



# STEALING FIRE

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

STEVEN KOTLER &  
JAMIE WHEAL

*New York Times* Bestselling Author of *The Rise of Superman*



# STEALING FIRE

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

STEVEN KOTLER &  
JAMIE WHEAL

*New York Times* Bestselling Author of *The Rise of Superman*



# STEALING FIRE

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

STEVEN KOTLER &  
JAMIE WHEAL





# Dedicação

*Para Julie, Lucas e Emma, sine qua non.*  
*JW*

*Para William James, você chegou primeiro.*  
*SK*

## Conteúdo

*Cobrir*

*Folha de rosto*

*Dedicação*

Introdução

Parte Um: O Caso do Ecstasis

Capítulo um: O que é este fogo?

Capítulo dois: Por que é importante

Capítulo Três: Por que perdemos isso

Parte Dois: As Quatro Forças do Ecstasis

Capítulo Quatro: Psicologia

Capítulo Cinco: Neurobiologia

Capítulo Seis: Farmacologia

Capítulo Sete: Tecnologia

Parte Três: O Caminho para Eleusis

Capítulo Oito: Catch a Fire

Capítulo Nove: Incendiando a Casa

Capítulo Dez: Engenharia Hedônica

Conclusão

Nota do autor

*Agradecimentos*

*Uma nota rápida sobre as notas internas do*

*beisebol*

*Índice*  
*sobre os autores*  
*Também por Steven*  
*Kotler Copyright*  
*Sobre a Editora*

# Introdução

## A história sem fim

**S**Umas revoluções começam com um tiro, outras com um partido. Este começou<sup>1</sup> em uma noite de sexta-feira no centro de Atenas, em 415 a.C. Alcibíades, um general grego proeminente<sup>2</sup> e político, convidou um pequeno círculo de amigos para sua villa para o que se tornaria uma das bacanais mais infames da história. Encapuzado nas vestes roubadas de um sumo sacerdote, Alcibíades desceu sua escadaria de mármore, recitou um encantamento proibido e produziu um decantador ornamentado. Com cuidado, ele derramou uma única dose de um líquido escuro no copo de cada convidado. Mais algumas palavras, uma alegria exuberante, e todos esvaziaram suas xícaras.

Em menos de uma hora,<sup>3</sup> os efeitos tomaram conta. “Medos, terrores, tremores, suores mortais e um estupor letárgico vêm e nos dominam”, contou o historiador Plutarco mais tarde. “Mas, assim que saímos dela, passamos a prados encantadores, onde se respira o ar mais puro, onde se ouvem concertos sagrados e discursos; onde, em suma, alguém fica impressionado com as visões celestiais.”

Ao nascer do sol, essas visões haviam desaparecido, substituídas por repercussões no mundo real. O partido ilícito de Alcibíades deu início a uma série de eventos que o levariam a fugir de Atenas, evitar uma sentença de morte, trair seu governo e iniciar o julgamento e a execução de seu amado professor, Sócrates.

Notoriamente bonito, eloqüente e ambicioso, os defeitos de Alcibíades eram tão abundantes quanto seus dons. Ele ofereceu sexo a Sócrates em troca do

segredos mais profundos do filósofo. Antes que sua esposa pudesse se divorciar dele por ser mulhengo, ele a arrastou para fora do tribunal pelos cabelos. Politicamente, ele jogou os dois lados contra o meio, e sua única lealdade verdadeira era a sua carreira. Então, quando seus rivais souberam daquela noite escandalosa, eles o denunciaram à mais alta corte ateniense por roubo "*Kykeon*," O elixir sagrado que ele compartilhou com seus convidados. Ele foi julgado à revelia por um crime punível com a morte - blasfemar os mistérios.

