбрал францисканских монахинь и тибетских буддистов. Монахини утверждали, что в момент особо пылкой молитвы чувствуют единение с божественной любовью, или *unio mystica*. Буддистов, в свою очередь, пики медитаций приводили в состояние единения с природой, или, по их словам, «единства со Вселенной». Ученый использовал однофотонную эмиссионную компьютерную томографию (ОФЭКТ), чтобы сфотографировать их мозг в столь возвышенные моменты для проверки этих утверждений.

Сканирование показало заметную деактивацию правой теменной области — ключевого компонента навигационной системы мозга. Именно она помогает нам ориентироваться в пространстве, оценивая углы и расстояния. Но, прежде чем провести такую оценку, мозг должен решить, где заканчивается наше тело и начинается другой мир, то есть фактически

провести границу между собой и всем остальным. Это очень важная граница. Люди, пережившие инсульт или другие травмы этого участка мозга, даже на кровать садятся с трудом, поскольку не знают, где заканчиваются их ноги и начинается кровать. Кроме того, эта граница гибкая. То, что автогонщики чувствуют дорогу под колесами автомобиля, слепые — тротуар под палкой, а «морские котики» сливаются воедино с командой во время ночной операции, есть результат частичного размытия нашей самости правой теменной частью мозга.

Ньюберг установил, что высочайшая концентрация может приводить к отключению правой теменной доли. «Это результат оптимизации распределения энергии, — говорит он. — Во время экстатической молитвы или медитации энергия, обычно затрачиваемая на установление границ личности, перераспределяется на процесс концентрации. Когда это происходит, мы уже не можем отделить себя от остального мира. В этот момент (по крайней мере, по мнению мозга) мы с ним едины».

Определив биологическую основу духовности, Ньюберг перекинул мост через пропасть между наукой и религией. Впервые мистический опыт рассматривался не как симптом душевного заболевания или божественного вмешательства, а скорее как побочный продукт нормального функционирования мозга. Чуть ли не за одну ночь недоступная для исследователей территория вдруг стала открытой. Так родилась наука, известная сегодня как нейротеология — применение современных инструментов изучения мозга к религиозным переживаниям.

И единство — лишь первый пример в длинной цепочке таких переживаний, природу которых уже расшифровали ученые. «Просто поразительно, как далеко шагнула нейротеология, — говорит Ньюберг. — Различные виды медитации, скандирования, песнопений, потока, молитв, медиумизма, гипноза, трансов, клинической смерти, глоссолалии, одержимости, внетелесных путешествий и эффекта присутствия — все были исследованы с помощью мощных нейровизуализационных технологий».

Лучший способ получить представление о быстром прогрессе в области нейротеологии — ознакомиться с работой доктора Шахара Арзи, директора нейропсихиатрической лаборатории Еврейского университета в Иерусалиме, одного из последователей Ньюберга. В то время как Ньюберг изучал одно из наиболее подробно описанных мистических переживаний (единство), Арзи в 2011 году заинтересовался самым малоизвестным — видением призрака-двойника [177]. Еще в XIII веке родоначальник экстатической

каббалы еврейский мистик Абрахам Абулафия [178] разработал систему медитации, предположительно способную генерировать подобные видения. В сочетании с подробными инструкциями этот метод не только гарантировал появление двойников, но и, по утверждению Абулафии, позволял задавать им вопросы и просить советы.

Основываясь на исследованиях Ньюбергом правой теменной доли, Арзи предположил, что соседний участок мозга, височно-теменной узел, может отвечать за возникновение эффекта двойников. Интегрируя данные о зрении, осязании, равновесии и времени, этот участок мозга отвечает на вопрос «Где я сейчас нахожусь?». Арзи заподозрил, что метод Абулафии специально создавался для деактивации этой функции. Каббалистическая формула сочетает дыхание, визуализацию и молитвы с рядом движений головой: когда вы произносите первую букву имени Бога, медленно поднимите лицо к небу; произнося вторую букву, откиньте шею назад, а голову — вперед, как это делает дятел. «Височно-теменной узел расположен прямо над участком мозга, который обрабатывает движения, — объясняет Арзи. — Возможно, движения головы обманывают этот участок, провоцируя отсылку ошибочных сигналов о положении тела. Это может усиливать эффект визуализации и медитации, приводящий к измененному состоянию, и генерировать видения двойников».

Гипотеза Арзи подтвердилась, когда он сделал МРТ девушке, страдавшей эпилепсией и утверждавшей, что она видела своего двойника. Сканирование выявило повреждения височно-теменного узла, то есть дало научное объяснение некогда считавшемуся чисто мистическим опыту. Затем Арзи нашел способ вызвать эти видения у здоровых людей [179]. Используя виртуальную реальность для перемещения участников эксперимента между двумя версиями себя, Арзи создал высокотехнологичную симуляцию медитации Абулафии. И она сработала. Испытуемые почти мгновенно теряли способность отличать свое истинное «я» от двойника — не требовалось ни веры, ни практик.

Через 15 лет после появления нейротеологии мы перешли от первоначальных исследований таких эффектов к возможности воспроизводить их по желанию. Кроме того, эти исследования обеспечивают более четкое понимание механизма погружения в экстаз, в частности дают краткое изложение эзотерических практик с тысячелетней историей в Cliff Notes. Следует учесть, что большинство религий имеют давние рецепты встречи с божественным, нередко включающие сотни составляющих:

что есть, что носить, на ком жениться, как действовать, во что верить и какие духовные практики выполнять. Но во всем этом списке только несколько «активных компонентов» действительно влияют на функции мозга и изменяют сознание.

Нейротеология позволяет определить, какие именно компоненты активны. «Непостижимым образом наука и мистика объединили усилия и поддерживают друг друга. Это приведет к новым открытиям, которые сфокусируются на трансцендентности, но при этом не будут иметь отношения к божественному закону и откровениям. Ортодоксальным верующим придется защищать определенные доктрины и библейские учения... Научная революция в полном разгаре. И она, без сомнения, будет иметь серьезные культурные последствия», — писал Дэвид Брукс в статье для *New York Times*.

Возможно, даже очень серьезные. Поскольку эта работа проводится вне церкви, она привлекает более широкий круг заинтересованных лиц, чем любая религиозная конфессия. Конечно, атеисты использовали тот факт, что за мистическим опытом скрываются нейронные процессы, чтобы объявить, что духовность всего лишь уловка мозга. Но нейротеология по отношению к вере занимает нейтральную позицию. Она лишь доказывает, что такие практики основаны на биологических процессах. Если вы верующий человек, то получите более глубокое понимание божественных явлений. Если неверующий, она даст вам еще один инструмент изменения сознания. В любом случае все эти открытия дают гораздо больше, чем научное объяснение экстаза — а именно руководство по его достижению.

От ОС к ПИ

Абрахам Маслоу сказал: «Когда у вас есть только молоток, любая проблема похожа на гвозди» [180]. Он имел в виду, что, если речь идет о решении проблем, мы обычно ограничиваемся использованием знакомых инструментов привычным способом. Для этого существует специальный термин «закон инструмента». Дайте человеку молоток, и он действительно начнет искать гвозди. Но дайте ему задание, решение которого потребует использовать молоток как дверной упор, или груз, или томагавк, и вы увидите непонимающий взгляд.

С аналогичной ситуацией можно столкнуться и тогда, когда дело касается разума. По крайней мере еще со времен французской эпохи Просвещения и Декартового *cogito ergo sum* («Я мыслю, следовательно, я существую») мы полагаемся на рассудок — то, что психологи называют нашим «эго», — чтобы управлять своей жизнью. Это тоже реакция вроде молотка Маслоу. Любой встречающийся нам вопрос мы стараемся решить с помощью мышления, хотя знаем, что это не работает. Достаточно бегло взглянуть на нынешнюю удручающую статистику психических расстройств (каждый четвертый американец лечится у психиатра [181]; процент самоубийств растет во всех возрастных категориях [182] — от 10 до 78 лет), чтобы со всей очевидностью увидеть, насколько сегодня перегружен мозг человека. Возможно, пора пересмотреть наши взгляды на мышление.

Недавние достижения в нейробиологии предоставили нам выбор: воплощенное познание учит тому, что состояние тела влияет на состояние мозга и разума. Психотерапия с использованием искусственного интеллекта утверждает, что подсознательные реакции отражают наше внутреннее состояние точнее, чем сознательные. Прекогниция доказывает, что мы можем предсказать свои чувства и мысли в будущем, отслеживая (и даже изменяя) биометрические показатели в настоящем. Нейротеология объединяет эти открытия и позволяет пересмотреть весь ряд измененных состояний, отталкиваясь от нейрофизиологии.

Вместо того чтобы рассматривать психологию как безальтернативную операционную систему (или ОС) всей нашей жизни, ее можно переквалифицировать в своеобразный пользовательский интерфейс (или ПИ) — легкую в применении панель инструментов, доминирующую над другими, более сложными программами. Позиционируя разум как панель инструментов, а различные состояния сознания как компьютерные приложения, которые следует разумно использовать, мы можем избежать чрезмерного психологического разглагольствования и получать результат быстрее и нередко с меньшим разочарованием.

Возьмем, к примеру, одно из наиболее распространенных сегодня заболеваний — депрессию, от легкой до умеренной формы. Вместо того чтобы хандрить, надеясь, что проблемы рассосутся сами собой, мы можем сканировать наш ПИ и запустить альтернативную программу. Можно стать на беговую дорожку [183] (доказано, что это эффективное средство борьбы со всеми случаями депрессии, кроме тяжелых), или отправиться позгорать на пляж [184] (у 70 процентов американцев наблюдается дефицит

витамина Д, непосредственно влияющего на настроение), или 15 минут помедитировать [185] (Journal of American Medical Association утверждает, что это так же эффективно, как антидепрессанты, но без побочных эффектов). Ни один из этих способов не требует раздумий о процессе мышления, зато каждый способен существенно поднять нам настроение.

Подобный выбор доступен не только в личной, но и в профессиональной жизни. Вместо того чтобы нервно ждать собеседования при трудоустройстве и переживать, что что-то пойдет не так, можно открыть книгу Эми Кадди, встать, глубоко вздохнуть, принять позу доминирования, чтобы снизить уровень кортизола и повысить уровень тестостерона, что добавит вам уверенности. Вместо того чтобы использовать модные книги о лидерстве или оглашать новую миссию компании, чтобы воодушевить коллектив, лучше последовать рекомендациям ESADE и использовать нейронную обратную связь для сплочения коллектива и повышения продуктивности стратегической сессии.

Большинство из нас, столкнувшись с очередным вызовом, ничего этого не делают. Мы больше думаем, больше говорим и испытываем более сильный стресс. Мы ждем момента, когда нам *станет* лучше, чтобы отправиться на прогулку в солнечную погоду, вместо того чтобы отправиться на прогулку, чтобы *нам стало* лучше. Мы ждем, пока *получим* работу, чтобы вскинуть вверх кулаки и стать выше, а не наоборот. Все дело в том, что переориентация с ОС на ПИ носит откровенно дезориентирующий характер. Если я могу сменить «обои своего мозга», сознательно меняя свою нейрофизиологию — дыхание, осанку, мозговые волны или любые другие параметры, — то какую пользу принесут все эти басни, которые я сам себе рассказываю? Если я — это не то, о чем я думаю, кто же я тогда?

Идея о том, что наше эго еще далеко не все, была очень популярна в Азии на протяжении веков, прежде чем появилась в Калифорнии в 1960-х годах. Мысли — иллюзии, утверждали свами и ламы, а по ту сторону смерти эго нас всех ждет нирвана. Но современным американцам все эти усердные, а иногда запутанные попытки выйти за пределы себя показались непрактичными. Для выживания в современном быстроразвивающемся мире, нам нужно эго, чтобы ориентироваться в отношениях и обязанностях. Нам просто не следует использовать его подобно молотку Маслоу, превращая все вокруг в психологическую проблему, которую нужно «забыть».

Вместо этого мы можем подняться над своим разговорчивым разумом и просто следить за рычагами и кнопками, управляющими нейробиологией.

И хотя это может показаться невероятным, лучшие исполнители уже есть. Тибетские монахи способны выключать свои сети пассивного режима работы мозга [186] практически по желанию; «морские котики» настраивают мозговые волны на альфа-ритм, прежде чем навести прицел [187]; спортсмены-экстремалы успокаивают сердцебиение перед прыжком с горы или на волну [188]. Они преднамеренно обходят при этом свое сознание, предпочитая более эффективные и действенные способы существования, причем добиваются этого вовсе не так, как нас учили.

Это возвращает нас к экстазу. При выходе за пределы наших привычных эго и познании богатства измененных состояний необходимо обновить наше «программное обеспечение». Те люди в смокингах, которыми мы себя считали (пока внезапно не осознали, что это не так), не должны нас контролировать и направлять. «Чтобы разобраться... в себе, находясь в гуще событий, нужно дистанцироваться от них, — считает профессор Гарвардской школы бизнеса Рон Хейфец. — Если занять позицию на балконе, [то это создаст] перспективу, позволяющую увидеть, что происходит в действительности» [189].

Именно это обеспечивает переход от ОС к ПИ — лучший вид с балкона. Постоянно замечая больше того, «что на самом деле происходит», мы можем освободиться от ограничений своей психологии и с большей отдачей использовать наше эго, в частности для модулирования нашей нейробиологии, а вместе с ней и нашего опыта. Мы можем научить мозг находить наше сознание.

Глава 6

Фармакология

Все должны быть под кайфом*

В 2012 году лауреат премии «Эмми», фотограф дикой природы Джон Даунер разместил в водах у юго-восточного побережья Африки скрытые камеры, чтобы снять афалин (бутылконосых дельфинов) в естественной среде обитания. Он замаскировал часть камер под кальмаров и морских черепах, а некоторые спрятал внутри костюмов рыб в надежде снять более естественное поведение животных, чем с помощью традиционных методов киносъемки. И это сработало. Дельфины в фильме Даунера действительно выглядят более расслабленными, чем обычно, — гораздо более расслабленными.

А все из-за дурманящего яда рыбы фугу. Впервые была снята сцена, как дельфин схватил фугу со дна океана, какое-то время пожевал ее, а затем перебрал другому дельфину. Создавалось впечатление, что животные играют в подводный волейбол, но измученная рыба довольно быстро отреагировала и применила свой основной защитный механизм — выпустила в воду желтоватое облако смертельного нейротоксина. Судя по тому, что произошло дальше, именно этого дельфины и добивались.

* Оригинальный текст — *Everybody Must Get Stoned* — слова из песни Боба Дилана, но *Stoned* в книге используется не в привычном значении — «забить камнями», а в значении под кайфом, обкуренный, под действием наркотиков. *Прим. ред.*

Будучи смертельным в больших дозах, яд рыбы фугу в небольшом количестве одурманивает и приводит к изменению сознания, погружая дельфинов в трансоподобное состояние. Получив некоторую дозу, дельфины в фильме Даунера сбились в кучу: на мордочках нечто вроде улыбки, хвосты опущены вниз, а носы торчат над поверхностью воды. «Они кружились на месте с высунутыми из воды носами, как будто были очарованы собственным отражением, — рассказывал Даунер в интервью газете *International Business Times*. [190] — Это напомнило нам о вспыхнувшем несколько лет назад сумасшествии, когда люди вдруг начали лизать жаб, чтобы поймать кайф».

После публикации видео произвело настоящий фурор. Везде пестрели заголовки вроде «Пьяные дельфины нашли новый способ употребления рыбы фугу» [191], а количество просмотров на YouTube исчислялось миллионами. Хотя на самом деле пьяные дельфины не должны были никого удивить.

Несколько последних десятилетий психофармакологи систематизировали техники изменения сознания у животных в дикой природе, и у них накопилось немало интересного материала [192]. Собаки ловят кайф, облизывая жаб; лошади сходят с ума от астрагала; козы пожирают галлюциногенные грибы; птицы клюют зерна конопли; коты наслаждаются кошачьей мятой; валлаби опустошают маковые поля; северные олени балуют себя мухоморами; павианы предпочитают ибогу; овцы приходят в восторг от галлюциногенных лишайников; а слоны пьянеют от перебродивших фруктов (кроме того, известно, что они иногда забредают на пивоварни).

Такое поведение среди животных довольно часто, и исследователи в конце концов пришли к выводу, который сформулировал в своей книге *Intoxication* («Интоксикация») психофармаколог из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Рональд Сигель: «...Поиск и употребление наркотиков — биологически нормальное поведение. В некотором смысле погоня за опьяняющими веществами скорее правило, чем исключение [среди животных]». Это привело Сигеля к неоднозначному заключению: «Погоня за наркотическим опьянением — ключевая мотивационная сила живых организмов» [193].

Стремление выйти за пределы собственного сознания работает как «четвертая сила», определяющая поведение организма, столь же мощная, как и первые три — потребность в еде, воде и сексе. Гораздо сложнее ответить на вопрос «почему?». Интоксикация у животных, как и у людей, далеко не всегда оказывается лучшей стратегией выживания. «Тушки одурманенных птиц усеивают скоростные магистрали. Коты расплачиваются

за пристрастие к опьяняющим растениям повреждением мозга. Коровы, отравленные травой, рискуют умереть... Дезориентированные обезьяны игнорируют потомство и пренебрегают безопасной территорией стаи. Люди ничуть не лучше» [194].

Если изменяющие сознание вещества столь опасны, почему многие виды животных идут на такой риск? Если цель эволюции — выживание и размножение, то поведение, угрожающее ее достижению, как правило, со временем корректируется. Но тот факт, что употребление наркотиков в джунглях Амазонки так же распространено, как и на улицах Лос-Анджелеса, заставляет предположить, что оно служит какой-то полезной эволюционной цели. Исследователи какое-то время обдумывали этот вопрос и пришли к выводу, что опьянение действительно играет важную эволюционную роль: оно подавляет шаблонное поведение.

В природе животные часто погрязают в рутине, то есть повторяют одни и те же действия с уменьшающейся отдачей. Но прервать такое поведение нелегко. «Принцип сохранения рьяно защищает установившиеся схемы и модели, но модификация (поиск новых путей) требует инструментов, способных ему противостоять (хотя бы в отдельные моменты), — пишет итальянский этноботаник Джорджо Саморини в книге *Animals and Psychedelics* («Животные и психоделики»). — Я считаю, что поиск и употребление наркотических веществ как животными, так и людьми имеет непосредственное отношение к механизму подавления устоявшегося поведения» [195].

Опираясь на современные термины, Сигель и Саморини утверждают, что животные употребляют психотропные растения, поскольку те стимулируют латеральное мышление или помогают решать проблемы с помощью косвенных, творческих подходов. Латеральное мышление включает интуитивные скачки между идеями. Это и есть взгляд снаружи банки, и он гораздо результативнее, чем итеративные улучшения, но его труднее реализовать в нормальном состоянии сознания. С нашим стоящим на страже эго сумасшедшие идеи и безумные замыслы отфильтровываются задолго до того, как успевают принести хоть какую-то пользу. Но опьянение снимает эти ограничения.

В книге *The Botany of Desire* («Ботаника желаний») Майкл Поллан доказывает, что коэволюция (параллельное развитие двух видов, часто не подозревающих об этом, но продвигающих интересы друг друга) также касается людей и одурманивающих растений. В обмен на помощь изменяющие сознание растения распространяются, вытесняют другие виды и при этом

вырабатывают еще больше психоактивных свойств для нашего удовольствия. «Растения — объясняет Поллан в своей недавно вышедшей работе, — эволюционировали таким образом, чтобы удовлетворять наши желания. Взамен мы расширяем их среду обитания и разносим их семена по всему миру. Именно это я называю ботаникой желаний. Наше стремление... к одурманиванию и измененному состоянию сознания — мощная сила в естественной истории» [196].

Однако существует несколько ограничений, которые долгое время контролировали эту коэволюционную силу. Первое — география. Слоны стали пьяницами, а не наркоманами, потому что кока растет в Андах, а не в Африке. Павлины никогда не пробовали лишайники в арктической тундре и кайфуют от ибобы. Дельфины экспериментируют со смертельно ядовитой рыбой, потому что им негде добыть спиртное. Даже люди зависят от географии. До начала эпохи глобальной торговли и кругосветных путешествий они употребляли вещества, произрастающие вокруг.

Второе ограничение — культура. Антропологи обнаружили, что как только местный галлюциноген становится традицией, люди начинают испытывать недоверие к импорту. «Любопытно, что большинство культур, — объясняет Поллан, — выбирают для этой цели одно-два растения и предают проклятию все прочие. Они фетишизируют одно растение и накладывают табу на все остальные» [197].

Это объясняет, почему францисканские священники, прибывшие в Мексику [198] и обнаружившие, что кактус пейот — ключевой предмет местной религии, объявили растение вне закона, заменив его ритуальным вином, несмотря на катастрофические последствия такой замены для местных жителей из-за отсутствия в их организмах фермента для метаболизма этанола. В США, напротив, в 1920-х годах в соответствии с сухим законом было запрещено выращивание яблок [199], поскольку их перерабатывали в крепкий сидр, зато настойки опиума и марихуаны свободно продавались в любой аптеке.

Таковы ограничения ботаники желаний — география и культурные традиции. Именно они помешали нам капитулировать перед «четвертой эволюционной силой» — непреодолимой тягой к измененному состоянию сознания. А поскольку различные химические соединения вызывают различные измененные состояния (а вместе с ними уникальные инновационные информационные потоки), это ограничивало нам доступ к преимуществам «дешаблонизации» разных типов познания. Но фармакология,

и в частности та ее область, что занимается психотропными веществами, меняет правила игры. Она открывает доступ к большему количеству психотропных веществ, чем когда-либо ранее, а значит, обеспечивает большее разнообразие данных для изучения. Вряд ли кто-нибудь сыграл более заметную роль в переписывании принятых правил, чем мятежный химик Александр Шульгин.

Джонни Яблочное Семечко* ОТ ПСИХОДЕЛИКИ

Александра Шульгина называли по-разному. Журнал *Wired* окрестил его Профессором Икс [200], *New York Times* — Доктором Экстази [201]. Поскольку он был высоким мужчиной с копной седых волос и густой бородой, псевдоним Гэндальф [202] очень ему подходил. В официальных источниках его именовали «гениальным биохимиком», «пионером психофармакологии», а в документах Управления по борьбе с наркотиками (DEA) — «опасным преступником». Ну а друзья? Друзья звали его Сашей.

Саша Шульгин родился в 1925 году в Беркли [203]. Будучи вундеркиндом, он в 15 лет получил стипендию для изучения химии в Гарвардском университете, но, отучившись несколько семестров, ушел служить на флот. После окончания Второй мировой войны он вернулся к прежнему увлечению, получив докторскую степень в Калифорнийском университете в Беркли, а затем устроился на должность старшего научного сотрудника в компанию *Dow Chemical*. Там он и сделал два открытия, полностью изменивших его дальнейшую жизнь.

Первым стал «зектран», биоразлагаемый пестицид, принесший значительную прибыль компании. Вторым — мескалин, наркотик, который Шульгин впервые попробовал, работая в *Dow Chemical*, и был поражен тем, что крохотная щепотка белого порошка способна производить такой эффект. «Я узнал, что внутри меня существует множество миров» [204], — говорил он. Изучение этих миров и стало смыслом его жизни.

* Джонни Эпплсид — житель США, получивший прозвище Джонни Яблочное Семечко, поскольку в XIX веке первым в стране начал заниматься выращиванием яблоневых садов. *Прим. ред.*

«Сашу интересовало исследование природы и пределов человеческой ситуации путем трансформации некоторых [психоделических] молекул для получения необычных эффектов, — объясняет психофармаколог из Университета Джона Хопкинса Роланд Гриффитс. — Это и есть главный смысл клинической фармакологии. Мы изучаем природу человеческого организма» [205].

После создания пестицида — лидера продаж компания Dow Chemical предоставила Шульгину полную свободу действий. Неудивительно, что он предпочел сосредоточиться на психоделиках и начал с мескалина, модифицируя атом за атомом и тестируя результаты на себе. Как бы странно это ни звучало сегодня, такое тестирование считалось в психофармакологии нормой бóльшую часть прошлого столетия, и Шульгин с энтузиазмом его практиковал. Он опробовал все варианты мескалина, которые ему удавалось создать, а затем перешел к другим соединениям.

Все это происходило в беспокойных 1960-х, и Dow испытывала все большую неловкость из-за владения патентами на наркотики, которые правительство хотело искоренить. Когда разработанный Шульгиным рецепт мощного амфетамина DOM продублировали подпольные химики и начали продавать ничего не подозревавшим хиппи, что спровоцировало всплеск посещений отделений скорой помощи, терпение компании лопнуло и ее руководство решило, что пришло время с ним расстаться.

Шульгин занялся частной практикой, став *исключительно* независимым разработчиком. Превратив старый садовый сарай в лабораторию, он вернулся к тому, на чем остановился, — созданию и тестированию новых психоделиков. С 1996 года, когда он впервые вошел в лабораторию на своем заднем дворе, и до смерти в 2014 году Шульгин был одним из самых продуктивных психонавтов (исследователей внутреннего мира) в истории. Он разработал и протестировал — сначала на себе, потом на своей жене Энн, затем на небольшом круге близких друзей, которые были его «целевой группой», — более двухсот различных психоделических веществ. Чтобы оценить значимость этого достижения, следует вспомнить, что в 1950-х годах существовало около двадцати психоделиков, включая ЛСД, псилоцибин и ДМТ. К 1980-м годам Шульгин расширил этот список до более двухсот наименований.

Из всех экспериментов наибольшую известность ему принес ресинтез MDMA-соединения, впервые разработанного немецкой фармацевтической компанией Merck в 1912 году. Он заметил, что MDMA существенно повышает эмпатию, и рассказал знакомым психиатрам о вероятном терапевтическом

эффекте препарата. Психиатры испробовали его на себе и были шокированы результатами. Они стали давать его пациентам, а те делились впечатлениями с друзьями; в итоге слух о «бомбе любви» в виде пилюли широко распространился, так началось повальное увлечение экстази.

Шульгин также синтезировал антидепрессанты, стимуляторы, афродизиаки и еще целый ряд весьма специфических веществ: наркотики, которые замедляют время; наркотики, которые его ускоряют; наркотики, вызывающие сильные эмоциональные реакции или полное отсутствие эмоций. Кроме того, он разработал рейтинговую шкалу Шульгина [206], включавшую шесть уровней — от минуса для «нет результата» до +4 для «редкого драгоценного трансцендентного опыта», — и делал подробные заметки. «При 22 мг наблюдается медленный переход. Он длится около часа для +1 и еще почти час, чтобы получить +3. Очень яркие фантастические образы... какие-то серо-желтые паттерны в стиле а-ля псилоцибин. Примерно на четвертом часу начинается острая диарея, но очевидных физических проблем нет. Нежно эротичный (термин Шульгина для оценки качества секса). Хороший материал для разнообразных полезных применений. В следующий раз стоит попробовать 20 мг» [207], — писал он о психоделике 2C-T2.

Примечательно, что все это Шульгин делал на виду у правоохранительных органов. Чтобы легально протестировать некоторые вещества, он получил лицензию Schedule I от DEA (это дало ему доступ к классу наркотиков с самыми строгими ограничениями). В ходе исследований он подружился с руководителем западной лаборатории DEA Бобом Сагером и начал проводить семинары для их агентов, предоставляя им образцы и периодически давая показания в суде. В 1988 году Шульгин написал книгу *Controlled Substances: Chemical and Legal Guide to Federal Drug Laws* («Контролируемые вещества: химический и юридический путеводитель по федеральным законам»), которая стала своего рода библией в этой области и принесла ему несколько премий от правоохранительных органов.

Впрочем, не эта, а две другие книги стали основным наследием Шульгина. Первая — PiNKAL* (сокращенно от Phenethylamines I Have Known and Loved), содержащая обзор класса психоделиков, куда входят мескалин и 2C-B, — была написана в соавторстве с женой и опубликована в 1991 году. Она состоит из двух частей. Первая — беллетризованная автобиография пары. Вторая — подробное описание 179 психоделиков, пошаговые

* Издана на русском языке: Шульгин А., Шульгина Э. *Фенэтиламины, которые я знал и любил*. М. : Изд-во «Ультра. Культура», 2003. *Прим. ред.*

инструкции синтеза, биопроб, дозировки, продолжительности, правового статуса и комментарии, то есть все, что необходимо начинающему психонавту.

Вторая книга, TiNKAL («Триптамины, которые я знал и любил»), вышла в 1998 году и посвящена таким наркотикам, как ЛСД, ибобаин и ДМТ. В ней Шульгины приводят химический состав еще 55 психоделиков с подробными комментариями. «Используйте их с осторожностью, — писали они, — учитывая их потенциальное воздействие, и получите отличный исследовательский инструмент. Но, решив пошататься с психоделиками по ночным клубам субботним вечером, вы рискуете попасть в очень нехорошую ситуацию».

Нельзя сказать, что их предупреждения возымели какое-либо действие или помогли кому-то избежать вполне предсказуемых последствий. Через два года после выхода PiNKAL пресс-секретарь офиса DEA в Сан-Франциско Ричард Мейерс заявил репортерам [208]: «Мы считаем, что эти книги не что иное, как инструкции по нелегальному изготовлению наркотиков. Агенты сообщили мне, что во время обысков в подпольных лабораториях они находили их аналоги». Поэтому они обыскали лабораторию Шульгина, оштрафовали его на 25 тысяч долларов за нарушение условий соглашения и отобрали лицензию Schedule I.

Хотя целый ряд государственных учреждений пристально следили за ученым вплоть до конца его жизни, ему ни разу не было предъявлено обвинение в совершении преступления. По словам Рика Доблина, основателя неприбыльной ассоциации MAPS, занимающейся исследованиями психоделических веществ, Шульгин никогда не сожалел о своем решении. «Саша яростно отстаивал личную свободу человека. Он считал, что эксперименты по расширению сознания критически важны для духовного и эмоционального развития человечества. Его решение обнародовать результаты своих исследований было продиктовано настоящим страхом, что, если он умрет, этот огромный объем знаний и информации, накопленный в течение многих лет исследований, умрет вместе с ним. Еще до выхода PiNKAL он ратовал за свободу доступа к информации, поэтому делился своими результатами с каждым, кто его об этом просил, будь то агенты DEA или подпольные химики. Так что гонения на него, которые начались после публикации книги, очень походили на запираание конюшни, после того как лошади разбежались. Результаты исследований ученого попали в открытый доступ, и Саша знал, что хотя сегодня общество отрицательно

относится к психоделикам, настанет день, когда ситуация изменится и его работа принесет большую пользу», — рассказывал Доблин.

Опубликовав «поваренные» книги по изготовлению психоделиков, Шульгин снял географические и культурные ограничения «ботаники желания». Обнародовав рецепты разработанных им препаратов, он вооружил исследователей сотнями инструментов для изучения сознания и изменил множество жизней. «Все знают, кто такие Шульгины, — писала близкий друг семьи Teafaerie в широко известном эссе No Retirement Plan for Wizards («Волшебники не имеют пенсионного плана») [209]. — Невозможно переоценить их вклад в психоделическую культуру, да и в саму ткань общества. Они не только открыли для нас всеми любимые альфа-амины, но и испытали их на себе, опубликовав об этом подробные заметки, чтобы каждый мог воспользоваться плодами их замечательных открытий. Саша — величайший психофармаколог из всех когда-либо живших на земле. Энн — первопроходец в области терапии с помощью эмпагоенов. Их история любви вдохновила миллионы людей. И это только начало».

Мозг под наркотиками

Хотя Шульгин — бесспорный родоначальник исследований в данной области, его влияние ощущалось прежде всего на противоположных полюсах общества: в области законности и контркультуры. Но превратили их в мейнстрим такие представители следующего поколения исследователей, как Робин Кархарт-Харрис.

Кархарт-Харрис не сразу заинтересовался веществами, изменяющими сознание [210]. Во время учебы в магистратуре по психоанализу в Брунельском университете в Лондоне он увлекся проблемами бессознательного. «Существует часть мозга, которая, по всей видимости, во многом определяет наше поведение, но изучить ее невероятно сложно. Я был на семинаре, где профессор перечислил все используемые для этого методы: свободные ассоциации, толкование снов, гипноз, анализ ошибочных действий и оговорок. Все они не слишком эффективны. К тому же, за исключением толкования снов, все они косвенные. А сны приходят после засыпания, так что мы получаем информацию постфактум. Если мы собираемся добиться прогресса в решении этой проблемы, нужно найти лучший способ исследовать бессознательное».

В поисках лучшего способа Кархарт-Харрис наткнулся на классическую книгу психолога Станислава Грофа *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research**. В ней утверждалось (в пользу ЛСД), что в психоделических состояниях защита нашего эго ослабевает так сильно, что мы получаем практически беспрепятственный доступ к бессознательному. Вот тут Кархарта-Харриса и осенило: с помощью МРТ он может использовать этот доступ и получать картину бессознательного в режиме реального времени.

После окончания магистратуры он изменил карьеру и устроился в лабораторию Дэвида Натта (психофармаколога, с которым мы познакомимся в главе 3), где занялся изучением основ нейровизуализации, проводя эксперименты со сном и делая первые шаги в работе с психоделиками путем визуализации MDMA. В 2009 году он возглавил психоделические исследования в Имперском колледже Лондона, став вторым ученым в мире, использовавшим функциональную МРТ для изучения неврологического эффекта псилоцибина [211]. И первым, сделавшим то же самое с ЛСД [212].

Эти исследования стали вехами в неврологии. «Они имеют такое же значение для неврологии, как бозон Хиггса [213] — для физики элементарных частиц, — утверждает Натт в интервью *Guardian*. — Мы не знали, каким образом возникают столь мощные эффекты. Это было слишком сложно определить. Ученые либо боялись это делать, либо их останавливало нежелание преодолевать серьезнейшие препятствия на пути к цели».

Но главное — эти первые в истории визуализирующие исследования ликвидировали пробел, который не удалось устранить Саше Шульгину с имевшимися в его распоряжении инструментами. Шульгин оставил нам широкий ассортимент химических препаратов для исследования и субъективные отчеты о том, что происходит в организме после их приема. Кархарт-Харрис закрыл брешь, показав, что происходит в мозге, и выявив неврологические механизмы, стоявшие за субъективными отчетами Шульгина.

Эти механизмы пролили больше света на две фундаментальные характеристики экстаза: бессамость и насыщенность. Ранее мы уже говорили о том, как деактивация ключевых участков мозга, называемая *переходной гипофронтальностью*, по большей части приводит к бессамости. Кархарт-Харрис помог точно установить, какие участки мозга вовлечены в процесс. «Предыдущие результаты нейровизуализации давали нам статичные

* Издана на русском языке: Гроф С. Области человеческого бессознательного. Опыт исследований с помощью ЛСД. М.: Изд-во МТМ, 1994. *Прим. ред.*

снимки мозга. Поэтому мы внесли коррективы: когда мы употребляем ЛСД, деактивируется один участок мозга, а когда медитируем — другой. Но технологии постоянно совершенствуются, и теперь мы можем получить динамичные изображения, благодаря чему знаем, что бессамость — не только результат деактивации определенных участков мозга. Это нечто большее. И скорее напоминает распад целых сетей».

Одна из таких сетей — сеть пассивного режима работы головного мозга. Она отвечает за «витание в облаках» и мечты и активна, когда мы бодрствуем, но не сосредоточены на выполнении какой-либо задачи. Она источник большей части наших мыслей, а вместе с ними и наших несчастий. Но, как и многие другие системы в мозге, сеть пассивного режима работы головного мозга хрупка. Небольшой неполадки в нескольких узлах достаточно, чтобы вывести ее из строя. «Первые психологи для обозначения эффекта измененного сознания использовали термины вроде “дезинтеграция эго”, — говорит Кархарт-Харрис. — Они оказались ближе к истине, чем могли предположить. Эго — это сеть, и такие вещи, как психоделики, поток и медитация, угрожают ее узлам. Они буквально дезинтегрируют сеть».

Еще одно важное открытие, сделанное Кархартом-Харрисом и его командой, касалось зарождения новых сетей. Сканы показали, что психоделики создают высокосинхронизированные связи между удаленными участками мозга, которые в обычном состоянии не образуются. Поэтому когда такие исследователи, как Джеймс Фадиман, обнаружили, что психоделики улучшают способность креативно подходить к решению проблем, оказалось, что это обусловлено именно связями между удаленными участками мозга. По словам самого Кархарта-Харриса, «главное, чего мы добились этим исследованием, — выявили биологическую основу расширения возможностей мозга под влиянием психоделиков».

Кархарт-Харрис поставил задачу получить снимок бессознательного в режиме реального времени и, когда это ему удалось, увидел, что оно активно охотится за новыми идеями. Это открытие помогло легитимизировать психоделики как инструменты повышения продуктивности для решения острых проблем; причем, с точки зрения Кархарта-Харриса, это открытие появилось как нельзя кстати. «Многие люди указывали на то, что современный мир находится во власти кризиса. Не знаю, соглашусь ли я с самыми пессимистическими оценками, но уверен, что решение сложных проблем требует уникальной когнитивной гибкости. Поэтому я считаю

наши исследования в высшей степени своевременными. И мне кажется, в будущем они еще сыграют свою роль».

Лексикон гиперпространства

В 1823 году, 22 сентября, семнадцатилетнему деревенскому пареньку из Манчестера по имени Джозеф Смит [214] приснился странный сон об ангеле по имени Мороний. Ангел рассказал о сокровище, спрятанном на холме за его домом. Проснувшись, Смит вскарабкался на холм и, немного не доходя до вершины, нашел книгу с золотыми страницами. Скрепленные тремя D-образными кольцами и исписанные странными иероглифами, которые он позже назвал «реформированными египетскими», они содержали пророчество, способное перевернуть ход истории США.

В книге говорилось о потерянном колене израильтян, приплывших в Америку в 600 году до Рождества Христова, и подробно описывалась история пророка по имени Мормон и второго пришествия Иисуса Христа. Если все, что там написано, было правдой, то это переворачивало с ног на голову два тысячелетия христианской веры.

Но была одна небольшая проблема — доказательства. Ангел не позволил Смиту унести золотые скрижали с «Холма Мормонов». По сути, ко времени, когда Смит перевел откровения из книги и несколькими годами позже опубликовал их под названием «Книга Мормона», искать золотые скрижали было уже негде. По словам Смита, ангел забрал их с собой навсегда.

Хотя современники Смита усомнились в правдивости этой истории, а ученые так и не нашли никаких следов присутствия «реформированной египетской» культуры в Северной Америке, для уверовавших слова Смита были так же правдивы, как Евангелие для христиан. Его прозрение оказалось настолько притягательным, что привело к созданию одной из самых успешных религий в истории Америки. Церковь Иисуса Христа Святых последних дней превратила бесплодные пустыни Юты в цветущую теократию, построив впечатляющие храмы и глобальную миссионерскую сеть, по сей день влияющую на жизни миллионов людей.

Джозеф Смит был не первым, кого посетило видение, породившее целую религию. Моисей стоял у истоков трех крупнейших мировых религий — христианства, иудаизма и ислама, — когда спустился с горы Синай с двумя

каменными скрижалями, написанными «перстом Божиим». Но и в этом случае главной проблемой было наличие доказательств.

Когда Моисей вернулся в лагерь и обнаружил, что израильтяне поклоняются золотому тельцу, он в ярости разбил вновь обретенные «Десять заповедей» на мелкие осколки. Это был первый случай в истории, когда Бог непосредственно общался с человечеством, а доказательство было уничтожено почти сразу же после его получения. Наказанным евреям пришлось поверить Моисею на слово.

До недавнего времени случаи подобных видений практически не поддавались проверке. Погружение в экстаз было редкостью. Понимание его механизмов и значения встречалось еще реже. Если кому-то и удавалось установить прямую связь с Богом, то это были единичные случаи: ни подтвердить, ни повторить их не получалось. Единственным способом доискаться правды была оценка утверждений самого провидца или рассказов его последователей.

Саша Шульгин и его последователи изменили наше отношение к откровениям. Что бы мы ни говорили о фармакологии как о ключе к мистическим состояниям, тот факт, что это действительно работает, неоспорим. «Некоторые люди способны достигать трансцендентных состояний с помощью медитации или других вводящих в транс техник, — объясняет невролог из Нью-Йоркского университета Оливер Сакс, — но наркотики предлагают самый простой и короткий путь — экстаз по требованию» [215]. Не надо взбираться на вершину горы и ждать, когда рядом ударит молния, или сидеть на подушке в ожидании нирваны. Проглоти таблетку, прими дозу — и окажешься где-то очень далеко. Легкость доступа означает, что гораздо больше людей чаще могут погружаться в эти состояния и собирать больше информации. В результате им уже не надо принимать на веру чьи-то откровения.

Вскоре после выхода из печати PiNKAL и TiNKAL онлайн-чаты и форумы запестрели предложениями рецептов изготовления наркотических веществ для доморощенных химиков, а также подробными рекомендациями для исследователей внутреннего мира. Ссылаясь на Erowid [216], один из крупнейших и авторитетнейших онлайн-ресурсов такого типа, Эрик Дэвис пишет: «Это интереснейшее хранилище содержит тысячи отчетов психонавтов об экспериментах с наркотиками. Они летают в облаках от экзотических кактусов, рецептурных препаратов и новомодных фенетиламинов, ведя при этом записи. Эти отчеты бывают как шаблонными,

так и весьма необычными, и в них встречаются чрезвычайно интересные детали... отсутствующие в давних легендах о путешествиях».