E não apenas quaisquer mistérios; os Mistérios de Elêusis,<sup>4</sup> um ritual de iniciação de dois mil anos que teve um impacto descomunal na filosofia ocidental e contou com alguns dos cidadãos mais famosos da Grécia entre seus eleitos. Noções fundamentais como o mundo das formas de Platão e a música das esferas de Pitágoras foram informadas por esses ritos. "Nossos mistérios tinham um significado muito real,"<sup>5</sup> Platão explicou: "aquele que foi purificado e iniciado [em Elêusis] habitará com os deuses". Cícero foi mais longe,<sup>6</sup> chamando os ritos de o auge da realização grega: "Entre as muitas instituições excelentes e realmente divinas que. . . Atenas gerou e contribuiu para a vida humana, nada, na minha opinião, é melhor do que os Mistérios. . . . Neles percebemos os verdadeiros princípios da vida e aprendemos não apenas a viver com alegria, mas também a morrer com mais esperança".

Em termos mais contemporâneos, os Mistérios de Elêusis eram um ritual elaborado de nove dias projetado para remover os quadros de referência padrão, alterar profundamente a consciência e desbloquear um nível elevado de percepção. Especificamente, os mistérios combinaram uma série de técnicas de mudança de estado - jejum, canto, dança, bateria, fantasias, narrativa dramática, exaustão física e *kykeon* (a substância que Alcibíades roubou para seu partido) - para induzir uma experiência catártica de morte, renascimento e "inspiração divina".

E tão poderosa foi essa experiência e tão significativos foram aqueles insights que os Mistérios persistiram por mais de dois mil anos. Um ritual menor teria fracassado ou, pelo menos, se tornado um gesto vazio destituído de seu poder original. Elêusis, contam os historiadores, suportou o tempo e a turbulência por algumas razões principais: Primeiro, os iniciados mantiveram o mistério no Mistério - revelar qualquer um de seus segredos, como fez Alcibíades, era uma ofensa capital. E em segundo lugar, *Kykeon*, aquele líquido escuro no centro do ritual, embalado um inferno de um soco.

Para os antropólogos, descobrir os ingredientes do *kykeon* se tornou uma espécie de busca do Santo Graal. Ele está no mesmo nível de decodificação *soma*, a

antigo sacramento indiano que inspirou o pensamento de grupo de Aldous Huxley, uma droga feliz em *Admirável mundo novo*. Químico suíço Albert Hofmann<sup>7</sup> e o classicista formado em Harvard Carl Ruck argumentou que a cevada em *Kykeon* pode ter sido contaminado com um fungo ergot. Este mesmo fungo gera ácido lisérgico (LSA), um precursor do LSD que Hofmann sintetizou em seu laboratório farmacêutico Sandoz. Quando consumido acidentalmente,<sup>8</sup> a cravagem causa delírio, membros espinhosos e as alucinações conhecidas como "St. Fogo de Anthony." Quando tomado de propósito, no contexto de um ritual de iniciação intensivo, você tem todos os ingredientes de uma tecnologia extática altamente eficaz - tão eficaz (e, presumivelmente, tão agradável) que Alcibíades se dispôs a arriscar a vida para roubá-lo para uma festa.

Tudo isso para dizer que, tanto quanto podemos traçar a civilização ocidental, enterrada entre as histórias que entediam as crianças em idade escolar, encontramos contos de arrivistas rebeldes dispostos a apostar tudo por um estado alterado de consciência. E este não é um incidente isolado. É apenas um indicador precoce de um padrão perene, escondido dentro da história, escondido entre os nomes e datas que conhecemos tão bem.

No centro desta dinâmica está o mito de Prometeu,<sup>9</sup> o rebelde arrivista original, que roubou o fogo dos deuses e o compartilhou com a humanidade. E ele não roubou apenas uma caixa de fósforos, mas também o poder de semear a civilização: linguagem, arte, medicina e tecnologia. Enfurecido porque os mortais agora teriam o mesmo poder que os deuses, Zeus acorrentou Prometeu a uma rocha, deixando as águias rasgarem suas entranhas por toda a eternidade.

Esta história continuou a se repetir ao longo dos tempos. Normalmente, um rebelde, buscador ou trapaceiro rouba o fogo dos deuses. Pode assumir a forma de um potente rito de celebração, uma nova escritura herética, uma prática espiritual obscura ou uma tecnologia secreta de mudança de estado. Seja qual for o caso, o rebelde esconde a chama do templo e a compartilha com o mundo. Funciona. As coisas ficam emocionantes. As percepções se acumulam. Então, inevitavelmente, a festa sai do controle. Os guardiões da lei e da ordem - chamem-nos de sacerdotes - localizam o incêndio hedonístico, rastreiam o ladrão e fecham o show. E assim por diante, até que o próximo ciclo comece.

*Roubando Fogo* é a história da última rodada deste ciclo e, potencialmente, a primeira vez na história que temos a chance de um final diferente. É a história de uma raça inteiramente nova de novatos prometéicos - executivos do Vale do Silício, membros das forças especiais dos EUA, cientistas independentes, para citar apenas alguns - que estão usando técnicas extáticas para alterar a consciência e

acelere o desempenho. E a parte mais estranha? É uma revolução que está se escondendo à vista de todos.

## Prometéicos Acidentais

Se uma revolução é o tipo de coisa em que você pode tropeçar, então nós - seus autores, Steven e Jamie - tropeçamos nela alguns anos atrás. E realmente, deveríamos ter previsto isso.

Isso porque no Projeto Flow Genome<sup>10</sup> estudamos a relação entre estados alterados e desempenho máximo, com foco principalmente na experiência conhecida como *fluxo*. Definido como um “estado ideal de consciência onde sentimos o nosso melhor e realizamos o nosso melhor”, o fluxo refere-se aos momentos “na zona” em que o foco fica tão intenso que todo o resto desaparece. Ação e consciência começam a se fundir. Nosso senso de identidade desaparece. Nosso senso de tempo também. E todos os aspectos do desempenho, tanto mental quanto físico, vão às alturas.

Os cientistas sabem sobre o relacionamento<sup>11</sup> entre o fluxo e o desempenho máximo por mais de um século, mas uma compreensão real dessa relação demorou a surgir. O principal problema eram motivações conflitantes. As pessoas realmente boas em encontrar o fluxo, principalmente artistas e atletas, raramente se interessavam em estudá-lo. E as pessoas interessadas em estudar o fluxo, principalmente acadêmicos, raramente eram bons em descobri-lo.

“Fundamos o Projeto Flow Genome na tentativa de solucionar esse problema. Nosso objetivo era adotar uma abordagem multidisciplinar para mapear a neurobiologia do fluxo e, em seguida, abrir o código dos resultados. Mas, para fazer isso, tivemos que estabelecer uma linguagem comum em torno desses estados. Então Steven escreveu *The Rise of Superman*, um livro sobre a neurociência do desempenho máximo e esportes de ação.

Após o lançamento do livro, começamos a conversar sobre o fluxo com uma variedade cada vez maior de pessoas. O que começou como reuniões com indivíduos e organizações com interesse em competições de alto risco - atletas profissionais e militares - expandiu-se para empresas da Fortune 500, organizações financeiras, firmas de tecnologia, prestadores de cuidados de saúde e universidades. A ideia de que estados incomuns de consciência poderiam melhorar o desempenho estava se espalhando do extremo para a corrente principal.

Mas o que chamou nossa atenção foram as conversas que estávamos tendo após essas apresentações. Em muitas ocasiões para contar, as pessoas nos puxavam de lado para nos contar sobre seus experimentos clandestinos com “tecnologias extáticas”.<sup>12</sup> Encontramos oficiais militares em retiros de meditação de um mês, comerciantes de Wall Street zapeando seus cérebros com eletrodos, advogados de julgamento empilhando remédios sem receita, fundadores de tecnologia famosos visitando festivais transformacionais e equipes de engenheiros fazendo microdoses com psicodélicos. Em outras palavras, em todos os lugares que íamos, alguém estava tentando roubar *okykeon*.