Общедоступный подход к фармакологии предоставил нам шанс проверить достоверность информации об экстатическом вдохновении, обеспечив переход от модели «многие за одним» (пример — Моисей и Джозеф Смит) к модели «многие за многими». Вместо того чтобы принимать любую информацию о происходящем «там» на веру, исследователи теперь могут повторить оригинальный эксперимент и лично убедиться в достоверности результата. Это достижение переворачивает кверху дном строго охраняемый и нередко реакционный мир религиозных прозрений и откровений.

Достаточно вспомнить исследования психиатра Рика Страссмана в Университете Нью-Мексико [217]. В начале 1990-х годов Страссман искал природное вещество в организме человека, которое приводило бы к мистическим видениям и могло бы объяснить прозрение Моисея и множества других пророков в истории. Сначала он обратил внимание на мелатонин, но, разочаровавшись в результатах, переключился на близкий по составу диметилтриптамин (ДМТ). И не без оснований. ДМТ от природы присутствует в человеческом организме, но при испарении или введении становится мощным психоделиком, причем настолько мощным, что Страссман был шокирован: «У меня за спиной более двадцати лет опыта, обучения и практики в дзен-монастыре, поэтому я ожидал чего-то подобного и от ДМТ» [218].

Тем не менее исследуемая группа Страссмана не испытала ничего похожего на буддийский опыт. Более 50 процентов ее участников возносились в далекие галактики, переживали жуткие минуты встреч с многомерными сущностями и, вернувшись, клялись, что все эти ощущения и переживания казались им «такими же реальными, а порой даже более реальными, чем в обычной жизни».

Когда Страссман опубликовал свои изыскания в буддийском бюллетене *Tricycle*, последовала бурная реакция. Его открыто критиковали читатели и не признавало сообщество медитаторов за предположение, что, помимо одиночества дзен, в измененном состоянии может существовать что-то *еще*. В 1995 году чаша его терпения лопнула, он закрыл проект, отослал оставшиеся препараты обратно в DEA и отправился в горы Таоса вязать свитера из шерсти альпаки.

Однако прецедент, созданный Страссманом, оказался заразительным. После его исследований несанкционированное употребление ДМТ и его более сильного аналога 5-МеО-ДМТ взлетело до небес. Эти вещества, слишком странные для всех, кроме самых отчаянных «нариков» шестидесятых, стали первыми психоделиками цифрового века, со знанием дела упоминавшимися в сэмплах, подробно обсуждавшимися в подкастах и собиравшими массу сторонников и противников на онлайн-форумах. В частности, один из таких форумов Nuperspace Lexicon отражает коллективное стремление классифицировать и осмыслить абсолютно новый ландшафт ДМТ, который страстные приверженцы называют не иначе как «гиперпространство». Lexicon наполнен неологизмами [219], которые заставили бы гордиться собой даже Джеймса Джойса. Среди всего прочего, там есть, например, *люменооргазменный*, отражающий оргазменные свойства белого света; *манговоблочный*, означающий яркоокрашенные фрактальные строительные блоки реальности ДМТ; *онтосейсмичный* — описывающий полное разрушение мировоззрения после посещения вселенной ДМТ. Но под оболочкой творческого класса Nuperspace Lexicon скрывается водораздел в нашем восприятии экстатических откровений.

Чтобы какое-либо понятие было включено в Lexicon, оно не может основываться на чем-то единичном опыте. Для этого оно должно прийтись по душе критической массе членов сообщества. И даже в этом случае какое-то время будет восприниматься с недоверием.

Например, первое слово на букву «А» — «Книга Акаши»*, то есть воображаемая, но существующая книга, которая, согласно Lexicon, «содержит глубокие знания на языке, на котором вы не умеете читать, но все понимаете. Это настолько всеобъемлюще... что дает именно ту мудрость и знания, в которых вы в данный момент нуждаетесь». Видели ли Моисей и Джозеф Смит именно эту книгу в форме каменных скрижалей или золотых страниц (хотя аналогия с ними несомненна), недоказуемо, но, в отличие от уроков этих пророков, никто не воспринимает идеи, почерпнутые из нее, буквально. Хотя Lexicon и утверждает, что знания, содержащиеся в «Книге Акаши», глубокие и даже абсолютные, далее все равно следует оговорка: «именно для вас и сейчас».

Еще один пример временной природы Lexicon — термин «конец линии». Он определяется так: «Употребление ДМТ заставляет чувствовать,

* Akashic Book — англ. *Прим. пер.*

что ты достиг точки Абсолюта. Альфы и Омеги Вселенной и всего твоего существования. А затем наступает прорыв через «конец линии». Не исключено, что все это неправда, но твои *субъективные* ощущения говорят об обратном». Итак, даже если «конец линии» в прежние времена породил фанатичных приверженцев адского огня, сегодня мы имеем анонимных исследователей, ограничивающих достоверность своих экспериментов фразами вроде «вы чувствуете, будто...» или «вполне возможно, на самом деле это не так...».

Если свести воедино все, что появилось в этой области после Шульгина, Кархарта-Харриса и Страссмана, формируется нечто вроде «агностического гностицизма», то есть опыта укоренившейся уверенности в том, что все интерпретации являются личностными, условными и субъективными. В результате никто не может объявить свое видение единственно правильным, учитывая наличие тысячи других «видений», с которыми его можно сравнить. А как же те, кто пытается претендовать на истину? Еще несколько десятилетий назад они могли создать культ. Сегодня же их просто троллят в интернете, а потом игнорируют. Это дает больше простора для экспериментов, лишая власти всех, кто пытается возвысить свою позицию и требует привилегий, и давая силы тем, кто ищет смысл в своих переживаниях.

Когда физик Энрико Ферми сделал свое знаменитое предположение о количестве настройщиков пианино в Чикаго или количестве звезд в нашей Галактике, он основывался на применении предварительных оценок к невероятно сложной проблеме. И хотя результат никогда не был точным, все-таки он лежал в диапазоне приемлемых значений, иными словами, был достаточно точен для того, чтобы с ним работать.

Сегодня мы следуем за Ферми, применяя силу Больших данных для приблизительных ответов на Большие вопросы. Один или два примера, как то Моисей или Джозеф Смит, не могут составить тенденцию, но если таких примеров будут тысячи? Сотни тысяч? Начинает формироваться картина миров внутри нас. И хотя она выглядит по-прежнему странно, зато намного точнее, чем любые единичные откровения.

Молекулы желаний

В 2010 году на конференции в Лондоне химик Ли Кронин увидел демонстрацию 3D-печати [220]. Технология его заинтересовала. Поскольку в своей

лаборатории ему постоянно приходилось самому изготавливать оборудование, он подумал, что она смогла бы решить эту проблему. Кронин вернулся в Университет Глазго, где преподавал, и организовал там семинар, чтобы определить целесообразность своей идеи. Как оказалось, герметик для ванной, который продается в любом хозяйственном магазине, — прекрасный материал для печати лабораторных пробирок и мензурок любого размера и формы. Кроме того, Кронин обнаружил, что 3D-принтер можно использовать для создания простых молекул. Заправив его «химическими чернилами» — реагентом, из которого построены молекулы, — Кронин получил первый прототип «химического принтера».

С тех пор Кронин освоил печать не только простых молекул, но и более сложных соединений. Его краткосрочная цель — разработать технологию печати некоторых безрецептурных препаратов вроде ибупрофена. А долгосрочная — создать набор универсальных «чернил», способных изготавливать любой препарат с нуля. «Почти все лекарственные средства состоят из таких простых молекул, как углерод, кислород и водород, — объясняет Кронин, — а также таких легкодоступных материалов, как растительное масло и парафин. Имея 3D-принтер и относительно небольшое количество «химических чернил», можно производить практически любые органические молекулы».

Это открытие сделало бы рецептурные препараты загружаемыми из интернета, так как открыло бы к ним доступ любому нуждающемуся независимо от местонахождения. И это еще не все. «Безусловно, — говорит Кронин, — это расширит рамки исследований и приведет к созданию новых видов психотропных веществ».

Хотя сегодня любые виды психотропных растений доступны в интернете, что позволяет предприимчивым людям изготавливать мощные психоделики с помощью чуть ли не медленноварки Crock-Pot, банок Мейсона и кухонных спринцовок, DEA и Интерпол все еще способны накрыть поставщиков серого рынка. Но как быть с 3D-принтером Кронина? В конце концов, как можно регулировать доступ к контролируемым препаратам, если для их изготовления используются парафин и растительное масло?

Более того, у 3D-принтеров довольно дружелюбный интерфейс, поэтому все, что требуется от пользователя, — навести указатель мышки и кликнуть. К тому же они недороги, поэтому их применение не затратно и не требует дорогостоящих лабораторий. Сочетание простоты и дешевизны делает

каждый шаг химического процесса изготовления запрещенных веществ доступным любому, у кого есть интернет-соединение и розетка электропитания. И так, если вы хотите взять какую-нибудь формулу из «поваренных» книг Шульгина и модифицировать ее для создания нового чудо-препарата, просто нажмите кнопку «печать».

3D-принтер Кронина не единственное изобретение, произведшее революцию в фармакологии. Переведя четыре цифры генетического алфавита в нули и единицы компьютерного кода, синтетическая биология дает нам возможность программировать живые клетки с той же легкостью, что и компьютеры. Нашли удачный код? Отошлите его в синтезатор кодов ДНК и через несколько дней получите по почте лиофилизированный* образец своего генетического творения.

Неудивительно, что специалисты в области синтетической биологии уже поняли, как использовать этот процесс для производства психоактивных веществ. В августе 2014 года исследователи из Стэнфордского университета объявили [221], что им удалось генетически сконструировать дрожжевой грибок, используемый для производства обезболивающего вещества гидрокодон. Обычно маковым растениям требуется около года, чтобы произвести достаточное количество опиума для изготовления этого препарата, а новый дрожжевой грибок справляется с задачей буквально за несколько дней. Тем временем канадская компания NuvaSynth Bio разрабатывает дрожжевой грибок для производства каннабидиола и тетрагидроканнабинола (ТГК) — двух активных ингредиентов марихуаны [222].

«Это действительно только начало, — говорит выдающийся исследователь из компании Autodesk и специалист в области синтетической биологии Эндрю Хессель [223]. — Практически любое вещество, вырабатываемое растением, деревом или грибами, включая все психоактивные вещества, может быть воспроизведено средствами синтетической биологии. Мы еще не достигли этого в полном объеме, но примерно через 10 лет эта технология позволит нам воздействовать на рецепторы мозга так же, как изменяющие сознание вещества».

Писатель Майкл Поллан доказывал, что ботаника желаний — идея о том, что опьяняющие растения влияют на нас не меньше, чем мы на них, — сыграла незаметную, но важную роль в эволюции культуры. Но вне зависимости от силы воздействия этих растений наша способность их использовать

* Высушивание предварительно замороженных биологических объектов и возгонка в вакууме. *Прим. ред.*

всегда контролировалась. Если такое растение не произрастало поблизости и не входило в список запрещенных веществ, потенциальные исследователи могли считать, что им не повезло.

Фармакология — мощная сила экстаза, меняющая условия игры. С «поваренными» книгами Шульгина, развитой нейробиологией, сообществом Lexicon, а теперь и демократизацией средств производства мы освободились от культурных и географических ограничений. Получив доступ не только к ботанике желания, но и к *молекулам* желания, мы продолжаем влиять на эти соединения так же, как они влияют на нас. Это и есть коэволюция, спрессованная из веков в минуты.

Глава 7

Технологии

Страшный секрет Дина

Вопрос «почему» никогда не вызывал сомнений. Что произошло? Как? Эти вопросы остаются без ответов. Но *почему*? Для Дина Поттера ответ был очевиден... [224]

Это случилось прекрасным весенним вечером 16 мая 2015 года в Йосемитской долине в Калифорнии. Уже смеркалось. Поттер, скалолаз-рекордсмен, слэक्лайнер и вингсьютер*, готовился к вечерней тренировке. Он стоял на Тафт-Пойнт, на высоте около километра над долиной, вместе со своим другом и коллегой Грэмом Хантом, считавшимся одним из лучших молодых пилотов в их компании, и собирался спрыгнуть со скалы, пронестись над каньоном и проскочить в V-образную щель в соседнем хребте над утесом со зловещим названием Потерянный брат.

Дин Поттер сыграл важную роль в подготовке книги *Rise of Superman*. Он плодотворно сотрудничал с проектом *Flow Genome*, был членом нашего консультативного совета и одним из самых добрых и вдумчивых профессиональных спортсменов, которых мы встречали. В 2013 году во время съемок сериала по книге *Rise of Superman* [225] Дин рассказал нам, как чуть

* От англ. slackline walker — спортсмен, занимающийся хождением по провисающей стропе, натянутой на разной высоте над землей. От англ. wingsuit — горизонтальное планирование над землей в специальном костюме-крыле. *Прим. пер.*

не погиб, прыгая с парашютом в глубокую пещеру в Мексике. Закончил он весьма красноречиво: «В этом году погибло более двадцати вингсьютеров. Смерть того не стоит. Я боролся с ней долгое время. И не хочу быть тем, кому просто повезло. А мне везло много лет подряд. Я хочу быть человеком, который умеет разрабатывать стратегию, знает себя и может сказать: “Не-ет, я не так глуп, я хочу жить”».

Тем ранним вечером в Йосемити он все равно прыгнул. Грэм и Дин стартовали с Тафт-Пойнта. Через сорок секунд их полет завершился. Оба вошли в щель слишком низко, возможно, потому, что на закате солнца задул более холодный, плотный ветер, и это стоило им высоты. Поттер не колебался ни секунды, но Хант, по рассказам очевидцев, дернулся влево, потом попытался свернуть вправо, пошел вниз по диагонали и врезался прямо в дальнюю стену каньона. Поттеру удалось пройти сквозь щель, но ему не хватило высоты и он разбился о скалы с другой стороны. Оба погибли на месте.

Подробности трагедии до сих пор остаются тайной. Никто не знает, *что* побудило Ханта уйти вправо, как никто не знает, *как* Поттер потерял столько метров высоты, но вопрос *почему* никогда не возникал. Как-то раз Поттер объяснял [226]: «Видишь ли, я знаю страшный секрет. У меня есть выбор: можно два часа сидеть на подушке и медитировать — и, возможно, удастся увидеть что-нибудь интересное хоть на пару секунд, — а можно надеть костюм-крыло и спрыгнуть со скалы: тогда все происходит мгновенно: “Вау, где я? В альтернативной вселенной, и это длится часами”».

Для фанатов потока, погружающихся в потоковое состояние благодаря занятиям экстремальным спортом, это всегда было страшным секретом. Экстаз возможен только при полном сосредоточении на настоящем моменте. Например, во время медитации вы следите за дыханием исключительно потому, что необходимо полностью погрузиться в его ритм. Психоделики переполняют органы чувств потоком информации, каждую секунду вываливая на нас такой объем, что обращать внимание на что-либо другое просто невозможно. Для искателей приключений и спортсменов-экстремалов эту же функцию выполняет риск. «Когда человек знает, что утром его повесят, его разум прекрасно концентрируется», — заметил как-то раз Сэмюэл Джонсон.

К 2015 году вингсьютинг обеспечивал именно такую опасную концентрацию внимания. «Я весь затрясся и усомнился в том, что мы делаем все правильно, — писал Дин буквально за месяц до смерти. — Прыжки в вингсьюте

всегда казались мне безопасными, но [так много] прыгунов погибло только за этот год. Наверное, в нашей системе есть какие-то упущения, смертельная тайна, недоступная моему пониманию».

Многие считают, что экстаз, испытываемый спортсменами в высокорисковых видах спорта, стоит того, чтобы ради него умереть, — в этом и состоит секрет. Стеф Дэвис [227], бывшая жена Поттера, сама профессиональная скалолазка и вингсьютер, потеряла двух мужей-спортсменов, но, несмотря на это, продолжает прыгать. Песни сирен о «часах, проведенных в альтернативной вселенной», о которых так тосковал Дин, продолжают манить спортсменов, уверенных, что уж им-то удастся обмануть скалы.

А как же остальные? Те, кто живет обычной жизнью, имеет семью, ходит на работу? Неужели мы навсегда выброшены из «альтернативных вселенных»? Должны ли мы делать сложнейший выбор между десятилетиями медитативных практик и огромным риском, чтобы достичь пункта назначения быстрее? Благодаря таким изобретателям, как парашютист Алан Метни [228], мы все чаще даем на этот вопрос отрицательный ответ.

Метни начал профессиональную карьеру как юрист в глобальной компании Vinson & Elkins, давшей путевку в жизнь нескольким сенаторам, генеральным прокурорам США и CEO компаний из рейтинга Fortune 100. Однако юридическая карьера ему не подошла, и он бросил ее ради своей истинной страсти — прыжков с парашютом. Он разбил палатку на местном аэродроме и начал упорно тренироваться, доведя счет своим прыжкам до десяти тысяч и выиграв три национальных чемпионата США, а также чемпионат мира по парашютному спорту.

Но это его не удовлетворило. Метни хотел найти способ тренироваться еще упорнее и начал экспериментировать с гигантскими вентиляторами и аэродинамическими трубами. К началу 2000-х годов он достиг совершенства в прыжках с парашютом в помещении, создав условия, неотличимые от реального свободного падения. Внезапно конкурирующие команды получили возможность совместно тренироваться по несколько часов в условиях полной безопасности. Благодаря одной только этой инновации стандарты совершенства на элитном уровне изменились практически за одну ночь. Даже «Команда б» «морских котиков» обратилась к Метни. Но не для того, чтобы научиться прыгать с парашютом (это они и так хорошо умели), а чтобы отшлифовать командную работу, групповой поток и «щелчок переключателя» во время коллективного полета в пространстве. «Во всем

мире, — говорил Метни, — независимо от культуры, языка или религии, у каждого человека есть одна и та же мечта — летать». Поэтому он создал компанию iFly и решил реализовать свою мечту — построить в каждой стране хотя бы одну аэродинамическую трубу.

Сегодня у iFly больше 54 труб в 14 странах [229], а объем продаж выражается десятизначной цифрой. Тысячи людей, которые никогда не решились бы прыгнуть с самолета или со скалы, получили возможность осуществить свою мечту совершенно безопасным способом. Устранив риск, iFly сделала спорт, некогда считавшийся уделом отчаянных смельчаков, доступным для каждого человека, от трех лет и старше.

Параютный спорт не единственный высокорисковый спорт, переживший настоящую революцию доступности. Во всей индустрии экстремальных видов спорта прогресс в области технологий обеспечивает более безопасный и легкий вход «в зону», чем было ранее. Фрирайд* с его восхитительно волшебным чувством свободного плавания вниз по склону горы, всегда считался уделом исключительно спортсменов топ-класса. Сегодня расширенные лыжи дарят это чувство любому, кто может связать два поворота. Горный велосипед, головоломные спуски на котором ранее были под силу только опытным гонщикам, сейчас оснащается гибкой передней и задней подвеской, крупногабаритными шинами-баллонами и имеет повышенную проходимость в самых труднодоступных местах. Дрогнул даже кайтсерфинг, с которым мы знакомы по видеороликам в сети, где гигантские воздушные змеи вытаскивают спортсменов с моря на шоссе. Более безопасное оснащение позволяет новичкам находить оптимальное сочетание ветра, волн, некоторой доли риска и времени на обучение.

Тенденция, обеспечивающая более широкий и безопасный доступ к экстазу за счет технологических инноваций, не ограничивается экстремальными видами спорта. Как мы увидим в остальной части главы, она проявляется во многих видах деятельности, позволяя большему количеству людей оценить то, что могут предложить измененные состояния сознания. Мы проливаем некоторый свет на страшную тайну Дина Поттера, избавляясь при этом от необходимости делать тот суровый выбор, что вынужден был делать он и другие первопроходцы. Технология несет экстаз в массы, позволяя нам испробовать все его оттенки и при этом не рисковать всем, что у нас есть.

* Спуск по неподготовленным трассам. *Прим. пер.*

Музыкальная тусовка

Вот уже почти 50 лет Тони Эндрюс воздействует на наш разум [230]. Когда вы приходите в клуб или на концерт, он уже там, пусть и незримый, копается в вашей голове. Если вы когда-нибудь бывали на «Гранд Ол Опри», или в Королевском Альберт-холле, или в данном случае в «Космосе» (культовый клуб на Ибице, признанный лучшим в мире), он оказывается и там, настраивая ваш мозг с удивительной точностью.

Эндрюс занимается звуком. Технически он звукорежиссер, специализирующийся на акустических системах, и соучредитель британской компании Funktion-One; и хотя, возможно, вам это название ни о чем не говорит, за ним стоит полвека инноваций в области акустики и поисков того, что Эндрюс назвал «аудиомоментом». Аудиомомент — это момент полного поглощения. «Это момент, — объясняет Эндрюс, — когда вы целиком погружаетесь в музыку. [Когда] внезапно осознаете, что каким-то образом переместились в другое место... Когда обнаруживаете, что узнали о себе больше, чем раньше».

Личный аудиомомент Эндрюс пережил в девять лет. Мама принесла домой пластинку Элвиса Пресли с песней Hound Dog. Когда она включила проигрыватель, Эндрюс почувствовал, что в нем что-то переменялось. «Я как будто чувствовал электричество в теле и хоть и не понимал, что это, знал, что это прекрасное чувство. С тех пор я ишу его повсюду» [231].

К тому времени, когда ему исполнилось шестнадцать, он уже конструировал динамики и тестировал собственные идеи. Например, однажды он поставил громкоговоритель в угол своего гаража передней стороной к стене — так, чтобы звук попадал прямо в линию соединения стены и пола. Высокие ноты и средний диапазон практически исчезли, зато басы грохотали вовсю. Так Тони создал рупорный бас — изобретение, приведшее к существенному улучшению качества звучания живой музыки и, как следствие, увеличению количества трансформационных аудиомоментов, которые должны были ощутить посетители концертов.

Эндрюс также понял, что качественная стереоаппаратура для дома, которую раньше называли Hi-Fi, обеспечивает вполне достаточное качество звука для перехода в измененное состояние, но только для людей, находящихся в комнате. Если он действительно хочет что-то изменить, ему нужно создать систему, способную воспроизводить аудиомомент в масштабе

стадиона. «Тогда, — объясняет Тони, — у людей появится общее место для расширения сознания» [232].

Оказавшись на недавнем концерте перед звуковой системой компании Funktion-One, мы поняли, как далеко продвинулся Эндрюс в совершенствовании аудиомомента. Это было не обычное прослушивание музыки, а скорее ощущение, что нас окатывали звуками из пожарного шланга под давлением. Басы ударили нам в грудь, словно взрыв гранаты, а от высоких частот волосы вставали дыбом. И главное — до конца концерта у нас в голове не было абсолютно никаких мыслей.

Конечно, Эндрюс далеко не первый, кто соединил силу музыки с ее способностью изменять сознание. В последние годы ученые установили, что большинству особо почитаемых религиозных мест в мире присущи уникальные акустические свойства. Изучая пещеры Арси-сюр-Кюр во Франции [233], музыкальный этнограф из Парижского университета Егор Резников обнаружил крупнейшую коллекцию наскальных рисунков эпохи неолита на глубине около километра, которые намеренно размещались в наиболее акустически привлекательных точках пещеры — с самым сильным резонансом.

«Теория Резникова [234], — пишет Стивен Джонсон в книге *How We Got to Now* («Как мы сюда дошли»), — сводилась к тому, что неандертальцы собирались возле нарисованных изображений и молились или пели, исполняя некий религиозный обряд и используя отражение звука от стен пещеры для магического усиления звучания собственных голосов».

Проследив эту тенденцию в истории, музыковеды обнаружили, что то, что зародилось в доисторических пещерах, впоследствии проявилось в средневековых соборах. В Греции строили церкви с тонкими стенами [235], чтобы производить «звонкое эхо» — тройной звук, символизирующий взмах крыльев ангелов. Во Франции готические арки собора Нотр-Дам и Шартрского собора [236] действуют как гигантские сабвуферы для органных труб. Тысячи лет мы использовали звуковую инженерию для изменения сознания. «Во всех обществах, — писал невролог Оливер Сакс в журнале *Brain* [237], — основная функция музыки состоит в пробуждении коллективных и общинных чувств, объединении и сплочении людей... Одно из наиболее драматических свойств музыки — ее способность вводить в состояние транса... Транс — экстатическое пение и танцы, дикие пляски и крики, ритмичные движения или кататония (неподвижность или скованность) — одна из форм измененного сознания, и хотя его можно достичь в одиночестве, похоже, пробудить можно и в группе».

Ученые, работающие в бурно развивающейся области нейромозыковедения [238], начали использовать изображения высокой четкости для дешифрации этих эффектов. При прослушивании музыки мозговые волны трансформируются из высоких бета, характерных для нормального бодрствующего состояния, в медитативные (и вводящие в транс) альфа и тета. В то же время уровень гормонов стресса, таких как норэпинефрин и кортизол, падает, а уровень гормонов удовольствия (дофамин, эндорфин, серотонин и окситоцин) стремительно растет. Добавьте сюда синхронизацию мозга слушателей с ритмом сердцебиения и мозговой активностью окружающих — и получите идеальное сочетание для формирования сообществ.

В недавнем исследовании компания Apple и производитель колонок Sonos [239] заострили внимание на способности музыки объединять людей. Чтобы выяснить, сколько времени люди слушают ее дома (в среднем четыре с половиной часа в день) и что с ними происходит в это время, они установили в тридцати домах колонки Sonos, часы Apple, камеры Nest и маяки iBeacons. Когда играла музыка, расстояние между членами семьи сокращалось на 12 процентов, вероятность совместного приготовления обеда возрастала на 33 процента, шанс посмеяться вместе над шуткой увеличивался на 15 процентов, соседей приглашали в гости на 85 процентов чаще, говорили «я люблю тебя» — на 18 процентов чаще и, что самое красноречивое, на 37 процентов больше занимались сексом.

Это также объясняет, почему в 2014 году честь открыть главную сцену фестиваля Boom в Португалии — по сути, европейского аналога фестиваля Burning Man — выпала не кинозвезде, рок-звезде или знаменитому диджею, а Тони Эндрюсу, производителю акустических систем. «Около 45 лет назад, — сказал Эндрюс собравшейся аудитории, — я попал в место, где понял: мощный звук способен заставить коллективный разум стремиться к объединению. Я верю, что человечеству действительно необходим этот шаг» [240]. Фестиваль Boom посетило около 26 тысяч человек. Поскольку благодаря Эндрюсу и команде компании Funktion-One все площадки фестиваля были оснащены аппаратурой, обеспечивавшей мощное звучание, почти каждый присутствующий мог ощутить коллективное изменение сознания. «То, что мы создали в Храме танца [241], часть технологии преобразования индивидуальных эго в коллективное сознание», — объяснял один из участников проекта.

И это крупнейшая перемена, обеспеченная новыми технологиями. Барабаны и голоса слышны недалеко и воздействуют лишь на то количество

людей, что умещается в пещере или церкви. Но 26 тысяч человек — это уже нечто среднее между большим и маленьким городом. Фестивали электронной музыки в Лас-Вегасе и Майами посещают до 250 тысяч человек. Никогда ранее столько людей не собирались, подчиняясь ритму, ведущему их прямо за пределы сознания.

Цифровой шаман

Одним из партнеров Тони Эндрюса по фестивалю Boom был скромный художник Андроид Джонс, обладающий талантом «останавливать мгновения». Ветеран компании Джорджа Лукаса Industrial Light & Magic и первый неяпонский иллюстратор легендарного разработчика игр — компании Nintendo, Джонс завоевал репутацию одного из самых продуктивных авторов в области визионерского искусства [242].

Сочетание классического художественного образования с возможностями компьютерной графики позволяет Джонсу создавать изображения, которые трудно отнести к определенному жанру: архетипические божества с наложением фрактальной геометрии, космические любовники на фоне огромных галактик, вычурные маски, растянутые по кристаллическим склонам холмов. На фестивале Boom он буквально «живописал» картины на огромных экранах, пока танцоры извивались и притопывали, создавая анимированные витражи в Храме трансa. Точно так же как Funktion-One умело подбирает звуковой ряд, Джонс расширяет сферу влияния изобразительного искусства.

С 2011 года Джонс сотрудничает с компанией Obscura Digital, которая проецирует его картины на знаковые общественные сооружения по всему миру. В частности, он создавал живые картины во время выступления симфонического оркестра YouTube в Сиднейском оперном театре [243], декорировал Эмпайр-стейт-билдинг, штаб-квартиру ООН, а в последнее время — собор Святого Петра в Ватикане. «Цифровые проекции открыли перед нами невиданные ранее возможности, — говорит Джонс. — Они извлекли искусство из музеев и запасников и доставили его прямо к людям, идущим по своим повседневным делам. Обеспечиваемый ими масштаб доступа превосходит все, что было ранее».

Раньше сакральное искусство можно было увидеть только в священных местах. Если вы хотели посмотреть на доисторических быков, то должны

были спуститься в пещеры Ласко. Истинно верующие совершали паломничество в Рим, чтобы воочию увидеть Сикстинскую капеллу Микеланджело. Тот факт, что художественные произведения Джонса живут в компьютерном файле и не нанесены на холст, открывает множество возможностей для их экспозиции. Если богиня Кали высотой в 40 этажей появляется на боковой стене Эмпайр-стейт-билдинг, а библейская история планеты проецируется на стену Ватикана — люди могут лицезреть божественное посреди мирского.

Визионерское искусство становится не только доступным, а благодаря интернету еще и интерактивным. «Невозможно отделить полученную мной обратную связь, онлайн или при личной встрече, от самого творческого процесса, — говорит Джонс. — Он больше не односторонний. Я получаю массу невербальных откликов — лайков, репостов и прочих, информирующих о том, как воспринимается моя работа».

Однако обратная связь — это не только лайки и ретвиты. Андроид часто переосмысливает религиозные символы и священные иконы, переводящая пласты культурного наследия, создававшегося тысячелетиями. За это его прозвали «поп-шаманом», но не все одобряют влияние его высокоточных визуальных эффектов на зрителей. Своими инсталляциями на штаб-квартире ООН и Эмпайр-стейт-билдинг, а особенно презентацией в Ватикане Андроид спровоцировал бурное развитие кустарных подделок на YouTube. Его обвиняли в чем угодно, от контрабанды языческих идолов в священные для Церкви места до попыток запрограммировать ничего не подозревающих людей символами масонства и прочих тайных обществ. Один особенно озабоченный доносчик считал искусство Джонса настолько влияющим на психику, что писал: «Я не могу больше смотреть на эти образы даже ради того, чтобы предупредить остальных об их истинном предназначении».

«Сначала я просто смеялся над странностями людей, — говорит Джонс, — и их попытками искать во всем скрытый смысл даже на основании совпадений. Тем не менее это не просто спекуляции. Что-то объективно происходит [со зрителями]».

Исследования, проведенные в Стэнфордском университете, подтверждают предположение Джонса. Так, в 2012 году было выявлено, что созерцание безграничности вроде бесконечной спирали галактик в ночном небе или масштабных проекций Джонса стимулирует самоотрицание, замедляет время, приводя нас в благоговейный трепет. И это происходит автоматически, независимо от нашей воли.

В марте 2015 года Джонс еще больше усилил влияние своего творчества. Объединившись с группой русских монахов, проживавших в то время в Таиланде (которые, как оказалось, прекрасно разбираются в технике), Джонс перешел от проецирования своих работ на плоскую двумерную поверхность к трехмерным, дающим эффект полного погружения изображениям. Монахи-программисты трансформировали оригинальные медиафайлы Джонса в цепь модульных сцен. Сведенные воедино и спроецированные на гладкую круговую поверхность закрытого геодезического купола, они, казалось, расширили экран далеко за пределы физического пространства. Вместо того чтобы смотреть на изогнутый свод Сикстинской капеллы и видеть только божественную живопись, вы теперь можете путешествовать по безграничной вселенной, наблюдая бесконечно сменяющиеся пейзажи, погружаясь в состояние сна, наполненного ангелами и демонами, звездной пылью, галактиками и всем, на что хватило воображения Джонса.

«После работы с 3D-пространством, — признается он, — действительно трудно вернуться к созданию картин прямоугольной формы, висящих на стене. Я никогда не осознавал, насколько сильно ограничивают эти рамки». И он не единственный, кто изучал эти возможности. Компании, работающие в области виртуальной и дополненной реальности, такие как Oculus и Magic Leap, привлекают чрезмерное внимание массмедиа и инвесторов из-за повышенного интереса к ландшафту без границ и экранов. Они ранние предвестники нового способа подачи контента, который все сильнее стирает границы между реальностью и виртуальной симуляцией. Но Джонс, наверное, больше, чем любой другой художник, пользуется преимуществом новой технологии, чтобы вывести людей за пределы знакомого им мира и подарить им радость экстаза.

Его последний проект под названием MicroDoseVR — игра виртуальной реальности, предлагающая тур в мир атомов и альфабетаминов из списка Шульгина. Путешествия сквозь этот виртуальный мир под погружающую в транс музыку с запасом настоящих «молекул желания» более чем достаточно, чтобы вывести вас за пределы сознания. «Наверное, в этом и состоит реальная ценность подобных переживаний, — объясняет Джонс. — Они выводят нас за пределы привычного мира и открывают перед нами то, что мы никогда не испытывали и о чем только мечтали. Вы полагаете, что знаете, где находятся границы вашей вселенной, но, глядя на этот мир, думаете: если то, что я вижу, возможно, то что еще возможно?»

Инженерия пробуждения

В 2011 году робототехник Майки Сигель, окончивший МТИ и получивший опыт работы в НАСА, жил в Кремниевой долине и занимался работой своей мечты [244]. «Это настоящий рай для инженеров. Я проектировал роботов, разрабатывал системы, программировал, экспериментировал и получал за это очень хорошие деньги. У меня был длинный список желаний, и все пункты в нем были отмечены галочками!» Однако этого оказалось мало. Сигель нервничал и чувствовал неудовлетворенность, будто его жизнь лишилась смысла, как он сам говорил: «Будто моя душа обанкротилась». И он сделал то, что и многие другие в таком состоянии, — отправился путешествовать. Он пробирался сквозь джунгли Южной Америки и посещал ашрамы в Индии. Его кругозор значительно расширился, но смысл жизни, который он искал, так и не открылся.

Все изменилось на десятидневном медитационном ретрите в калифорнийской пустыне. Шел седьмой день медитации, и участники уже 70 минут выполняли упражнение на концентрацию внимания, стараясь фиксировать телесные ощущения, не делая выводов. Но телесные ощущения переполняли Сигеля. После недели медитаций в позе лотоса спина ныла, шея пульсировала, а бедра оцепенели. «Все тело болело, — вспоминал он, — поэтому я только то и делал, что критиковал». И вдруг внутри него что-то изменилось: он перестал брюзжать. Часть мозга, непрерывно критиковавшая окружающую действительность, внезапно отключилась. «Я почувствовал себя совершенно свободным, — говорит он. — Если есть на свете ощущение чистой свободы, то это было именно оно. Все стало очевидным, ясным и понятным. И если я мог сохранять абсолютное спокойствие и ясность ума, несмотря на сильную боль, то, наверное, и другие могли. В это мгновение мои взгляды на человеческий потенциал радикально изменились».

Похоже, это было судьбоносное прозрение. Но, вернувшись домой и погрузившись в привычную рутину, Сигель не мог упорядочить все, что узнал. Хотя он и стал приверженцем идей медитации, но ее практики разрабатывались в другое время и для другого мира. «В мире, в котором живу я, — говорит он, — меня окружают технологии и информация, и они тянут меня совсем в другом направлении». Именно тогда Сигель осознал, что медитация лишь инструмент для запуска определенной реакции мозга,

причем не единственный. По сути, учитывая недавние достижения науки о мозге и разнообразные датчики, медитация была низкотехнологичной. Поэтому Сигель решил создать более прогрессивные инструменты, став основоположником науки, которая со временем получила название инженерии пробуждения.

Один из его ранних прототипов преобразовывал сердечный ритм в звуковой сигнал. Идею Сигель позаимствовал из более раннего исследования, показавшего, что медитация, йога и молитва приводят к явным изменениям сердечного ритма. «Я носил это устройство три дня подряд, — вспоминает Сигель, — даже когда спал. Это немного раздражало. Би-ип, би-ип, бу-у, би-ип — и так постоянно. Но к концу эксперимента благодаря работе с этим тонким инструментом обратной аудиосвязи я уже смог контролировать сердечный ритм. С сорока ударов в минуту я научился повышать его до восьмидесяти и наоборот. Это была не более чем модная технологическая игрушка, но она показала мне потенциал».

Вскоре начался настоящий исследовательский бум. «Ученые всего мира изучают созерцательные практики, — говорит Сигель. — Они картографируют территорию. И все исследователи, включая меня, пользуются этой картой для создания так называемых технических инструментов самопознания, или устройств, помогающих нам настраивать внутренний мир».

В ходе работы по вариабельности сердечного ритма Сигель обнаружил, что, добавив к оборудованию ЭЭГ (чтобы получать информацию о нейроактивности) и выводя все данные на монитор, он может синхронизировать сердечный ритм и мозговые волны целых групп людей и вводить их в состояние группового потока. Теперь задача Сигеля — разработать доступную для каждого версию технологии.

Помимо исследований сердечного ритма, он занялся транскраниальной магнитной стимуляцией и транскраниальной стимуляцией постоянным током. Эти устройства посылают сигналы в мозг и могут весьма точно включать и выключать его корковые участки. «Сейчас мы делаем только первые шаги, — говорит Сигель. — У нас есть вещи, испытав которые вы почувствуете себя так, будто выпили стакан вина. Это, конечно, не совсем то, что могут дать десятилетия медитации, но все равно надежное, повторяемое, легитимное изменение сознания».

Как житель Кремниевой долины Сигель был обязан зарегистрировать свою компанию, что он и сделал, назвав ее Consciousness Hacking [245]. Вместе с Николь Брэдфорд и Джеффри Мартином они основали конференцию

Transformative Technology [246] и начали проводить встречи по проблемам «взлома сознания».

Примерно через девять месяцев, не потратив на маркетинг ни копейки, компания, объединившая горстку людей в Северной Калифорнии, переросла в сеть из более чем 10 тысяч человек в 23 пунктах, разбросанных по всему миру. А в июне 2015 года о ней написали в *New Yorker* [247]. Не остался в стороне и Стэнфордский университет: Сигель сейчас читает там курс по новой дисциплине. «Последние 300 лет, — говорит Сигель, — между наукой и религией существовала пропасть. Но теперь у нас есть возможность исследовать эту область и внедрять там инновации. И если судить по количеству наших мероприятий, или по миллионным инвестициям в этот рынок, или по числу новинок в области технологий, становится понятно, что многие действительно заинтересованы в духовных инновациях».

Если прогнозы Сигеля верны, то это только начало. «Технологии взлома сознания в скором времени станут такими же доступными, привычными и динамично развивающимися, как мобильные телефоны. Представьте, что будет, когда мы сможем применять технологии для изменения сознания по желанию, поддерживать и приближать наиболее важные перемены в соответствующих масштабах. Это все больше и больше наводит на мысль, что скоро мы сможем перенастроить нервную систему всей планеты».

Додзё* для потока

Бурное развитие технологий, обеспечивающее большему числу людей доступ к экстазу, наблюдается практически повсюду. У нас теперь есть спортивное оборудование, дающее простым смертным шанс обмануть смерть в погоне за потоком; аудиосистемы, объединяющие и завораживающие сотни тысяч людей одновременно; искусство с эффектом погружения, трансформирующее реальность в интерактивную среду; биологические инструменты «взлома сознания», побуждающие использовать технические средства для погружения в экстаз. Каждая из этих прорывных технологий сделала выход за пределы сознания более простыми, легкими и контролируруемыми.

* Место для медитаций и самосовершенствования, а также для занятий боевыми искусствами. *Прим. ред.*

Несмотря на достижения, в этой сфере еще есть огромный неиспользованный потенциал. Отчасти проблема состоит в том, что все эти области — музыка, спорт, искусство и биотехнологии — ориентированы на различные субкультуры и варианты применения. Хотя иногда встречается их сочетание (музыка и изобразительное искусство; спорт и носимые устройства), их объединение в рамках одного намеренно созданного опыта не практикуется.

Скорее всего, рано или поздно мы к этому придем. Описанные достижения даже по отдельности впечатляют, а после объединения их эффективность возрастет многократно. Именно поэтому последние несколько лет мы активно сотрудничаем с разработчиками методик погружения в экстаз, биохакерами и специалистами по продуктивности в целях создания учебно-тренировочного центра (додзё) по достижению потока [248], специально разработанного для объединения всех технологий в одном месте. В равной мере напоминающая «Цирк дю Солей», всемирные экстремальные игры и интерактивный музей науки, эта научная лаборатория предназначена для выявления ключевых компонентов оптимальной продуктивности.