Queríamos saber exatamente de onde essa tendência estava se originando e exatamente como esses líderes estavam alterando seus estados mentais para melhorar o desempenho. Assim, seguimos a trilha desses prometeus modernos. Nos últimos quatro anos, essa jornada nos levou ao redor do mundo<sup>13</sup>: para a casa do SEAL Team Six em Virginia Beach, para o Googleplex em Mountain View, para o festival Burning Man em Nevada, para o refúgio caribenho de Richard Branson, para luxuosas dachas fora de Moscou, para a sede da Red Bull em Santa Monica, para a equipe de inovação da Nike em Portland, para conferências de bio-hacking em Pasadena, para jantares privados com conselheiros das Nações Unidas em Nova York. E as histórias que ouvimos nos surpreenderam.

À sua maneira, com diferentes linguagens, técnicas e aplicações, cada um desses grupos tem procurado silenciosamente a mesma coisa: o aumento de informação e inspiração que os estados alterados fornecem. Eles estão cultivando deliberadamente esses estados para resolver desafios críticos e superar seus concorrentes. Não é apenas coragem, ou melhores hábitos, ou mais horas de trabalho que estão separando os melhores dos demais. Para ouvir esses pioneiros contarem isso, os insights que eles recebem nesses estados são o que faz toda a diferença. E, ao contrário de eras anteriores, mais cautelosas, hoje eles estão falando abertamente sobre suas aventuras. O êxtase está saindo do armário.

Junte todas essas experiências e está começando a parecer um levante prometético. Os avanços na ciência e tecnologia estão nos dando acesso sem precedentes e insights sobre a gama superior da experiência humana, sem dúvida o território mais controverso e incompreendido da história. Em todo o mundo, foliões, soldados, cientistas, artistas, empresários, tecnólogos e líderes empresariais estão aproveitando esses insights para um objetivo comum: um vislumbre acima das nuvens. Primeiro isoladamente, depois em números crescentes e agora, se você souber onde procurar, praticamente em todos os lugares para onde olhar. Estamos testemunhando uma onda de crescimento, um crescimento

movimento para invadir o céu e roubar fogo. É uma revolução nas possibilidades humanas.

E este é um livro sobre essa revolução.

Parte um

# O caso do êxtase

“A alternativa é a inconsciência, a configuração padrão, a corrida dos ratos, a constante sensação de ter tido e perdido alguma coisa infinita.”

- David Foster Wallace

# Capítulo um

## O que é este fogo?

### O interruptor

Uma das partes mais difíceis de ser um Navy SEAL, não sabe quando atirar; é saber quando *não* para atirar. E sabemos por quê. Se você colocar uma dúzia de caras em uma sala escura e armá-los com armas automáticas, alguém vai piscar. Ou se contorcer. Então o jogo começa. Isso é o que fez capturar Al-Wazu, um grande desafio: mais do que qualquer outra coisa, os SEALs precisavam dele vivo.

Era final de setembro de 2004, em uma base operacional avançada no canto nordeste do Afeganistão. Duas dúzias de membros da elite SEAL Team Six, ou, em sua linguagem preferida, DEVGRU, estavam estacionados lá, reunindo inteligência e realizando missões. Cerca de seis meses antes, um operador de rádio notou um aumento nas conversas do Wazu. Talvez ele estivesse se escondendo na floresta ao sul deles. Possivelmente ele estava nas montanhas ao norte. Então, os rumores se transformaram em fatos. Wazu realmente estava na floresta e as montanhas, escondidas em uma floresta alpina cerca de setenta milhas a oeste de sua posição atual.

Para os SEALs, essa não era uma boa notícia. O terreno a oeste era um deserto elevado - solitário, árido e acidentado. Não há cobertura suficiente para uma missão furtiva. Nessas condições, não havia como entrar sem um tiroteio; nenhuma garantia de que eles poderiam capturar Wazu vivo.

Embora ele já tenha sido um jogador de nível médio, a notoriedade de Al-Wazu disparou depois que ele realizou um feito que nenhum outro agente da Al-Qaeda tinha

realizado: uma fuga de um centro de detenção americano. Esse único ato o elevou aos escalões superiores da organização, rendendo-lhe um bando de seguidores comprometidos e a derradeira honra jihadista: uma carta pessoal de recomendação de Osama bin Laden.