Осенью 2015 года у нас была возможность создать прототип додзё в штаб-квартире Google в Кремниевой долине и запустить совместный обучающий проект [249]. Шесть недель тщательно отобранная команда инженеров, разработчиков и менеджеров проходила программу тренировки потока и завершила ее двумя неделями занятий в бета-версии учебного центра.

Идея была проста: тренируя тело и мозг, управляя энергией и вниманием, можно входить в потоковое состояние гораздо чаще и эффективнее как на работе, так и дома. Каждый день участники занимались разными видами деятельности — от отслеживания сна, диеты и обезвоживания организма, функциональных движений (для устранения дисбаланса, связанного с сидячим образом жизни) до дыхательных упражнений и синхронизации мозга под воздействием музыки. Даже ограничиваясь такими элементарными практиками, участники эксперимента сообщали о 35–80-процентном росте случаев перехода в групповой поток в течение рабочего дня. Еще большим сюрпризом для инженеров стало то, что и дома они чаще испытывали состояние потока, хотя семейные дела менее рациональны и прогнозируемы, чем алгоритм действий на работе.

После завершения подготовительного этапа мы перешли к более интересному вопросу — непосредственно содержанию деятельности центра.

В ходе исследования для книги *The Rise of Superman* мы опросили более двухсот профессиональных спортсменов и выдающихся спортсменов-экстремалов, чтобы понять, каким образом им удается с такой легкостью входить в состояние потока. И раз за разом они говорили, что все сводится к двум вещам: правильным триггерам и силе тяжести.

Исходя из этого наша команда начала проектировать центр. Можно ли использовать технологии для моделирования условий возникновения потока более безопасным и доступным путем? Можем ли мы взять страницу из книги *iFly* Алана Метни и воссоздать условия и последствия, на которые опираются лучшие в мире хакеры потока, чтобы обычные люди тоже попробовали его вкус? Будет ли достаточно объединения акустических систем Тони Эндрюса с цифровыми инсталляциями Андроида Джонса и техническими способами воздействия на мозг Майки Сигеля для создания инновационной интерактивной среды? Если да, то мы смогли бы погружать участников программы в пиковые состояния и дополнительно обеспечивать ученых бесценными научными данными. Это даст уникальную возможность изучить в одном и том же месте влияние носимых устройств, биометрических данных и трансцендентного опыта. Мы буквально могли бы начать реконструкцию генома пиковых состояний.

Итак, мы собрали команду инженеров для разработки кинетического учебного снаряжения, которое обеспечивало бы соответствующие ощущения. Представьте себе спортивную площадку для взрослых, оборудованную гигантскими качелями, позволяющими сделать полный оборот, причем верхняя точка полета находится в шести метрах над землей, а в нижней точке ускорение превышает 3g. Роторные гироскопы и качели со звуковыми эффектами Доплера и светодиодными сигналами позволяют вам кружиться, переворачиваться и изгибаться без риска угодить в больницу.

Дизайнеры также интегрировали в механизм датчики с аудиовизуальной обратной связью, что позволило пользователям получать информацию о физических параметрах (перегрузка, число оборотов в минуту, амплитуда) и персональные биометрические данные (ЭЭГ, вариабельность сердечного ритма, частота дыхания) в режиме реального времени. Снятие этих данных через смарт-часы и ноутбуки, минуя их обработку в префронтальной коре, помогает участникам выйти за пределы сознания и попасть «в зону» не отвлекаясь.

Тем не менее, когда Сергей Брин, один из основателей Google, встал на качели, мы не были уверены, что все пойдет как надо. Брин — приверженец

экстремальных видов спорта, перепробовавший все что можно — от бейсджампинга до кайтсерфинга. На одной из конференций TED несколько лет назад он возглавил таблицу лидеров в демоверсии ЭЭГ-системы по тренировке самоосознания. Однако, имея опыт интеллектуальных и физических элементов таких тренировок, он никогда их не совмещал.

Прежде всего мы подключили его к измерителю сердечного ритма, чтобы установить частоту сердцебиения в нормальном состоянии. Затем он надел снаряжение для кайтбординга и начал раскачиваться, взлетая все выше и выше. У большинства людей есть два ограничения на этом тренажере. Первое — когда они достигают наивысшей точки, которой им удавалось достичь на обычных качелях (как правило, около 50°). Если они преодолевают ее, то следующее ограничение появляется тогда, когда они зависают вверх ногами и им нужно толкнуть весь свой вес вперед (что противоречит здравому смыслу, когда вы находитесь на высоте шести метров над землей), чтобы завершить оборот и сделать полный круг.

Брин успешно преодолел оба ограничения, сделав полный оборот (что с первого раза удается не более 5 процентам участников), а затем остановил качели в наивысшей точке и сделал оборот вслепую *задом наперед*. Когда мы сравнили записанные при этом биометрические показатели с показателями, зафиксированными в спокойном состоянии, оказалось, что во время переворота они существенно отклонились от нормы, но когда его тело адаптировалось к новым условиям, Брин восстановил контроль за мозговой активностью и сердцебиением. Единственное, что он сказал, встав на твердую землю: «Хотел бы я иметь такие на своем заднем дворе».

Инстинктивное желание Брина продолжать тренировки на качелях подтверждается объективными данными. Исследование воплощенного познания показало, что мы становимся гибче и жизнеспособнее, одновременно тренируя тело и мозг, причем в более динамичных ситуациях. Именно поэтому при отработке любого возможного сценария за счет активных тренировок «морские коттики» говорят: «Ты никогда не будешь на высоте положения, если останешься на уровне своей подготовки». Это более детализованное следствие совета Эми Кадди о позах доминирования: «После того как освоите основы, продолжайте двигаться дальше. Попробуйте сохранять сосредоточенность в более сложных обстоятельствах (например, управлять сердечной и мозговой активностью, раскачиваясь вверх ногами). Наука говорит, что если мы хотим сохранять стабильность в любых условиях, имеет смысл тренироваться в условиях нестабильности».

Позднее во время этого же визита второй основатель Google Ларри Пейдж опробовал одно из последних изобретений Майки Сигеля — сочетание объемного 3D-звука и визуальной обратной связи, разработанное для стимуляции эмпатии у людей. Сидя под куполом, Пейдж и его жена надели небольшие ранцевые сабвуферы, так что звук проходил буквально через все тело, а не через уши, и стали наблюдать за тем, как на расположенных вокруг экранов распускаются и закрываются два цифровых цветка. Но в эксперименте был один секрет: Ларри слышал сердцебиение жены и видел, как его цветок пульсирует в такт ее сердцебиению, а жена видела и чувствовала то же самое по отношению к нему. Преднамеренно переплетая петлю обратной связи участников, инсталляция создала технически управляемое чувство эмпатии, не требующее слов. Эксперимент оказался настолько захватывающим, что, когда ночные разбрызгиватели воды для газона случайно облили их, они решили, что это тоже часть сценария.

Хотя разработка таких экспериментов пока еще находится в зачаточном состоянии, даже первые результаты показывают, что, объединив все технологические достижения (движение, звук, свет и датчики) с обучающей программой, можно стимулировать переход в целый ряд измененных состояний с гораздо большей точностью и меньшим риском. В прошлом для выхода за пределы сознания требовалось совершить рискованный полет в вингсьюте, прожить 10 лет отшельником или принять огромную (и, возможно, разрушительную) дозу вещества с непредсказуемыми последствиями. Сегодня же мы можем воспользоваться дождем для потока, чтобы настроить все рычаги и кнопки нашего тела и мозга и получить тот же результат без особого риска.

На самом деле это и есть истинная мощь технологий и четырех сил экстаза — предоставить доступ к экстазу большему числу людей более безопасными и удобными способами. Без прорыва в психологии использование измененных состояний в практических целях казалось бы нам безумием. Но теперь мы знаем, что они излечивают травмы, стимулируют креативность и личностное развитие. Без достижений нейробиологии мистические практики по-прежнему оставались бы загадкой. Однако теперь нам известно, что точная настройка функций тела и мозга позволяет их воссоздать. Без прогресса в фармакологии исследования измененных состояний по-прежнему ограничивались бы географией, церковью и государством. Теперь мы знаем, что широкий спектр препаратов помогает получить революционную информацию и знания. Без развития технологий

мало кто из нас решился бы пойти на риск, чтобы хоть краешком глаза заглянуть за облака. Теперь мы знаем, как испытать этот опыт безопасно и легкодоступно.

В результате этих изменений наше понимание экстаза растет в геометрической прогрессии. Открытия в одной области создают фундамент для открытий в других областях. Исследования стали доступнее и демократичнее, а, как выяснится в третьей части книги, доказательства того, что именно эти четыре силы экстаза движут революцией, уже можно найти повсюду.

ЧАСТЬ III

Дорога в Элевсин

*Дорога излишеств ведет к дворцу
мудрости.*

Уильям Блейк

Глава 8

И возгорится пламя

Песочница будущего

Если вы фанат всевозможных гаджетов и «прибамбасов», то ежегодная выставка Consumer Electronics в Лас-Вегасе — место вашего паломничества. Если вы увлекаетесь супергероями и графическими инновациями, то вам прямая дорога на Comic-Con в Сан-Диего. Но если вы охотитесь на экстаз и ищете пути испытать его четыре основные силы в действии, езжайте на фестиваль, где Ларри Пейдж и Сергей Брин тестировали Эрика Шмидта на должность CEO, — Burning Man.

Ежегодно летом в трех часах езды на северо-восток от города Рино на обширной территории высохшего древнего озера, известной как пустыня Блэк-Рок, вы отыщете всех главных героев второй части книги. Вон Тони Эндрюс в пурпурном пейсли* выжимает басы из арт-машины Funktion-One. Неподалеку Майки Сигель демонстрирует обратную нейросвязь запыленным любопытным слушателям. Рядом Андроид Джонс воздвиг гигантский купол для демонстрации своих инсталляций, вводящих в транс. Всемирно известные сексопатологи проводят здесь семинары; ученые из университетов Лиги плюща читают лекции по нейротеологии и рассказывают

* Узор «огурец», пришедший с Востока, начал выпускаться на тканях в Шотландии в городе Пейсли, в честь которого орнамент и назвали. Был очень популярен среди хиппи. *Прим. ред.*

о альфабетаминах, которые изобрел Саша Шульгин. В некотором отдалении вы даже можете заметить команду Red Bull Air Force*, одетую в пылающие костюмы и занимающуюся вингсьютингом над городом. Что бы ни говорили об этом фестивале, он, бесспорно, удерживает титул крупнейшей в мире «выставки экстаза».

«Burning Man агрессивно распространяет традиции гедонистического экстаза, — пишет Эрик Дэвис. — [Дикие] визуальные эффекты, дезориентирующие звуки и сознательный избыток сенсорной стимуляции... помогают снять установленные рамки ...[Это] не что иное, как полноценная машина-мозг, призванная на ходу корректировать процесс воссоздания окружающей действительности, непрерывно происходящий в мозге» [250].

Один из основателей Burning Man Майкл Майклс [251] (известный на фестивале как Опасный Рейнджер) объясняет это так: «Здесь мы можем наконец вырваться из ограничивающей нас коробки. По сути, все, что мы делаем, — это берем окружающую человека реальность и разрываем ее на части. Burning Man — инструмент преобразований; в нем есть “железо” и программное обеспечение, которые можно настроить, как нужно вам. И мы это сделали. Мы привезли людей в пустынную сухую местность на краю света, то есть в довольно суровые условия. Это помогает им сбросить все наносное — все, что они принесли с собой, включая представления о себе самих. Волей-неволей им приходится контактировать друг с другом в новом месте, где все возможно. Это разрушает их прежнюю реальность и помогает осознать, что они могут создать собственную, новую реальность». Иными словами, это специально сконструированный инструмент трансформации для стимуляции бессамости, вневременности, легкости и насыщенности, или STER.

С каждым разом этот трансформационный механизм приводит ко все более реальным изменениям в мире. В этом и состоит основная идея данной главы. Если в предыдущей части книги мы рассматривали историю возникновения четырех сил экстаза, то в этой сосредоточимся на довольно очевидном вопросе: ведет ли порожденная ими высшая степень вдохновения к практическому использованию инноваций? До этого мы обсуждали исследования, проводимые в контролируемых условиях, которые подтверждали, что измененное состояние сознания в значительной степени

* Команда самых опытных в мире авиаэкспертов; специализируется на демонстрации прыжков, постоянно раздвигая грани человеческих возможностей. *Прим. ред.*

повышает креативность и улучшает способность решать проблемы. Теперь нам придется выйти из лаборатории и посмотреть, помогает ли экстаз решать острые проблемы в «дикой природе». И Burning Man, вероятно, лучшее место для старта.

В первую очередь следует обратить внимание на завсегдатаев фестиваля. В отличие от эпохи Вудстока, здешние постоянные посетители — это уже не только контркультурная богема, которая «включалась, настраивалась и улетала». Конечно, здесь все еще крутятся немало панк-анархистов, промышленных дизайнеров и обитателей пакгаузов, которым жизнь в мейн-стриме не всегда подходит. Но сегодня ряды *бернеров*, как называют себя гости фестиваля, пополнились членами популярной субкультуры, так называемой tech-pomadé элиты, имеющей доступ к источникам капитала, рынкам и глобальным коммуникационным платформам.

Когда Тим Феррис упомянул, что почти все миллиардеры Кремниевой долины, которых он знает, принимают психоделики, чтобы успешнее решать сложные задачи, следовало добавить, что Burning Man — именно то место, где они предпочитают начинать, чтобы впоследствии добиться успеха. «Если вы не были на Burning Man, то просто не покорите Кремниевую долину, — сказал серийный предприниматель и многолетний гость фестиваля Илон Маск изданию Re/Code [252]. — Вы можете взять самую крутую вечеринку в Лос-Анджелесе, умножить ее на тысячу, но и близко не подойдете к масштабам происходящего на фестивале».

В определенных кругах упоминания о «плайе», или о Блэк-Рок-Сити, помогает мгновенно завязать товарищеские отношения с теми, кто тоже прошел обряд крещения огнем. Участие в успешных фестивалях Burning Man превратилось из популярной уличной контркультуры в полезную строчку в резюме. «Burning Man так глубоко интегрировался и врос в технологическую культуру, — пишет журналистка Ванесса Хуа в San Francisco Chronicle [253], — что нарушает нормальный рабочий ритм организаций, отражается отдельным пунктом в резюме и представляет собой санкционированную форму профессионального развития, то есть по всем признакам норма вобрала в себя отдельные элементы того, что раньше считалось девиантным поведением». В частности, в течение последнего десятилетия фестиваль стал традиционным местом посещения для тех, в чьих рабочих графиках значится Давос, конференции TED и множество других пафосных мероприятий. В 2013 году Джон Барлоу, научный сотрудник Гарвардской школы права и по совместительству поэт,

некогда писавший песни для группы Grateful Dead, мимоходом написал твит прямо с фестиваля: «Провел большую часть времени после полудня в беседах с присутствующими тут координатором фестиваля Ларри Харви и генералом Уэсли Кларком» [254]. На одной из самых скандально известных вечеринок планеты элита контркультуры выпивает с бывшим верховным главнокомандующим силами НАТО, выдвигавшимся на пост президента США!

Три года спустя действующий тогда президент Барак Обама пошутил о фестивале на ежегодном ужине Ассоциации корреспондентов Белого дома, заметив: «Совсем недавно ко мне подошла одна молодая особа и сказала, что устала от политиков, мешающих реализации ее мечты, — будто мы и правда собирались отпустить Малию* на фестиваль Burning Man в этом году. Этого не будет никогда. Возможно, Берни [Сандерс] и разрешил бы ей. Но не мы» [255].

Если уж президент США начинает комментировать событие, а Илон Маск объявляет его центральным звеном культуры Кремниевой долины, возможно, это нечто большее, чем просто недельная вечеринка. И это второй вопрос, в котором мы собираемся разобраться: почему столько креативных талантливых людей прилагают невероятные усилия, чтобы раз в год сюда приехать? Методом исключения можно определить, что причина не в сексе, наркотиках или музыке. Эти человеческие слабости вполне доступны в любом крупном городе. Должно быть *что-то* еще настолько притягательное, что заставляет людей выделить неделю, для того чтобы побродить за тридевять земель по негостеприимной пустыне.

Недавнее исследование, проведенное среди участников Burning Man, проливает некоторый свет на это «что-то». В 2015 году команда ученых под руководством нейropsychолога из Оксфордского университета Молли Крокетт [256] присоединилась к переписи обитателей Блэк-Рок-Сити, чтобы выяснить, в чем притягательная сила фестиваля. Согласно опросу, 75 процентов участников испытали на нем трансформационные чувства, причем 85 процентов из них утверждали, что эффект сохранялся в течение многих недель и даже месяцев после фестиваля. Это очень высокий процент: фактически трое из четырех гостей мероприятия заявили, что оно изменило их жизнь. И это произошло не случайно. Оказаться в два часа ночи посреди рукотворного хаоса в окружении огнедышащих

* Старшая дочь Барака Обамы. *Прим. ред.*

динозавров, гигантских подсвеченных неоновыми лампами пиратских кораблей и пульсирующих ритмов галактического хип-хопа — совершенно особое ощущение. Внезапно вы теряете все привычные ориентиры, не ощущаете времени и оказываетесь далеко за пределами нормального сознания. Эта дикая среда, абсолютная самостоятельность, требующая колоссальной уверенности в себе, способность создавать масштабные альтер-эго — все это создает *временную автономную зону* [257] место, где люди могут выйти за пределы своего «я» и стать, пусть и на неделю, кем пожелают. Величайшая концентрация изменяющих сознание технологий на планете, созданная всеми вместе и никем в отдельности.

Это подводит нас к последней, самой важной, категории в исследовании — поразительному количеству инноваций, обычно генерируемых на мероприятии. Участники воспринимают пустыню как песочницу огромных размеров, как место, где идеи рождаются, тестируются и где ими можно поделиться со всеми желающими совершенно бесплатно. На конференции Google I/O 2013 года Ларри Пейдж сказал: «Я люблю бывать на Burning Man. В [этой] среде очень удобно пробовать новые вещи. Думаю, все технари должны иметь такие безопасные места, где можно проверить новые идеи, оценить их влияние на общество и людей, не привлекая для этого весь мир» [258].

В 2007 году Илон Маск именно так и поступил [259], представив на фестивале ранний прототип электромобиля Tesla Roadster. Здесь же он поделился идеями [260] по возобновляемым источникам энергии в компании SolarCity и сверхбыстрой транспортной системы Hyperloop. И в полном соответствии с принципами фестиваля Burning Man сделал это совершенно бесплатно. Проект SolarCity реализуют его кузены, а концепция Hyperloop, представленная онлайн как «белая книга»*, стала подарком всему миру, обусловив появление двух разных компаний.

Основатель и CEO компании Zappos Тони Шей [261] в интервью журналу Playboy заявил, что опыт коллективного сознания, которое он называет «переключателем улья», и есть причина его приезда на фестиваль. «...Чувство единения с другими людьми в пространстве, единство с музыкой и друг другом... вот за чем я приезжаю на Burning Man». На Шей фестиваль повлиял так сильно, что он положил его идеи в основу корпоративной культуры Zappos, встроив в ее структуру «переключатель

* Белая книга — тематический сборник материалов с полезной информацией.
Прим. ред.

улья». Исходя из тех же принципов, он руководит проектом Downtown — попыткой оживить центральные районы Лас-Вегаса на основе радикального включения, интерактивного искусства и других составляющих фестиваля.

Хотя Шей столкнулся с неудачами и проблемами, было бы странно, если бы все пошло иначе [262]. Шей заимствовал идеи, родившиеся на фестивале Burning Man, и пытается переосмыслить культуру компании из рейтинга Fortune 500 и оживить центр города (бюджет проекта составляет 350 миллионов долларов). Это и есть структурные изменения в реальном мире, со всеми связанными с ними рисками и трудностями.

В проектах Маска тоже есть сложности. Но модернизация транспортной системы и создание новой энергосети (не говоря уже об усилиях по колонизации Марса) — довольно острые проблемы, нивелировавшие все предыдущие усилия по их решению. Тем не менее все эти примеры подтверждают одно: измененное сознание и культура открывают новые пути искоренения острых проблем, позволяя взглянуть на них свежим взглядом.

Все эти практические применения повлияли и на саму организацию фестиваля. Несколько лет назад мы посещали мероприятие, чтобы выступить на ежегодной серии TEDx*. После выступления нас пригласили на небольшой прием, организованный Опасным Рейнджером. Среди гостей были не только технотитаны Кремниевой долины, но и старшие вице-президенты Goldman Sachs, руководители крупнейших рекламных агентств мира, лидеры Всемирного экономического форума, причем все присутствовали там инкогнито, скрываясь под причудливыми псевдонимами подальше от суеты и дотошных репортеров и рынков. Их целью было предсказать будущее, основанное на совместном опыте коммунитас, — общества завсегдатаев Burning Man, места, где эксперименты с четырьмя основными силами экстаза можно было бы проводить круглый год.

Как недавно писал соучредитель Burning Man Уилл Роджер [263], «...я бы сказал, что этот проект стал частью довольно многочисленного течения утопического сепаратизма, которое сформировалось в условиях современного технического бума, как, например, сстейдинг** Питера Тила или

* Так называют проекты в стиле TED из-за закона о соблюдении авторских прав.
Прим. ред.

** Плавающие города, находящиеся вне юрисдикции какого-либо государства. *Прим. ред.*

попытка Тони Шея построить город стартапов в Лас-Вегасе. Но постоянное сообщество Burning Man, вероятно, будет самым интересным и реальным его проявлением».

Летом 2016 года они достигли цели, завершив сделку по приобретению Fly Ranch — участка земли площадью около 1600 гектаров в нескольких километрах к северу от места проведения фестиваля с изобилием горячих источников и болот. «Все это этапы эволюции Burning Man, — объявило руководство фестиваля [264], — от эфемерного эксперимента к глобальному культурному движению, влияющему на общественные, экономические и художественные нормы и структуры. Культура Burning Man становится все более узнаваемой и влиятельной в мире».

Когда прорвет плотину*

Самая интересная часть истории заключается не только в попытке бернеров создать своего рода родину экстаза, а в том, что некоторые наиболее поучительные, полученные именно здесь уроки строительства города с нуля теперь проявляются за тысячи километров от пустыни в штате Невада. Поэтому, если мы хотим и дальше изучать роль измененного сознания в решении острых проблем «в дикой природе», нам стоит направиться в некоторые из самых диких ее уголков, опустошенных стихийными бедствиями или затяжными войнами.

Чтобы лучше понять, каким образом недельная тусовка может иметь такие далекоидущие последствия, важно понимать, что на этапе подготовки фестиваля функции организационного комитета сводятся к осмотру улиц и установке биотуалетов.

За все остальное во временном городе — палатки, гигантские художественные объекты, генераторы, медпункты и охрану общественного порядка — отвечают волонтеры. В ходе совместной работы по строительству города для 70 тысяч человек бернеры открыли совершенно новые способы организации и мобилизации людей в крайне тяжелых природных условиях, в частности, используя силу сплоченности коммунитас.

Один из первых случаев для проверки этих навыков представился в 2005 году. Было 29 августа, и до того момента, как ураган «Катрина»

* Название песни группы Led Zeppelin When the Levee Breaks. *Прим. ред.*

обрушился на побережье Мексиканского залива, оставалось около часа. После окончания урагана оказалось, что он нанес убытки на сумму 108 миллиардов долларов в штатах от Флориды до Техаса и снискал дурную славу одного из пяти самых разрушительных ураганов в истории США [265].

В Неваде в это время ярко светило солнце, дул легкий ветерок, а Burning Man был в самом разгаре. Лагерь PlayaGon (от слов playa и Pentagon) бурлил. Его жителям, высокопоставленным офицерам из Пентагона, футурологам и хакерам, была поручена установка оборудования и запуск прямой трансляции, а также обеспечение экстренного Wi-Fi для всего фестиваля.

При получении первых сообщений о «Катрине» они бросили свои занятия, чтобы выяснить, что происходит. «Один из наших ребят перехватил трансляцию с разведывательного спутника, — вспоминает Брюс Деймер, инженер-биомедик из Калифорнийского университета и подрядчик НАСА [266]. — Наш беспроводной спутниковый телефон в Пентагоне зазвонил, генерал на другом конце рассказал, “что происходит”, и приказал нашему товарищу не отвечать. Затем мы получили контроль над этой вещью и наблюдали, как подходит “Катрина”». Никто не хотел упустить возможности высокотехнологичного розыгрыша. Команда PlayaGon зажгла десятки сигнальных факелов (специальных химических фонарей для военных нужд) вокруг лагеря и запрограммировала спутник отслеживать пламя из космоса. Но трансляция крушащей побережье «Катрины» в режиме реального времени оказала отрезвляющее действие. Обитатели PlayaGon решили помочь. К ним присоединилось множество бернеров из других лагерей. Собрав более 40 тысяч долларов пожертвований от сочувствующих участников, передовая команда покинула фестиваль, добралась до побережья Мексиканского залива и приступила к работе.

Воодушевленные действиями организации «Врачи без границ» [267] они назвали свою объединенную группу «Бернеры без границ». Хотя все внимание нации было приковано к Новому Орлеану, они решили заняться небольшими прибрежными городками в штате Миссисипи, которые пострадали не меньше, но их почему-то игнорировали. И первое, что они сделали, — открыли магазин на автостоянке и создали очень нужный распределительный центр для таких хорошо известных благотворительных организаций, как «Оксфам» и Красный Крест. В течение следующих восьми месяцев они собрали более миллиона долларов пожертвований

на вывоз мусора и восстановительные работы. Группа занималась всем подряд — от восстановления вьетнамского храма в Билокси до сноса и строительства с нуля целого города Перлингтона. Как отмечал сайт CNET, «это была не просто разношерстная группа из 10–20 безнадежных альтруистов, действующих безо всякого плана, а команда из примерно 150 человек с тяжелым оборудованием, запасами воды и еды и многолетним опытом выживания и процветания в суровых природных условиях».

Перед отъездом они вместе с местными жителями соорудили гигантскую скульптуру из мусора, который остался после наводнения, и, верные традиции, обратили ее в пепел, устроив гигантский очистительный костер. «Наш город разрушен до основания, а правительство и власти бросили нас на произвол судьбы, — рассказывал один из жителей, — но [«Бернеры без границ»] пришли и напомнили о том, что даже посреди всего этого опустошения есть место для искусства, праздника и товарищества».

С тех пор «Бернеры без границ» стали международной организацией, действующей в зонах стихийных бедствий — от землетрясения в Перу в 2007 году до катастрофы на Фукусиме в Японии и урагана «Сэнди» в Нью-Джерси. Их отношения с местными жителями в этих регионах складывались наилучшим образом, и лидеры общин в последующие годы даже приезжали на фестиваль Burning Man, чтобы выяснить, откуда берутся столь мощный энтузиазм и энергия.

В качестве еще одного примера распространения влияния Burning Man Дэйв Уорнер приводит разрушенный войной Афганистан. В 2011 году Уорнер — эксперт по визуализации данных и человек, взломавший тот самый разведывательный спутник в истории с «Катриной», — был в Джелалабаде, всего в 40 километрах от комплекса пещер Тора-Бора, где десятилетием ранее американский спецназ упустил Усаму бен Ладена. В резюме Уорнера, высокого мужчины с бородкой и длинными седеющими волосами, сказано [268]: «Бывший инструктор по строевой подготовке в армии США... нейробиолог, техноутопический идеалист, преданный бернер, любитель психоделиков, неумный проныра и самый загадочный подрядчик Министерства обороны».

Уорнер и группа ученых из МТИ, называвшая себя «ударными силами синергии», остановились в Джелалабаде для пропаганды «евангелия открытой информации». Основываясь на принципе радикального включения бернеров, Уорнер настаивал, чтобы все проекты «ударных сил

синергии» находились в свободном доступе и ими можно было делиться с кем угодно. «Я разобрал “Звезду смерти”^{*} [269], чтобы построить солнечную печь для эвоков^{**}».

Итак, Уорнер открыл бар «Бернер», где подавали бесплатные напитки в обмен на терабайты информации. На самом деле это был скорее тики-бар — хижина, покрытая бамбуковой крышей, со старомодным холодильником, где хранится пиво Heineken, барной стойкой с какой-то одной странной бутылкой ликера и объявлением: «Мы делимся информацией, коммуникациями (и пивом)».

В проведенном ими сборе разведывательной информации не было мелочей: проекты реконструкции, передвижения войск, планы строительства, гидрологические исследования, размещение медицинских учреждений, избирательных участков, имена местных фермеров и даже названия культур, которые они выращивали. Уорнер получил всю эту информацию в ходе реализации программы «Пиво за данные» и ввел ее в разработанную им программу визуализации данных. Результаты превзошли работу всех организаций с трехбуквенной аббревиатурой в названии, о каких вы только можете подумать. Поскольку Уорнер отказался от получения допуска к государственным секретам, то мог поделиться этой информацией с кем угодно.

Желающих нашлось немало. Его данным доверял Пентагон, ООН, власти Афганистана, волонтеры и журналисты. В одной из наиболее хаотических сред в мире безвозмездные акции, прозрачность и радикальная включенность спасали жизни и доллары.

Хотя «Бернеры без границ» и «Пиво за данные» — первые примеры реализации принципов фестиваля в зонах стихийных бедствий и горячих точках, едва ли они будут последними. «С таким опытом организации собственной муниципальной инфраструктуры во враждебной среде бернеры особенно эффективно действуют в условиях кризиса, когда обычные службы — водоснабжение, подача электроэнергии, канализация, транспорт и каналы связи — не работают. Бернеры не просто выживают в подобных условиях, но и создают там культуру, искусство и общественную среду» [270], — писал бывший топ-менеджер компании Apple Питер Хиршберг в книге *From Bitcoin to Burning Man and Beyond* («От биткойна к Burning Man и дальше»).

^{*} Название вымышленной космической станции, оснащенной супероружием галактического масштаба, из фантастической эпопеи «Звездные войны». *Прим. пер.*

^{**} Раса коренных обитателей второй луны Эндора из «Звездных войн». *Прим. пер.*

По этой причине бывшего директора по делам сообщества фестиваля Burning Man Розы вон Лилу [271] трижды приглашали в Пентагон и дважды в ООН для обсуждения проблем инфраструктуры и планирования в чрезвычайных ситуациях. «Меня поразила глубина их интереса, — говорит она. — Традиционные организации понимают ограничения мобилизации сверху вниз и хотят разобраться, как использовать мобилизацию снизу вверх — отличительную черту сообщества Burning Man — в критических ситуациях». А возможно, и в любых ситуациях...

«Демонстрационные проекты» Burning Man [272] можно встретить повсюду — от установки оборудования для производства солнечной энергии в сельскохозяйственных индейских резервациях (Black Rock Solar) до экспериментальных общественных мест в депрессивных городах (проект «Генератор» в Рино, штат Невада) и приложений для смартфонов (например, Firechat, разработанное как одноранговая сеть связи на Burning Man, но впоследствии сыгравшее ключевую роль в организации протестных движений на Тайване, в Гонконге и России). А поскольку бернеры яростно защищают принцип открытого доступа и некоммерческое использование своих продуктов, то их легко распространять и очень трудно подвергать цензуре.

«Региональные костры» фестиваля теперь периодически загораются почти в тридцати странах, от Израиля до Южной Африки и Японии, обеспечивая глобальный доступ к уникальным переживаниям. Эти филиалы фестиваля иногда называют контркультурной диаспорой, хотя это слишком узкое определение. В конце концов, разве помощь в борьбе с последствиями катастроф, сборе информации и городском планировании — это контркультура?

Все эти проекты обеспечили креативные решения острых проблем из числа тех, что бросали вызов тщательно разработанным планам самых могущественных армий, правительств и волонтерских организаций на планете. Полагаясь на изобретательность, сотрудничество и неустанный тяжелый труд сообщества, стимулируемого экстазом, бернеры распространили свое влияние за рамки того праздника, что их породил. «Burning Man не изобрел этот фестиваль, арт-машину или временную автономную зону, как компания Apple не изобрела компьютер, — продолжает Хиршберг. — Но как любой отважный новатор... Burning Man блестяще реализовал эти концепции и благодаря своей работе существенно повлиял на нашу культуру и, вполне возможно, на наше будущее» [273].

От удела избранных к общедоступности

Хотя принципы и навыки фестиваля Burning Man применяются волонтерами в самых суровых условиях, с ограниченными бюджетами, большое количество наших примеров касаются и креативного класса, то есть людей, располагающих ресурсами, влиянием и временем, необходимыми для подобных занятий. И как правило, так было всегда.

По крайней мере еще со времен Элевсинских мистерий, среди участников которых были такие знаменитые личности, как Платон или Пифагор, культура экстаза часто распространялась образованной элитой общества. В Европе мы наблюдали нечто подобное [274] в раблезианстве XVI века и «Клубе гашишистов» XVIII века; оба сообщества исследовали измененные состояния, открытую сексуальность и либертарианство в поисках вдохновения. В 1920 году дом светской львицы Мейбл Додж Лухан [275] в Таосе действовал как мескалиновый салон, где бывали многие известные люди, такие как Дэвид Лоуренс, Джорджия О'Киф и Карл Юнг. В 1960-х годах основатели и преподаватели института Эсален [276] пополнили ряды богемы учеными из Стэнфордского и Гарвардского университетов, а также европейского интеллектуального сообщества. И хотя все эти движения начинались с горстки избранных, под конец они оказывали непропорционально большое влияние на философию, культуру и искусство.

В июле 2013 года мы столкнулись с современным воплощением этой закономерности в горах Юты, где немногочисленная, но влиятельная группа новаторов создала сообщество на основе так называемой силы разделенного опыта пиковых состояний [277]. Под руководством Джона Батисты и его марширующего оркестра из Нового Орлеана мы оказались в толпе артистов, активистов и предпринимателей, идущих по осиновому лесу. Примерно через полчаса процессия прибыла на заросший дикими цветами луг, где был накрыт самый большой стол, который мы когда-либо видели. Он растянулся на четверть километра — одна прямая линия через весь холм — и был застелен белыми полотняными скатертями, на которых стояли столовые приборы на тысячу гостей.

Сев за стол, мы отметили множество мелких деталей, специально разработанных, чтобы удивить и привести в восторг, — например, старомодные

радиоприемники с заводными ручками, по которым передавали джазовую музыку какой-то пиратской АМ-станции, или фляги для виски из нержавеющей стали с выгравированными стихами Уолта Уитмена. Затем хозяева собственноручно разложили по тарелкам гостей экзотические блюда. И точно в момент, когда на востоке поднималась полная луна, а на западе исчезали последние лучи закатного солнца, все подняли бокалы за объединяющее чувство сообщества, так зримо присутствовавшее в тот вечер. После ужина весь лес превратился в сияющую огнями страну чудес. В павильонах можно было услышать все что душа пожелает — от электронной музыки до чтения стихов. Арт-машины в форме бабочек и светлячков беззвучно сновали вверх-вниз по грунтовым дорожкам. На некотором расстоянии виднелись палатки, павильоны и купола, рассеянные по склонам холма, где должны были разместиться все, кто собрался здесь ради сотрудничества и единения.

Хотя характерные черты Burning Man прослеживались на мероприятии повсюду — удаленное местоположение, гламурный лагерь, искусство, перформанс и эксцентрика, — были два существенных отличия: это мероприятие проходило на высоте 2,7 километра над уровнем моря и через неделю никуда не собиралось исчезать. Эта летняя тусовка стала своего рода первым выходом в свет. Всего семью неделями ранее организаторы (некоммерческая организация Summit Series) выкупили весь холм.

«Мы хотели иметь постоянный дом, — объясняет соучредитель Summit Series Джефф Розенталь [278], — и построить город, посвященный тому, что могут предложить измененные состояния сознания: креативность, сотрудничество, инновации, предпринимательство и сообщество. А поскольку наше сообщество разделяло это видение, нам удалось собрать 40 миллионов долларов и купить горнолыжный курорт (Паудер Маунтин) размером с Манхэттен, расположенный в горной гряде». Так что пока ребята из Burning Man только начинают обустривать свою землю, Summit уже сделал это.

На этой земле планируется построить около 500 домов, а такие люди, как Ричард Брэнсон, Коби Брайант, директор по маркетингу компании GE Бет Комсток, президент Nike Тревор Эдвардс, уже присоединились к проекту и активно продвигают идею о запрете огромных статусных домов и концентрации строительства в близко расположенных кластерных кварталах. Строительство ведется в соответствии с экологическими стандартами LEED платинового уровня. Это первый в мире вдохновленный идеями экстаза экогород, хотя все начиналось иначе.

Summit был учрежден в 2008 году в результате объединения пяти предпринимателей чуть старше 20 лет ради решения общей проблемы. Поскольку они не знали ни одного *по-настоящему* успешного бизнесмена, им не у кого было просить совета. Поэтому квинтет креативно подошел к делу: обзвонить лидеров бизнеса и пригласить на горнолыжный курорт.

Девятнадцать предпринимателей, в том числе Тони Шей из Zappos и соучредитель Facebook Дастин Московиц, согласились. «Мы поняли, что, собрав группу действительно ярких разносторонних людей для совместного участия в динамичном эксперименте с эффектом полного погружения, можно получить потрясающие результаты. Между людьми сложились длительные дружеские отношения. Изменился рутинный характер коммуникаций. Думаю, главный вывод, который мы сделали из поездки, звучит так: измененные состояния способствуют ведению бизнеса», — говорит Розенталь.

Разовый эксперимент в скором времени превратился в Summit Series, ряд «неконференций», построенных на первом опыте. Серия встреч, названная «сочетанием конференций TED с фестивалем Burning Man» [279] или «продвинутым Давосом», нашла отклик в обществе. Первым мероприятием саммита стала поездка на лыжный курорт для 19 человек; вторым — путешествие в Мексику для 60 человек, а третий прошел в Белом доме. Услышав об организации, президент Обама попросил пригласить тридцать пять молодых лидеров на обед в Белый дом, чтобы поговорить о культуре миллениалов и будущем инноваций. Тогда в Белом доме обсуждалась и впоследствии была реализована идея общественного предпринимательства, которое ценит как цель, так и прибыль.

Сегодня, когда Summit проводится на выходных, там можно встретить малоизвестных предпринимателей, художников и активистов наряду с Questlove*, Эриком Шмидтом и Мартой Стюарт. Такое «перекрестное опыление» приводит к появлению интересных примеров сотрудничества. Summit сформировал команду морских биологов, искателей приключений и филантропов и организовал круиз по Карибскому морю в защиту морей и океанов; в результате было собрано более 2 миллионов долларов на создание природного заповедника. Они также поддержали неприбыльную организацию Pencils of Promise, реализующую идею внедрения дошкольного и школьного образования в развивающихся странах и уже построившую почти четыре сотни школ, и помогали запустить Falling

* Амир Томпсон — барабанщик хип-хоп-группы The Roots. *Прим. ред.*

Whistles — глобальную сеть с более чем 120 тысячами участников, выступающую против вербовки детей в армию Республики Конго.

Summit не ограничивается работой в рамках неприбыльной организации: был создан венчурный фонд, который помог десяткам стартапов развиваться (в том числе обувной компании TOMS с ее акцией «продай одну пару — отдай вторую бесплатно», стартапу по производству очков Warby Parker и гиганту-перевозчику Uber). Используя измененные состояния сознания для развития сообщества, они трансформируют чопорный мир профессиональных сетей, филантропических организаций и венчурного капитала.

Summit не единственная организация, использующая подобный опыт для ускорения перемен. В 2006 году венчурный инвестор Билл Тай и легенда кайтсерфинга Сьюзи Мэй основали компанию MaiTai Global [280], в которой экстремальные виды спорта, в основном кайтсерфинг и серфинг, используются в качестве стимулятора состояния группового потока и предпринимательства. Их союз весьма эффективен. Билл Тай — член полудюжины советов директоров самых известных компаний Кремниевой долины, а Сьюзи Мэй — единственная женщина, получившая пожизненный статус спортсменки Red Bull (одна из самых престижных наград в активных видах спорта).

MaiTai проводит многодневные сборы, сочетающие соревнования по кайтборду, конфиденциальные беседы с учредителями, марафоны стартапов и трансформирующую атмосферу фестиваля. «Мы планируем наши мероприятия на долгосрочную перспективу, — объясняет Сьюзи Мэй [281], — и ищем оптимальный баланс между действительно интересными людьми, стараясь предоставить им возможность получить опыт эффективного изменения сознания для укрепления общественных связей. Этот же “рецепт” применяется на Burning Man и Summit».

Мэй также указывает на схожесть культур этих мероприятий: «В самом начале нашей деятельности нас серьезно поддержало сообщество Burning Man. Бернеры интуитивно поняли, что мы собираемся делать, и просто подключились к работе. И наше сотрудничество отличается редкой сплоченностью, поэтому, когда появляются бернеры, они формируют, организуют и вовлекают всех». Причем активно вовлекают.

Сегодня десятки компаний воспользовались талантами и контактами сообщества для поиска венчурного финансирования и партнеров — преимущественно через рукопожатие где-нибудь на пляже после окончания занятий кайтингом, когда, по словам Тая, «все чувствуют в душе огонь».