Desde então, Wazu esteve ocupado: recrutando, atacando e matando. É por isso que os SEALs precisavam dele vivo. Seu valor como recurso de inteligência quadruplicou. Havia o suficiente em sua cabeça para derrubar a maioria das células restantes na área. Além disso, os SEALs queriam enviar uma mensagem.

E naquele dia de setembro, eles tiveram sua chance. A chamada de rádio veio à tarde: Al-Wazu estava em movimento. Ele saiu da floresta e desceu das montanhas. Ele estava indo direto para eles.

Para os SEALs, isso mudou tudo. Com um alvo móvel, as variáveis se multiplicaram exponencialmente. Tudo pode acontecer. A equipe se reuniu e vasculhou a missão. Planos de contingência foram colocados em prática, os detalhes foram gravados na memória. O dia se transformou em noite e a noite avançou.

Eles tinham apenas cinco horas até o amanhecer, e ainda nenhum alvo. Os SEALs precisavam da escuridão. A missão deles ficou muito mais complicada durante o dia. Havia mais pessoas acordadas, mais tráfego nas estradas e muitas maneiras de um suspeito desaparecer no meio da multidão.

Então, depois de toda aquela espera, de repente eles tinham um alvo. Al-Wazu havia parado. Restaram apenas algumas horas de escuridão e os SEALs não podiam acreditar em sua sorte. Ele se escondeu a menos de um quilômetro de sua posição atual - eles podiam literalmente caminhar até a operação.

O comandante Rich Davis (por segurança, nome fictício) não tinha certeza se era sorte. Como líder desta unidade, ele sabia o quanto seus homens queriam Al-Wazu. Eles estavam tensos. Uma caminhada de um quilômetro não era muito. Davis teria preferido um trabalho árduo de três horas morro acima. Três horas não os cansariam, mas poderia acalmá-los. Pode ajudá-los a se concentrar. Pode ajudá-los *fundir*.

Os gregos tinham uma palavra por esta fusão que Davis gostou bastante - *êxtase* - o ato de "ir além de si mesmo". Davis também tinha sua própria palavra. Ele chamou isso de "a troca", no momento em que pararam de ser homens separados com vidas, esposas e coisas que importam. No momento em que se tornaram, bem, não há uma maneira fácil de explicar - mas algo aconteceu lá fora.

Platão descreveu o êxtase como um estado alterado em que nossa consciência normal de vigília desaparece completamente, substituída por uma euforia intensa e uma conexão poderosa com uma inteligência maior. Cientistas contemporâneos têm

termos e descrições ligeiramente diferentes. Eles chamam a experiência de "fluxo de grupo". "[É] um estado de pico", explica o psicólogo Keith Sawyer em seu livro *Gênio do Grupo*.<sup>4</sup> "Um grupo com desempenho em seu nível máximo de habilidade. . . . Em situações de mudança rápida, é mais importante do que nunca para um grupo ser capaz de fundir ação e consciência, para se ajustar imediatamente improvisando. "

Qualquer que seja a descrição, para os SEALs, uma vez que a chave foi acionada, a experiência era inconfundível. Sua consciência mudou. Eles pararam de agir como indivíduos e começaram a operar como um - uma entidade única, uma mente coletiva. Na zona de risco de alto risco que é o trabalho deles, essa consciência coletiva é, como diz Davis, "a única maneira de fazer o trabalho".

E isso não é peculiar? Isso significa que na noite em questão, durante uma missão crítica para capturar e não matar, um estado alterado era a única coisa entre Al-Wazu e um toque duplo preventivo no peito. Como indivíduos isolados, com os dedos no gatilho, alguém estava fadado a se contorcer. Mas em equipe, pensando e caminhando juntos? A inteligência se multiplicou, o medo se dividiu. O todo não era apenas maior do que a soma de suas partes; foi mais inteligente e corajoso também. Portanto, o comandante Rich Davis não esperava apenas que eles ligassem o interruptor naquela noite; ele estava apostando nisso.

"Mais do que qualquer outra habilidade", explica ele, "os SEALs contam com essa fusão de consciência. Ser capaz de mudar esse interruptor - esse é *oreal*/segredo para ser um SEAL. "

## O alto custo dos assassinos ninja

Custa \$ 25.000 para virar<sup>5</sup> um Joe médio em um fuzileiro naval dos EUA pronto para o combate. Os SEALs, por sua vez, custam muito mais. Estimativas para oito semanas<sup>6</sup> de treinamento básico da Marinha, seis meses de treinamento de demolição subaquática, seis meses de treinamento de habilidades avançadas e dezoito meses de treinamento de pelotão pré-desdobramento - isto é, o que é necessário para preparar um SEAL para o combate - totalizam cerca de US \$ 500.000 por cabeça. Ou seja, os Navy SEALs estão entre as coleções mais caras de guerreiros já reunidas.

E isso é apenas o custo de treinar assassinos ninja comuns. Para chegar à unidade DEVGRU de elite, é necessário primeiro passar por várias outras equipes SEAL (há nove no total). Como custa cerca de US \$ 1 milhão por ano<sup>7</sup> para manter um homem-rã no campo, e essas rotações levam alguns anos para

concluída, acrescenta cerca de outros \$ 2,5 milhões à conta. Finalmente, há meses adicionais de treinamento de resgate de reféns, que é a especialidade do DEVGRU, em algo ao norte de US \$ 250.000 por. Ao todo, aquelas duas dúzias de homens sob o comando de Rich Davis, a unidade SEAL encarregada de capturar, não matar, Al-Wazu, era uma máquina de US \$ 85 milhões excepcionalmente bem oleada.

Então, o que os contribuintes americanos estão recebendo com seu dinheiro?

Um bom lugar para começar é com a própria descrição do cargo, ou melhor, a falta de um. SEALs são multitarefas. Como seu site oficial<sup>8</sup>

explica: "Não existe um 'dia no escritório' típico para um SEAL da Marinha. Os SEALs aprendem, aprimoram e refinam constantemente as habilidades de trabalho com seus colegas de equipe. Seu cargo não transcende apenas os elementos do mar, ar e terra, mas também as fronteiras internacionais, os extremos da geografia e o espectro do conflito."

O termo técnico que os SEALs usam para descrever essas condições é *VUCA*-Volátil, incerto, complexo e ambíguo. Prevenir sobre esse tipo de caos requer um nível surpreendente de destreza cognitiva. Como Rich Davis explica: "a parte mais cara desses já caros guerreiros são os três quilos de matéria cinzenta dentro de seus crânios".

Claro, não é assim que normalmente pensamos sobre os SEALs. O que sabemos melhor sobre esses operadores especiais é o quanto eles treinam seus corpos, não suas mentes. A Hell Week, por exemplo, o pontapé inicial para seu infame processo de seleção, são cinco dias e meio de esforço físico ininterrupto e privação de sono radical que rotineiramente quebra atletas de classe mundial. Mas mesmo este cadinho é mais sobre o cérebro do que o corpo. Como fundador do SEALFit, Mark Divine<sup>9</sup>

disse recentemente *Fora* revista, "[T] raining é projetado para encontrar os poucos que têm a resistência mental necessária para se tornar um SEAL."

"*Grit*" É o termo que os psicólogos usam para descrever essa resistência mental - um ponto-chave para paixão, persistência, resiliência e, até certo ponto, capacidade de sofrer. E embora isso seja preciso - os SEALs são corajosos como o inferno - é apenas parte da imagem. Arrependimento se refere apenas à resistência individual, e o segredo para se tornar um SEAL tem tudo a ver com equipe. "Em cada etapa do treinamento", diz Davis, "desde o primeiro dia de BUD / S (Demolição Submarina Básica / SEALs) até o último dia em DEVGRU, estamos eliminando candidatos que não conseguem mudar de consciência e se fundir com a equipe."

Superficialmente, é claro, isso parece ridículo. “*Êxtase*” é o antecedente para “*êxtase*”, “Que, se você puder ir além das referências às drogas do clube, descreve um estado profundamente incomum, uma experiência muito além de nosso senso normal de identidade, e definitivamente não é um termo tradicionalmente associado às forças especiais de elite. Certamente não aparece nas brochuras de recrutamento.