Они даже пришли к выводу, что активные виды спорта помогают выявить успешные в будущем стартапы. «Мы заметили, что у обучения кайтсерфингу много общего с вызовами, встающими перед предпринимателями, — говорит Мэй. — Наличие твердой хватки и присутствия духа, столь необходимых в спорте, многое говорит о характере и предполагаемом поведении в других сферах жизни». Такие параллели не просто концептуальны. За много лет члены MaiTai основали и возглавили компании, совокупная рыночная стоимость которых составляет более 20 миллиардов долларов [282], что сделало их одной из наиболее влиятельных (и физически развитых) групп предпринимателей в мире.

Основываясь на этих концепциях, MaiTai недавно создала проект Extreme Technology Challenge (сокращенно, конечно же, ХТС*). Вместо того чтобы заставлять перспективные стартапы обивать пороги в поисках финансирования, Challenge собирает их всех на выставке Consumer Electronics в Лас-Вегасе с целью изменить прежний порядок. «Обычно молодым учредителям стартапов предлагаются серии 30-минутных встреч с венчурными предпринимателями, — говорит Тай, — после чего, по идее, потенциальные инвесторы могут в частном порядке пригласить на вторую встречу тех, чьи идеи покажутся им многообещающими. Мы же их всех собираем в одном месте, где лучше проявляется характер каждого».

Финалисты получают приглашение в убежище Ричарда Брэнсона в Карибском море на острове Некер, где между занятиями кайтсерфингом они могут убедить в своей правоте самого Брэнсона. На Некере, как и на фестивале Burning Man и в Паудер Маунтин, все сделано для создания коммунитас. Мы смогли убедиться в этом лично, когда нас пригласили на остров поговорить о потоковых формах сознания и предпринимательстве. От линий навесной переправы, которые доставляют вас на завтрак, и потрясающей балийской архитектуры до широкого выбора активных видов спорта — все нацелено на достижение этого состояния без особых усилий. «Когда я достигаю [потока], — рассказывал нам Брэнсон однажды утром, когда мы сидели с бокалами смузи на заднем крыльце его дома, — я получаю два дополнительных часа на выполнение сложной работы, да и предыдущие двенадцать часов тоже оказываются весьма продуктивными. Поэтому попытки достичь такого состояния в реальной жизни очень важны, не говоря уже о том, что это позволяет прекрасно развлечься» [283].

* Жаргонное название экстази. *Прим. ред.*

Брэнсон и MaiTai используют аналогичный подход в Carbon War Room [284], международной организации, занимающейся проблемами энергетической безопасности стран Карибского бассейна, и в международном консорциуме Blockchain Summit, изучающем общественно полезные приложения для альтернативных валют. Собирая талантливых и увлеченных людей в одном месте ради работы и развлечений, они прокладывают путь инновационному и стабильному будущему.

В пример можно привести кедровое джакузи, установленное на смотровой площадке главного дома на острове Некер. Гости собираются там, чтобы расслабиться, поболтать и полюбоваться звездами; во время такой ночной тусовки Брэнсону пришла в голову идея его самой амбициозной компании. «...Именно здесь я придумал Virgin Galactic, — говорит он. — НАСА еще не построила космический корабль, на котором я мог бы полететь, а если ждать слишком долго, меня может и не стать. И я решил, что неплохо было бы построить собственный корабль. Скажите, кто в здравом уме, сидя там и глядя на звезды, не мечтает туда попасть?» [285].

И погружение новаторов в «здравый ум» — то, с чем Брэнсон, MaiTai и Summit прекрасно справляются. Осознав, что измененное сознание — это нечто гораздо большее, чем просто развлечение, и оно способно укрепить доверие, расширить сотрудничество и ускорить появление инновационных прорывов, новое поколение предпринимателей, филантропов и энтузиастов подрывают устоявшиеся основы ведения бизнеса.

Звездный час новаторов

Если бы единственное доказательство существования четырех сил экстаза приходилось искать только на экзотических вечеринках для немногих счастливиц, то их влияние оставалось бы весьма ограниченным. Но то, что появляется, гораздо разнообразнее. Волновой эффект от инновационных компаний и их проектов даже начинает проявляться на «главной улице» — и следует предсказуемой схеме распространения.

В своей основополагающей книге Crossing the Chasm* Джеффри Мур [286] четко обрисовал, как новые идеи набирают силу. На первом этапе после инновационного открытия его реализацией занимаются только те, кто

* Издана на русском языке: Мур Д. Преодоление пропасти. Как вывести технологический продукт на массовый рынок. М. : Манн. Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

готов рисковать и разделяет неопределенность судьбы инновации в обмен на звание ранних последователей. Следующий этап Мур называет «пропастью»: любая инновационная идея должна ее преодолеть, чтобы привлечь внимание растущей аудитории. На другом конце пропасти идея завоевывает раннее большинство, которое Мур считает истинным признаком прорывной инновации.

До сих пор мы говорили в основном о пионерах и ранних последователях, то есть о людях, которые обеспечивают эволюцию четырех сил экстаза. Теперь пришло время систематизировать признаки более широкого внедрения инноваций с акцентом на тех точках, в которых преодолевается пропасть и критически важное раннее большинство начинает внедрять изменяющие сознание практики и инструменты в повседневную жизнь.

Возьмем, к примеру, первую силу — психологию. Благодаря работам Мартина Селигмана и других ученых новое поколение позитивных психологов пересматривает свои взгляды на медитацию, отделяя ее духовные аспекты и предоставляя доказательную базу ее пользы. Эта новая версия медитации, известная как «программа снижения стресса на основе осознанности» (MBSR), завоевывает признание даже среди тех, кто никогда бы не применял ни один из ее предыдущих вариантов. Регулярно медитируют уже 18 миллионов американцев [287], а к концу 2017 года 44 процента всех компаний страны планируют предложить сотрудникам тренировки по MBSR [288]. Например, компания Aetna утверждает, что с момента внедрения программы [289] сэкономила на расходах на медицинское обслуживание по 2 тысячи долларов на каждого сотрудника и получила по 3 тысячи долларов прибыли на каждого за счет повышения продуктивности. Эта количественная оценка роста доходности инвестиций помогает понять, почему в 2015 году индустрия медитации и осознанности составила почти миллиард долларов [290]. Сфера деятельности, раньше привлекавшая исключительно исследователей и духовных людей, ныне стала частью обязанностей менеджеров по персоналу.

Влияние позитивной психологии распространилось за рамки трудовых отношений. Курс профессора Тал Бен-Шахара о счастье стал самым популярным за всю историю Гарвардского университета [291], а книги о науке благополучия неизменно возглавляют списки бестселлеров. Акцент на оптимальном образе жизни не только улучшает настроение, но и стимулирует развитие личности. Один из студентов-выпускников Роберта Кигана недавно определил, что к моменту окончания колледжа многие миллениалы

достигают степени развития взрослого человека (с сопутствующим ростом продуктивности), которой их родители достигали только в среднем возрасте [292].

Аналогичный прогресс наблюдается и в нейробиологии. Благодаря открытиям в воплощенном познании созерцательные практики вроде йоги, тайцзи или цигун стали наиболее популярным видом физической активности в помещении в США. Возьмем, к примеру, йогу. Со своей пятисотлетней историей до 1990-х годов она считалась одной из разновидностей контркультуры. Но как только исследователи обнаружили ее позитивное влияние [293] на все аспекты физического состояния человека — от улучшения когнитивных функций до снижения артериального давления, — широкая публика ринулась преодолевать пропасть. По состоянию на 2015 год около 36 миллионов американцев регулярно занимались йогой [294]. Деятельность, способная изменить состояние сознания за счет изменения формы тела, стала популярнее (исходя из числа участников), чем футбол [295].

На высокотехнологичном конце спектра такие медицинские способы изменения сознания, как, например, транскраниальная магнитная стимуляция, по эффективности уже превзошли антидепрессанты. Многие топ-менеджеры Кремниевой долины без рекомендации врачей применяют к себе подобные технологии для «дефрагментации» своих умственных «жестких дисков» и повышения продуктивности. Такие компании, как Bulletproof Executive Дэйва Эспри, помогают людям в биоисследовании повседневной жизни с помощью чего угодно — от высокочувствительных датчиков до нотропов (стимуляторы мозга). Рынок настолько быстро растет, что объем продаж Bulletproof достиг девятизначной цифры [296] менее чем за четыре года и его уже осваивают сотни других компаний.

В фармакологии мы все чаще допускаем вещества, которые меняют сознание. Марихуана, некогда называемая дьявольской травой, стала одной из наиболее быстро растущих индустрий в США [297] с общим объемом (включая легальные и медицинских цели) около 6,2 миллиарда долларов [298], который, по прогнозам, к 2020 году достигнет 22 миллиардов долларов. По состоянию на 2016 год двадцать восемь штатов легализовали употребление марихуаны в лечебных целях, а восемь из них — Колорадо, Вашингтон, Орегон, Невада, Калифорния, Массачусетс, Аляска и округ Колумбия — узаконили ее рекреационное использование. По мнению экспертов, в течение следующих пяти лет к ним присоединятся еще четырнадцать штатов. Профессор в области наркополитики Мэрилендского университета

Питер Рейтер недавно в интервью CNN сказал [299]: «Меня весьма удивляет долговременный рост поддержки легализации марихуаны. Это беспрецедентно. Это не похоже на промах».

По всей видимости, марихуана просто самый очевидный признак более глубоких изменений. Будь то психоделики вроде ЛСД или эмпагогены вроде экстази, изменяющие сознание препараты сейчас популярны как никогда: 32 миллиона американцев (примерно каждый десятый) регулярно употребляют психоделики [300], утверждая, что у них для этого есть веские причины. В соответствии с исследованием 2013 года [301], опубликованным в журнале Национального института здравоохранения США, чаще всего называются такие причины, как «усиление мистического опыта, самонаблюдение и банальное любопытство». Похоже, трансцендентность, а не декаданс, стимулирует употребление психоделиков.

Технология демонстрирует аналогичные тенденции. Несколько десятилетий назад устройства для сканирования мозга стоили миллионы и имелись лишь в нескольких университетских лабораториях. Сегодня они столь же распространены и общедоступны, как смартфоны. С помощью нескольких датчиков из разряда «подключи и работай» мы можем измерять уровень гормонов, сердечный ритм, мозговые волны, частоту дыхания и получать более точную картину состояния организма. Например, летом 2016 года ведущий дизайнер Apple Watch Джей Бланик ознакомил нас с планами развития модельного ряда часов компании. В течение следующих нескольких лет эти сенсоры объединят, и они станут открытой платформой для контроля любых параметров, от веса до пиковой продуктивности. В одном 24-часовом бета-тесте изъявили желание участвовать более 30 тысяч волонтеров, чтобы внести свой вклад в изучение болезни Альцгеймера, что в четыре раза превысило численность участников предыдущего аналогичного по параметрам исследования.

И Apple только часть более масштабной тенденции. Между 2000 и 2009 годами компании подали чуть менее четырехсот патентов в области нейротехнологий [302]. В 2010 году этот показатель удвоился и еще раз удвоился в 2016 году. Благодаря данным, полученным с помощью этих технологий, мы можем не только стать здоровее, но и расширить границы самосознания, приобретая за недели и месяцы те навыки, на освоение которых монахам и йогам когда-то требовались десятилетия.

Все эти примеры того, как четыре силы экстаза постепенно становятся неотъемлемой частью мейнстрима, могут показаться ничем

не примечательными. И это объяснимо. Технический директор Google Рэй Курцвейл заметил, что неспециалистам трудно судить о прогрессе в области искусственного интеллекта, ведь когда он появляется в реальном мире, «...то удивляет ничуть не больше, чем говорящий банкомат».

То же самое справедливо для экстаза. Мамы-домохозяйки, практикующие кундалини-йогу; бизнесмены, употребляющие микродозы психоделиков; техногики, отслеживающие биометрические данные; поездка Симпсонов на фестиваль Burning Man — все эти события могут показаться рядовыми. Но именно они и являются «говорящими банкоматами» измененных состояний. Они доказательство того, что пропасть преодолена и что некогда суперпрогрессивные технологии теперь стали частью повседневной жизни.

Ничто не ново под солнцем

Под жарким августовским солнцем в дебрях Западной Америки собрались десятки тысяч чудаков, чтобы поклоняться и праздновать. Они пришли сюда, потому что не разделяли религии своих отцов и одновременно не хотели мириться с бездуховностью переходного общества. Они страстно жаждали мистического опыта и собрались, чтобы его найти.

Они не спят всю ночь, танцуют [303], слушают музыку, балуются алкоголем и сбиваются в толпу, чтобы увидеть хедлайнеров — артистов, которые, стоя на огромных подмостках, вводят собравшихся в коллективный транс. Дойдя до экстаза — что случается довольно часто, — они занимаются сексом прямо под открытым небом.

По возвращении к обычной жизни они меняют мир в соответствии с увиденным в измененном состоянии. Горя энтузиазмом после инициации, они бросают вызов существующим общественным, политическим и духовным представлениям. Их усилия настолько заметны, что города и поселки, где они собираются, называют «выжженными районами».

Все это действительно происходило в определенное время в определенном месте, но не сейчас и не в пустыне Блэк-Рок. Время — 1801 год. Место — Кейн-Ридж, штат Кентукки. Это событие назвали Вторым великим пробуждением — одним из крупнейших духовных возрождений в американской истории.

На Конституции США едва высохли чернила, западная граница страны едва достигла Аппалачей, а основы живой традиции экстаза в США уже

были заложены. Собравшиеся в Кейн-Ридж были частью крупнейшей волны духовного пробуждения того времени. Более 20 тысяч верующих собрались послушать пламенных проповедников, взобравшихся на импровизированные подмости, чтобы поведать обезумевшей толпе о грядущем Вознесении.

В перерывах между проповедями обитатели лагеря бродили между палатками и навесами со скрипками и банджо, наигрывая шотландско-ирландские мелодии, на основе которых позже сформировался музыкальный стиль блюграсс. Несмотря на якобы исключительно религиозный характер собрания, пьянство и прелюбодеяства на нем процветали. Даже тогда «чувство Святого Духа» было сложно держать в секрете.

Такие пробуждения предлагали людям чувство общности и близости в мире, где господствовали разобщенность и нестабильность. В течение последующих 50 лет к ним присоединилось целое поколение молодых и увлеченных людей. Второе великое пробуждение породило множество социальных движений — от движения за трезвый образ жизни до борьбы за права женщин и отмену рабства. Оно сформировало активистское сознание у американских политиков на годы вперед. Даже явление Джозефу Смиту на вершине холма произошло в одном из таких «выжженных районов».

Поскольку мы рассматриваем возникновение четырех сил экстаза и направления их дальнейшего развития, будет нелишним понять, что переживаемая сегодня революция скорее норма, чем исключение. Американская духовная традиция всегда предпочитала непосредственное предпологаемому, а немедленное — постепенному. Она всегда выплескивалась с церковных скамей и кафедр в города и селения. В этом контексте нынешний момент можно считать таким же Великим пробуждением. Однако на этот раз эмпирическое заменило мифическое. Повсюду, от пустынь Невады и зон стихийного бедствия побережья Мексиканского залива и Афганистана, до гор Юты и тротуаров Мэйн-стрит, люди объединяются, чтобы увидеть все собственными глазами и обнаруживают, что вместе мы более креативные, продуктивные, новаторские и стойкие, чем по отдельности. Это так же важно сегодня, как и 200 лет назад. Так что, даже если действительно «ничто не ново под солнцем»*, каждый его восход — необычайное зрелище, которое стоит посмотреть.

* ...И нет ничего нового под солнцем. — Эккл., пр. 27, 1: 9. *Прим. ред.*

Глава 9

Сжечь дом дотла

Даже если критическая масса населения преодолет пропасть и использует все преимущества измененного сознания в жизни и на работе, это еще не значит, что революция не вызовет проблем. Как показывает опыт, каждый раз, когда экстаз овладевает массами, это приводит к беспорядкам и злоупотреблениям. А все потому, что хотя инсайты, обеспечиваемые его четырьмя силами, способны снизить риск и стабилизировать переживания, всегда найдутся те, кто попытается перенаправить их для других целей.

Вернемся к разделу о дудочниках, культах и коммунитас; там мы упоминали об опасности, которую могут представлять измененные состояния для отдельных людей и групп, в частности о двойственной природе убеждения и принуждения. В этой главе мы собираемся расширить эту тему, сосредоточившись на двух наиболее тесно связанных с убеждением и принуждением группах: военных и маркетологах. Начнем с милитаризации и посмотрим, как в течение полувека правительство пыталось превратить сознание в оружие, а затем поговорим о коммерциализации, где силу экстаза пытаются использовать как путь к нашим кошелькам. Последняя категория — относительно новая, но с высоким потенциалом для злоупотреблений. В обоих случаях мы убедимся, что использование измененного сознания, как и других эффективных технологий, имеет как этические, так и политические последствия.

Атомный осел

В 1953 году Пентагон столкнулся с серьезной проблемой [304]. Пилот корпуса морской пехоты США полковник Франк Швабл был сбит над Северной Кореей, а через некоторое время выступил по китайскому радио и признался, что ему было приказано применить биологическое оружие. Событие стало настоящим PR-кошмаром. Если бы Пентагон промолчал, то его обвинили бы в нарушении Женевской конвенции, а если бы дезавуировал заявление Швабла, то дискредитировал бы заслуженного летчика, к тому же находящегося в плену.

Поэтому, как вспоминает Энни Якобсен в своей недавно вышедшей книге *The Pentagon's Brain* («Мозг Пентагона»), министр обороны потребовал [305] «...немедленно развернуть против Северной Кореи кампанию с обвинениями в новом виде военного преступления и новой форме утонченно жестокой пытки с разрушением психики под названием “ментацид”, задействовав для этого все силы и средства». Если Швабл стал жертвой коммунистического ментацида, то его свидетельства не имеют силы, а его патриотизм не подлежит сомнению — тонкое решение для столь скользкой проблемы.

Однако Пентагону слово «ментацид» не очень нравилось, поэтому ЦРУ осторожно тестировало в статьях *New York Times* более привлекательное словосочетание — «промывание мозгов» [306]. Термин прижился. И метко описал один из самых глубоких страхов американцев в эпоху холодной войны — идею о том, что ваша индивидуальность и свободная воля могут быть подавлены тоталитарным государством. ЦРУ настолько удачно внедрило эту мысль в умы американской общественности и собственную культуру, что промывание мозгов стало одной из главных угроз холодной войны. Так что, даже если бы они выдумали эту «страшилку» сами, совершенствование способов контроля над сознанием и препаратов для его изменения стало бы приоритетнейшим секретным заданием.

Вскоре после выступления Швабла по радио Министерство обороны узнало, что блестящий молодой нейробиолог [307] из Пенсильванского университета, похоже, изобрел технологию, в которой оно так отчаянно нуждалось. Представители чуть ли не всех государственных организаций, включая ЦРУ, ФБР, ВМФ, ВВС, Агентство национальной безопасности, Министерство обороны и Госдепартамент, протоптали тропинку к дверям лаборатории доктора Джона Лилли.

Джон Лилли устранил две серьезнейшие технические проблемы механического погружения в экстаз по требованию [308]. Во-первых, введение электродов в мозг через череп, неизбежно наносившее слишком много вреда. Во-вторых, воздействие однонаправленного тока на нервные окончания, необратимо повреждавшее нервную систему. Лилли изобрел крошечные направляющие трубки из нержавеющей стали, которые можно было вживить в череп, а затем через них подвести в мозг тонкие, как паутинка, электроды, не вызывая сколько-нибудь значительного и длительного вреда. Кроме того, он изобрел устройство, посылавшее в мозг двунаправленные электрические импульсы, действовавшие на нейроны, но не разрушавшие их. Сама по себе процедура оказалась практически безболезненной: чувствовался лишь небольшой укол при введении трубочек в череп. Электроды можно было погружать в мозг на любую глубину, от коры до миндалевидного тела. При этом они могли там оставаться на протяжении месяцев и даже лет.

Экспериментируя на приматах, Лилли обнаружил [309], что центр удовольствия — то, что можно назвать основной экстатической схемой мозга, — непосредственно связан с системой сексуального возбуждения. Самцы обезьян, обученные использовать его устройство для самоудовлетворения, предпочитали безостановочно наслаждаться оргазмом по 16 часов, после чего они 8 часов отсыпались и опять возвращались к этому занятию. Как выяснил Лилли, удовольствие было бесконечным мотиватором и потенциально всепоглощающим занятием — по крайней мере, у мужчин.

По этой причине, получив приглашение от директора Национального института психического здоровья (NIMH) ознакомить Пентагон со своими разработками, Лилли выразил озабоченность. «Любой, кто имеет соответствующее оборудование [310], может тайно проделать это с человеком, — вспоминал он в автобиографии *The Scientist* («Ученый»). — Если эта технология попадет в руки секретных служб, они смогут полностью контролировать людей и влиять на их убеждения, практически не оставляя следов».

Чтобы предотвратить такую ситуацию [311], он перечислил ряд не подлежащих обсуждению условий, на которых был готов открыть суть своих разработок. Ничто из сказанного им никогда не будет засекречено, а проведенные им либо его коллегами эксперименты, результаты которых он обнародует, будут разрешено повторять. Задолго до того, как Линус Торвалдс раскрыл исходный код Linux, Саша Шульгин опубликовал психоделическую «поваренную книгу», а Илон Маск поделился патентами на машину Tesla

и ее аккумуляторы (и до появления термина open-source с открытым кодом), Лилли отстоял право на размещение в открытом доступе технологий экстаза. Только он не учел того, насколько настойчивыми могут быть военные.

Вскоре после исходной презентации с Лилли опять вышли на контакт [312] — на этот раз от имени анонимного представителя компании Sandia (дочернего предприятия Lockheed Martin и давнего подрядчика Министерства обороны). Он хотел «изучить технологию введения направляющих трубочек в голову крупных животных». Лилли снова настоял на размещении работ в открытом доступе, но разрешил этому человеку приехать и заснять его последние эксперименты.

Несколько лет спустя Harper's Magazine опубликовал подробную статью о компании Sandia и ее эксперименте с «супермулом» [313] — гибридом лошади и осла с вживленными в мозг электродами и солнечным компасом. Мул нес свой груз (предположительно, чемоданчик с атомной бомбой) по идеально ровной прямой, независимо от характера местности. Если он сворачивал с пути, то наказывался болью. Если точно следовал по маршруту, то поощрялся удовольствием. Прочитав статью, Лилли был потрясен, узнав на фото человека, заснявшего его эксперимент. Sandia ухитрилась использовать механически генерируемый экстаз для развязывания ядерной войны.

Морально раздавленный, Лилли понял, что, прежде чем он завершит эксперимент, государственные структуры его присвоят. Он отказался от экспериментов на животных и людях, сочтя, что единственный этически приемлемый способ исследования границ человеческого сознания — эксперименты на себе, уволился из NIMH и прекратил все исследования с «нейрофизиологическими средствами». Однако, несмотря на отказ ученого от должности и финансирования, готовность рискнуть репутацией и в итоге даже жизнью, его исследования привлекли внимание армии и разведслужб на десятилетия вперед.

В чьих руках переключатель

В 2010 году профессор Колумбийской школы права Тим Ву обнаружил, что все информационные технологии — от телеграфа, радио, кино до интернета — обычно проходят одни и те же этапы развития: появляются как утопические и демократические, а заканчивают как централизованные и строго

контролируемые [314]. В своей книге *The Master Switch** Ву называет эту последовательность этапов «циклом», то есть повторяющейся битвой между свободным доступом и контролем, всякий раз разгорающейся там, где совершаются технологические прорывы. Он объясняет: «История показывает типичный путь развития информационных технологий — от чьего-то хобби к чьей-то отрасли, от самодельного устройства к изящному шедевру промышленного производства, от общедоступного канала до строго контролируемого отдельной компанией или картелем — от открытой к закрытой системе» [315].

Например, когда в начале 1920-х годов радиооператоры начали устанавливать радиовышки, люди могли разговаривать друг с другом и обмениваться идеями в открытом эфире. «Все эти разобщенные общины и дома были объединены радиосвязью так, как их никогда не объединял телеграф и телефон», — писали в *Scientific American*. Впрочем, хотелось как лучше, а получилось как всегда. К середине 1920-х годов AT&T и RCA объединились и создали Национальную радиовещательную компанию (NBC), контролирующую доступ в эфир и основавшую огромную транснациональную компанию, которая благополучно существует до сих пор. К 2000-м годам еще один гигант, Clear Channel Communications, контролировал рынок и эфирные листы более чем в тридцати странах. В определенной степени это привело к унификации, но не к демократическому разнообразию, как себе это представляли первопроходцы.

Поскольку «цикл» неминуем, по мнению Ву, нет ничего важнее вопроса собственности на платформы, то есть на средство доступа и обмена информацией. Именно это побудило его еще в 2003 году ввести в оборот термин «сетевой нейтралитет» и развернуть дискуссию о балансе прав общества и компаний онлайн. Отсюда и название его книги, вышедшей в 2010 году. «Прежде чем рассуждать о свободе слова, — пишет он [316], — надо определить, кто контролирует *переключатель*».

Если вначале информационные технологии были реальными и вполне материальными — владельцы ранчо прокладывали телефонные кабели, чтобы соединить свою ферму с городом, а радиостанции устанавливали гигантские АМ-антенны, — то сейчас они развиваются преимущественно как единицы и нули программного кода интернета и бесконечная сложность

* Издана на русском языке: Ву Т. Главный рубильник. Расцвет и гибель империй от радио до интернета. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. *Прим. ред.*

поисковых алгоритмов Google, а под влиянием четырех сил экстаза и вовсе постепенно превращаются из виртуальных в *перцептивные*.

Экстатические технологии не ограничиваются кремниевыми чипами и экранами. Как показало одно из ранних исследований Джона Лилли, важно знать, как переключать рычаги и кнопки в нашем мозге. Когда мы делаем все правильно, это приносит бесценные ощущения бессамости, вневременности, легкости и насыщенности. Что означает последнее понятие? Насыщенность — это доступ к ранее недоступной информации. Как говорил Уильям Йейтс, «...мир полон волшебных вещей, которые терпеливо ждут, пока наши чувства обострятся» [317].

По мере того как информационные технологии превращаются в перцептивные — как в случае измененного сознания, — цикл их развития становится мощнее. Наш мозг трансформируется в платформу. Перетягивание каната между контролем и доступом перерастает в борьбу за свободу познания. Правительства стремятся регулировать применение внешних химических препаратов, влияющих на сознание, но что будет, если они попытаются регулировать химию нервных процессов?

Если вам это кажется невероятным, вспомните о том, что элитные спортсмены [318] уже предоставляют «биологические паспорта» во Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) для подтверждения своего уникального гормонального фона, состава крови и нейрохимических показателей. При обнаружении не разрешенных официально отклонений их штрафуют и могут даже привлечь к уголовной ответственности. По аналогии с тем, как правящие режимы объявляли некоторые книги подрывными, несложно представить, что они предадут анафеме и определенный химический фон мозга. Несколько необычной комбинации нейротрансмиттеров, циркулирующих в крови, может быть достаточно, чтобы попасть в черный список, а то и хуже. Поэтому как бы ни был велик соблазн провозгласить четыре упомянутые силы доступным путем к экстазу для широких масс, было бы наивно полагать, что историческая закономерность — битва за Его Величество Переключатель — на этот раз почему-то не сработает.

Кошки и мышки

Борьба за устройство для стимуляции мозга Джона Лилли — один из первых примеров «цикла» в действии: сможет ли экстатическая технология

оставаться в открытом доступе или в конце концов попадет под централизованный контроль. С тех пор эта борьба переросла в десятилетнюю игру в кошки-мышки между «кошками» разведывательного сообщества и «мышками» контркультуры. Такие ученые, как Джон Лилли, постоянно открывали новые техники изменения сознания, а государство тут же пыталось превратить их в оружие. Или, наоборот, «кошки» работали над новыми сверхсекретными приложениями, а когда их суть становилась известна «мышкам», они перепрофилировали их для иных целей. И хотя некоторые из рассказанных в этой части книги историй могут показаться маловероятными, они красноречиво подтверждают высказывание Ву о высокорисковой игре за право контроля над переключателем.

Оказалось, что очень многих официальных лиц Пентагона, стучавших в двери Джона Лилли, финансировало ЦРУ. Они были частью «МК-Ультра» — возможно, самого крупного и омерзительного проекта промывания мозгов в истории США, в котором участвовало около восьмидесяти учреждений, включая университеты, колледжи, больницы, тюрьмы и фармацевтические компании. Их цель состояла в поиске химических веществ, способных дезориентировать и контролировать солдат противника, мирное население и глав государств, включая план *Spy vs. Spy*, в рамках которого предполагалось обезвредить Фиделя Кастро, подсунув ему пропитанную ЛСД сигару [319].

«В самом ЦРУ агенты регулярно принимали ЛСД [320], отключаясь прямо в офисе и на корпоративах, а потом сравнивали с коллегами свое умение сохранять душевное равновесие, — вспоминает Джей Стивенс в книге *Storming Heaven**. — Стоило отвернуться на секунду утром в кафе, и какой-нибудь умник тут же подсыпал в ваш кофе несколько микрограммов ЛСД. Такая игра с самым мощным оружием всех времен — мозгом — иногда давала обескураживающие результаты. Закаленные агенты могли упасть на пол и разразиться слезами или пуститься в сентиментальные рассуждения о “братстве людей”». В дополнение к этим мальчишеским выходкам программа была полна и более серьезных ляпсусов. В ее рамках постоянно меняли дозы препаратов психически больным участникам и подтолкнули к самоубийству одного из своих — химика из Центра биологического оружия в Форт-Детрик [321], красноречиво прозванного журналистами «лабораторией смерти». Он то ли выпрыгнул, то ли его выбросили (свидетельские

* Издана на русском языке: *Стивенс Дж. Штурмья небеса. ЛСД и американская мечта*. М. : Ультракультура, 2003. *Прим. ред.*

показания противоречивы) из окна тринадцатизэтажного отеля в Нью-Йорке. В перечне непреднамеренных последствий «МК-Ультра» упоминалось случайное освобождение «левиафана» — психоделической революции 1960-х.

Почти через 2500 лет после того, как Алкивиад впервые похитил кикеон, молодой студент по имени Кен Кизи тоже украл нечто подобное, но на этот раз у ЦРУ. Как и Алкивиад, Кизи отличался редким даром убеждения и противоречивостью характера. Пойманный на попытке обманом путем получить бесплатное место на литературных курсах в Стэнфордском университете, он, оказавшись субъектом уголовного разбирательства, по собственной воле покинул США. Так же как Сократ в свое время сомневался в том, что Алкивиад был достойным его учеником, авторитетный писатель Уоллес Стегнер, возглавлявший кафедру литературы в Стэнфорде, был не слишком высокого мнения о Кизи. Стегнер уничижительно отозвался о нем как о «весьма одаренном невежде» и «угрозе цивилизации, интеллектуальности и спокойствию» [322]. Как впоследствии оказалось, он был недалек от истины.

Чтобы собрать материал для романа «Полет над гнездом кукушки», действие которого происходит в сумасшедшем доме, Кизи работал волонтером в госпитале ветеранов (который был участником «МК-Ультра», хотя об этом не знали ни молодой автор, ни многие врачи). Друг предложил ему подзаработать участием в экспериментах с психомиметиками (препаратами вроде ЛСД, которые генерировали состояние психоза у пациентов), где за один сеанс платили 75 долларов. «Ученые не решались испытать эти препараты на себе, — рассказывал позже Кизи в интервью изданию *Stanford Alumni* [323], — поэтому нанимали студентов. Когда мы вышли из комнаты, где проводились эксперименты, они посмотрели на нас и сказали: “Что бы они ни делали, не позволяйте им возвращаться в эту комнату!”»

В элитном коттеджном районе Перри-Лейн, где он жил, Кизи и его растущая беспокойная компания раздавали препараты, вынесенные из лаборатории. «Волонтер Кизи возвращался к научным исследованиям в госпитале ветеранов, — вспоминает Том Вулф в книге “Электропрохладительный кислотный тест”^{*} [324], — и каким-то образом наркотики выбирались оттуда и распространялись по Перри-Лейн». «Половину времени, — продолжает Вулф [325], — Перри-Лейн выглядел как дружный студенческий городок,

^{*} Издана на русском языке: *Вулф Т. Электропрохладительный кислотный тест.* СПб. : Амфора, 2006. *Прим. ред.*

где осенью, в погожий субботний день обитатели высыпали на зеленый луг, чтобы поиграть в футбол... а час спустя Кизи и его компания принимали препарат, о котором в целом мире знали только они и еще несколько прогрессивных исследователей в области нейрофармакологии».

То, что случилось потом, стало частью хорошо описанной истории контркультуры. Кизи перенес эксперимент на холмы над Пало-Альто, где к нему присоединились Хантер Томпсон, Ангелы Ада и Нил Кэссиди (прекрасно описанный в романе Керуака «В дороге»), а также маленькая странная группа под названием The Warlocks, чуть позже переименованная в The Grateful Dead, под руководством невероятно харизматичного гитариста по имени Джерри Гарсия. Вооружившись литрами люминесцентной краски, стробоскопами и доисторическим тюнингованным автобусом производства компании International Harvester 1939 года под названием «Дальше», Кизи и его «Веселые проказники» основали психоделическую культуру Западного побережья. Контроль над Его Величеством Переключателем был надежно вырван из рук «кошек», и теперь ни Кремниевая долина, ни весь остальной мир больше никогда не будут прежними.

В течение следующего десятилетия восточный мистицизм, освобожденная сексуальность и «погоня за счастьем» стали непосредственным вызовом традиционным ценностям американского мейнстрима. Но пока «мышки» с энтузиазмом делились эзотерическими техниками с широкой аудиторией, «кошки» не теряли интереса к движению, которое случайно породили. К середине 1970-х годов разразился Уотергейтский скандал, пал Сайгон, и деморализованное Министерство обороны отчаянно нуждалось во вдохновении. «Период духовных исканий после вьетнамской войны, — писал журнал Fortune [326], — завершился созданием специального подразделения “Дельта” — группы армейских офицеров, чья миссия заключалась в поиске новых идей». В этом не было равных Джиму Ченнону — подполковнику, ветерану войны во Вьетнаме, дважды откомандированному в эту страну. «Я просто считал своим долгом посещать каждые выходные странные места вроде Эсалена, завязывать там знакомства и разбираться, в чем в действительности суть эзотерических технологий» [327].

Ко времени окончания таких путешествий он для всех этих мест стал своим. Он написал книгу The First Earth Battalion Operations Manual («Инструкции для Первого батальона Земли») [328], в которой утверждал, что намеренное культивирование измененных состояний, включая способность испытывать вселенскую любовь, воспринимать чью-то ауру, иметь

внетелесные переживания, заглядывать в будущее и, наверное, наиболее запоминающееся — «встречать врага с горящими глазами», способно преобразовать армию.

И как бы странно это ни звучало, манифест Ченнона очень быстро стал легендарным в среде прогрессивных мыслителей в армии. В статье под названием *The New Mental Battlefield* («Новое ментальное поле боя») [329] для солидного военного журнала *Military Review* подполковник Джон Александер утверждал, что «...представление о новом измерении поля боя, которое способно перевернуть наши традиционные взгляды на время и пространство, уже маячит на горизонте. Очевидно, что психотронное (разум/материя) оружие существует, только его возможности пока не определены». Даже знаменитый девиз армии США «Будь всем, кем можешь быть» проистекает из главной миссии подразделения «Дельта» — раскрыть человеческий потенциал.

Спустя пару лет Пентагон запустил *Trojan Warrior Project* — интенсивный шестимесячный курс интеллектуальной, физической и духовной подготовки для «зеленых беретов». Программа включала медитации с тибетским ламой, сеансы нейро- и биологической обратной связи в современной компьютерной лаборатории, молитвы с монахами-бенедиктинцами и обучение айкидо — японскому боевому искусству, ориентированному на поддержание всеобщего мира. Это была непосредственная атака на нейрофизиологию экстаза (и аналог тренажерного зала для мозга у «морских котиков»). Для своей эмблемы они выбрали сочетание древних и современных символов: деревянный конь над двумя скрещенными световыми мечами. Их девиз? *Vi Cit Tecum* — «Да пребудет с тобой сила!»

Хотя эти прогрессивные разработки принесли немало бесспорных выгод «белым фуражкам», включая программы самопознания и снижения уровня стресса, свои дивиденды получили и «черные фуражки». В своей книге Ченнон ратовал за использование успокаивающих, умиротворяющих и вдохновляющих свойств музыки, надеясь на то, что басы, а не бомбы, будут преобладать на поле боя будущего. Но он сделал небольшое уточнение [330], добавив, что, если все остальное не сработает, можно использовать «...неприятные, диссонансные звуки для дезориентации солдат противника».

Именно это примечание было замечено. В мае 2003 года *Newsweek* опубликовала короткую заметку «Психологические операции: жестокие и необычные» [331], в которой рассказывалось об использовании в американских военных тюрьмах яркого света, дезориентирующих звуков и других

изменяющих сознание приемов, чтобы заставить говорить иракских заключенных. «Поверьте, это действует, — утверждает один оперативник. — Во время тренировок они заставляли меня слушать песенку I Love You из телесериала «Барни и его друзья» в течение 45 минут. Мне бы не хотелось испытать это еще раз».

Это признание породило бесчисленное количество пародий. И вместо того чтобы обсудить весьма сомнительную с этической точки зрения практику пыток, телевидение запустило серию передач, в которых между прогнозом погоды и клипами о пандах ведущие вставляли шутки «Нас тоже пытаются песенкой Барни». То, что возникло как попытка увлечь военных идеями полного раскрытия человеческого потенциала, превратилось в оружие психологической войны — и «цикл» был запущен с новой силой. И это происходит по сей день.

Вспомним о тайной роли правительства в фестивале Burning Man. На первый взгляд, эта недельная тусовка, проходящая на клочке забытой Бюро по управлению общественными и государственными землями пустыни, вряд ли относится к тому, что принято считать «первоочередной целью». Но на эти несколько дней этот клочок земли становится одним из наиболее плотно прослушиваемых и контролируемых в стране. Несмотря на то что уровень преступности здесь гораздо ниже, чем во многих благополучных пригородах средних размеров, сюда съезжаются представители более десятка различных государственных и федеральных агентств, оснащенные высокотехнологичным разведывательным оборудованием стоимостью в миллионы долларов, инфракрасными очками и боевыми транспортными средствами. Часть из них — агенты под прикрытием.

Из сильно отредактированных документов, недавно обнародованных в соответствии с Законом о свободном доступе к информации, следует, что ФБР несколько лет собирала информацию на фестивале [332]. В качестве официальной причины указывался поиск внутренних террористов и потенциальных угроз со стороны исламистов. Однако гораздо вероятнее, что ФБР просто достало старые инструкции COINTELPRO, применявшиеся в 1960-х годах для инфильтрации агентов и дестабилизации леворадикальной организации «Черные пантеры», «Студентов за демократическое общество» и Движения американских индейцев. Если это так, то можно ожидать повышения надзора за мероприятием, усиленного полицейского патрулирования, внедрения агентов и агрессивного преследования за ненасильственные преступления. И хотя пока трудно сказать, что это — исключение или вновь

зарождающаяся тенденция, в 2015 году число секретных агентов на фестивале резко возросло, а количество арестов увеличилось на 600 процентов.

Похоже, можно уверенно утверждать [333], что разведывательное сообщество знает, что в пустыне что-то происходит, правда, пока не может определить, что именно [334]. А все потому, что помимо очевидной внешней атрибутики вроде танцевальных вечеринок, огненных взрывов, странных костюмов, все остальное происходит в головах его участников. С точки зрения рядовых блюстителей правопорядка, «...фестиваль напоминает более шумный и вульгарный “Марди Грасс” или встречу Нового года на Тайм-сквер, разве что с меньшим количеством алкоголя и большим количеством объятий». Но для высокого начальства все выглядит иначе. Иногда, как тогда, когда обитатели лагеря PlayaGon перехватили управление разведывательным спутником или когда на вечеринке присутствовал Главнокомандующий силами НАТО, они знают, что происходит.

Такая совместная тусовка «кошек» и «мышек» — от камер сенсорной депривации, нашедших применение в тренажерном зале для мозга «морских котиков», до злоключений Кизи в госпитале ветеранов, посещения подполковником Ченноном Эсалема и присутствия Пентагона на Burning Man — как нельзя лучше подчеркивает перипетии борьбы за переключатель. Более того, она иллюстрирует одну из основных проблем экстаза: как гарантировать, что все эти высокоэффективные техники изменения сознания не будут использованы со злым умыслом? Упоминание о том, что «инструменты исследования сами по себе нейтральны» — неотъемлемая часть любой статьи по философии, но в отношении экстагических практик оно особенно актуально. Как мы убедились в предыдущих главах, полное погружение в экстаз пробуждает эмпатию, сострадание и благополучие. А если погружение состоялось на 80 процентов? Что тогда?

Даже краткий обзор истории последних 50 лет показывает, что экстаз нередко использовался в неблагоприятных целях. Бессамость, считающаяся символом измененного сознания, всего лишь в шаге от промывания мозгов, которого так отчаянно добивался Пентагон в 1950-х. Вневременность, то есть утрата точки отсчета времени, мало отличается от параноидальной шизофрении и многие столетия составляла суть одиночного заключения. Эйфорическая нейрохимия легкости, как понял Джон Лилли, способна создавать зависимость от любого, кто предоставит вам следующую порцию удовольствия. Информационную насыщенность можно использовать в роли сыворотки правды (как упоминалось в обнародованных документах

«МК-Ультра») или так, как поступали военные охранники в Ираке, накачивая внешними раздражителями.

Подобно тому как менее развитому обществу проще взорвать ядерную бомбу, чем ее изобрести, сила экстаза постоянно влечет тех, кто не имеет понятия, как достичь его самостоятельно. Но, увидев экстаз в действии и осознав его логику, они достаточно быстро находят такие способы его применения, которые ужаснули бы его создателей.

Сома, восхитительная сома!

Хотя нас пугает перспектива того, что военно-промышленный комплекс поставит экстаз себе на службу, не менее вероятно, что нас соблазнят собственные желания. По сути, контроль не через принуждение, как в тоталитарных странах, а через убеждение — даже более вероятная перспектива.

В 2007 году группа крупнейших мировых брендов — Apple, Coca-Cola, American Express, Nike, Samsung, Sony и Ford — вложила 7 миллионов долларов в исследование в области нейробиологии потребительского поведения [335]. Они хотели узнать, существуют ли более эффективные способы продажи продуктов, и объединились ради проведения самого масштабного в истории нейромаркетингового исследования. Его сутью была попытка заменить фокус-группы сканированием мозга.

Исследование проводил маркетолог и консультант Мартин Линдстром совместно с британским нейробиологом Джеммой Калверт. На протяжении трех лет они использовали МРТ и ЭЭГ для сканирования мозга более чем двух тысяч человек в момент принятия решений о покупках и обнаружили, что демонстрация продуктов в телешоу и кинофильмах практически не работает [336]; размещение предупреждающих надписей на пачках сигарет фактически провоцирует курить больше, и, самое удивительное — шопинг и духовность, судя по всему, основываются на аналогичных нейронных структурах [337].

Когда глубоко религиозные респонденты видят священные иконы или рассказывают о своем отношении к Богу, в мозге регистрируется гипер-активность в хвостатом ядре, части системы удовольствия, отвечающей за чувства радости, любви и спокойствия. Но Линдстром и Калверт обнаружили, что этот же участок мозга реагирует на изображения, связанные с известными брендами, например Ferrari или Apple. По словам Калверт,

«...не существует надежного способа определить разницу между реакцией мозга на знаменитые бренды и на иконы и прочие изображения. Очевидно, у нашей эмоциональной взаимосвязи со знаменитыми брендами... много общего с нашим отношением к религии».

Высокопрофессиональное обоснование нейромаркетинговой революции привело к включению Линдстрома в рейтинг Time «100 самых влиятельных людей мира». Однако это вызвало неоднозначную реакцию. Критики справедливо отмечали, что даже если духовные символы и корпоративные логотипы воздействуют на одни и те же участки мозга, это еще не делает шопинг религиозным опытом. Хотя в 2007 году Линдстром, возможно, и переоценил потенциал нейромаркетинга (в конце концов, он маркетолог), в последующие 10 лет идея переключения рычагов и кнопок в мозге исключительно в коммерческих целях значительно приблизилась к реальности.

В 2013 году нас попросили выступить с докладом на ежегодном собрании Фонда рекламных исследований. Глобальный консорциум объединяет почти все мировые бренды, которые только можно припомнить, — от Coca-Cola, Wal-Mart и Procter & Gamble, креативных агентств J. Walter Thompson, Ogilvy & Mather и Omnicom до технологических гигантов Facebook, Google и Twitter. Фонд хотел выяснить, можно ли использовать состояние потока в рекламе. Влияет ли измененное сознание на покупательское поведение? Можно ли техники погружения в экстаз использовать для наращивания доли рынка?

Чтобы ответить на эти вопросы, следует вспомнить о некоторых достижениях, повлиявших на современное состояние рынка. В самом конце XX века мы начали переключаться с продажи идей (так называемая информационная экономика) на продажу эмоций (то, что футуролог Элвин Тоффлер назвал экономикой впечатлений) [338]. Именно поэтому розничные магазины стали напоминать тематические парки. Почему вместо размещения товаров на полках, как в Wal-Mart, супермаркет Cabela превращает свои магазины в подобие охотничьего рая с высокими горами, искусственными холмами и гигантскими аквариумами? Starbuck берет четыре доллара за чашку кофе, которая стоит около 50 центов, именно потому, что предлагает посетителям уютное «третье место» между работой и домом [339].

Мы приехали в Фонд рекламных исследований [340], чтобы обсудить следующий шаг: переход от экономики впечатлений к тому, что писатель Джо Пайн называет трансформационной экономикой. На этом рынке

мы продаем то, кем мы могли бы стать, — как говорит Пайн, «...в трансформационной экономике покупатель — это продукт!» На первый взгляд, идея, что мы выбираем продукты, которые могут помочь нам стать теми, кем мы хотели бы быть, кажется неплохой. Возьмем хотя бы индустрию фитнеса. В экономике впечатлений один из бесспорных лидеров — компания Equinox Gyms, сочетающая уникальное оборудование, роскошные вестибюли и эвкалиптовые паровые ванны для создания изысканной атмосферы тренировок. Возможно, вы и не станете таким же гибким и стройным, как модели на черно-белых фотографиях, но, находясь там, наверняка почувствуете себя на миллион долларов [341].

В трансформационной экономике CrossFit практически за те же деньги не предлагает ни одного из этих преимуществ, зато обещает, что после трех месяцев упорных занятий в их боксах (как в CrossFit называют тренировочные залы) вы кардинально преобразитесь. Причем не только внешне, но и, благодаря их философии реагирования на вызовы и расширения границ человеческих возможностей, действовать и мыслить тоже будете по-другому. Ради такой позитивной трансформации многие готовы страдать и платить дополнительные деньги [342].

Не так уж и трудно обратить это стремление к переменам в свою пользу. Возьмем, к примеру, последнюю рекламную кампанию Jeep [343], во время которой они выкопали болота на региональных ярмарках. Грохочущая музыка и сверкающие огни усиливали праздничное настроение; сотрудники компании предлагали желающим сесть в машину, завести двигатель, прокрутить колеса и поднять пыль в воздух. Новизна и разнообразие впечатлений, огни, музыка, ликующая толпа — всего этого оказалось достаточно для запуска центра удовольствия в мозге, который наверняка в ближайшие несколько недель будет играть более важную роль в принятии решения о покупке, чем предложение арендовать автомобиль без первоначального взноса.

Успех рекламной кампании Jeep объясняется удачным сочетанием атмосферы всеобщего подъема и последующей «продажи» воображаемых перспектив трансформации жизни (начиная с приобретения 4 × 4, полноприводное авто). В такой обстановке восприимчивость, или внимание, уделяемое внешним стимулам, существенно возрастает. А поскольку префронтальная кора мозга подавлена, большинство контролирующих внешние импульсы механизмов неактивны. Для людей, не привыкших к такой комбинации, последствия могут оказаться серьезными.

Индустрия видеоигр продвинулась в этом направлении, пожалуй, дальше всех. «Игры — это многомиллиардная индустрия, в которой работают лучшие нейробиологи и поведенческие психологи, стремящиеся сделать продукт максимально привлекательным, — недавно заявил один из ведущих специалистов по зависимостям в стране Николас Кардарас в интервью журналу Vice. — Разработчики изучают кожно-гальванический рефлекс подростков, подсоединяют их к ЭКГ и тонометру. Если в ходе игры артериальное давление не повышается минимум до 180 на 140, они возвращаются к сюжету и перерабатывают его так, чтобы добиться большего выброса адреналина в кровь... Во время игры уровень дофамина в крови такой же, как при сексе, и чуть меньше, чем при приеме кокаина, поэтому сочетание адреналина и дофамина, возможно, станет ключом к состоянию зависимости» [344].

Вооружившись знанием наших глубинных желаний и пониманием того, как ими управлять, крупные корпорации обретают явное преимущество в борьбе за влияние на потребителя. Google тоже разрабатывает алгоритм поиска исходя из истории наших предыдущих запросов, и в результате реклама товаров, которыми мы интересовались, преследует нас до тех пор, пока мы не совершим покупку. Мы вступаем в эпоху, когда тяга к трансцендентности может быть использована для влияния на наши решения.

Поняв, что Линдстром называет *buyology*^{*}, вы сможете воздействовать на ничего не подозревающих покупателей всеми нейрохимическими средствами, вызывающими удовольствие. Как и в случае разведывательно-го сообщества, экстаз на 100 процентов меняет вашу личность, причем на 80 процентов он меняет вас так, как вы сами того хотите.

С развитием всех его четырех сил поиск путей влияния на решения, процесс принятия которых мы иногда даже не осознаем, упрощается. Менее чем через год после нашей презентации в Фонде рекламных исследований DARPA провело эксперимент, демонстрирующий, насколько это просто. В его ходе опытная рассказчица поведала присутствующим [345], подключенным к датчикам ЭЭГ и сердечного ритма, душераздирающую историю о травле маленьких детей, а затем попросила сделать пожертвования в фонд организации, борющейся с подобной практикой. Следя за биометрическими данными, ученые с 70-процентной точностью смогли предсказать, кого из слушателей особенно тронула эта история и кто намерен сделать

* От англ. buy — покупать и biology — биология. *Прим. пер.*

пожертвования. Одних только физиологических данных оказалось достаточно, чтобы предсказать будущие ваши расходы.

Кроме того, ученые обнаружили, как стимулировать этот импульс. Чтобы рассказ воздействовал сильнее, то есть собрал как можно больше денег, он должен захватывать слушателей и строиться на резком контрасте между позитивными и негативными элементами. Поскольку перед выходом на сцену на ухе рассказчицы закреплялся маленький наушник, исследователи могли использовать биологическую обратную связь и корректировать повествование, рекомендуя ей усилить напряжение, углубить сопереживание и постоянно склонять аудиторию изменить обычное поведение.

Хотя это исследование сосредоточивалось на относительно безобидном примере убеждения, нас должен насторожить тот факт, что единственным его спонсором выступила военная организация. Представьте себе политиков или дикторов, имеющих в своем распоряжении подобную технологию. Просто читая текст и настраивая нашу нейробиологию, они могут затрагивать тонкие струны души, вызывать ярость, внушать надежду и даже провоцировать коммунистас. Если понятие «фокус-группа политика» вызывает у вас неприятные ощущения, что вы скажете о биологической обратной связи?

Футуролог и соучредитель журнала Wired Кевин Келли готов поделиться несколькими идеями по этому поводу. В опубликованной в 2016 году статье, посвященной наиболее популярным на тот момент в виртуальной реальности Oculus и Magic Leap, Келли оценивает потенциал виртуальной реальности как инструмента надзора и контроля. «Очень легко представить, как некая компания добьется доминирования в виртуальной вселенной, быстро собрав базу персональных данных, причем не просто о предпочтениях ваших и еще трех миллиардов человек, а о тысяче разных подробностей. В реальной жизни это дорого и небезопасно. В виртуальной реальности дешево и незаметно» [346].

В скором времени системы виртуальной реальности будут контролировать все: направление взгляда, тон голоса, нейрохимические процессы, гормональный фон, мозговые волны и сердечный ритм (благодаря биометрическим базам данных в стиле DARPA). «Комплексный мониторинг вашего поведения в этих мирах, — говорит Келли, — можно использовать, чтобы продавать вам товары, переключать ваше внимание, отслеживать ваши интересы, незаметно вас в чем-то убеждать, управлять вашими действиями в целях самосовершенствования и так далее. Если смартфон становится инструментом контроля, который мы добровольно носим в кармане,

то виртуальная реальность станет государством тотального контроля, в котором мы добровольно согласимся жить» [347].

Представьте всепоглощающие фантастические ощущения, создаваемые Андройдом Джонсом, специально предназначенные для того, чтобы погрузить вас в измененное состояние сознания, и добавьте к ним петлю биологической обратной связи. В обмен на шанс достичь большего мы добровольно раскроем интимные подробности о себе. Это и будет новая плата за выход за пределы сознания.

В романе-антиутопии Олдоса Хаксли «О дивный новый мир» прекрасно описано, каким образом это может произойти. Взяв за точку отсчета 2054 год, Хаксли изобразил гиперкоммерциализированный мир, в котором людям регулярно промывают мозги, нормой считаются сексуальные извращения (в форме групповых «оргий-порги») и сома — психоделический антидепрессант, предлагающий «все преимущества христианства и алкоголя и не имеющий ни одного из их недостатков» [348].

«В [книге Джорджа Оруэлла] “1984”... людей контролируют, причиняя им боль, — писал профессор Нью-Йоркского университета Нейл Постман. — В “О дивный новый мир” их контролируют с помощью удовольствия. Короче говоря, Оруэлл боялся, что нас разрушат страхи, а Хаксли боялся, что нас погубят наши желания» [349]. И если представления о государстве, умышленно вторгающемся в мозг в целях формирования и контроля поведения, пока больше напоминают отголоски паранойи времен холодной войны, то влияние транснациональных компаний на наше подсознание с целью продать как можно больше товаров — это уже реальность.

Экстаз рвется на свободу

Итак, если две тенденции, коммерциализация и милитаризация, настолько сильны, что влияют на наши потаенные желания, то каковы наши шансы сохранить независимость в столь неравной борьбе? По сравнению с нами, прокладывающими шаг за шагом свой путь, у правительств и корпораций больше возможностей и денег, чтобы взять экстаз под контроль. Играя по старым правилам, мы утратим шанс на победу.

В книге «Главный рублик. Расцвет и гибель империй от радио до интернета» Тим Ву описывает борьбу за любую информационную технологию как неизбежное перетягивание каната между государством и корпорациями,

причем при отсутствии контроля и те и другие создают дисбаланс. Государство может зайти слишком далеко. Компании могут стремиться к монополизации инноваций. Поэтому Ву призывает обе стороны установить разумные ограничения «на власть, которой наделяет контроль над информацией». «Если мы верим в свободу, — говорит он, — то она должна быть как от общественного, так и от частного принуждения» [350].

Вот почему многие Прометеи, герои нашей книги, отстаивают свободный доступ к информации. Когда правительство заинтересовалось разработками Джона Лилли, он настоял на их общедоступности. Когда Саша Шульгин получил первое предупреждение от Управления по борьбе с наркотиками, он опубликовал все свои фармакологические рецепты. Эта идея присутствовала и на взламывающих сознание семинарах Майки Сигеля; ради нее компания OneTaste обеспечила возможность загрузки приложения *Orgasmic Meditation* в любой точке мира; она же вдохновляет волонтеров сообщества *Burning Man*. Экстаз в открытом доступе остается одним из лучших противовесов государственному и частному принуждению.

И что же мы обнаружим, взяв эти доступные идеи и используя их для погружения в экстаз? Не требующий доказательств опыт бессамости, вневременности, легкости и насыщенности. Короче говоря, все составляющие рационального мистицизма. Ему не нужны посредники, и он подчиняется определенности жизненного опыта. Способность постоянно актуализировать и совершенствовать собственное мнение, опережая любые попытки повлиять на него, вполне могла бы стать ключом к выходу из патовой ситуации.

Ву подтверждает это: «Цикл подпитывается подрывными инновациями [351], которые... приводят к банкротству доминирующие силы и меняют мир. Такие инновации крайне редки, но именно они заставляют цикл двигаться». Открытость информации об измененном сознании делает «подрывные инновации» Ву не столь редкими, а способность делиться ими и распространять — менее восприимчивой к кооптации. И хотя четыре силы экстаза не гарантируют бескровной революции, благодаря им все больше людей могут принимать решения самостоятельно.

В этом и состоит удивительный парадокс измененного сознания: оно приходит с неизбежной дозой ответственности. Хотя это состояние повышает продуктивность и расширяет перспективы, за это неизбежно приходится платить. На фоне нашего непостоянства и угрозы милитаризации и коммерциализации, наверное, гораздо разумнее просто заснуть на переключателе.

Глава 10

Гедонистическая инженерия

Итак, если мы несем ответственность за демократизацию экстаза, то следует помнить, что нас больше не защищает Пейл. Мы вышли за ограду и действуем на собственный страх и риск. Как говорил Саша Шульгин [352], когда речь заходила об исследованиях проблем сознания, «...здесь не бывает случайных экспериментов».

Цель заключительной главы — поделиться рекомендациями по изучению нетипичных состояний и обсудить ключевые идеи, почерпнутые из исследований в этой области. Мы идентифицируем известные риски, определим ловушки, в которые попадают излишне усердные исследователи, и предложим ряд решений наиболее распространенных проблем. Считайте это руководством пользователя по экстазу.

«Известные проблемы» STER

В конце главы о нейробиологии мы упомянули о потенциальном способе понять смысл экстаза: нужно переориентировать эго из операционной системы (ОС) на пользовательский интерфейс (ПИ). Такое переключение поможет разгрузить нашу психологию и контролировать интенсивность измененных состояний, не перегружая процессор. Но когда речь заходит

об изучении нетипичных состояний, все еще приходится противостоять целому ряду «известных проблем». Назовем их минусами STER (бессамость, вневременность, легкость, насыщенность). Каждая из этих сил связана с определенным риском, но, зная о нем заранее, его можно избежать.

Бессамость: речь не о тебе

Назовите это комплексом Мессии и не ошибетесь. Разумеется, мессии приходят толпами. Как и Дева Мария, царь Давид и по крайней мере один Самсон — тот, что умудрился проломить стену психиатрической больницы в Старом Иерусалиме. Существуют тысячи зафиксированных случаев, как паломники, прибывающие в город, теряют связь с реальностью под тяжестью его священной истории. Вместо того чтобы думать: «Ого, я только что впал в мистическое состояние и *вообразил* себя Иисусом Христом!», они решают; «Ого, я и *есть* Иисус Христос! Люди, приготовьтесь, я вам многое должен сообщить!»

«Синдром Иерусалима» впервые был определен в 1930-х годах и представляет собой приступ временного безумия, вызванный посещением одного из самых святых мест в мире [353]. Эта передозировка духовного благоговения, при которой соединяются историческое величие и религиозная вера, способна оглушить неподготовленного человека. Иногда она поражает людей с определенной ментальностью, главным образом глубоко верующих. Время от времени это случается с обычными туристами.

Психологи называют такую реакцию «инфляцией эго»*. Нередко ощущения бессамости настолько новы и притягательны, что людям кажется, будто никто и никогда не чувствовал ничего подобного — будто это свидетельство священного помазания. Если толчком к возникновению таких ощущений является посещение Стены Плача, то результатом становится синдром Иерусалима — хотя подобное может случиться при любом экстагическом опыте. Именно поэтому на фестивале Burning Man участникам рекомендуют не принимать судьбоносных решений по меньшей мере в течение месяца после мероприятия [354], а такие психоделические онлайн-доски объявлений, как Egowid, пестрят советами вроде «Не верьте во все, что приходит вам в голову».

* Психическое состояние, в котором человек испытывает любое нереальное (мания величия или депрессия) чувство своей идентичности. Особенно опасна инфляция эго, достигающая уровня, на котором эго начинает отождествлять себя с самостью. Исследователь С. С. Аверинцев отмечает связь термина «инфляция» с церковной фразеологией и полагает, что наиболее подходящий аналог в русском синонимическом ряду — «гордыня» (в строго религиозном смысле). *Прим. ред.*

В состоянии измененного сознания уровень дофамина взлетает до небес, а активность в префронтальной коре мозга резко падает. И внезапно мы начинаем видеть между идеями связь, которой раньше никогда не замечали. Одни связи подтверждаются научным путем, другие — всего лишь плод нашей фантазии. В 2009 году швейцарский невролог Питер Брюггер обнаружил [355], что люди с более высоким содержанием дофамина в крови более склонны верить в теорию заговоров и происки врагов. Они страдают от *апофении* — «склонности придавать чрезмерное значение совпадениям» и видеть закономерности там, где другие ничего не видят.

Когда префронтальная кора отключается [356], контроль над импульсами, способность к долгосрочному планированию и критическое мышление тоже отключаются. Мы утрачиваем систему сдержек и противовесов. Объедините это с избытком дофамина, убеждающим нас, что найденные связи крайне важны и мы должны немедленно принять какое-то решение, — и нетрудно будет представить, что может произойти.

Итак, не имеет значения, что будет дальше и насколько фантастические ощущения вы испытываете, главное — помнить, что *все это не о тебе*. Воспользуйтесь всеми возможностями, предоставляемыми бессамостью, а после возвращайтесь к своим повседневным ролям и обязанностям. Как говорит буддийский гуру и писатель Джек Корнфилд, «...после экстаза принимайтесь за стирку» [357].

Вневременность: речь не о сейчас

В 1806 году генерал Зебулон Пайк отправился в экспедицию к Скалистым горам [358]. Углубившись в штат Колорадо и впервые увидев пик, который впоследствии назвали его именем, он записал в путевой журнал, что планирует разбить лагерь на вершине горы через два, в крайнем случае три дня. Три недели спустя Пайк и небольшая группа его людей признали, что взобраться на пик им не удастся. И вот почему: совершенно неприспособленный к разреженному воздуху и большой высоте, Пайк катастрофически недооценил расстояние и масштабы обследуемой местности.

Аналогичная проблема возникает при столкновении с вневременностью измененных состояний. Способность определять, как скоро произойдут те или иные события в нашей жизни и в мире в целом, может серьезно исказиться [359]. В нормальных обстоятельствах, когда активная префронтальная кора мозга интенсивно сканирует сценарии развития

событий в прошлом и будущем, мы очень мало времени проводим в настоящем. Поэтому, когда измененное состояние погружает нас в самую глубину настоящего момента, это придает ему особую важность.

Популярные религиозные движения, от адвентистов седьмого дня в 1840 году до сторонников календаря мая в 2012-м [360], пытались определить дату Судного дня, но безуспешно. Современные психонавты даже придумали термин для этого искажения [361] — «эсхатотезия», или предчувствие Эсхатона, то есть конца света. «Это необязательно абсолютный “конец времени”, — объясняет Hуperspace Lexicon. — Возможно, это предчувствие значимого грядущего события, конец эпохи, точка во времени, после которой уже ничто не будет прежним».

Не только потенциальные пророки страдают от этого искажения. Любой, кто ощутил ясность и непосредственность экстаза и пытается применить полученные знания в реальной жизни, должен его учитывать. Серферу, в состоянии потока взлетающему на гребень волны и последовательно продельвающему движения, которые он никогда не выполнял ранее, потребуются месяцы упорных тренировок, чтобы повторить их в обычном состоянии. Предпринимателю, которому во время танца на фестивале вдруг пришла в голову прорывная модель бизнеса, могут понадобиться годы для ее воплощения. Музыкант, услышавший в голове во время медитации блестяще исполненную симфонию, может потратить остаток жизни, чтобы достичь аналогичного совершенства игры.

Хорошо, если мы это понимаем, но если нет — реальность может деморализовать. «Большинство людей переоценивают то, что они могут сделать за год, — сказал Билл Гейтс, — но недооценивают то, что могут сделать за 10 лет» [362]. Реализуя на практике увиденное в состоянии экстаза, очень важно понимать разницу между непосредственностью «глубокого сегодня» с раздражающе медленным развитием событий в обычной жизни. Зебулон Пайк на собственном опыте убедился, что на большой высоте объекты часто находятся *гораздо* дальше, чем кажется. Помните: *речь не о сейчас*.

Легкость: не становитесь рабом блаженства

У легкости свой недостаток: сочетание нейрохимических препаратов и захлестывающего возбуждения может опьянять. Попробовав мимолетную легкость экстаза, некоторые решают, что жизнь должна быть такой всегда. Они становятся рабами блаженства, отказывающимися что-либо делать, когда не могут, по их словам, «идти с потоком».

Представьте, что вы похожи на дуршлаг — ковш с отверстиями. Достигнуть пикового состояния — это все равно что открыть водопроводный кран и наполнить дуршлаг водой. Если напор воды достаточен, то дуршлаг можно наполнить, невзирая на отверстия. Пока вода льется, вы можете на мгновение почувствовать, каково это — быть чашкой. Вы полны до краев и если действительно испытываете вдохновение, чувствуете себя почти святым. Но затем напор воды слабеет, пиковое состояние проходит, а вода вытекает из дуршлага через отверстия. В считанные мгновения вы возвращаетесь к тому, с чего начали. Информация рассеивается. Вдохновение, буквально бурлившее несколько минут назад, тоже проходит. И теперь вам надо принять решение. Собираетесь ли вы заняться скучной и монотонной работой по затыканию дырок в дуршлагах или отправитесь на поиски крана с хорошим напором воды, то есть экстаза?

О том, что упорный труд и настойчивость способны победить в борьбе с трудностями, часто забывают. В 2014 году Райан Холидей [363] описал эту ситуацию в книге *The Obstacle Is the Way** и предложил современную редакцию знаменитого высказывания римского стоика Марка Аврелия: «Препятствие на пути действия способствует действию. То, что стоит на пути, становится путем». Это особенно справедливо для экстатического пути. Вся эта «легкость усилий» требует огромного труда. Поэтому сделайте сложную вещь, а остальное будет гораздо легче: наслаждайтесь измененным сознанием, но сначала убедитесь, что работа сделана. И неважно, насколько соблазнительно измененное состояние: *не становитесь рабом блаженства*.

Насыщенность: не погружайтесь слишком глубоко

Ник Мевולי поставил на самого себя в последний раз 17 ноября 2013 года и проиграл [364]. Это произошло в Голубой дыре Дина — карстовой воронке глубиной около 200 метров, расположенной на Багамских островах. Мевולי был восходящей звездой сообщества фридайверов, ныряющих как можно глубже без специального снаряжения, просто задерживая воздух в легких. Он завоевал известность в предыдущие два года, выигрывая конкурсы, ставя рекорды и находя утешение лишь в подводной жизни. «Вода воплощает в себе все неизведанное, демонов и эмоции, свободу движения и парения в потоке, — писал он в своем блоге. — Приходите к воде, готовясь быть поглощенным ею, но при этом будьте уверены, что у вас хватит

* Издана на русском языке: Холидей Р. Как решают проблемы сильные люди. Минск : Попурри, 2015. Прим. ред.

сил вернуться обратно» [365]. В тот день, едва поднявшись на поверхность с 72-метровой глубины после тренировочного погружения в Голубую дыру, у Меволы произошла остановка сердца и он умер. На этот раз ему не хватило сил вернуться.

Когда Наталью Молчанову, величайшего в мире фридайвера, попросили прокомментировать этот случай, она сказала: «...Самая большая проблема фридайверов... в том, что они ныряют слишком глубоко и слишком быстро» [366]. Не прошло и двух лет, как сама Молчанова на отдыхе совершила быстрое погружение на небольшую глубину у побережья Испании. Она спокойно выполнила обычный комплекс дыхательных упражнений, прикрепила к поясу небольшой груз, чтобы облегчить спуск, и ушла в глубину в одиночку. Предполагалось, что это всего лишь способ привести мысли в порядок. Тем не менее она так и не вернулась...

В этом и состоит проблема, общая для фридайвинга и других техник изменения сознания, — возвращаться слишком быстро и всегда думать о том, как бы погрузиться еще глубже. Перестараетесь и можете не вернуться. Незадолго до смерти Молчанова объясняла в интервью: «Погружаясь, мы чувствуем себя одним целым с миром» [367]. Это ощущение получило название «восторг глубины» и представляет собой эйфорию, возникающую в результате изменения газообмена в легких пловца. Именно она ответственна за каждую десятую гибель фридайверов.

Исследователям нетипичных состояний сознания грозит аналогичная опасность. Вы можете задержаться «внизу» слишком надолго, захваченный картиной, представшей вашим глазам. Вас может затянуть глубина.

Истории Меволы и Молчановой предупреждают об опасности фридайвинга, но олицетворением зашедшего слишком далеко экстаза стал человек, с чьей историей мы уже хорошо знакомы, — доктор Джон Лилли. После увольнения Лилли полностью углубился в опыты по изучению камеры сенсорной депривации с помощью психоделиков. Добиваясь оптимального сочетания действия кетамина и сенсорной депривации, он сумел прорваться в глубинные пласты подсознания. Чтобы поддерживать контакт с обнаруженной там напоминающей матрицу реальностью, он впрыскивал себе кетамин каждый час, иногда на протяжении нескольких недель.

Один раз вода в камере оказалась слишком теплой [368], но, когда Лилли попытался встать, чтобы отрегулировать температуру, он упал и, обездвиженный кетаминном, захлебнулся. Когда его жена Тони зашла в лабораторию, он уже посинел. Она реанимировала его, используя метод CPR, о котором

всего двумя днями ранее прочитала в журнале *National Enquirer*. Но произошедшее не остановило Лилли: зов глубины продолжал звучать в его ушах. Хотя кетамин обладает мягким действием, поэтому используется как анестетик для детей и беременных женщин, он имеет негласную репутацию «героина среди психоделиков». Как понял Лилли, зависимость возникает не как следствие химических свойств препарата, а как результат совершенно нового экстатического опыта, который он предоставляет.

Вскоре после этого чуть было не закончившегося трагически эксперимента Джон Лилли опять взглянул смерти в глаза. В больнице Лилли пережил классический околосмертный опыт и, как он позже рассказывал, ему явились те же существа, которые приходили в камере. Они предложили ему выбор: или уйти вместе с ними для лучшей жизни, или вернуться в свое тело, излечиться и сфокусироваться на более мирских делах. В итоге Лилли понял смысл послания. Он прекратил психоделические исследования и уехал с женой на Гавайи, где дожил до вполне почтенного 84-летнего возраста.

Возможно, ни один ученый в мире не погружался так глубоко в тайны сознания, как Лилли. Возможно, ему просто повезло или, по его словам, помогли параллельные миры. Верно одно: его обстоятельная научная подготовка, упорное стремление сохранять критический объективный взгляд на вещи даже во время самых опасных экспериментов спасли его разум, а возможно, и жизнь. В итоге Лилли сделал один всеобъемлющий вывод: «Истина — это то, что человек считает таковой или что становится ею в определенных пределах, устанавливаемых экспериментальным или эмпирическим путем. Эти пределы должны быть преодолены: в мире сознания нет ограничений».

Если он прав и территория сознания действительно безгранична, то наша задача — не идти вперед в поисках неизведанного, а вернуться, прежде чем мы потеряем все. Ведь в действительности неважно, что вы найдете в этих мирах, если не сможете вернуться с найденным на твердую почву. Поэтому берите все, но не держите слишком крепко. И главное — *не погружайтесь слишком глубоко*.

Итак, из вышеизложенного мы вынесли четыре эмпирических правила для проведения исследований измененных состояний. «*Речь не о тебе*» и «*Речь не о сейчас*» помогают сбалансировать инфляцию эго и временные искажения, а «*Не становитесь рабом блаженства*» и «*Не погружайтесь слишком глубоко*» предохраняют от притягательности ощущений и информации, которые мы получаем в измененном состоянии сознания.

Можно ли считать, что мы выявили все «известные проблемы»? Ни в коей мере. Проанализируйте мировые созерцательные традиции или проштудуйте руководство *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* («Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам») и найдете десятки других примеров. Но эти четыре проблемы непосредственно связаны с четырьмя основными силами экстаза. Они не подлежат обсуждению. Но если вы окажетесь в могиле из-за одной из них, вам некого будет винить, кроме себя. Хантер Томпсон писал: «Никакой симпатии к дьяволу. Купите билет и отправляйтесь в путь, но если он окажется сложнее, чем вы предполагали... что ж, хорошо, спишите это на трудности вынужденного расширения сознания» [369].

Уравнение экстаза

В лыжном спорте северный склон горной вершины Эгюий-дю-Миди высотой 3842 метра, находящейся в Шамони (Франция), считается одним из самых дерзких вызовов [370]. «Если северный склон Эгюий-дю-Миди — это не экстремальная трасса, я не знаю, какую считать экстремальной, — писал в журнале *Powder* Ганс Людвиг. — Любой проложенный по нему маршрут полон тысяч метров сложных подъемов с высоким углом наклона, дюльферами, снежными наносами, которые плотно примыкают к нависшей шапке ледникового льда, покрывающей вершину». Несмотря на то что лыжный спорт развивался здесь столетиями, до 1994 года никому не удавалось совершить спуск с этого пика. В 2001 году Кристен Улмер тоже решила попытаться.

Улмер — одна из лучших спортсменок-многоборцев в мире и очень одаренная горнолыжница, альпинистка, скалолазка, ледолазка и парашютист. Двенадцать лет подряд она удерживала титул «Лучшая экстремальная лыжница в мире». Естественно, ей хотелось стать первой в мире лыжницей, спустившейся по северному склону. Накануне запланированного спуска на склоне выпало больше метра снега. Утром Улмер стартовала с запозданием. Солнце поднималось все выше, снег начал размягчаться и скользить. «Мы застряли на склоне под углом наклона 70° и стояли на трехсантиметровом слое льда, а семиэтажные лавины сыпались на наши рюкзаки в течение трех часов. Когда все закончилось и за нашими телами прилетели спасатели на вертолете, они очень удивились тому, что мы живы. Признаться, я тоже была удивлена» [371].

Многие сочли бы это знаком свыше, но Улмер не могла жить без постоянного притока адреналина. «Всякий раз, испытывая леденящий ужас на склоне, я ощущала себя по-настоящему живой. Я была в зоне. От этого ощущения быстро попадаешь в зависимость. Я просто не могла бросить спорт».

Она и не бросила. На следующий день она опять вышла на горный склон и опять едва не погибла. «Вслед за этим я попадала еще в три смертельно опасные ситуации, — говорит Улмер. — За пять месяцев их было пять. Было ясно как божий день, что Вселенная всеми способами пытается остановить меня. Но профессиональный спорт — мое спасение, моя карьера и суть моей личности. Я потратила десятилетия, чтобы добиться успеха. И бросить все было бы просто безумием».

В разгар внутреннего кризиса Улмер впервые попала на фестиваль Burning Man. «Мне просто крышу снесло. Внезапно я почувствовала то же самое, что и на склоне горы. И получила я это чувство от интерактивного искусства и группового потока. Это было именно то, что нужно. Я бросила карьеру, оставив за спиной прежнюю жизнь». Или, как однажды писал журнал Ski Journal, «...в 1990-м году Кристен Улмер взорвала мир горнолыжного спорта как первая настоящая лыжница-экстремал в мире... а потом просто исчезла».

Улмер поняла, что погружения в экстаз можно достичь разными способами. И это понимание, по ее словам, спасло ей жизнь. С момента этого осознания она создала несколько наиболее известных арт-машин для Burning Man (одну из них Тони Ши перевез в Лас-Вегас для использования в рамках проекта реконструкции центра города), прошла подготовку как тренер по медитации и продуктивности и теперь руководит лыжными лагерями Zen. Вот уже много лет ей больше нет необходимости рисковать жизнью. «Я все еще оцениваю качество своей жизни по количеству погружений в зону, — говорит Улмер. — Если за две недели на Burning Man мне это удастся несколько раз, то я чувствую себя обманутой. Оно того не стоит. Но теперь я пробую разные техники. Это действительно большая перемена. Теперь я знаю, что у меня есть выбор и есть с чем сравнивать».

Знать о возможности выбора важно не только для Улмер, но и для многих других людей. Для «морских котиков» это тоже серьезная дилемма: как переключиться после возвращения с задания? Аналогичные опасения высказываются и в таких мекках экстремального спорта, как горнолыжные курорты Скво-Вэлли и Джексон-Хоул. К нам постоянно подходят

спортсмены и их родственники, которые хотели бы снизить риски, но, как и Улмер в Шамони, они не нашли другого способа почувствовать такую же полноту жизни.

Неизменно во время бесед на эту тему кто-нибудь обязательно спрашивает: «И все же, какой способ попасть в зону *лучший*?» На что мы всегда отвечаем: «*Это зависит от многих обстоятельств*». От вашей готовности рисковать и от того, как далеко вы намерены зайти. От вашего восприятия срочности и желания попасть в зону в течение нескольких минут или десятилетий. От надежности предпочитаемого вами способа с точки зрения получения ценной информации и опыта.

Эти три параметра — риск, вознаграждение и время — позволяют сравнить нетипичные состояния. Эта скользящая шкала помогает оценить, казалось бы, несвязанные методы: медитацию, психоделики, экстремальные виды спорта и все остальное, что приходит на ум. И вы можете свести эти переменные в уравнение:

$$\text{Ценность} = \frac{\text{Время} \times \text{Вознаграждение}}{\text{Риск}}$$

В этом уравнении время связано с кривой обучения, то есть с тем, насколько долго потребуется инвестировать в ту или иную технику, чтобы обеспечить надежное погружение в экстаз. Вознаграждение зависит от умения фиксировать возникающие идеи и того, насколько последовательно они приводят к позитивным изменениям. Риск связан с потенциальными угрозами. Если существует вероятность лишиться рассудка или жизни, следует заранее тщательно все взвесить. Объедините все эти факторы и получите приблизительную оценку каждого метода.

Этот расчет отражен в различных методиках лечения ПТСР, о которых мы говорили в главе о психологии. Однодневный сеанс с использованием экстази приводит к явному уменьшению симптомов, но вы должны быть готовы принимать амфетамин, чтобы этого добиться. Пять недель занятий серфингом — вероятно, менее рискованного увлечения, чем прием наркотиков, — дают аналогичный результат, но требуют освоения нового вида спорта в незнакомой и потенциально опасной среде. При этом медитация — одновременно и более простой, и более безопасный способ, чем серфинг, — требует 12-недельной практики и предлагает чуть меньший эффект. Эти три подхода обеспечивают одинаковое вознаграждение (облегчение симптомов травмы), но требуют различной степени риска и затрат времени.

В какой последовательности вы их расставите — дело личных предпочтений, зависящих от ваших способностей, обязанностей и амбиций. Но конечный вопрос прост: стоит ли хоть один из этих подходов времени, усилий и денег, которые мы на него тратим? Становимся ли мы после этого энергичнее, добрее и этичнее? Если нет, то это не более чем бегство от реальности. «Меня не волнует религия, где не заботятся о благе кошек и собак», — как-то раз заметил Авраам Линкольн. Это вдвойне справедливо для техник экстаза.

Гедонистический календарь

В 1991 году члены Ассоциации исследователей науки удовольствия (ARISE), куда входят представители крупнейших в мире производителей продуктов питания и табачных изделий, собрались в Венеции. Главной темой дискуссии стал вопрос о противодействии «кальвинистским нападкам на людей [372], которые получают удовольствие, не причиняя вреда окружающим», и в частности о так называемой *точке блаженства*.

Лауреат Пулитцеровской премии журналист Майкл Мосс в своей книге *Salt, Sugar, Fat** дал «точке блаженства» следующее определение: «Точка блаженства — это идеальное количество сахара [или соли, или жира] — ни меньше, ни больше, — при котором пища и напитки приносят наибольшее удовольствие». Неудивительно, что ARISE так заинтересовалась этой точкой.

«[Соль, сахар и жиры] — три столпа переработки продуктов, стимуляторы наслаждения, — говорит Мосс. — Это также те ингредиенты, что прямо ответственны за эпидемию ожирения... Соль, обрабатываемая десятками способов с одной целью — максимально воздействовать на вкусовые рецепторы с первой же секунды... жиры, содержащие основную часть калорий и незаметно стимулирующие склонность к перееданию... сахар, обладающий неограниченной способностью воздействовать на мозг, что делает его наиболее грозным компонентом из всех».

На протяжении практически всей истории эволюции сахар, соль и жиры считались редкими и ценными продуктами. Единственным временем, когда люди ели вдоволь сладкого, был ягодный сезон продолжительностью

* Издана на русском языке: Мосс М. Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. *Прим. ред.*

несколько недель или по счастливой случайности найденные медовые соты. Фраза «стоит его соли» относится ко временам Древнего Рима, когда с солдатами расплачивались этим ценным минералом. А жир, концентрированные деликатесные калории, находился только в орехах, масле и мясе. Вот почему мы теряем голову, видя чизбургер с беконом, зажатый между двумя пончиками Krispy Kreme.

За 25 лет, прошедших после встречи в Венеции, пищевая промышленность научилась так искусно манипулировать приобретенными в ходе эволюции инстинктами, что мы довели себя едой до комы. По данным Национального института здравоохранения США, 74 процента американских мужчин и 33 процента детей имеют лишний вес или страдают от ожирения. Наша «точка блаженства» пройдена, и это нас убивает.

Сахар, соль и жир в некоторой степени обеспечивают нам признаки экстаза. В этом состоянии мы получаем доступ ко всей нейрохимии, отвечающей за удовольствие, сразу. На протяжении большей части истории человечества нетипичные состояния были редким и драгоценным опытом. Учитывая, насколько легкодоступными делают их четыре силы экстаза сегодня, важно помнить, что мы находимся под влиянием инстинктов, насчитывающих миллионы лет. Если стремление выйти за пределы сознания является, по мнению исследователя из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Рона Сигеля [373], «четвертой эволюционной силой» после еды, воды и секса, то практически неограниченный доступ к экстазу требует собственной системы сдержек и противовесов. В противном случае «точка блаженства» может перерасти в своего рода точку плавления.