No entanto, tudo que consideramos o treinamento SEAL é na verdade um sistema de filtragem brutal que, além das óbvias habilidades táticas e perseverança física, tem uma função exclusiva: um operador, com as costas contra a parede, se retrai para dentro de si mesmo ou se funde com sua equipe? É por isso que eles enfatizam implacavelmente os “companheiros de natação” (o parceiro que você nunca pode deixar para trás, não importa o que aconteça) no treinamento básico. Por que, mesmo em implantação no Afeganistão - onde não há um corpo de água por milhares de quilômetros - eles ainda têm “companheiros de natação”. É também como eles separam o bom do excelente na lendária Kill House, sua instalação de treinamento de resgate de reféns especialmente projetada, onde medem a capacidade de uma equipe de se mover como uma por milímetro, onde o sucesso requer uma consciência coletiva quase sobre-humana.

“Quando os SEALs varrem um prédio”, diz Rich Davis, “devagar é perigoso. Queremos nos mover o mais rápido possível. Para fazer isso, existem apenas duas regras. A primeira é fazer exatamente o oposto do que o cara à sua frente está fazendo - então, se ele olhar para a esquerda, você olhará para a direita. A segunda é mais complicada: a pessoa que sabe o que fazer a seguir é o líder. Somos totalmente não hierárquicos dessa forma. Mas em um ambiente de combate, quando frações de segundos fazem toda a diferença, não há tempo para dúvidas. Quando alguém se apresenta para se tornar o novo líder, todos, imediatamente, automaticamente, se movem com ele. É a única maneira de vencermos.”

Essa “subordinação dinâmica”, em que a liderança é fluida e definida pelas condições locais, é a base para virar o interruptor. E, mesmo na época em que os líderes de equipe entendiam muito menos do que hoje, estabelecer essa base era uma das principais prioridades. “O sistema de castas da Marinha”,<sup>10</sup>

O colorido fundador do Team Six, Richard Marcinko, escreveu em sua autobiografia, *Rogue Warrior*, “Tem a reputação de ser tão rígido quanto qualquer outro no mundo”. Para superar essas divisões, Marcinko rompeu fileiras com rígidos protocolos navais. Ele fez com que os SEALs renunciassem aos códigos de vestimenta padrão e divisões entre oficiais e alistados: eles usavam o que queriam e raramente se cumprimentavam. Ele também empregou uma técnica de ligação testada pelo tempo:

ficando bêbado. Antes da implantação, ele levaria sua equipe a um bar local de Virginia Beach para uma última refeição. Se houvesse alguma tensão latente entre os membros, eles invariavelmente voltariam depois de alguns drinques. Pela manhã, os homens poderiam estar com dores de cabeça, mas estariam diretos um com o outro e prontos para funcionar como uma unidade contínua.

Quer sejam os métodos ad hoc de Marcinko para virar o interruptor nos anos 80, ou as abordagens mais refinadas de Davis hoje, uma questão crítica permanece: a capacidade de desligar-se e fundir-se com a equipe é um talento excepcional e peculiar. É por isso que os SEALs passaram várias décadas desenvolvendo um processo de filtração tão rigoroso. “Se realmente entendêssemos esse fenômeno”, diz Davis, “poderíamos treinar para ele, não fazer uma triagem para ele”.

Infelizmente, o rastreamento é caro e não tão eficiente. Quase 80 por cento dos candidatos a SEAL são eliminados. Eles perdem uma tonelada de soldados capazes para o processo. Embora custe \$ 500.000 para treinar com sucesso um SEAL, o custo do fracasso é de dezenas de milhões por ano. Claro, alguns candidatos falham na execução tática - eles atiram em um refém de papelão na Kill House ou soltam uma arma de um helicóptero - mas muitos outros falham em sincronizar coletivamente. E isso não é surpreendente. Navegar pelo êxtase não está em nenhum manual de campo. É um espaço em branco em seus mapas, além da caneta da maioria dos cartógrafos, além do alcance de pessoas racionais.