Как же пройти этот путь и при этом не попасть в зависимость? Если мы используем уравнение экстаза для ответа на вопрос «Как лучше всего попасть в зону?», нам нужно ввести дополнительное понятие — гедонистический календарь. Он нужен для того, чтобы установить, *как часто* следует это делать.

Гедонистический календарь помогает найти способ погружаться в экстаз без последствий. Он предлагает способ объединения техник быстрого погружения, таких как экстремальные виды спорта и психоделики, с медленными и постепенными подходами вроде медитации и йоги. Это единственная возможность долго и безопасно практиковать экстаз. PDF-версию гедонистического календаря можно найти по адресу www.stealingfirebook.com/downloads.

Шаг 1. Перечислите все, что вы любите делать (или хотели бы научиться), для выхода за пределы сознания. Экстремальные виды спорта, йога, музыка, секс, стимуляция мозга, медитация, семинары по личностному развитию, путешествия и тому подобное. Может показаться, что это просто, но если вспомнить о масштабах экономики измененных состояний и о том, что мы предпочитаем разделять все эти занятия, идея перечислить их в одном списке позволит взглянуть на них по-новому.

Шаг 2. Используйте уравнение экстаза (Время × Вознаграждение/Риск), чтобы ранжировать этот список по уровню ценности. Сопоставьте по этому критерию утренние «приветствия солнцу» с ежегодным ультрамарафоном или десятиминутную медитацию с путешествием к перуанскому шаману.

Шаг 3. Распределите ваши занятия по пяти категориям: ежедневно, еженедельно, ежемесячно, сезонно и ежегодно. Многие интенсивные практики погружения дают больше информации, но предполагают более высокий риск. Поэтому имеет смысл выделить больше времени между такими сеансами на восстановление и интеграцию и чаще проводить поддерживающие процедуры.

Как вы определяете, что правильно выбрали категорию? Возможно, вы немного расстроитесь из-за частоты применения одной и той же техники. Сознательно выбирая экстатические практики, можно добиться результата быстрее, но при этом существует риск потерять над собой контроль. Гораздо лучше стартовать медленнее и осваивать техники поочередно.

Шаг 4. Исследования показывают, что мы более склонны сохранять привычки, связанные с какими-либо культурными вехами [374]. Поэтому привязка техник погружения в экстаз к уже устоявшимся культурным традициям существенно облегчает их выполнение. Ежедневные процедуры? Привяжите их к восходу или закату солнца, обеду или времени перед сном. Еженедельные процедуры? Придумайте собственную технику «Слава богу, сегодня пятница!» или субботний шабат. Ежемесячные? Приурочьте их к лунному циклу, первому или последнему числу месяца. Сезонные? Дни солнцестояния, равноденствия, Рождество, Пасха, Хеллоуин прекрасно подойдут для этой цели, к тому же большинство из них выходные. Ежегодные? Тут тоже есть из чего выбрать: день рождения, каникулы, Новый год, День знаний — любая значимая для вас дата.

Для ежедневных практик постарайтесь создать повседневные ритуалы, поскольку они станут основой прочного фундамента. Привязывая

их к одному и тому же времени и месту, вы выработаете позитивное поведение, не прибегая к ограниченным ресурсам силы воли. Для более устойчивых — и, наверное, более приятных — еженедельных, ежемесячных и ежегодных процедур выберите какие-то ограничители, чтобы не тратить на них слишком много времени.

Шаг 5. Наконец, помните, что вы имеете дело с вызывающей зависимость нейрoхимией и глубоко укоренившимися эволюционными силами. Как же определить, правильной ли дорогой вы идете или становитесь рабом удовольствий по мере накопления экстагического опыта? Хотите короткий ответ? Это невозможно.

Развернутый ответ: раз в год берите тайм-аут, на 30 дней откажитесь от тренировок и используйте это время для анализа. Совместите отпуск с традиционными периодами воздержания — Великим постом, Йом-Кипуром, Рамаданом — или назначьте собственные.

Возвращаясь к практикам, вы получите более четкое представление об их силе и воздействии, а также больше информации для уточнения календаря. Просто сдвиньте все проблемные занятия вправо по временной шкале. Если ежедневное повторение процедуры — это перебор, сделайте ее еженедельной. Если сезонные практики вас утомляют, сделайте их ежегодными. Замените моральное «должен или не должен» на логичное «чаще» или «реже».

Измененные состояния — это информационная технология, и в результате ее применения вы получаете качественные данные. Пребывая в трансe, состоянии опьянения, сексуального возбуждения или чего-то подобного, вы через некоторое время перестанете испытывать то чувство остроты, которое изначально сделало этот опыт таким впечатляющими. Сочетая пьяное забытие с аскетизмом, откровенную сексуальность с воздержанием, склонность рисковать с уютной домашней обстановкой, вы полнее почувствуете различия и научитесь выявлять закономерности.

«Дорога излишеств ведет к дворцу мудрости», — писал Уильям Блейк [375]. Гедонистический календарь устанавливает на этой дороге ограждения. Отказавшись от ортодоксальных «могу» и «должен» и одновременно избежав ловушек в духе «если это приносит удовольствие, сделай это», мы значительно повысим шансы добраться до пункта назначения в целости и сохранности.

Во всем есть трещины

Если мы будем помнить об «известных проблемах» STER, использовать уравнение экстаза для баланса риска и вознаграждения, а также следовать гедонистическому календарю, чтобы избежать «перегрева», то, по всей видимости, достигнем цели, не так ли?

Возможно.

Есть еще одно предостережение, о котором не стоит забывать. Все мы люди, и нам никуда не деться от человеческой природы. Мы рождаемся, умираем, а между этими двумя событиями удостоверяемся в том, что мир жесток. Как напоминает Хэмингуэй, «...мир ломает каждого» [376].

Тем не менее многие экстатические традиции обещали опровергнуть этот основополагающий закон. Если бы мы только могли раскрыть этот секрет, поясняют они, то получили бы все, что можно пожелать, безо всяких страданий. Но, по иронии судьбы, попытка избежать страданий нередко лишь преумножает их, делая нас восприимчивыми к наиболее предсказуемой ловушке — духовному обходу. «[Это] широко распространенная тенденция — использовать духовные идеи и практики, — говорит психолог Джон Велвуд, придумавший этот термин, — чтобы обойти нерешенные эмоциональные проблемы, психологические травмы и незавершенные задачи личностного развития или устранились от них» [377].

Как правило, на экстатическом пути мы обходим стороной неудовлетворенность обычной жизнью. Если же она слишком сильна, нетипичные состояния могут предложить заманчивый выход. Но вместо того, чтобы обходить эти вызовы, мы можем принять их и даже черпать из них энергию.

Такая реакция носит парадоксальное название — *уязвимая сила*. Брене Браун [378], чьи книги и выступления на TED нашли отклик у широкой аудитории, объясняет это так: «Осознание своих слабых мест весьма рискованно, но далеко не так опасно, как отказ от любви, близких людей и радости — всего того, что делает нас наиболее уязвимыми. Только будучи достаточно храбрыми, чтобы встретиться с темнотой, мы сможем познать бесконечную силу света».

Баланс ярких огней экстатического опыта с темнотой человеческого состояния необходим. Иначе мы становимся неустойчивыми, центр тяжести смещается, а наши корни оказываются слишком неглубокими, чтобы нас удержать. Индийский философ Нисаргадатта хорошо подытожил эту дилемму: «Любовь говорит мне, что я все. Мудрость говорит мне, что я ничто.

А между двумя этими берегами течет река моей жизни» [379]. Если посмотреть на эту идею с точки зрения того, что нам известно об измененных состояниях, то диалектика Нисаргадатты «все и ничего» — это не просто цветистая мудрость, а побочный продукт нейробиологии самого экстаза.

Любовь, которая «...говорит мне, что я все», проистекает из благоговейного восторга и чувства единения, которое мы часто испытываем в измененном состоянии. Эндорфины, окситоцин и серотонин успокаивают наши центры бдительности. Мы чувствуем себя сильными, защищенными, в безопасности. Это желанное облегчение и исцеление для тех, кто не часто испытывал нечто подобное.

Мудрость, которая «...говорит нам, что мы ничто», проистекает из информационной насыщенности. Дофамин, анандамид и норэпинефрин превращают битовый поток сознания в потоп. Фильтры критической оценки рушатся, распознавание образов обостряется. Мы устанавливаем связь между явлениями гораздо быстрее, чем обычно. Но при всей этой мудрости существует общая тенденция столкнуться с неприятными истинами, которые мы долгое время пытались игнорировать. «[Экстаз] абсолютно безжалостен и совершенно равнодушен, — писал Джон Лилли. — Он преподносит нам уроки, нравятся они нам или нет» [380].

Каждый взгляд за облака напоминает о том, сколько еще работы нам предстоит сделать на Земле. Это и есть разгадка парадокса уязвимой силы. Экстаз не избавляет нас от человеческой природы, а, напротив, воссоединяет с ней. Именно *благодаря, а не вопреки* нашей уязвимости мы открываем границы своих возможностей. Японцы выразили ту же идею в концепции *ваби-саби* — способности находить красоту в несовершенстве [381]. Например, если ваза случайно разбивается, они не выбрасывают осколки и не пытаются замаскировать места склейки, а вместо этого берут золотой клей и старательно воссоздают вазу, любуясь ее уникальными трещинами, которые сделали ее еще прекраснее.

В песне Anthem ныне покойного поэта и музыканта Леонарда Коэна, возможно, величайшего современного комментатора этой темы, есть такие слова: «Звони в колокол, который все еще может звенеть. Забудь свое совершенное предложение. Во всем есть трещина, именно в нее проникает свет» [382].

Экстаз всегда соседствует с агонией — такова человеческая природа. Никакие действия не спасут нас от разбитой красоты этого путешествия, поэтому в ней должны быть трещины. К счастью, трещины будут всегда, поскольку, как напоминает Коэн, через них проникает свет.

Заключение

Плыть или лететь на лодке

В 2013 году Ларри Эллисон ничего так не хотел, как победить, несмотря ни на что. Основатель гиганта IT-отрасли Oracle и один из богатейших людей мира [383] потратил более 10 миллионов долларов на строительство самой быстрой лодки, когда-либо участвовавшей в Кубке Америки. Катамаран Oracle был оборудован футуристическими подводными крыльями, поднимавшими его над поверхностью воды и увеличивавшими скорость до 55 узлов. Катамаран побил все рекорды скорости для судов с ветродвижителем.

Но никакие технологии не помогли команде Oracle выиграть у новозеландского экипажа в первых шести гонках финала. Невзирая на сильнейшую команду программистов и инженеров, тщательно предусмотревших и перепроверивших каждую деталь, команда Эллисона была в одном шаге от проигрыша дерзкому выскочке киви*. Гонки просто пошли совсем не так, как предусматривали сложные компьютерные модели.

По сути, вся эта замысловатая техника затмила то, что шкипер Джимми Спитхилл понял инстинктивно: новозеландская лодка обходила их благодаря тому, что выбрала совсем другой ход. В парусном спорте самое

* Прозвище новозеландцев. *Прим. ред.*

сложное — идти в том направлении, откуда дует ветер. Легко плыть по ветру — любой, у кого есть каноэ и большой пакет для мусора, это подтвердит. Плавание против ветра требует точно балансировать несущую силу парусов с сопротивлением швертов (больших выдвижных плавников под днищем лодки).

В отличие от стандартного «высокого и медленного» зигзага команды Oracle, шедшей под углом 45° против ветра, новозеландцы в нарушение всех правил шли «низко и быстро» — под углом 50° или даже 60°. Благодаря этому их лодка поднималась на подводных крыльях из воды и шла вперед примерно на 30 процентов быстрее, чем самый быстрый из соперников. Конечно, им требовалось пройти несколько большее расстояние, зато с фантастической скоростью.

Проиграв шесть гонок и понимая, что терять больше нечего, Спитхилл перестал слушать Эллисона и выгнал его тактиков. В оставшихся гонках он пожертвовал точным расчетом курса против ветра, сосредоточившись на максимальном использовании возможностей подводных крыльев. Наплевав на традиционные представления и использовав весь потенциал своей лодки, он привел Oracle к победе в восьми гонках подряд и совершил тем самым величайший камбэк в истории старейшего международного соревнования.

Аналогичный выбор стоит перед нами и сегодня. Так же как добавление подводных крыльев полностью изменило представления о том, что можно сделать на воде (и над ее поверхностью), беспрецедентный доступ к экстазу изменил представления о возможном в нашей жизни. Переживание в измененных состояниях бессамости, вневременности, легкости и насыщенности способно ускорить обучение, содействовать излечению и существенно влиять на нашу жизнь и работу. Но чтобы реализовать бóльшую часть этих преимуществ, мы должны пересмотреть тактику и изменить правила.

Подобно тому как древняя шкиперская мудрость предпочитала тактику «высоко и медленно» — лодку следует ставить прямо на курс к желанной точке назначения, даже если для этого придется идти против ветра, — мы тоже погружены в «высокую и медленную» культуру непрерывного целеполагания и линейного прогресса. Поэтому в США более половины дней оплаченного отпуска остаются невостребованными и мы естественно хвастаемся 60–80-часовой рабочей неделей (хотя производительность существенно падает после 50 часов). Мы превозносим страдания и жертвы, даже если приносимые ими победы ничего не стоят.

Сдача с таким трудом завоеванных позиций ради поиска измененных состояний на первый взгляд может показаться безответственной или как минимум крайне нелогичной. Спитхилл понял, что выигрыш в скорости за счет подводных крыльев настолько значителен, что, если не изменить навигационную тактику, он проиграет тем, кто это сделает. То же справедливо для экстаза. Исследования показывают, что этот опыт поднимает нас над обычным уровнем сознания и ускоряет движение вперед. Наша система образования, личностного развития и профессиональной подготовки до сих пор в значительной степени недооценивает этот факт. Трудно даже представить, насколько быстрее мы двигались бы и насколько большую площадь охватили бы, если бы сосредоточились на способах повышения продуктивности.

Запоздалые мысли

Хотя большинство школьников могут в общих чертах пересказать миф о Прометее, в частности, что он похитил огонь и был за это прикован к скале, мало кто знает, зачем он это сделал, что было дальше и что эта история нам рассказывает о предстоящем пути.

Согласно предыстории мифа, Зевс не всегда был царем богов. Ему пришлось победить титанов в битве за трон на горе Олимп. После победы он уничтожил всех, за исключением двух юных братьев — Прометея и Эпиметея, которым поручил сотворить всех живых существ на земле. Эпиметей, чье имя означает «думающий после» [384], начал создавать животных из речной глины — награждая их всеми дарами Зевса: силой, ловкостью, клыками и шерстью — так быстро, что ко времени, когда Прометей закончил создавать людей по образу и подобию божьему, даров для них не осталось. Тогда-то Прометей, чье имя означает «обдумывающий заранее» [385], сжалился над людьми, дрожащими и беззащитными в темноте, и попросил Зевса подарить им огонь в качестве компенсации. Но Зевс отказался, и Прометей похитил огонь для людей, за что и был наказан. Эту часть истории все мы помним. Но у нее есть продолжение.

Желая быть уверенным, что больше никто и никогда не бросит вызов его могуществу, Зевс создал женщину по имени Пандора, что значит «всем одаренная», и дал ей ящик, наполненный все мыслимыми бедами и несчастьями, чтобы освободить от них мир. Верный своему имени Прометей

очень осторожно отнесся к подарку Зевса, но более импульсивный Эпиметей влюбился в прекрасную девушку и они поженились. Через некоторое время — и Зевс знал, что так будет, — Пандора поддалась искушению и открыла ящик. Как только она это сделала, все беды и несчастья — война, чума, голод, алчность — обрушились на людей. Но в последнюю минуту Пандора ухитрилась захлопнуть крышку и на дне ящика осталась надежда. «Вот почему, — объяснял древнегреческий баснописец Эзоп, — только надежда до сих пор бродит между людьми, обещая одарить каждого из нас теми хорошими вещами, которые канули в небытие».

На этот раз наша надежда не так слепа, как раньше. Нам не нужно приносить жертвы силам, недоступным нашему пониманию, или ждать спасения от бед. Сегодня множество новых Прометеев приняли эстафету. Вместо того чтобы надеяться на единственного божьего посланника, мы черпаем вдохновение и информацию из глобальной сети первопроходцев и новаторов. И это существенно увеличивает наши шансы. Сегодня 3D-принтеры позволяют нам исследовать свой мозг; благодаря всеохватывающей сексуальности мы научились растворяться друг в друге; трансформационные технологии подталкивают нас к самопознанию; многочисленные собрания дают ощущение коммунитас — словом, четыре силы экстаза открыли перед нами врата Олимпа, подарив всем нам надежду. Больше не надо ждать, когда кто-то похитит для нас огонь. Наконец-то мы можем разжечь его сами.

Если эта книга зажгла в вас огонь и вы хотите узнать больше, присоединяйтесь к нашей беседе. У нас есть бесплатные инструменты для строительства личной экономики измененных состояний, составления гедонистического календаря и анализа типа вашего потока. Мы предлагаем интенсивные тренировки для раскрытия личного и организационного потенциала. Если вы просто хотите поделиться информацией, расскажите свою историю, задайте дополнительные вопросы или просто дайте нам знать, где мы сбились с пути; это тоже круто!

www.stealingfirebook.com

Постскрипtum

Краткая записка

о «профессиональном бейсболе»

В этой книге мы попытались представить обоснованные аргументы, объединив самую разнообразную информацию из целого ряда научных дисциплин. Нам приходилось постоянно решать, насколько глубоко копать в каждой из них и как отобрать соответствующие теме книги примеры. В результате мы преднамеренно избегали рассказов о «профессиональном бейсболе», то есть тех узкопрофессиональных деталях, дискуссиях и спорах, которые постоянно ведутся среди специалистов и способны ввести в ступор непрофессионалов. В тех областях науки, где консенсус специалистов отсутствовал, мы старались основываться на более-менее общепризнанных положениях. Если же таковых не наблюдалось, выбирали информацию, которая казалась нам заслуживающей доверия или особенно интересной.

Далее мы перечислим и кратко опишем те профессиональные дискуссии в различных областях науки, от которых старались дистанцироваться в книге. Если вы хорошо разбираетесь в некоторых упомянутых областях науки, не обессудьте, если в чем-то мы вас разочаруем. Нам остается только надеяться, что рассказанная нами история увлечет вас и удовлетворит ваше любопытство.

Итак, описание дискуссионных проблем в порядке их появления в книге.

Ингредиенты кикеона. Спорынья не совсем подходящее растение в качестве основного компонента кикеона, но другого очевидного варианта замены пока нет. Нам известно, что кикеон требовалось разводить «обычным вином в пропорции 1 : 10», что говорит о том, что исходный напиток был весьма концентрированным и дарил такое наслаждение, что ради него стоило пойти на преступление. Кроме того, в наше время очень трудно выделить из общей канвы одухотворенного ритуала Элевсинских мистерий специфическое действие самого напитка. Как и расшифровка состава сомы в индуистской религии, это открыло бы новую потрясающую главу в истории религии и общества и позволило бы отследить влияние тех или иных химических компонентов напитка на философию, искусство и политику.

«Морские котики» и гало-эффekt*. В последние 15 лет силы специальных операций в целом и «морские котики» в частности несли непропорционально большой груз ответственности за тактические действия на многочисленных фронтах региональных войн и вызывали пристальное внимание СМИ дома. В результате они одновременно слышат нескритичную лесть и более скептические замечания (например, *New York Times* опубликовала несколько детальных журналистских расследований на темы, непосредственно затрагивающие деятельность DEVGRU). В книге мы упоминали об отдельных подразделениях DEVGRU, наших встречах с ними, их философии и методах подготовки. Существуют и другие мнения относительно их деятельности, в частности касающиеся конкретных ошибок в управлении или выполнении миссий. Тем не менее мы выражаем им глубокую признательность за то, что и как они делают.

Надежность функциональной МРТ. В июне 2016 года журнал *Proceedings of the National Academy of Sciences* опубликовал статью, в которой указывалось на серьезные недостатки в алгоритмах программного обеспечения, предназначенного для расшифровки данных МРТ, которые давали неверные результаты в 70 процентах случаев. Если бы это подтвердилось, то большая часть исследований, проводившихся до 2015 года (в том числе и некоторые из упоминаемых в книге), была бы поставлена под сомнение. Более того, некоторые ученые считают, что МРТ неоправданно широко используется в медицине, а связь между притоком крови к определенному участку мозга, который в первую очередь фиксирует аппарат, и умственной активностью в нем не доказана, ссылаясь на детей младшего возраста, у которых не отмечается вообще никакой связи между активностью мозга

* Склонность людей давать более высокую оценку личностных качеств или характеристик тех, кто им симпатичен. *Прим. ред.*

и притоком крови к предположительно вовлеченным в нее отдельным участкам. Поэтому в ближайшие несколько лет следует ожидать повторного проведения множества исследований в этой области. Хотя детали исследований уточняются довольно часто, мы считаем, что справедливость изложенных в книге фундаментальных положений относительно нейробиологических «рычагов и кнопок» в мозге с течением времени только подтвердится.

Переходная гипофронтальность и бессамость. В ходе работы над книгой мы хотели объединить все существующие теории бессамости в один метааргумент, но, несмотря на множество бесед с ведущими специалистами в этой области, так и не смогли добраться до «простоты по другую сторону сложности», поэтому сегодня ведущими теориями, которые объясняют, почему наше бодрствующее сознание отключается при переходе в измененное состояние, являются: переходная гипофронтальность, кратковременная гиперсвязность, сбой в сети пассивного режима работы мозга, кортико-таламический барьер (оригинальная идея Анри Бергсона, популяризации которой способствовал Олдос Хаксли благодаря своему роману «Двери восприятия»). Мы подозреваем, что некоторые из этих концепций должны применяться последовательно или одновременно или приводить к состоянию бессамости за счет различных механизмов действия и что некоторые из них будут опровергнуты или существенно переработаны. Мы также подозреваем, что по мере усложнения контрольной аппаратуры, предназначенной для выявления диахронической активности в режиме реального времени (в противоположность статичным снимкам), мы получим более четкую картину, сочетающую нейроанатомию, биоэлектрическую активность мозга и нейрохимические механизмы в непротиворечивой модели бессамости. Но пока этого не произошло, мы представили ряд идей, которые, по нашему мнению, заслуживают доверия, имеют отношение к исследованиям экстаза и оставляют достаточный задел для обновлений.

Селективный ингибитор обратного захвата серотонина (SSRI) и медикаментозная психология. В целом мы поддерживаем адекватное и избирательное применение психофармакологических средств под наблюдением врачей, понимая, что при соответствующих условиях они могут изменить человеку жизнь. Но при этом мы критически относимся к прописыванию избыточного количества подобных лекарств, их неконтрольному приему и продаже без рецептов, учитывая наличие на рынке более эффективных (и часто ненаркотических) веществ.

Риски порнографии. В последние несколько лет в обществе увеличилось число комментариев о вреде просмотра порнографии в интернете — от роста проблем в семье, раннего секса, эректильной дисфункции до прямой зависимости. Однако

последние исследования опровергают подобные утверждения, доказывая, что негативные последствия просмотра порнографии сильно преувеличены, а большинство зрителей отмечают улучшение интимной жизни и возбуждение. Не думаем, что эти противоречия удастся разрешить в обозримом будущем, поэтому ограничимся простым наблюдением: многие люди практикуют просмотр порнографии, поэтому следует учитывать этот факт как показатель определенных тенденций в обществе и экономике измененных состояний.

Ренессанс психоделиков. В последние несколько лет новые раунды исследований составили полную картину эффекта и последствий употребления псилоцибина, ЛСД, экстази, марихуаны и аяуаски. Мы не пытались проводить их сравнительный обзор, считая, что эта тема подробно освещена в других публикациях, вместо этого решили рассмотреть вопрос о психоделиках в более широком контексте экстаза, поддающихся оценке преимуществ кратковременной бессамости и ситуаций, складывавшихся в процессе исследования.

Эгоизм спортсменов-экстремалов. Каждый раз после очередной гибели одного из спортсменов-экстремалов, будь то Шейн Макконки, Дин Поттер или кто-нибудь другой, неизменно начинаются разговоры о том, насколько они эгоистичны, раз решили рисковать жизнью ради участия в соревнованиях. Как они могли, вопрошают критики, оставить скорбящих вдов, детей и даже домашних любимцев (например, у Дина была собака Виспер). Как и в случае с психоделиками и порнографией мы предпочли воздержаться от морализаторства их выбора и сосредоточиться на том, что спортсмены продолжают рисковать жизнями, по всей видимости, по целому ряду более или менее обоснованных причин. Мы хотели лучше разобраться в этих причинах, связав их с общей картиной и преимуществами экстатических состояний. И как бы там ни было, мы убеждены, что тихая жизнь где-нибудь в пригороде, исполненная отчаяния и преждевременно прерванная из-за болезней, обусловленных образом жизни, связана со сравнимым, хоть и не настолько заметным риском. Зато ведущие ее люди никогда не испытают того, ради чего эти спортсмены живут (и только иногда умирают).

Переоцененная сенсорная техника. В нескольких фрагментах книги мы подчеркивали растущий потенциал «умных» датчиков и носимых устройств, предоставляющих все больше информации о наших телах и мозге. Но в последние несколько лет из-за неоправданных ожиданий против ряда высокотехнологичных компаний (например, Nike, Apple, Lumosity) подавались как коллективные иски, так и иски со стороны Федеральной комиссии по торговле, Управления по контролю продуктов и лекарственных средств, поскольку многие из анонсированных функций

либо просто не существовали, либо не отличались высокой степенью точности. Мы делим носимые устройства на три группы. Первая — инновационные устройства с высокозатратным циклом производства, созданные на уровне DARPA. Они не одобрены на федеральном уровне и предполагают употребление исключительно под контролем врача в рамках официальных испытаний. Вторая — устройства для продвинутых пользователей по цене от тысяч до десятков тысяч долларов. Они обеспечивают сбор качественных данных и могут использоваться обученными специалистами или получившими щедрое финансирование биохакерами. Третья — устройства для массового потребителя стоимостью до тысячи долларов. Обычно используются как для обучения, так и для развлечений, но, судя по судебным искам, не всегда соответствуют заявленным характеристикам. Тем не менее даже эти простенькие гаджеты год от года совершенствуются, и, вполне возможно, динамика их развития подчинится закону Мура, действующего в большинстве высокотехнологичных отраслей.

Оптимальная психология. Как и психоделический ренессанс, эта сфера тщательно исследована многими учеными. Хотя мы и приветствуем изучение целостности личности и счастья, но большинство ученых отрасли фокусируются на динамике приращений вроде «как сделать нас на 10 процентов счастливее». Если учесть, что экстатическое состояние повышает продуктивность на 200–500 процентов, нас больше интересуют самые результативные методы (хотя, безусловно, мы поддерживаем усилия по разработке техник его достижения).

Элитаризм фестиваля Burning Man. Уфф! Это есть, и немало. Но мы считаем, что существуют более важные вещи для изучения, чем анализ классово-борьбы. В конце концов, Аспен когда-то был рабочим шахтерским городком, потом стал раем для контркультур и лишь затем превратился в филиал Лос-Анджелес + Нью-Йорк, коим является сегодня. Но окружающие его горы не стали от этого менее прекрасными. Для нас по-прежнему наибольший интерес представляет тот факт, что это мероприятие считается «песочницей для будущего», где можно наблюдать многие силы экстаза в естественной обстановке, вне стен лаборатории. Говоря о влиянии культуры Burning Man на элиту общества, мы уделяем внимание новациям и последним тенденциям, с учетом таких трех вещей: посетители фестиваля имеют непропорционально большое влияние на рынки и массмедиа; они члены традиционных и влиятельных организаций в мире; их практические инновации внедряются по всему миру.

Наш собственный «профессиональный бейсбол». В книге мы рассказывали истории о лидерах в различных отраслях; со многими из них мы познакомились

и подружились. Они новаторы в областях, которые нас восхищают, поэтому наши взгляды, как правило, совпадают. С некоторыми из них мы установили профессиональные связи и дружеские отношения, например, с командиром «морских котиков» Ричем Дэвисом и CEO Advanced Brain Monitoring Крис Беркой, и несколько раз в году обмениваемся идеями и письмами. Других, в частности философа Джейсона Сильву, Энди Уэлша из Red Bull, кайтсерферов Билла Тая и Сьюзи Мэй, кинорежиссера Джимми Чина, нейробиолога Энди Ньюберга, ныне покойного бейсджампера Дина Поттера, лыжницу Кристен Улман, пригласили в наблюдательный совет Flow Genome Project, чтобы помочь в продвижении идеи открытого доступа в исследованиях пиковых состояний. Они это делают бесплатно, на волонтерских началах. Более того, они продемонстрировали свои достижения до вхождения в наблюдательный совет и будут демонстрировать еще долгое время после того, как эта работа закончится. Мы благодарим их за дружбу и поддержку. (А вы будете наслаждаться их свершениями, они поистине замечательны!)

Примечания

Введение

1. E. F. Benson and Craig Peterson, *The Life of Alcibiades* (N.p.: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2010), pp. 127–38. См. также Robert Strassler, ed., *The Landmark Thucydides: A Comprehensive Guide to the Peloponnesian War* (New York: Free Press, 1996).
2. Плутарх, *Избранные жизнеописания*, в 2 томах. Т. 1. Алкивиад и Кориолан, Т. 2. Лисандр и Сулла. М. : Правда, 1987, т. 1–2.
3. Плутарх, *О душе*, цит. по Стобию, IV, в пересказе George E. Mylonas, *Eleusis and the Eleusinian Mysteries* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1961), pp. 246–65. См. также Edith Hamilton, *The Greek Way* (New York: Norton, 1993), p. 179.
4. Will Durant, *The Life of Greece* (New York: Fine Communications, 1997), pp. 188–93. Кроме того, прекрасную статью об Элевсинских мистериях опубликовал в блоге Ю9. См. <http://io9.gizmodo.com/5883394/the-eleusinianmysteries-the-1-fraternity-in-greco-roman-society>.
5. Платон, *Диалог «Федон»*. Платон (427–347 до н. э). Диалоги : Платон; [пер. с древнегреческого С. К. Апт и др.]. М. : Эксмо, 2015. 766 с.
6. Цицерон, *Марк Туллий (10–643 до н. э.). О государстве : О законах; О старости; О дружбе; Об обязанностях; Речи; Письма / Марк Туллий Цицерон*. М. : Мысль, 1999, 782 с.
7. R. Gordon Wasson, Albert Hofmann, and Carl Ruck, *The Road to Eleusis* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2008).
8. Там же.
9. См. www.flowgenomeproject.com.

10. Полное описание истории науки о потоке см. Steven Kotler, *The Rise of Superman* (Boston: New Harvest, 2014).
11. Термин «экстатические технологии» представляет собой вариацию классического определения историка из Чикагского университета Мирчи Элиаде, приведенного в книге «Шаманизм. Архаические техники экстаза» (Элиаде М. Шаманизм. Архаические техники экстаза / Мирча Элиаде. М. : Академический проект, 2015. 398 с.). Элиаде употребляет этот термин для обозначения всех оригинальных способов, используемых шаманами для изменения сознания. Мы заменили «техники» на «технологии» в связи с появлением множества приборов, таких как датчики обратной нейронной связи, камеры сенсорной депривации, транскраниальная магнитная стимуляция и т. п.
12. Дело в том, что две истории не попали в книгу по техническим причинам, но мы все равно хотели бы поделиться ими с читателями. Несколько лет назад нас пригласили в Москву проконсультировать невероятно прогрессивную образовательную компанию с капиталом в 100 миллионов долларов, основанную бывшим комсомольским деятелем (он объяснил, что в те годы единственный способ вырваться из-под контроля партии заключался в том, чтобы эту партию возглавить). В полночь мы обедали в ресторанах, оформленных в стиле «Петя и волк», которые пользовались большой популярностью у членов Политбюро, а затем работали до четырех часов утра. Однако наши хозяева не скрывали, что своим вдохновением в значительной мере обязаны регулярному участию в церемониях аяюаска, куда являлись всей компанией (не самая мудрая идея!). Вообще-то у них был любимый перуанский шаман, с которым они облетели почти весь мир ради проведения церемоний в различных святых местах и в разные времена года. Их самой эксцентричной выходкой было проникновение в Великую пирамиду Гизы и проведение церемонии аяюаска в самом ее центре в день весеннего равноденствия, для чего пришлось задействовать египетских государственных чиновников.

Летом 2016 года нас пригласили выступить в штаб-квартире ООН в Нью-Йорке перед группой молодых лидеров и предпринимателей со всего мира. Тема выступления касалась роли потока в социальных преобразованиях. Накануне вечером мы посетили закрытый ужин, где шла речь о роли энтеогенных растений в лидерстве, управлении и трансформации политики. Вечеринка проходила в соответствии с правилами Chatham House, означающими, что участники могут обсуждать любую услышанную информацию, но не могут разглашать, кто именно и что сказал. Как оказалось, все присутствующие имели опыт употребления психоделиков, а затем использовали инсайты для влияния на деятельность неправительственных организаций и правительств в странах Карибского бассейна, экономическое развитие Азии и восстановление лесов Амазонки. Неслучайно две трети участников вечеринки через месяц встретились на фестивале Burning Man.

Часть I. Экстаз

13. David Foster Wallace, *This Is Water* (New York: Little, Brown, 2009), p. 123.

Глава 1. Откуда этот огонь?

14. Интервью автора с Ричем Дэвисом, 2013 год.
15. По требованию DEVGRU и из соображений безопасности настоящее имя террориста изменено на Аль-Вазу. Историю его захвата нам рассказал командир Дэвис, после чего мы согласовали ее с юридическим управлением ВМФ (поскольку большая часть реальных фактов засекречена).
16. Перевод этого слова можно найти где угодно, но писатель Джулс Эванс особенно хорошо объясняет его значение на своем сайте «Философия для жизни»: «Экстаз происходит от древнегреческого *exstasis*, что буквально означает “быть извне”, то есть “находиться вне того места, где вы обычно находитесь”. В греческой философии, у Платона и неоплатоников вроде Плотина, этот термин обозначал моменты, когда двери в разум или душе открываются и человек испытывает обостренное ощущение бытия, сильное чувство радости или эйфории, а также связь с духом или богом. Этот термин тесно связан с еще одним термином из Платона — *enthousiasmos*, что буквально означает «с Богом внутри». Итак, в моменты экстаза, по Платону, «мы находимся вне себя, а бог появляется внутри нас». См. <http://www.philosophyforlife.org/modern-ecstasy-or-the-art-of-losing-control/>.
17. Keith Sawyer, *Group Genius* (Basic Books, 2008), p. 4.
18. Существует несколько способов рассчитать эту цифру, и мы объединили несколько статистических показателей, чтобы выйти на общую сумму. См. Diana Olick, «An Army of One Carries a High Price», *NBCNews.com*, 21.10.2002, доступно по ссылке <http://www.nbcnews.com/id/3072945/t/army-onecarries-high-price/#.V-00hDKZO50>. См. также Jared Hansbrough, «An Activity-Based Cost Analysis of Recruit Training Operations at Marine Corps Recruit Depot, San Diego, California», *Naval Postgraduate School, Monterey, CA*, 2000.
19. Stephanie Gaskell, «Three Navy SEALs Freed Capt. Phillips from Pirates with Simultaneous Shots from 100 Feet Away», *New York Daily News*, 14.04.2009, <http://www.nydailynews.com/news/world/navy-sealsfreed-capt-phillips-pirates-simultaneous-shots-100-feet-article-1.360392>.
20. Thomas Smith, «Money for American Commandos», *Human Events*, 23.04.2008.
21. <https://www.sealswcc.com/navy-seals-benefits.html>
22. T. J. Murphy, «The World’s Most Intense Fitness Program», *Outside*, 16.12.2014.
23. Richard Marcinko, *Rogue Warrior* (New York: Pocket Books, 1993), p. 8.
24. The Navy Seal Code опубликован Марком Дивайном на сайте *NavySeals.com* в 2016 год.
25. John Markoff, «In Searching the Web, Google Finds Riches», *New York Times*, April 13, 2003.

26. Полное освещение вопросов участия компании Google в фестивале Burning Man приведено в статье Fred Turner, «Burning Man at Google», *New Media & Society* 11 (2009): 73–94.
27. Gregory Ferenstein, «How CEOs Do Burning Man», *Fast Company*, August 27, 2013; John Markoff, «In Searching the Web, Google Finds Riches», *New York Times*, April 13, 2003; исходная цитата приведена на сайте Doc Searls, Harvard Berkman fellow, 2002, <http://doc.weblogs.com/2002/12/10>.
28. Fred Turner, «Burning Man at Google».
29. Интервью автора с Молли Крокетт, 2016 год.
30. Подробная информация о нейрохимических аспектах состояния потока приведена у Kotler, *The Rise of Superman* (Boston: New Harvest, 2013), pp. 65–69.
31. Интервью автора с Салимом Исмаилом, 2016 год.
32. Markoff, «In Searching the Web, Google Finds Riches»; Quentin Hardy, «All Eyes on Google», *Forbes*, May 26, 2003. Показатели объема продаж Google в 2001 году не были обнародованы, но, по некоторым оценкам, составляли около 100 миллионов долларов и уже в следующем году утроились. Когда в 2011 году Шмидт уходил в отставку, объем продаж компании составлял 37,9 миллиарда долларов.
33. Интервью Уолтера Мида со Стеном Грофом «Исцеляющий потенциал нетипичных состояний сознания» опубликовано на сайте http://www.stanislavgrof.com/wp-content/uploads/2015/02/Healing-Potential-of-NOS_Grof.pdf
34. Основы науки о сознании хорошо изложены в статье Christof Koch, Marcello Massimini, Melanie Boly, and Giulio Tononi, «Neural Correlates of Consciousness: Progress and Problems», *Nature Reviews Neuroscience* 17 (2016): 307–21. См. также Angela Clow, Frank Hucklebridge, Tobias Stadler, Phil Evans, and Lisa Thorn, «The Cortisol Awakening Response: More than a Measure of HPA», *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (2010); doi:10.1016/j.neubiorev.2009.12.011.
35. На эту тему можно найти массу всевозможной информации, но лучше всего она раскрыта в следующих статьях и книгах: Arne Dietrich, «Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness», *Conscious Cognition*, June 12, 2003, pp. 231–56; Matthieu Ricard and Richard Davidson, «Neuroscience Reveals the Secret of Meditation’s Benefit», *Scientific American*, November 1, 2014; J. Allan Hobson, *The Dream Drugstore* (Cambridge, MA: MIT Press, 2001); Kotler, *The Rise of Superman*; and C. Robert Cloninger, *Feeling Good* (Oxford: Oxford University Press, 2004). См. также Arne Dietrich’s excellent TED talk, «Surfing the Stream of Consciousness», <https://www.youtube.com/watch?v=syfalikXBLA>.
36. См. <http://www.flowgenomeproject.com/stealingfiretools>.
37. Интервью автора с Ричем Дэвисом и другими офицерами «Команды 6» (имена не приводятся из соображений безопасности), 2013 год.
38. Историй с использованием камер сенсорной депривации очень много, но если хотите прочесть оригинальную версию от Джона Лилли, см. John Lilly, *The Scientist* (Berkeley, CA: Ronin, 1996), pp. 98–108.

39. Интервью автора с Адамом Леонардом, 2013 год.
40. Turner, «Burning Man at Google», p. 78.
41. Определяя ее границы, мы использовали рычаги и кнопки экстаза в качестве путеводных нитей. Если какой-то пункт в нашем перечне сбивал мозговые волны с обычного бета-ритма, характерного для нормального состояния сознания, и стимулировал выброс как минимум двух из шести ключевых нейрохимических веществ (дофамин, норэпинефрин, анандамид, серотонин, эндорфин и окситоцин) или деактивировал (или гиперактивировал) префронтальную кору и (или) сеть пассивного режима работы мозга для создания STER-переживаний, то мы включали его в список.

Мы решили сосредоточиться на четырех основных категориях: наркотики, терапия, СМИ и развлечения. При сборе информации мы использовали новейшие доступные данные, но при этом не переводили эти цифры в доллары 2016 года, то есть большая часть наших глобальных показателей занижена по сравнению с сегодняшним днем. Кроме того, для некоторых показателей мы нашли только данные по США. В таких случаях мы не пытались использовать их в мировом масштабе из-за асимметричного распространения этих экономик — особенно личного роста и экстремальных видов спорта (если не указано иное, эти показатели приведены в глобальном масштабе). По этой причине наши оценки можно считать исходными и грубыми, в духе Энрико Ферми. Мы всячески поддержим исследователей, которые возьмутся уточнить наши показатели экономики измененных состояний с поправкой на глобальные данные и текущий курс доллара. Вы можете сообщить нам об этом по адресу flowgenomeproject.com/stealingfiretools.

Мы начали расчеты с предположения, что преискуртант экстаза должен включать все психоактивные фармацевтические препараты. Мы не рассматривали препараты, предназначенные для лечения физиологических состояний, таких как артериальное давление или уровень холестерина, а сосредоточились исключительно на влияющих на состояние сознания. Сюда входят болеутоляющие средства, лекарства от депрессии, тревожности, утраты концентрации внимания, бессонницы, а также препараты длительного действия, используемые для лечения серьезных психических расстройств. В совокупности это выразилось в сумме 182,2 миллиарда долларов.

Более подробную информацию о лекарствах для лечения психических расстройств см. BCC Drugs for Treating Mental Disorders: Technologies and Global Markets, январь 2011 года, PM074A. По вопросу применения болеутоляющих лекарств см. BCC The Global Market for Pain Management Drugs and Device, январь 2013 года, HLC026D. О снотворных см. BCC «Sleep Aids: Technological and Global Markets», июнь 2014 года, HLC081B.

Мы также включили в перечень все легальные и нелегальные вещества, помогающие людям «выйти за пределы сознания» — от алкоголя, табака и марихуаны

в легальной части списка до кокаина, героина, метамфетамина и, опять же, марихуаны в его нелегальной части. Мы также включили все рецептурные препараты (такие как риталин или оксиконтин), которыми злоупотребляют, принимая без рекомендации врача и приобретая на сером и черном рынке. Мы сосредоточились исключительно на производстве и употреблении этих лекарственных средств, не учитывая сопутствующие издержки в виде расходов на политическое лоббирование, судебные процессы, правовое принуждение, тюремное заключение и так далее. Это добавило к общей сумме еще около 2,3 триллиона долларов.

Информацию о запрещенных наркотиках см. United Nations Office on Drugs and Crime, «World Drug Report 2005», vol. 1, Analysis. О марихуане см. Arcview Market Research, «The State of Legal Marijuana Markets», 4th ed., 2016. Об алкоголе см. «Alcohol: Research and Markets, Global Alcoholic Beverage Industry-Forecast to 2018», February 21, 2014. О кофе см. Wevio, «Global Coffee Industry Facts & Statistics of 2014–2015», May 29, 2015. О чае см. Transparency Market Research, «Tea Market-Global Industry Analysis, Trend, Size, Share and Forecast 2014–2020», March 3, 2015. Об энергетических напитках см. «Global Energy Drinks Market: Insights, Market Size, Share, Growth, Trends Analysis and Forecast to 2021», April 2015, <http://www.researchandmarkets.com/reports/3161745/global-energy-drinks-market-insights-market>. О табаке, см. Euromonitor International, «Global Tobacco: Findings Part 1 — Tobacco Overview, Cigarettes and the Future», June 2014.

Затем мы расширили сферу исследования и постарались включить в нее все товары и услуги, специально предназначенные для решения той же дилеммы: как выйти за пределы сознания. Как расширить жизненный опыт, колеблющийся в диапазоне от неудовлетворительного до невыносимого? Мы ввели смешанную категорию, включающую нейротехнологии, психологию, психиатрию, консультирование и самопомощь. Сюда вошли все виды терапии, личностного развития, продажи книг, семинары и тренинги (за исключением направленных на приобретение каких-либо профессиональных навыков; мы сфокусировались исключительно на обещающих трансформацию экзистенциальной перспективы вроде «Помоги мне стать счастливее»). К сожалению, большая часть этих данных недоступна. Мы нашли лишь несколько цифр: 3,65 миллиарда долларов вложено в нейромодуляцию (технология, нацеленная на изменение сознания), 11 миллиардов долларов американцы ежегодно тратят на самопомощь; 869 миллионов долларов — на лайф-коучей, около 2 миллиардов — на бизнес-консультантов (причем из этой суммы мы взяли только половину, предположив, что вторая расходуется на приобретение профессиональных навыков) и еще 15 миллиардов — на медицинское обслуживание и консультирование. Безусловно, эта цифра существенно занижена по сравнению с реальным объемом глобального рынка, но у нас она составила 31,52 миллиарда долларов.

О нейромодуляции см. «Markets and Markets, Neuromodulation Market by Technology, by Application-Trends and Global Forecasts to 2020». О самопомощи

см. «The U.S. Market for Self-Improvement Products & Services», November 2010. О лайф-коучах: IBISWorld, «Life Coaches in the US: Market Research Report», February 2016. О психологических проблемах и консультировании: IBISWorld, «Psychologists, Social Workers & Marriage Counselors in the US: Market Research Report», February 2016. О бизнес-консультировании: «Inside the Coaching Industry», Success, June 30, 2015.

Далее мы остановились на медиа. И начали с индустрии видеоигр. Сочетание больших мониторов и все усложняющихся сюжетов с запоминающимися героями сделало мир видеоигр настолько захватывающим, что эта индустрия уже превзошла киноиндустрию по размеру и стоимости. Для наших целей особое значение имеет то, что игры строятся вокруг ряда ключевых триггеров потока, таких как новизна, сложность сюжета, непредсказуемость его поворотов и точное соотношение заданий и вознаграждения. Итак, добавляем еще 99,6 миллиарда долларов. См. Newzoo, «Global Games Market Report», April 21, 2016.

Виртуальная реальность специально разработана так, чтобы обеспечивать еще более сильный эффект погружения, чем видеоигры. Более того, за счет столь масштабного эффекта погружения она особенно эффективно мобилизует триггеры потока. Итак, добавляем еще 12,1 миллиарда долларов. См. «Virtual Reality Market Size Worldwide 2016–2020», 2016 на сайте <https://www.statista.com/statistics/528779/virtual-reality-market-size-worldwide/>.

Мы также учли рынок социальных сетей, в 2015 году оценивавшийся в 17,2 миллиона долларов. См. http://trade.gov/topmarkets/pdf/Media_and_Entertainment_Top_Markets_Report.pdf.

Из оставшихся для перечисления традиционных фильмов и телевизионных программ (за исключением разве что документальных, просматриваемых, чтобы узнать что-то новое) можно сделать вывод, что цель практически всех визуальных историй — отвлечь зрителя от проблем реального мира. И не без оснований. Наш мозг не очень эффективно отделяет реальный мир от показанного в кино. На протяжении 99,9 процента эволюции человек знал, что увиденное собственными глазами существует в физическом мире. Участки мозга, отвечающие за страх, любовь, движение в совокупности с зеркальными нейронами резко усиливают нашу способность представлять себя прямо на экране вместе с любимыми героями. Это в буквальном смысле слова опьяняет зрителя.

Однако, опять же, мы предпочли ошибиться в сторону более консервативного подсчета, поэтому включили в него лишь два вида демонстрируемых на экране программ, которые намеренно созданы для бегства от реальности — фильмы в формате IMAX/3D (где яркий пример — побивший все рекорды «Аватар») и запойный просмотр различных реалити-шоу (типичный пример — шоу компании Netflix House of Cards). Таким образом, мы получили отличную выборку потребительского медийного продукта, специально предназначенного для выхода за пределы сознания. Доход от проката 3D-фильмов превышает

миллиард долларов. См. «IMAX Corporation Reports Fourth Quarter and Full Year 2015 Financial Results», Imax.com, 24.12.2016, <http://www.imax.com/content/imax-corporation-reports-fourth-quarter-and-full-year-2015-financial-results>.

Добавим к этому более поздний по времени возникновения феномен непрерывного просмотра сериалов целыми сезонами за один присест, где «магия может быть» дофамина заставляет вполне адекватных людей дожидаться развязки глубоко за полночь. Трудно оценить количество таких зрителей, но недавно опубликованное компанией Deloitte исследование говорит о том, что 70 процентов от общего времени просмотра телепередач приходится на просмотры бесконечных сериалов, поэтому возьмем 70 процентов рыночной доли потокового вещания, или 21,2 миллиарда долларов.

О феномене непрерывного просмотра см. в Claire Gordon, «Binge Watching Is the New Normal», Fortune, 24.03.2016. См. также Digital Democracy Survey, проведенное в 2014 году, <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/Technology-Media-Telecommunications/gx-tmt-deloitte-democracy-survey.pdf>.

О масштабах рынка потокового вещания см. «Markets and Markets, Video Streaming Market by Streaming Type (Live Video Streaming and Non-Linear Video Streaming), by Solution, by Service, by Platform, by User Type, by Deployment Type, by Revenue Model, by Industry, and by Region—Global Forecast to 2021», May 2016, <http://www.marketsandmarkets.com/Market-Reports/video-streaming-market-181135120.html>.

Мы также добавили 6,2 миллиарда долларов оборота в индустрии электронной танцевальной музыки и 97 миллиардов в порноиндустрии. Об электронной танцевальной музыке см. Kevin Watson, «A Study of the Regional Electronic Music Industry», IMS Business Report 2015: North America Edition, p. 12. О порнографии см. Chris Morrow, «Things Are Looking Up in America's Porn Industry», CNBC, January 20, 2015.

В конце мы рассмотрели индустрию развлечений: спортивные мероприятия, игры и прочие виды деятельности, главная цель которых — вывести нас за пределы сознания. И прежде всего учли занятия с комбинацией без особой подготовки/острые ощущения вроде банджи-джампинга и американских горок — в моменты высокого душевного напряжения мы уж совершенно точно не беспокоимся из-за налогов или разрыва отношений. И экстремальные виды спорта, достигаемые в которых пиковые состояния заставляют людей возвращаться к ним снова и снова. Мы действительно утрачиваем интерес к играм с мячом, ракеткой и командным играм и переключаемся на «виды спорта с земным тяготением» — с активным движением и повышенным риском, — такие как горные лыжи, альпинизм и скалолазание, горный велосипед (классические способы погружения людей в то, что психологи называют «глубоким настоящим»). Сюда же относится индустрия йоги с ежегодным оборотом 27 миллиардов долларов, а также занятия медитацией (1 миллиард долларов) плюс категория «приключенческих

путешествий», в которых трудности пути гарантируют вам невероятное количество острых ощущений. Это еще 319,4 миллиарда.

Чтобы узнать, из чего складываются 44,3 миллиарда долларов дохода от аттракционов и тематических парков, см. Global Industry Analysts, «The Global Theme/Amusement Parks Market: Trends, Drivers & Projections», November 2015. Об обороте в 12,1 миллиарда долларов торговли снаряжением для экстремальных видов спорта в США см. Active Marketing Group, «The Action Sports Market», 2007. О 263 миллиардах долларов на приключенческие путешествия см. Adventure Travel Trade Association, «Adventure Travel: A Growing, but Untapped Market for Agents», 17.02.2015, <http://www.travelmarketreport.com/articles/Adventure-Travel-A-Growing-But-Untapped-Market-for-Agents>. О медитации см. Jan Wiczner, «Meditation Has Become a Billion-Dollar Business», Fortune, March 12, 2016. О йоге см. «2014 Outlook for the Pilates and Yoga Industry», SNews, 16.12.2013, <http://www.snewsnet.com/news/2014-yoga-pilates-studios/>.

В самом конце мы добавили доход от азартных игр и казино, за вычетом спортивных ставок и еще кое-каких категорий, где существуют другие побудительные мотивы (например, получение прибыли). Но все в казино — от отсутствия часов на стенах до закачки кислорода в игровые залы — направлено на то, чтобы отключить сознание игроков и полностью погрузить их в игру. Оборот игровой индустрии составляет около 159,71 миллиарда долларов. См. Statistica, «Statistics and Facts About the Casino Industry», 2015, <https://www.statista.com/topics/1053/casinos/>. Итого, общая сумма — 3,99 триллиона долларов.

42. Henry Fountain, «Two Trillion Galaxies, at the Very Least», New York Times, Oct. 17, 2016.

Глава 2. Почему это важно

43. Все подробности биографии Джейсона Сильвы, упомянутые в этой главе, получены во время серии интервью автора с Джейсоном в 2014–2016 годах.
44. <https://vimeo.com/27668695>.
45. Ross Anderson, «A Timothy Leary for the Viral Video Age», Atlantic, April 12, 2012.
46. Посмотреть выступления Сильвы на Current можно по адресу: <https://vimeo.com/6950613>.
47. Charles Tart, *Altered States of Consciousness* (New York: Harper, 1990); William James, *Varieties of Religious Experience* (N.p.: CreateSpace, 2009); Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow* (New York: Harper Perennial, 2008), pp. 43–93; Bruce Greyson, «The Near-Death Experience Scale», *Journal of Nervous and Mental Disease* 171, no. 6 (1983): 369–74; Erich Studerus, Alex Gamma, and Franz Vollenweider, «Psychometric Evaluation of the Altered States of Consciousness», *PLoS One*, August 31, 2010; Ronald Pekala, *Quantifying Consciousness* (Boston: Springer, 1991). Also see Rick Strassman, «Hallucinogenic Drugs in Psychiatric Research and Treatment», *Journal of Nervous*

- and *Mental Disease* 183, no. 3 (1995): 127–38, Robert Thurman, *The Tibetan Book of the Dead: The Great Book of Natural Liberation Through Understanding in the Between* (New York: Bantam Books, 1993).
48. Mark Leary, *The Curse of the Self* (Oxford: Oxford University Press, 2007), p. 21.
 49. Arne Dietrich, «Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness», *Conscious Cognition*, June 12, 2003, pp. 231–56.
 50. См. одновременно Robert Kegan, *The Evolving Self* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982), и Robert Kegan, *In Over Our Heads* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1994).
 51. Frank Newport, «Americans' Perceived Time Crunch No Worse Than Past», *Gallup.com*, 31.12.2015, <http://www.gallup.com/poll/187982/americans-perceived-time-crunch-no-worse-past.aspx>.
 52. Maria Konnikova, «No Money, No Time», *New York Times*, June 13, 2014.
 53. Большая часть информации о вневременности получена в ходе интервью с Дэвидом Иглменом в 2012 году. См. также David Eagleman, *Incognito* (New York: Pantheon Books, 2011), pp. 51–54.
 54. Philip Zimbardo, *The Time Paradox* (New York: Atria, 2009), p. 261.
 55. Melanie Rudd, Kathleen Vohs, and Jennifer Aaker, «Awe Expands People's Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being», *Psychological Science* 23, no. 10 (2011): 1130–36.
 56. Elizabeth Loftus et al., «False Memories in Highly Superior Autobiographical Memory Individuals», *PNAS* 110, no. 52 (2013): 20947–52.
 57. National Institutes of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/Pages/overweight-obesity-statistics.aspx>.
 58. Конфиденциальное интервью с вице-президентом компании Lifetime Fitness, июнь 2015 года.
 59. Robert Kegan, *Immunity to Change: How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization* (Boston: Harvard Business Press, 2009), p. 1.
 60. Steven Kotler, *The Rise of Superman* (Boston: New Harvest, 2013). Also see www.flowgenomeproject.com/stealingfiretools”.
 61. Чиксентмихайи М. Поток. психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ. Е. Перовой. 7-е изд. М. : Альпина-нон-фикшн, 2017. 460 с. С. 69.
 62. Abraham Maslow, *Religion, Values, and Peak Experiences* (New York: Penguin, 1994), p. 62.
 63. Mihaly Csikszentmihalyi, *Beyond Boredom and Anxiety* (San Francisco: Jossey-Bass, 2000), p. 197.
 64. Интервью с Джоном Хагелем, 2014 год.
 65. <https://vimeo.com/27668695>.

66. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта / У. Джеймс ; пер. с англ. В. Г. Малахиевой-Мирович, М. В. Шика ; под ред. и с предисл. С. В. Лурье. Изд. 4-е. М. : 2012. 418 с.
67. Этот обзор главным образом предназначен для отслеживания происходящего в мозге в момент погружения человека в потоковое состояние. В других экстатических состояниях, например во время медитации, выброс адреналина и кортизола снижается, а выделение ДГЭА, ГАМК и других нейрхимических веществ увеличивается в иной последовательности, чем наша. При этом, как станет понятно из дальнейшего изложения, существует значительное сходство между процессами, протекающими во время медитации, мистических состояний и после приема психоделиков. Детальное описание влияния потока на мозг см. в Бенсон Г. Как стать гением : Аутотренинг творческого потенциала / Герберт Бенсон, Уильям Проктор ; пер. с англ. С. Головой, А. Голова. М. : Эксмо, 2004. С. 46–58. Менее технический подход представлен в Dieter Vaitl et al., «Psychobiology of Altered States of Consciousness», *Psychological Bulletin* 131, no. 1 (2005): 98–127, и M. Bujatti, «Serotonin, Noradrenaline, Dopamine Metabolites in Transcendental Meditation-Technique», *Journal of Neural Transmission* 39, no 3 (September 1976): 257–67. Следует также подчеркнуть, что это самое общее описание, предполагающее, что ответы на многие вопросы можно будет получить после появления более совершенных инструментов измерения, что позволит ученым проводить сравнительный анализ между различными экстатическими техниками.
68. Raja Parasuraman, *The Attentive Brain* (Cambridge, MA: A Bradford Book/MIT Press, 2000), pp. 34–44. Хороший обзор действия норэпинефрина и дофамина приведен в Фишер Х. Почему мы любим : природа и химия романтической любви / Хелен Фишер ; перевод с англ. Е. Милицкая. 2-е изд. М. : Альпина нон-фикшн, 2018. 413 с. Отличное обсуждение роли дофамина в генерации состояния потока ищите в книге Gregory Burns, *Satisfaction: The Science of Finding True Fulfillment* (New York: Henry Holt, 2005), pp. 146–74.
69. P. Krummenacher, C. Mohr, H. Haker, and P. Brugger, «Dopamine, Paranormal Belief, and the Detection of Meaningful Stimuli», *Journal of Cognitive Neuroscience* 22, no. 8 (2010): 1670–81; Georg Winterer and Donald Weinberger, «Genes, Dopamine, and Cortical Signal-to-Noise Ration in Schizophrenia», *Trends in Neuroscience* 27, no. 11 (November 2004); and S. Kroener, L. J. Chandler, P. Phillips, and Jeremy Seamans, «Dopamine Modulates Persistent Synaptic Activity and Enhances the Signal to Noise Ratio in the Prefrontal Cortex», *PLoS One* 4, no. 8 (August): e6507. См. также выступление Майкла Шермана о том, как влияние дофамина на распознавание образов приводит к возникновению странных верований: http://www.ted.com/talks/michael_shermer_on_believing_strange_things?language=en.
70. Об измененных состояниях и мозговых волнах достаточно много литературы. Общий обзор природы мозговых волн см. Ned Harrmann, «What Is The Function of Various Brainwaves», *ScientificAmerican.com*, December 22, 1997, <https://www>.

- scientificamerican.com/article/what-is-the-function-of-t-1997-12-22/. Хороший анализ мозговых волн в состоянии потока представлен в Sally Adee, «Zapping the Brain to Get into Flow», *Washington Post*, February 13, 2012, а также Steven Kotler, *The Rise of Superman* (Boston: New Harvest, 2013), pp. 32–41. И наконец, пока не прошедшие экспертную оценку, но интересные результаты см.: Jan Van Looy et al., «Being in the Zone: Using Behavioral and EEG Recording for the Indirect Assessment of Flow», доступно по ссылке <https://peerj.com/preprints/2482.pdf>. О психоделиках см. E. Hoffmann, J. M. Keppel Hesselink, and Yatra-W.M. da Silveria Barbosa, «Effects of a Psychedelics, Tropical Tea, Ayahuasca, on the EEG Activity of the Human Brain during a Shamanic Ritual», *MAPS Magazine*, весна 2001. О созерцательных и духовных практиках см. Yuji Wada et al., «Changes in EEG and Autonomic Nervous Activity During Meditation and Their Association with Personality Traits», *International Journal of Psychophysiology* 55, no. 2 (February 2005): 199–207. А также J. Polichj and B. R. Cahn, «Meditation States and Traits», *Psychological Bulletin* 132, no. 2 (2006): 180–211.
71. Психоделики рассмотрены в R. L. Carhart-Harris et al., «Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin», *PNAS*, 2012, doi/10.1073/pnas.1119598109. Состояние потока в Arne Dietrich, «Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness», *Conscious Cognition*, June 12, 2003, pp. 231–56. Медитация в Judson Brewer et al., «Meditation Experience Is Associated with Difference in Default Mode Network Activity and Connectivity», *PNAS* 108, no. 50 (2011): 20254–59. Джайсон Брюэр также выступил на TED-конференцию о своей работе: <https://www.youtube.com/watch?v=jE1j5Om7g0U>. Глубокий анализ нейробиологии внетелесных опытов и других «мистических» явлений см. Andra Smith and Claude Messier, «Voluntary Out-of-Body Experience: An fMRI Study», *Frontiers of Human Neuroscience*, February 10, 2014. Отличная книга по ранним исследованиям нейроанатомических трансформаций, вызванных духовными практиками, — Andrew Newberg and Eugene D’Aquilli, *Why God Won’t Go Away* (New York: Ballantine Books, 2002).
72. Публикаций по нейрохимии и измененным состояниям достаточно много, но хороший анализ см. J. Allan Hobson, *The Dream Drugstore* (Cambridge, MA: MIT Press, 2001), и Dean Hamer, *The God Gene* (New York: Anchor, 2005). Об эндорфинах см. James Henry, «Possible Involvement of Endorphins in Altered States of Consciousness», *Ethos* 10 (1982): 394–408; Henning Boecker et al., «The Runner’s High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain», *Cerebral Cortex* 18, no. 11 (2008): 2523–31; A. Dietrich and W. F. McDaniel, «Endocannabinoids and Exercise», *British Journal of Sports Medicine* 38 (2004): 536–44. Также см. Etzel Cardena and Michael Winkelman, *Altering Consciousness* (Santa Barbara, CA: Praeger, 2011), p. 171. Хороший обзор различных психоделических растений и их влияния на нейрохимию и духовные практики содержится в Elaine Perry and Valerie Laws «Plant Gods and Shamanic Journeys», *New Horizons in the Neuroscience of Consciousness* (Philadelphia:

- John Benjamins, 2010), pp. 309–24. Lastly, Boecker, «Brain Imaging Explores the Myth of Runner’s High».
73. S. Hao, Y. Avraham, R. Mechoulam, and E. Barry, «Low Dose Anandamide Affects Food Intake, Cognitive Function, Neurotransmitter and Corticosterone Levels in Diet-Restricted Mice», *European Journal of Pharmacology* 392, no. 3 (March 31, 2000): 147–56.
 74. Lars Farde et al., «The Serotonin System and Spiritual Experiences», *American Journal of Psychiatry* 160 (2003): 1965–69; Umit Sayin, «Altered States of Consciousness Occurring During Expanded Sexual Response in the Human Female», *NeuroQuantology* 9, no. 4 (2011); N. Goodman, «The Serotonergic System and Mysticism», *Journal of Psychoactive Drugs* 34, no. 3 (2002): 263–72. Кроме того, см. John Ratey and Eric Hagerman, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008).
 75. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ. Е. Перовой. 7-е изд. М. : Альпина-нон-фикшн, 2017. С. 28–30. См. также одну из лучших книг по этой теме Tor Norretranders, *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size* (New York: Penguin, 1990).
 76. Нейробиолог из Стэнфордского университета Дэвид Иглмен приводит убедительное подробное обоснование нейрохимии умвельта в TED-выступлении «Can We Create New Senses», 2015 г.: https://www.ted.com/talks/david_eagleman_can_we_create_new_senses_for_humans?language=en.
 77. Для проекта создан отличный сайт с описанием достигнутых результатов <http://hackingcreativity.com>.
 78. Jon Kolko, «Wicked Problems: Problems Worth Solving», *Stanford Social Innovation Review*, March 2012. См. также John Camillus, «Strategy as a Wicked Problem», *Harvard Business Review*, May 2008.
 79. Мартин Р. Мышление в стиле «И» : как мыслят успешные лидеры / Роджер Мартин ; пер. с англ. О. М. Поборцева. М. : Юрайт, 2016. С. 15.
 80. Kathy Gilsinan, «The Buddhist and the Neuroscientist», *Atlantic*, July 4, 2015.
 81. John Kounios and Mark Beeman, «The Cognitive Neuroscience of Insight», *Annual Review of Psychology* 65 (2009): 71–93.
 82. Fadel Zeidan, Susan Johnson, Bruce Diamond, and Paula Goolkasian, «Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training», *Consciousness and Cognition* (2010); Lorenza S. Colzato, Ayca Szapora, Dominique Lippelt, and Bernhard Hommel, «Prior Meditation Practice Modulates Performance and Strategy Use in Convergent - and Divergent - Thinking Problems», *Mindfulness* (2014) doi:10.1007/s12671-014-0352-9.
 83. «Brief Meditative Exercise Helps Cognition», *Science Daily*, April 19, 2010, <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/04/100414184220.htm>.
 84. Richard Chi and Allan Snyder, «Brain Stimulation Enables Solution to Inherently Difficult Problem», *Neuroscience Letters* 515 (2012): 121–24.

85. CEO компании АВМ Крис Берка прекрасно рассказала об этом исследовании на конференции TED: <http://tedxtalks.ted.com/video/Whats-next-awindow-on-the-brain>; TEDxSanDiego. См. также «9-Volt Nirvana», Radiolab, June 2014, <http://www.radiolab.org/story/9-voltnirvana/>; Sally Adey, «Zap Your Brain into the Zone», New Scientist, February 1, 2012.
86. James Fadiman, *The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic, and Sacred Journeys* (Rochester, VT: Park Street Press, 2011), p. 133.
87. Интервью с Тимом Феррисом, 2016 год.
88. «Can LSD Make You a Billionaire», CNN, January 25, 2015. См. <https://www.youtube.com/watch?v=jz9yZFtRjJk>.
89. Susie Cranston and Scott Keller, «Increasing the 'Meaning Quotient' of Work», McKinsey Quarterly, January 2013.

Глава 3. Почему мы этого не замечали?

90. На эту тему есть множество ссылок, но в данном случае «Википедия» проделала действительно хорошую работу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пейл>.
91. Интервью с Джеймсом Валентайном, 2015-й и 2016 год.
92. Если вы действительно хотите вспомнить о Жанне д'Арк, перечитайте книгу Твен М. Жанна д'Арк: Личные воспоминания о Жанне д'Арк Сьера Луи де Конта, ее пажа и секретаря, в вольном переводе в художественной обработке М. Твена : Роман / пер. с англ. И. Семезона и Н. Тимофеевой ; под ред. Ю. Гаврука. Минск : Госиздат БССР, 1961. 446 с.; а также Дж. Б. Шоу. Святая Иоанна / Джордж Бернард Шоу ; пер. с англ. О. П. Холмской. М. : АСТ ; Астрель, cop, 2010. 251 с.
93. Regine Pernoud, «Joan of Arc by Herself and Her Witnesses», trans. Edward Hyams (New York: Stein & Day, 1962)», p. 184.
94. «Andy Clark, Natural-Born Cyborgs: Minds, Technologies, and the Future of Intelligence (New York: Oxford University Press, 2004), p. 5
95. American Academy of Pediatrics, May 1, 2014. См. EurekaAlert: https://www.eurekaalert.org/pub_releases/2014-05/aaop-mil042514.php.
96. Nita Farahany, «Colleges Should Allow Students to Take Smart Drugs», Washington Post, November 3, 2015. См. также «Monitoring the Future 2013 Survey Results: College and Adults», National Institute of Drug Abuse, <https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/infographics/monitoring-future-2013-survey-results-college-adults>.
97. Karen Weintraub, «Some Students Don't See ADHD Drug Use as Cheating», USA Today, May 3, 2014; Princess Ojiaku, «'Smart Drugs' Are Here—Should College Students Be Allowed to Use Them?», Washington Post, November 3, 2015; «Is Taking Smart Drugs Cheating?», Newsy, November 17, 2015; Matt Tinoco, «Are You a Cheater If You're Using Smart Drugs to Get Ahead», Vice, April 13, 2005.
98. Элиаде М. Шаманизм. Архаические техники экстаза : пер. с фр. / Мирча Элиаде. 2-е изд. М. : Академический проект, 2015. 398 с.

99. Там же, с. 401.
100. Sam Harris, *Waking Up* (New York: Simon & Schuster, 2015), p. 124.
101. Хорошее описание эксперимента см. у John Horgan, *Rational Mysticism* (Boston: Mariner Books, 2004).
102. Там же, с. 27.
103. Rick Doblin, «Pahnke's 'Good Friday Experiment': A Long Term Follow-Up and Methodological Critique», *Journal of Transpersonal Psychology* 23, no. 1 (1991); Roland Griffiths et al., «Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance», *Psychopharmacology* 187 (2006), doi:10.1007/s00213-006-0457-5.
104. Michael Pollan, «The Trip Treatment», *New Yorker*, February 9, 2015.
105. Jack Hitt, «This Is Your Brain on God», *Wired*, November 1, 1999.
106. Интервью с Микки Сигелем (консультирующим эту компанию), 2015 год. См. www.paloaltoneuroscience.com.
107. Полностью историю можно прочитать в книге David Nutt, *Drugs — Without the Hot Air* (Cambridge, England: UIT Cambridge, 2012), pp. 1–30.
108. Например, Christopher Hope, «Ecstasy 'No More Dangerous than Horse Riding'», *Telegraph*, February 7, 2009.
109. Nutt, *Drugs — Without the Hot Air*, p. 20.
110. Там же, с. 20–21.
111. Jack Doyle, «Alcohol More Dangerous than LSD, Says Drug Advisor», *Independent*, October 29, 2009.
112. Alexander Zaitchik, «The Speed of Hypocrisy», *Vice*, June 30, 2014.
113. Цифра взята из отчета Национального института проблем наркомании за 2012 год <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/methamphetamine/letter-director>.
114. Melissa Gregg, «The Neverending Workday», *Atlantic*, October 15, 2015.
115. Город Гамельн имеет прекрасный сайт, на котором подробно изложена история о Крысолове: http://www.hameln.com/tourism/piedpiper/rf_sage_gb.htm.
116. «The Disturbing True Story of the Pied Piper of Hamlin». Публикация на сайте «Стародавние легенды», 14.08.2014, <http://www.ancient-origins.net/myths-legends/disturbing-true-story-pied-piper-hamelin-001969?nopaging=1>.
117. <http://www.medievalists.net/2014/12/07/piedpiper-hamelin-medieval-mass-abduction/>
118. Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания, новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира / Станислав Гроф ; пер. с англ. Н.И. Папуш и М.П. Папуш под ред. А. Киселева. М. : АСТ [и др.], 2008. 346 с. С. 30.
119. Jesse Bogan, «America's Biggest Megachurches», *Forbes*, June 26, 2009; C. Kirk Hadaway and P. L. Marler, «Did You Really Go to Church This Week: Behind the Poll Data», *Christian Century*, May 6, 1998.
120. Victor Turner, *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure* (Chicago: Aldine, 1969), pp. 94–113

121. Там же, с. 129.
122. «The Triumph of Hitler», на сайте History Place, <http://www.historyplace.com/worldwar2/triumph/tr-will.htm>.
123. Peter Conradi, *Hitler's Piano Player: The Rise and Fall of Ernst Hansfstaengl, Confidant of Hitler, Ally of FDR* (New York: Carroll & Graff, 2004), p. 45.

Глава 4. Психология

124. John Tillotson, *Sermons Preached on a Number of Occasions* (London: For S. A. Gellibrand, 1674).
125. Jesse McKinley, «The Wisdom of the Ages, for Now Anyway», *New York Times*, March 23, 2008.
126. Oliver Burkeman, «The Bedsit Epiphany», *Guardian*, April 10, 2009; Jennifer Fermino, «Pope Francis Tells Crowd of 20,000 'God Is Living in Our Cities' at Madison Square Garden Mass, Closing Out NYC Visit», *New York Daily News*, September 25, 2005; Alice Philipson, «The Ten Largest Gatherings in History», *Telegraph*, January 19, 2015.
127. «Eckhart Tolle Biography», *New York Times*, *Times Topics*, March 5, 2008; Eckhart Tolle, *The Power of Now* (Novato, CA: Namaste, 2004).
128. Sloan Wilson, *The Man in the Gray Flannel Suit* (Boston: Da Capo Press, 2002).
129. Jack Kerouac, «Aftermath: The Philosophy of the Beat Generation», *Esquire*, March 1958.
130. Allen Ginsberg, *Howl and Other Poems* (San Francisco: City Lights, 2001).
131. Gregory Dicum, «Big Sur without the Crowds», *New York Times*, January 7, 2007.
132. Emily Nussbaum, «The Original Existentially Brilliant 'Mad Men' Finale», *New Yorker*, May 18, 2015.
133. Jeffrey Kripal, *Esalen: America and the Religion of No Religion* (Chicago: University of Chicago Press, 2008), p. 69.
134. Lee Gilmore, Mark Van Proyen, *AfterBurn: Reflections on Burning Man* (Albuquerque: University of New Mexico Press, 2005), p. 23.
135. Kripal, *Esalen*, p. 9.
136. Эрхард по-прежнему остается неоднозначной фигурой, а его карьера рождает множество противоречивых интерпретаций. Чтобы получить представление о разных точках зрения, см. Steven Pressman, *Outrageous Betrayal: The Dark Journey of Werner Erhard from est to Exile* (New York: St. Martin's Press, 1993), и William Bartley, *Werner Erhard: The Transformation of a Man* (New York: Clarkson Potter, 1988).
137. Peter Haldemannov, «The Return of Werner Erhard, Father of Self-Help», *New York Times*, November 28, 2015.
138. www.onetaste.us
139. Patricia Leigh Brown and Carol Pogash, «The Pleasure Principle», *New York Times*, March 13, 2009.

140. «Women Working 1800–1930». Программа открытия коллекций библиотеки Гарвардского университета <http://ocp.hul.harvard.edu/ww/sanger.html>. На этом дело не закончилось. Мораль, особенно в ее сексуальном аспекте, активно закреплялась законодательством. Например, в штате Миссисипи до сих пор запрещено объяснять, что такое полигамия, не говоря уже о подобной практике. В Аризоне в одном домохозяйстве разрешено иметь не более двух секс-игрушек.
141. Anjan Chatterjee, *The Aesthetic Brain: How We Evolved to Desire Beauty and Enjoy Art* (New York: Oxford University Press, 2013), p. 88.
142. Jenny Wade, *Transcendent Sex: When Lovemaking Opens the Veil* (New York: Gallery Books; 2004).
143. Antoine Mazières, Mathieu Trachman, Jean-Philippe Cointet, Baptiste Coulmont, and Christophe Prieur, «Deep Tags: Toward a Quantitative Analysis of Online Pornography», *Porn Studies* 1, nos. 1–2 (2014): 80–95.
144. Meriss Nathan Gerson, «BDSM vs. the DSM», *Atlantic Monthly*, January 13, 2015.
145. «50 Shades of Grey is Bestselling Book of All Time», *Telegraph*, August 7, 2012.
146. Anish Sheth and Josh Richman, *What's Your Poo Telling You?* (San Francisco: Chronicle Books, 2007).
147. A. A. J. Wismeijer and M. A. L. M. Van Assen, «Psychological Characteristics of BDSM Practitioners», *Journal of Sexual Medicine* (August 2013): 1943–52.
148. Gretel C. Kovachnov, «Pastor's Advice for Better Marriage: More Sex», *New York Times*, November 23, 2008.
149. Willoughby Britton and Richard Bootzin, «Near-Death Experiences and the Temporal Lobe», *Journal of Psychological Science* 15, no. 4 (April 2004): 254–58. Кроме того, оригинал интервью Стивена Котлера с Бриттон под названием *Extreme States* опубликован в журнале *Discover*, July 2005, <http://discovermagazine.com/2005/jul/extreme-states>.
150. Katherine A. MacLean, Matthew W. Johnson, and Roland R. Griffiths, «Mystical Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin Lead to Increases in the Personality Domain of Openness», *Journal of Psychopharmacology* 25, no. 11 (November 2011): 1453–61; R. Griffiths, W. Richards, U. McCann, and R. Jesse, «Psilocybin Can Occasion Mystical Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance», *Psychopharmacology* 187 (2006): 268–83. Также см. Lauren Slater, «How Psychedelic Drugs Can Help Patients Face Death», *New York Times*, April 20, 2012; Steven Kotler, «The Psychedelic Renaissance», *Playboy*, April 2011.
151. Michael C Mithoefer, Mark T Wagner, Ann T Mithoefer, Lisa Jerome, and Rick Doblin, «The Safety and Efficacy of \pm 3,4-methylenedioxymethamphetamine-Assisted Psychotherapy in Subjects with Chronic, Treatment-Resistant Posttraumatic Stress Disorder: The First Randomized Controlled Pilot Study», *Journal of Psychopharmacology* 25, no. 4 (April 2011): 439–52.
152. Sharon Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain* (New York: Ballantine Books, 2007), p. 250.

153. Rob Hirtz, «Martin Seligman's Journey from Learned Helplessness to Learned Happiness», *Pennsylvania Gazette*, January/ February 1999.
154. Martin Seligman, «Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission», *American Psychological Association Newsletter* 29, no. 1 (January 1998).
155. Robert Kegan, *In Over Our Heads* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1994). Исследования Кигана отличаются широтой охвата, научной глубиной и заслуживают отдельного изучения всеми, кто интересуется темой развития взрослых. Вместе с соавторами Лайзой Лейхи и другими он написал книгу «Неприятие перемен: как преодолеть сопротивление изменениям и раскрыть потенциал организации» [Роберт Киган, Лайза Лэскоу Лейхи ; пер. с англ. Михаила Попова, Марины Бобровой. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 367 с.], а также бесчисленное количество статей и монографий. Мы намеренно упростили его классификацию видов персонального развития взрослых для неподготовленного читателя, объединив самоавторство и самотрансформацию (то, что его коллега Билл Торберт называет стратегической и алхимической стадиями) в те 5 процентов взрослых, которым удастся их достичь. Более подробно о других моделях развития взрослых рассказывается в заметке Рона Хейфеца из Гарвардской школы бизнеса о различиях между техническим и адаптивным лидерством, а также в работах Криса Аргайриса, Сюзанны Кук-Гройтер, Билла Торберта и др. Современное состояние дел в этой области и суть научных дискуссий изложены в книге Angela H. Pfaffenberger, ed., *The Postconventional Personality* (Albany: State University of New York Press, 2011).
156. Интервью автора с Сюзанной Кук-Гройтер в марте 2009 года. Действительно, именно в примечаниях в одном из предыдущих исследований развития взрослых было сказано, что у 0,01 процента респондентов было установлено устойчивое постконвенциональное сознание. Поскольку выборка оказалась мизерной (менее 10 человек), то этот факт можно просто воспринимать как оговорку, тем не менее весьма интригующую. См. также Paul Marko, «Exploring Facilitative Agents That Allow Ego Development to Occur», in Pfaffenberger, ed., *The Postconventional Personality*, p. 99. Еще один обзор роли пиковых состояний и углубленного развития содержится в книге Allan Badiner and Alex Grey, *Zig Zag Zen: Buddhism and Psychedelics* (San Francisco: Chronicle Books, 2002).
157. Маслоу А. Г. По направлению к психологии бытия: Религии, ценности и пик-переживания / Абрахам Маслоу; пер. с англ. Е. Рачковой. М. : Эксмо-Пресс, 2002. 270 с.
158. Упомянуто в книге Pfaffenberger, ed. *The Postconventional Personality*, p. 27. Ссылки на нее есть также в: S. Harung, F. Travis, A. M. Pensgaard, R. Boes, S. Cook-Greuter, and K. Daley, «Higher Psycho-Physiological Refinement in World-Class Norwegian Athletes: Brain Measures of Performance Capacity», *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 21, no. 1 (February 2011): 32–41. См. также Susanne Cook-Greuter, «Making the Case for a Developmental Perspective», *Industrial and Commercial*

- Training 36, no. 7 (2004): 275–81; H. S. Harung and F. Travis, «Higher Mind-Brain Development in Successful Leaders: Testing a Unified Theory of Performance», *Journal of Cognitive Processing* 13 (2012): 171–81. См. Robert Panzarella, «The Phenomenology of Aesthetic Peak Experiences» (Ph.D. diss., City University of New York, 1977), где приведены результаты исследования в среде артистов и музыкантов, показавшие зависимость между частотой наступления пиковых состояний и общей «само-актуализацией».
159. David Rooke and William Torbert, «Seven Transformations of Leadership», *Harvard Business Review*, April 2005, p. 7.

Глава 5. Нейробиология

160. Julia Neel, «The Oscars 2011», *Vogue*, March 1, 2011.
161. Lenny Bernstein, «Using Botox to Treat Depression. Seriously», *Washington Post*, May 7, 2014.
162. Pamela Paul, «With Botox, Looking Good and Feeling Less», *New York Times*, June 17, 2011.
163. Paul Ekman, *Emotions Revealed* (New York: Holt, 2007), pp. 1–16.
164. Jack Meserve, «Your Brain and Your Body Are One and the Same», *New York*, November 19, 2015.
165. Один из лучших примеров анализа воплощенного познания приведен в книге Guy Claxton, *Intelligence in the Flesh* (New Haven, CT: Yale University Press, 2015). См. также Samuel McNerney, «A Brief Guide to Embodied Cognition», *Scientific American*, November 4, 2011.
166. Lawrence Williams and John Bargh, «Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth», *Science*, October 24, 2008, pp. 606–7.
167. https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=enhot and Amy Cuddy, *Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges* (New York: Little, Brown, 2015).
168. Интервью автора с Джимми Чином, 2013 год.
169. Peter Strick et al., «Motor, Cognitive, and Affective Areas of Cerebral Cortex Influence the Adrenal Medulla», *PNAS* 113, no. 35 (2016): 9922–27
170. Понаблюдать за Элли на рабочем месте можно по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=ejczMs6b1Q4>.
171. Интервью автора со Скипом Риццо, 2015 год.
172. Tanya Abrams, «Virtual Humans Inspire Patients to Open Up, USC Study Suggests», *USC News*, July 9, 2014.
173. «Inside Minority Report’s Idea Summit, Visionaries Saw The Future», *Wired.com*, June 6, 2012, <https://www.wired.com/2012/06/minorityreport-idea-summit/>.
174. Интервью автора с Крис Беркой, 2015 год.
175. Интервью автора с Крис Беркой, 2015 год. ESADE только собиралась опубликовать эти результаты, когда профессор менеджмента и организации труда Томас Маак

- рассказал о них в 2013 году на TED-конференции. См. <https://www.youtube.com/watch?v=CvOLbYChYcw&spfreload=5>.
176. Интервью с Эндрю Ньюбергом в 2015–2016 годах. См. также Steven Kotler, «The Neurology of Spiritual Experience», *NPlus*, September 16, 2009. Если вас действительно интересуют более ранние исследования в области нейротеологии и хотелось бы почитать менее техническое введение, обратите внимание на книгу Эндрю Ньюберга и Марка Валдмана Ньюберг Э. Как Бог влияет на ваш мозг: революционные открытия в нейробиологии / Эндрю Ньюберг, Марк Роберт Уолдман; пер. с англ. Ульяны Сапциной. М. : Эксмо, 2012. 569 с.; а также *Principles of Neurotheology* (Burlington, VT: Ashgate, 2010).
 177. Интервью с Шахаром Арзи, 2016 год. См. также Shahar Arzy and Moshe Idel, *Kabbalah: A Neurocognitive Approach to Mystical Experiences* (New Haven, CT: Yale University Press, 2015). Кроме того, общую картину способности мозга воспроизводить автоскопические явления (внетелесный опыт, появление двойников) можно найти в книге Anil Ananthaswamy, *The Man Who Wasn't There: Investigations into the Strange New Science of the Self* (New York: Dutton, 2015).
 178. Абулафия — одна из самых интересных фигур в еврейском мистицизме. О нем написано множество книг, но начать лучше всего с книги Moshe Idel, *The Mystical Experience in Abraham Abulafia* (Albany: State University of New York Press, 1987).
 179. Этот эксперимент представлял собой вариацию более ранней работы Олафа Бланке (руководителя докторской диссертации Арзи). См. Olaf Blanke, Bigna Lenggenhager, and Jane Aspel, «Keeping in Touch with One's Self: Multisensory Mechanisms of Self Consciousness», *PLoS One*, August 5, 2009, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0006488>.
 180. Маслоу А. Психология науки. Предварительное обследование/ Абрахам Маслоу; пер. с англ. О. Пашаева. М. : Институт компьютерных исследований, 2015. — 152 с.; С. 15
 181. «Total Number of People Taking Psychiatric Drugs in the United States», CCHR International, <https://www.cchrint.org/psychiatric-drugs/people-taking-psychiatric-drugs/>.
 182. Sally Curtin, Margaret Warner, and Holly Hedegaard, «Increases in Suicide in the United States, 1999–2014», *NCHS Data Brief No. 241*, April 2016, <http://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db241.htm>.
 183. По этой теме проведено много исследований. Их детальный анализ см. John Ratey and Eric Hagerman, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2013).
 184. Michael Holick, «Vitamin D Deficiency», *New England Journal of Medicine* 357 (2007): 266–81.
 185. Jennifer Haythornthwaite et al., «Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis», *JAMA Internal Medicine* 174, no. 3 (2014): 357–68.

186. Judson Brewer et al., «Meditation Experience Is Associated with Difference in Default Mode Network Activity and Connectivity», PNAS 108, no. 50 (December 13, 2011): 20254–59.
187. Эта информация приводится Крис Беркой по итогам работы, проведенной ее командой в Advanced Brain Monitoring. Выступление Берки на конференции TED см. <https://www.youtube.com/watch?v=rBt7LMrIkxg>.
188. Интервью с Майклом Джервейсом, 2016 год. Джервейс, специалист по высокой продуктивности, рассказывал об исследовании с участием серферов Red Bull.
189. Ron Heifetz, Marty Linsky, and Alexander Gradshow, *The Practice of Adaptive Leadership* (Boston: Harvard Business Press, 2009), p. 7.

Глава 6. Фармакология

190. Fiona Keating, «Dolphins Get High on a Diet of Toxic Fish», *International Business Times*, December 29, 2013.
191. Christie Wilcox, «Do Stoned Dolphins Give ‘Puff Puff Pass’ a Whole New Meaning?», *Discover*, December 30, 2013, http://blogs.discovermagazine.com/science-sushi/2013/12/30/stoned-dolphins-give-puff-puff-passwhole-new-eaning/#.V_FInTKZNYo.
192. Ronald K. Siegel, *Intoxication: The Universal Drive for Mind-Altering Substances* (Rochester, VT: Park Street Press, 1989), p. 11
193. Там же, с. 99.
194. Там же, с. 251.
195. Giorgio Samoroni, *Animals and Psychedelics: The Natural World and the Instinct to Alter Consciousness* (Rochester, VT: Park Street Press, 2002), p. 86.
196. Michael Pollan, «Cannabis, Forgetting and the Botany of Desire», *Occasional Papers of the Doreen B. Townsend Center for the Humanities*, no. 27 (2002).
197. Там же.
198. Daniel Gade, *Spell of the Urubamba: Anthropogeographical Essays on an Andean Valley in Space and Time* (Cham, Switzerland: Springer, 2015), p. 208.
199. Michael Pollan, *The Botany of Desire* (New York: Random House, 2001), p. 9.
200. Ethan Brown, «Professor X», *Wired*, September 1, 2002.
201. Drake Bennett, «Dr. Ecstasy», *New York Times*, January 30, 2005.
202. Brian Vastag, «Chemist Alexander Shulgin, Popularizer of the Drug Ecstasy, Dies at 88», *Washington Post*, June 3, 2014.
203. О жизни Саши Шульгина подробно рассказано в документальном фильме *Dirty Pictures*, снятом Этьеном Соре в 2010 году.
204. James Oros, «The Second Psychedelic Revolution Part Two: Alexander ‘Sasha’ Shulgin, The Psychedelic Godfather», *Reality Sandwich*, 2014, <http://realitysandwich.com/217250/second-psychedelicrevolution-part-two/>.
205. Там же.

206. The Shulgin Rating Scale: Доступно по ссылке https://en.wikipedia.org/wiki/Shulgin_Rating_Scale.
207. Alexander Shulgin and Ann Shulgin, PiHKAL: A Chemical Love Story (Berkeley, CA: Transform Press, 1991), p. 560.
208. Bennett, «Dr. Ecstasy».
209. Teafaire, «No Retirement Plan for Wizards», teafaerie.org, February 28, 2013, <http://teafaerie.org/2013/02/456/>.
210. Интервью с Робинот Кархарт-Харрисом, 2016 год.
211. R. L. Carhart-Harris et al., «Implications for a Psychedelic-Assisted Therapy: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study with Psilocybin», *British Journal of Psychiatry* 200 (2012): 238–44.
212. Robin Carhart-Harris et al., «NeuroL Correlates of the LSD Experience Revealed by Multimodal Imaging», *PNAS* 113, no. 17 (2016): 4853–58.
213. Ian Sample, «LSD's Impact on the Brain Revealed in Groundbreaking Images», *Guardian*, April 11, 2016.
214. Прекрасная биография Джозефа Смита приведена в Richard Bushman, Joseph Smith: Rough Stone Rolling (New York: Vintage, 2007).
215. Oliver Sacks, «Altered States: Self-Experiments in Chemistry», *New Yorker*, August 27, 2012.
216. Erik Davis, «Don't Get High Without It», *LA Weekly*, April 29, 2004.
217. Страссман Р. ДМТ — молекула духа: революционное медицинское исследование околосмертного и мистического опыта / Рик Страссман ; пер. с англ. В. П. Девяткиной. СПб : Весь, 2011. 349 с.
218. Alex Tsakiris, «Dr. Rick Strassman on Whether Psychedelic Drugs Prove We Are More than Our Brain», *Skeptico.com*, March 25, 2016. Есть подкаст: <http://skeptiko.com/rick-strassman-psychedelic-drugs-prove-we-are-more-than-our-brain/>.
219. См. https://wiki.dmt-nexus.me/Hyperspace_lexicon.
220. In 2010, chemist Lee Cronin: Интервью с Ли Крониным, 2016 год.
221. Lexi Pandell, «Don't Try This at Home: Scientists Brew Opiates with Yeast», *Wired*, August 13, 2015.
222. Tracey Lindeman, «Hyasynth Bio Working to Mimic Medical Effects of Pot in Yeast», *Montreal Gazette*, June 29, 2015. Также см. <http://hyasynthbio.com>.
223. Интервью с Эндрю Хесселем, 2016 год.

Глава 7. Технологии

224. Более подробный рассказ о последнем полете Дина Поттера см. Daniel Duane, «The Last Flight of Dean Potter», *mensjournal.com*, <http://www.mensjournal.com/adventure/outdoor/the-last-flight-of-dean-potter-20150522>. См. также Grayson Schaffer, «Dean Potter Killed in BASE-Jumping Accident», *Outside*, May 17, 2015.

225. Сериал из шести серий можно посмотреть здесь: <http://www.flowgenomeproject.com/learn/videos/video-archive/>.
226. Все интервью с Дином проводились между 2012-м и 2015 годами. Их было много.
227. Стеф вела очень увлекательный блог о гибели своего первого мужа и трудном решении опять подняться в воздух. См. <http://stephdavis.co/blog/dealing-with-death/>.
228. Интервью с Аланом Метни, 2016 год.
229. Today, iFly: See Интервью с Аланом Метни, 2016 год. См. <https://www.iflyworld.com>.
230. Хорошее описание жизни Эндрюса и его подходов к звуку и человеческому сознанию содержится в его интервью Mondo *dr, которое сейчас доступно в формате pdf на сайте Funktionone.com, <http://www.funktion-one.com/dl/files/Tony%20Interview.pdf>.
231. Tony Andrews, «Audio and Consciousness», интервью в прямом эфире, проводившееся на PLASA в Лондоне в 2015 году. Доступно по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=D3RPJ8njrCY>.
232. Там же.
233. Steven Johnson, *How We Got to Now: Six Innovations That Changed the Modern World* (New York: Riverhead, 2015) и «Sound», PBS: *How We Got to Now*, November 12, 2014.
234. Там же с. 88.
235. Хорошее вступление к этой работе написал Josh Jones, «Mapping the Sounds of Greek Byzantine Churches: How Researchers Are Creating 'Museums of Lost Sound'», Openculture.com, March 9, 2016.
236. Kurt Blaukopf, *Musical Life in a Changing Society: Aspects of Music Sociology* (Portland, OR: Amadeus Press, 1982), pp. 180–82.
237. Oliver Sacks, «The Power of Music», *Brain*, September 25, 2006, pp. 2528–32, <http://brain.oxfordjournals.org/content/129/10/2528>.
238. На эту тему есть масса разнообразной информации, но лучше всего начинать с трех обстоятельных публикаций: Robert Jourdain, *Music, the Brain, and Ecstasy: How Music Captures Our Imagination* (New York: William Morrow, 2008); Daniel Levitin, *This Is Your Brain on Music* (New York: Plume/ Penguin, 2007); Jonah Lehrer, «The Neuroscience of Music», *Wired*, January 19, 2011.
239. Fast Company опубликовала прекрасный обзор этого исследования: John Paul Titlow, «How Music Changes Your Behavior at Home», *Fast Company*, February 10, 2016. См. также Mikey Campbell, «Apple Music and Sonos Launch a Collaborative Ad Campaign Touting the Benefits of Music», Appleinsider.com, February 10, 2016.
240. Tony Andrews, *Boom Festival*, May 8, 2014, <https://www.youtube.com/watch?v=q8xh6iZzMbk>.
241. Это нам сказал Андроид Джонс в 2016 году.
242. Большая часть информации для этого раздела получена из интервью, 2016 года. Биографию Джонса можно найти по адресу <http://androidjones.com/about/bio/>. Если же вы хотите узнать о нем больше, просмотрите ряд интересных интервью,

- в частности «An Interview with Android Jones, the Digital Alchemist», Fractal Enlightenment, <https://fractalenlightenment.com/35635/artwork/an-interview-with-android-jones-the-digital-alchemist>.
243. Видеозапись можно посмотреть здесь https://www.youtube.com/watch?v=e_ClOq0Wtkg.
244. Интервью с Майки Сигелем, 2016 год. Кроме того, общее представление о его деятельности можно получить, просмотрев конференцию TED Mikey Siegel, «Enlightenment Engineering», TEDx Santa Cruz, May 1, 2014.
245. См. <http://www.cohack.life>. Также см. Noah Nelson, «Silicon Valley’s Next Big Hack? Consciousness Itself», Huffington Post, March 3, 2015.
246. Сигель стал соучредителем этой конференции совместно с доктором Джефффри Мартином и Николь Брэдфорд. См. <http://www.ttconf.org>. Also Angela Swartz, “Meet the Transformative Technology Companies That Want to Help You Relax», Bizjournals.com, October 5, 2015.
247. Nellie Bowles, «An evening with the Consciousness Hackers», New Yorker, June 23, 2015.
248. Обзор можно найти по ссылке: <http://www.flowgenomeproject.com/train/flow-dojol/>.
249. Если вы хотите узнать, как он выглядит, зайдите по ссылке <https://vimeo.com/153320792>.

Глава 8. И возгорится пламя

250. Lee Gilmore and Mark Van Proyen, ed., *AfterBurn: Reflections on Burning Man* (Albuquerque: University of New Mexico Press, 2005).
251. Дискуссии о роли фестиваля Burning Man в культуре Кремниевой долины в Неделю инноваций в Сан-Матео (2014 год); выдержки можно посмотреть на <https://vimeo.com/164357369>, а полную запись на <https://www.youtube.com/watch?v=b0yKsy-mWec>.
252. Nellie Bowles, «At HBO’s ‘Silicon Valley’ Premiere, Elon Musk Has Some Notes», ReCode, April 3, 2014.
253. Vanessa Hua, «Burning Man», SFGate, August 20, 2000.
254. @JPBarlow, Twitter.
255. <https://www.c-span.org/video/?c4591479/obama-drops-burning-man-joke>.
256. Интервью с Молли Крокетт от 12 мая 2016 года, и Burning Man Journal, <http://journal.burningman.org/2016/05/black-rock-city/surviveand-thrive/researchers-share-first-findings-on-burners-transformative-experiences>.
257. Hakim Bey, «The Temporary Autonomous Zone, Ontological Anarchy, Poetic Terrorism», http://hermetic.com/bey/taz_cont.html, anti-copyright, 1985, 1991.
258. Will Oremus, «Google CEO Is Tired of Rivals, Laws, Wants to Start His Own Country», Slate, May 15, 2013.
259. Gregory Ferenstein, «Burning Man Founder Is Cool with Capitalism, and Silicon Valley Billionaires», TechCrunch, September 3, 2013.

260. Sarah Buhr, «Elon Musk Is Right, Burning Man Is Silicon Valley», TechCrunch, September 4, 2004; Ferenstein, «Burning Man Founder Is Cool with Capitalism, and Silicon Valley Billionaires.»
261. David Hochman, «Playboy Interview: Tony Hsieh», Playboy, April 2014.
262. Zack Guzman, «Zappos CEO Tony Hsieh Shares What He Would Have Changed About his \$350M Downtown Las Vegas Project», CNBC, August 9, 2016, и Jennifer Reingold, «How a Radical Shift Left Zappos Reeling», Fortune, March 4, 2016.
263. Nellie Bowles, «Is Burning Man on the Cusp of Becoming a Permanent Utopian Community?», New York August 30, 2015.
264. «We Bought Fly Ranch», Burning Man Journal, June 10, 2016.
265. Mitigation Assessment Team Report, Federal Emergency Management Agency, https://www.fema.gov/media-library-data/20130726-1909-25045-8823/isaac_mat_ch1.pdf, p. 4.
266. Интервью Брюса Деймера в подкасте Joe Rogan Experience, эпизод 561, 14 октября 2014 года.
267. Daniel Terdiman, «Burn on the Bayou Showcases Burning Man Participants' post-Katrina Relief Efforts», CNET, March 24, 2008. В качестве дополнительных источников можно порекомендовать фильм Burn on the Bayou, Black Rock City LLC, (2008 год) и сайт организации www.burnerswithoutborders.org.
268. Brian Calvert, «The Merry Pranksters Who Hacked the Afghan War», Pacific Standard, July 1, 2013. Дэйв Уорнер — просто поразительная личность: блестящий, не признающий никаких авторитетов и на редкость продуктивный человек. См. также Andreas Tzortzis, «Learning Man», Red Bull Bulletin, August 2014.
269. Там же.
270. Peter Hirshberg, From Bitcoin to Burning Man and Beyond ([Не опубликовано]: Off the Common Books 2014).
271. Интервью с Розы вон Лилу, 25 июля 2016 года.
272. «Washoe Tribe installing solar panels at seven sites», Record-Courier, June 8, 2015; «Stained Glass 'Space Whale' to Blow Minds at Burning Man», Reno-Gazette Journal, November 13, 2015; «How a Chat App for Burning Man Turned into a Tool for Revolution», AdWeek, March 25, 2015.
273. Hirshberg, From Bitcoin to Burning Man and Beyond.
274. Jonathon Green, Cannabis (New York: Pavilion Press, 2002).
275. Lois Palken Rudnick, Utopian Vistas: The Mabel Dodge Luhan House and the American Counterculture (Albuquerque: University of New Mexico Press, 1998).
276. Jeffrey Kripal, Esalen: America and the Religion of No Religion (Chicago: University of Chicago Press, 2008).
277. См. <http://future.summit.co>.
278. Интервью с Джеффом Розенталем от 21 июня 2016 года.
279. Andy Isaacson, «Summit Series: TED Meets Burning Man», Wired, February 27, 2012; Steven Bertoni, «Summit Series Basecamp: The Hipper Davos», Forbes, January 26, 2012.

280. Интервью с основателями от 22 августа 2016 года.
281. Интервью с Джеффом Розенталем от 15 августа 2016 года.
282. Richard Godwin, «How to Network like the One Percent», *Sunday Times*, June 18, 2016; Kim McNichols, «Kiteboarding Techies Generate \$7 Billion in Market Value», *Forbes*, December 7, 2011.
283. Jamie Wheal, «Five Surprising Ways Richard Branson Harnessed Flow to Build a Multi-Billion Dollar Empire», *Forbes*, March 25, 2014.
284. См. www.carbonwarroom.com.
285. Wheal, “Five Surprising Ways”.
286. Мур Д. А. Преодоление пропасти: как вывести технологический продукт на массовый рынок / Джеффри Мур ; пер. с англ. К. Головинского. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 323 с. ; Everett Rogers, *Diffusion of Innovation* (New York: Free Press, 2003).
287. T. C. Clarke et al., «Trends in the Use of Complementary Health Approaches Among Adults: United States, 2002–2012», *National Health Statistics*, No. 79, Hyattsville, MD, National Center for Health Statistics, 2015; «Uses of Complementary Health Approaches in the U.S.», National Center for Complementary and Integrative Health.
288. «Corporate Mindfulness Programs Grow in Popularity», National Business Group on Health and Fidelity, July 14, 2016.
289. «Joe Pinsker, «Corporations’ Newest Productivity Hack: Meditation», *Atlantic*, March 10, 2015.
290. Jan Wiczner, «Meditation Has Become a Billion-Dollar Business», *Fortune*, March 12, 2016.
291. Craig Lambert, ‘The Science of Happiness», *Harvard Magazine*, January–February 2007.
292. *The Postconventional Personality*, p. 60.
293. N. P. Gothe and E. McAuley, «Yoga and Cognition: A Meta-Analysis of Chronic and Acute Effects», *Psychosomatic Medicine* 77, no. 7 (September 2015): 784–97; N. R. Okonta, «Does Yoga Therapy Reduce Blood Pressure in Patients with Hypertension? An integrative Review», *Holistic Nursing Practitioner* 26, no. 3 (May–June 2012): 137–41.
294. Marlynn Wei, «New Survey Reveals the Rapid Rise of Yoga—and Why Some People Still Haven’t Tried It», *Harvard Health Publication*, June 15, 2016.
295. 2016 Yoga in America Study, *Yoga Journal and Yoga Alliance*, <http://www.yogajournal.com/yogainamericastudy/>.
296. Интервью автора с Дэйвом Эспри, 2015 год.
297. Will Yakowicz, «Legal Marijuana Blooms into the Fastest Growing Industry in America», *Inc.*, January 27, 2015.
298. *The State of Legal Marijuana Markets*, 4th ed., Arcview Market Research, 2016.
299. Elliott McLaughlin, «As Haze Clears, Are Americans’ Opinions on Marijuana Reaching a Tipping Point?», *CNN*, August 30, 2013.

300. T. S. Krebs P. Ш. Johansen, «Psychedelics and Mental Health: A Population Study», PloS One, August 13, 2013.
301. Там же.
302. «New Gold Rush for US Patents: Brain Technologies», TRTWorld, May 7, 2015, <http://www.trtworld.com/business/new-gold-rush-uspatents-brain-technologies-819>.
303. Harold Bloom, *The American Religion* (New York: Touchstone, 1992), p. 59. Книга Блума — блестящая попытка рассмотреть проблемы религиозности американцев в национальном контексте с особым акцентом на практических и теоретических аспектах религиозных традиций. Дополнительную информацию о научных исследованиях в этой области см. Jon Butler, *Awash in a Sea of Faith* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1990), and Nathan Hatch, *Democratization of American Christianity* (New Haven, CT: Yale University Press, 1989).

Глава 9. Сжечь дом дотла

304. Annie Jacobsen, *The Pentagon's Brain* (New York: Little, Brown, 2015), p. 103.
305. Там же, с. 104.
306. Там же, с. 105.
307. John Lilly, *The Scientist* (Berkeley, CA: Ronin, 1988), p. 90.
308. Там же, с. 87–88.
309. Там же, с. 90.
310. Там же, с. 91.
311. Там же, с. 92.
312. Там же, с. 93.
313. Harper's Magazine: Там же, с.96.
314. Ву Т. Главный рубильник: расцвет и гибель информационных империй от радио до интернета / Тим Ву ; пер. с англ. Антонины Лаировой. М. : Манн, Иванов и Фербер : Эксмо, 2013. 376 с.
315. Там же, с. 37; Bradford Science and Technology Report, No. 8, August 2007.
316. Там же, с. 13.
317. Авторство Йейтса, основавшего несколько мистических культов, весьма сомнительно. Скорее всего, это цитата из книги Идена Филлпотса, вышедшей в 1919 году, *A Shadow Passes*: «Вселенная полна волшебных вещей, терпеливо ожидающих, пока наши чувства станут острее».
318. Matt Slater, «Has the Biological Passport Delivered Clean or Confused Sport?», BBC Sport, November 12, 2014. Но это лишь вершина айсберга. Как заметил этнофармаколог Джон Отт, Законом о контролируемых веществах 1970 года запрещается владение метоксидиметилтриптамином (DMT) в любом количестве, но если учесть, что человеческий организм вырабатывает это вещество самостоятельно, то выходит, что каждый человек виновен. Приведено в Graham St. John, *Mystery School in Hyperspace: A Cultural History of DMT* (Berkeley, CA: Evolver, 2015), p. 8.

319. Fabian Escalante, *Executive Action: 634 Ways to Kill Fidel Castro* (Ocean Press, 2006).
320. Стивенс Д. Штурмья небеса: ЛСД и американская мечта / Джей Стивенс; пер. с англ. А. Ведюшкин. М. : Ультра. Культура, 2003 (Екатеринбург : ГИПП Урал. рабочий). 553 с.
321. James Rissenov, «Suit Planned Over Death of Man C.I.A. Drugged», *New York Times*, November 26, 2012.
322. Jackson J. Benson, *Wallace Stegner: His Life and Work* (Lincoln: University of Nebraska Press, 1996), p. 253.
323. «What a Trip», *Stanford Alumni Magazine*, January/February 2002.
324. Вулф Т. Электропрохладительный кислотный тест : Роман / Том Вулф; пер. с англ. В. И. Когана. СПб : Амфора, 2000. 476 с.
325. Там же, с. 46; Строцци-Хеклер Р. В поисках духа воина : новейшие технологии в подгот. «зеленых берегов» / Ричард Строцци-Хеклер ; пер. с англ. Махалиной Л. В.. М. : АСТ : Астрель, 2006. 396 с.
326. Frank Rose, «A New Age for Business?», *Fortune*, October 8, 1990.
327. Интервью с Джимом Ченноном, *Goats Declassified: The Real Men of the First Earth Battalion* (Anchor Bay Entertainment, 2009).
328. Jim Channon, *First Earth Battalion Operations Manual* ([N.p.]: CreateSpace, 2009), p. 64.
329. John Alexander, «Beam Me Up Spock: The New Mental Battlefield», *Military Review*, December 1980.
330. Channon, *First Earth Battalion Operations Manual* (CreateSpace, 2009), p. 66.
331. Adam Piore, «PSYOPS: Cruel and Unusual», *Newsweek*, May 19, 2003; Alex Ross, «When Music Is Violence», *New Yorker*, July 4, 2016.
332. Seth Richardson, «Vegas FBI Investigated Burning Man in 2010», *Reno-Gazette Journal*, September 4, 2015. Muckrock — это организация, изначально опубликовавшая результаты исследований: <https://www.muckrock.com/news/archives/2015/sep/01/burning-man-fbi-file/>.
333. David Cunningham, *There's Something Happening Here: The New Left, the Klan, and FBI Counterintelligence* (Berkeley: University of California Press, 2004).
334. Sarah Maslin Ner, «Burning Man Ends, and an Event for Law Enforcement Begins», *New York Times*, September 11, 2015. Первоначальная цитата была приведена в *Reno Gazette-Journal* и больше недоступна, но ее можно найти на сайте <https://burners.me/2013/08/23/pershing-county-cops-andfederal-agents-integrated-and-synchronized/>.
335. Линдстром М. *Вуология : увлекательное путешествие в мозг современного потребителя* / Мартин Линдстром ; пер. с англ. Е. Фалюк. М. : Эксмо, 2009. 235 с.
336. Там же, с. 14.
337. Там же, с. 126.
338. Тоффлер Э. *Шок будущего* / Элвин Тоффлер ; пер. с англ.: Е. Руднева и др. — М. : АСТ, 2008. 557 с.

339. Matthew Dollinger, «Starbucks, ‘The Third Place,’ and Creating the Ultimate Customer Experience», *Fast Company*, June 11, 2008.
340. Пайн Б. Д. II. Экономика впечатлений : как превратить покупку в захватывающее действие / Джозеф Б. Пайн II, Джеймс Х. Гилмор ; пер. с англ. Н. Ливинской, Е. Борисова. М. : Альпина паблишер, 2018. 381 с.
341. Thu-Huong Ha, «New Ads from Equinox Show Gym-goers at Peak Absurdity», *Quartz*, January 13, 2016.
342. Поразительный успех так называемых обратных брендов, таких как CrossFit and Ikea, которые отказались от само собой разумеющихся преимуществ в пользу удовлетворения совершенно другого набора потребительских желаний, см. Мун Я. Уйти из толпы [Текст] : как быть успешным в мире, где толпа правит, но исключительность ведет / Янгми Мун ; пер. с англ. В. Егоров. М. : Карьера Пресс, 2011. 345 с.
343. Презентацию в Фонде рекламных исследований проводило агентство Omnicom, ответственное за кампанию. Подробности см. http://m.jeep.com/jeep_life/news/jeep/stick_in_the_mud.html и <http://media.fcanorthamerica.com/newsrelease.do?id=1919&mid=46>.
344. Seth Ferranti, «How Screen Addiction Is Damaging Kids’ Brains», *Vice*, August 6, 2016.
345. Интервью автора с Крис Беркой из Advanced Brain Monitoring — компании, проводившей исследование, от 27 января 2015 года.
346. Kevin Kelly, «The Untold Story of Magic Leap, the World’s Most Secretive Startup», *Wired*, May 2016.
347. Там же.
348. Хаксли О. О дивный новый мир : Обезьяна и сущность; Через много лет : Романы : пер. с англ. / Олдос Хаксли. М. : Терра, Книжный клуб, 2002. 620 с.
349. Neil Postman, *Amusing Ourselves to Death* (New York: Penguin, 2005), p. viii.
350. Ву Т. Главный рубильник : расцвет и гибель информационных империй от радио до интернета / Тим Ву ; пер. с англ. Антонины Лаировой. М. : Манн, Иванов и Фербер : Эксмо, 2013. 376 с.
351. Там же, с. 20.

Глава 10. Гедонистическая инженерия

352. Dirty Pictures.
353. Yair Bar-El et al., «Jerusalem Syndrome», *British Journal of Psychiatry* 176 (2000): 86–90.
354. Это эссе — одно из самых забавных из всех известных статей по «декомпрессии», то есть возвращению к нормальной жизни после фестиваля Burning Man. Авторство принадлежит полковнику из городка Arctic Monkey: «Do Not Divorce Your Parakeet Yet», *New York Burners Guide*. Дата первой публикации и издатель неизвестны. Вот первый абзац этого замечательного документа: не предпринимайте радикальных перемен в течение хотя бы трех недель после возвращения

- с Burning Man. Не бросайте работу. Не разводитесь с женой, мужем, собакой и попугайчиком. Не продавайте все свое имущество и не отправляйтесь в Тибет, чтобы стать монахом. Не загоняйте машину в кювет и не пускайтесь бродить по свету. Не ищите мест обитания хоббитов. Не планируйте построить гигантский дирижабль к следующему фестивалю. Не съезжайте из дома и не рвите отношения со своей девушкой (молодым человеком), не принимайте решения срочно жениться на пассии с фестиваля, не продавайте машину, не рвите отношения с друзьями и не принимайте других поспешных решений. Это очень важно, поскольку фестиваль все еще бурлит в вашем мозге, провоцируя на редкие глупости. Возможно, секс втроем с любимой и еще кем-то в огромном костюме кролика на фестивале вам и казался уместным, но в действительности кроличьи уши могут легко запутаться в потолочном вентиляторе. Если вам надо принять важные решения, убедитесь, что вы делаете это после того, как вернулись к нормальной жизни. Эмоции и стресс будут присутствовать в вашей жизни еще какое-то время, но не позволяйте им радикально влиять на нее.
355. Peter Brugger, Christine Mohr, Peter Krummenacher, and Helene Haker, «Dopamine, Paranormal Belief, and the Detection of Meaningful Stimuli», *Journal of Cognitive Neuroscience* 22, no. 8, 2010: 1670–81.
356. Julie A. Alvarez and Eugene Emory, «Executive Function and the Frontal Lobes: A Meta-Analytic Review», *Neuropsychology Review* 16, no. 1 (March 2006). Мы предельно упростили взаимодействие между префронтальной корой мозга и функцией контроля поведения; приведенный в статьях метаанализ показывает, что на самом деле взаимосвязь между сознанием и нейроанатомией куда сложнее.
357. Jack Kornfield, *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path* (New York: Bantam, 2001).
358. Zebulon Pike, *Account of Expeditions (1806–1807)* (Madison: Wisconsin Historical Society, 2003).
359. Burkhard Bilger, «The Possibilian», *New Yorker*, April 25, 2011. Дэвид Иглмен — наш друг и член наблюдательного совета; он провел несколько весьма интересных исследований о восприятии времени. Упомянутая статья в *New Yorker* даст прекрасное представление о его работе.
360. Leon Festinger, *When Prophecy Fails: A Social and Psychological Study of a Modern Group That Predicted the Destruction of the World* (New York: Harper Torchbooks, 1964).
361. https://wiki.dmt-nexus.me/Hyperspace_lexicon#Eschatothesia.
362. Гейтс Б. *Дорога в будущее* / Билл Гейтс. М. : Русская редакция, 1996. 312 с. (Это самый близкий задокументированный вариант ставшего легендарным изречения.)
363. Холидей Р. *Как решают проблемы сильные люди* / Райан Холидей; пер. с англ. В. М. Боженова. Минск : Попурри, 2015. 192 с.

364. Adam Skolnick, «A Deep-Water Diver From Brooklyn Dies After Trying for a Record», *New York Times*, Nov. 17, 2003.
365. Nick Mevoli, «How I Got to 91 Meters», *freediveblog.com*, См. <http://www.freediveblog.com/2012/06/11/how-i-got-to-91-meters-by-nick-mevoli/>.
366. «Blue Hole, Black Hole», *Economist*, Feb. 27, 2016.
367. Skolnick, там же.
368. Lilly, *The Scientist*, p. 158. Вся остальная информация приведена по этому и аналогичным источникам.
369. Томпсон Х. Страх и отвращение в Лас-Вегасе : [роман] / Хантер С. Томпсон ; пер. с англ. Алекса Керви. М. : АСТ, 2014. 317 с.
370. Hans Ludwig, «The Return of the Extreme Skier», *Powder*, December 2010.
371. Интервью с Кристен Ульмер от 15–21 июня 2016 года. Вся последующая информация в этом разделе получена оттуда же.
372. Мосс М. Соль, сахар и жир: как пищевые гиганты посадили нас на иглу / Майкл Мосс ; пер. с англ. А. Вахненко и А. Коробейникова. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. 329 с. Все последующие цитаты по этому вопросу также взяты отсюда.
373. Siegel, *Intoxication*, p. 209.
374. Katherine Milkman, «The Fresh Start Effect: Temporal Landmarks Motivate Aspirational Behavior», *Wharton School Research Paper No. 51*, December 24, 2013.
375. Блейк У. Бракосочетание Рая и Ада: избранные стихотворения и поэмы / Уильям Блейк. М. : Эксмо, 2006. 270 с. Это общее наблюдение наводит на мысль о правом и левом пути в храм знания. Правый — ортодоксальные тропы с наименьшими общими знаменателями и массой запретов и предостережений. Представьте себе экстатические техники, разработанные юристами или бюрократами. Левый стремится охватить все самое отвлекающее и привлекательное — секс, наркотики, рок-н-ролл, — чтобы быстрее добиться желаемого результата. (Наиболее известный пример — тантра, сюда же относится западная практика SexMagik и другие.) Левый путь — самый эффективный к максимально быстрому пробуждению, но с низким коэффициентом выполнения. Именно поэтому мы предлагаем «средний путь», включающий исследования экстатических состояний с помощью гибких «раскрепощающих процедур», внесенных в гедонистический календарь. Насколько нам известно, такой синтез пока никто не предлагал; надемся, он будет полезен для исследователей.
376. Хемингуэй Э. Фиеста (И восходит солнце); Прощай, оружие! : Пер. с англ. / Эрнест Хемингуэй. Современники об Эрнесте Хемингуэе / Сост. М.К. Тюнькина. М. : АСТ 2000. 519 с.
377. John Welwood, *Toward a Psychology of Awakening* (Boston: Shambhala, 2002), p. 5.
378. Brené Brown, «Power of Vulnerability», *TEDx Houston*, June 2010.
379. Nisargadatta, *I Am That* (Durham, NC: Acorn Press, 2012). Нисаргадатта М. Я есть То: беседы с Нисаргадаттой Махараджем / пер. с аудиозаписей на маратхи Молриса Фридмана ; под ред. Судхакара С. Дикшита ; пер. с англ. Натальи Гориной. М. :

Ганга, 2013. 700 с. Существует множество вариаций этой цитаты; мы выбрали ту, которая нам показалась наиболее выразительной.

380. Лилли Дж. Парный циклон / Джон Лилли; пер. с англ. Р. Сергачовой. К. : София, 1995. 319 с. Насколько нам известно, эта книга — первоисточник широко цитируемого высказывания Лилли. Мы взяли на себя смелость заменить термин «космическая любовь» на «экстаз» ради сохранения терминологического единства, поскольку, на наш взгляд, оба термина отражают схожие ощущения бессамости и информационной насыщенности в измененных состояниях.
381. Leonard Koren, *Wabi-Sabi for Artists, Designers, Poets and Philosophers* (Berkeley, CA: Stone Bridge Press, 1994), p. 67.
382. Leonard Cohen, «Anthem», *The Future*, Sony Music, 1992.

Заключение

383. Stu Woo, «Against the Wind: One of the Greatest Comebacks in Sports History», *Wall Street Journal*, February 28, 2014. Вся информация о перипетиях гонки взята из этой статьи, а также из интервью и бесед с Джеймсом Спитхиллом на конференции *Red Bull's Glimpses* в июне 2014 года.
384. Грейвз Р. Мифы древней Греции / Роберт Грейвс ; пер. с англ. К. Лукьяненко. М. : Прогресс-Традиция, 2001.
385. Эзоп (6 в. до н. э.). Басни Эзопа : пер. с англ.: Е. Суриц. М. : Детство. Отрочество. Юность, 2005 (ОАО Рыбин. Дом печати). 238 с.

Благодарности

Эта книга во многом выиграла от великодушия и проницательности таких людей, как наш агент Пол Бресник, редактор Джулия Чейфец и прекрасная команда из Dey Street Books и Harper Collins. Майкл Уортон проявил себя неутомимым воителем. Неоценимую помощь также оказали многие друзья и коллеги: Джейсон Сильва, Салим Исмаил, Дэвид Иглмен, Джадсон Брюер, Эндрю Ньюберг, Билл Тай, Сьюзи Мэй, Джефф Розенталь, вся команда Summit Crew, Кристен Улмер, Дин Поттер, Мэтт Риардон, сообщество Скво-Вэлли, участники разнообразных мероприятий по продвижению книги в Эсалене, фантастический персонал Эсалена, наш виртуозный помощник Лукас Коэн, Дэйв Эспри, блистательная команда Google, и в особенности Адам Леонард и Энтони Слейтер, Тим Феррис, Майкл Мак-Куллох, Стэнфордская конференция по проблемам мозга, Высший военно-морской колледж США, руководство DEVGRU, основатель SEALFIT Марк Дивайн, CEO Burning Man Мариан Гудвелл, Джеймс Ханус, Андроид Джонс и глобальное сообщество бернеров в целом, Чип Конли, Майк Джервеза, Кен Джордан и Эволвер, Рик Доблин и группа MAPS, Николь Дедон, Нейл Страусс, Лейрд и Габби Гамильтон, Джимми Чин, Холлис Картер, Майкл Лович, команда BabyBathwater, Колин Гуинн и команда Hangar, Майки Сигель и сообщество Transformative Tech, Джеймс Валентайн, Ричард Брэнсон, Сергей Брин и Ларри Пейдж, Астро Теллер, Боб Киган, Робин Кархарт-Харрис, Скин Риссо, коллектив Института креативных технологий при Университете Южной Каролины, Гордон и Кортни Гулд из компании Smarty Pants,

Лашам Дейл, Клаудия Велсс, Крис Берка и ее команда из Advanced Brain Monitoring, Лаура Энн Эдвардс, Шахар Арзи, Молли Крокетт, Эндрю Хессель и Боб Койна, который создал потрясающую обложку для книги. И главное — мы благодарим наших жен и семьи, сделавшие все это возможным.

КАК ВСЕ УСТРОЕНО

ОТНОШЕНИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ

ПУТЕШЕСТВИЯ

БИОГРАФИИ

ПРИРОДА

МИФ Кругозор

**Весь кругозор
на одной странице:
mif.to/krugozor**

**Узнавай первым
о новых книгах,**

**скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/kr-letter**

#mifbooks    



Научно-популярное издание

Котлер Стивен, **Уил** Джейми

Похищая огонь

Как поток и другие измененные состояния сознания
помогают решать сложные задачи

Руководитель редакции *Артем Степанов*

Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*

Ответственный редактор *Наталья Шульпина*

Литературный редактор *Татьяна Сквородникова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайнер *Оксана Зморович*

Верстка *Вадим Мартыновский*

Корректоры *Вита Галич, Елена Попова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

www.mann-ivanov-ferber.ru

www.facebook.com/mifbooks

www.vk.com/mifbooks



Четыре года авторы книги изучали, как разные группы людей — от элитных отрядов спецназа до топ-менеджеров компаний из Кремниевой долины — находясь в измененных состояниях сознания, решают сложнейшие задачи.

Человек всегда жаждал острых ощущений и неизменно искал пути их достижения. Сегодня идея о том, что состояние потока способно улучшить результаты деятельности, постепенно перешла из разряда экзотических в мейнстрим.


На наших глазах происходит революция человеческих возможностей. И она — больше не удел избранных, революция идет в массы. Четыре ключевые силы экстаза — психология, нейробиология, технологии и фармакология — открывают нам доступ к неизведанной прежде территории. И исследовать ее поможет эта книга, герои которой откровенно делятся своим опытом ради общей цели — заглянуть за облака. Они намеренно культивируют эти состояния для решения критически важных проблем и при этом открыто рассказывают о своих приключениях. Сегодня экстатические практики перестают быть чем-то табуированным.


Прочитав эту книгу, вы узнаете, как они становятся составляющей прогресса и помогают построить процветающий бизнес, победить в конкурентной борьбе, создать выдающиеся произведения искусства и т. д.



Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

 Like facebook.com/mifbooks

 vk.com/mifbooks

 instagram.com/mifbooks