Mas, para os SEALs encarregados de capturar, não matar, Al-Wazu, isso não estava além do alcance da compreensão. Foi apenas o que aconteceu lá fora. E, naquela noite do final de setembro, aconteceu rapidamente.

“A mudança foi acionada assim que nos mudamos”, diz Davis. “Eu podia sentir, mas também podia ver: o mecanismo invisível travando, o grupo sincronizando enquanto patrulhávamos. O apontador olhando para frente, cada homem atrás alternando o foco: um à esquerda, o próximo à direita, com a segurança traseira cobrindo nossos seis. Nunca andando para trás, mas parando, girando, examinando e então acelerando o passo para alcançar o grupo, antes de fazer isso novamente. Olhando de longe, parece coreografado”.

**Mas não foi.**

A patrulha foi rápida. Em menos de vinte minutos eles chegaram ao complexo: quatro prédios cercados por um muro alto de concreto. Eles pararam por um momento, verificações finais, uma pequena reorganização, e então partiram novamente em cinco grupos de cinco. Um grupo cobriu o oeste e o norte, outro o leste e o sul, um terceiro ficou para trás para cuidar de suas costas. Os dois finais

grupos lançaram o ataque principal. Todo mundo conhecia seu trabalho. O silêncio era a chave. Chamadas de rádio foram proibidas. "Falar é muito lento", diz Davis. "Isso complica as coisas."

As equipes de assalto pularam o muro e entraram nos prédios, incrivelmente rápido. A primeira sala estava vazia, a segunda lotada e escura. Havia guardas armados misturados com mulheres e crianças desarmadas. Nessas condições, os falsos positivos são mais a regra do que a exceção, e saber quando *não* atirar torna-se a diferença entre uma missão bem-sucedida e um incidente internacional.

A mente consciente é uma ferramenta potente, mas é lenta e pode gerenciar apenas uma pequena quantidade de informações de uma vez. O subconsciente, entretanto, é muito mais eficiente. Ele pode processar mais dados em intervalos de tempo muito mais curtos. Em êxtase, a mente consciente faz uma pausa e o subconsciente assume o controle. À medida que isso ocorre, vários produtos neuroquímicos que aumentam o desempenho inundam o sistema, incluindo norepinefrina e dopamina. Ambos os produtos químicos amplificam o foco, os tempos de reação muscular e o reconhecimento de padrões. Com o subconsciente no comando e os neuroquímicos em ação, os SEALs podem ler microexpressões em salas escuras em alta velocidade.

Portanto, quando uma equipe entra em terreno hostil, eles podem quebrar ameaças complexas em pedaços gerenciáveis. Eles rapidamente segmentam o espaço de batalha em situações familiares que sabem como lidar, como guardas que precisam ser desarmados ou civis que precisam ser encurralados e situações desconhecidas - uma forma escura em um canto distante - que pode ou não ser uma ameaça. Com suas mentes e movimentos intimamente ligados, toda a equipe executa simultaneamente, agrupando e desarmando sem hesitação ou erro.

Naquela noite no Afeganistão, não houve hesitação. Os SEALs limpavam aquelas salas em instantes, deixaram alguns homens para trás para vigiar seus prisioneiros e, em seguida, moveram-se para o prédio seguinte. Foi quando o viram: Al-Wazu estava lá quando eles entraram, sentado em uma cadeira, um AK-47 pendurado no ombro.

As regras padrão de combate dizem que um inimigo armado é um inimigo perigoso, mas não havia nada de padrão nessa situação. O homem à frente deles escapou da prisão, treinou outros terroristas e conduziu ataques brutais. Ele havia matado e, se tivesse a chance, o mataria novamente. Mas havia um pequeno detalhe que cada SEAL que entrava na sala tinha, em milissegundos, visto, processado e agido - ou melhor, não agido. O detalhe é que, neste momento particular, os olhos do alvo estavam

fechado. Wazu estava dormindo profundamente. Foi uma captura sem sangue. Nenhum ferido, nenhum morto. Absolutamente perfeito.

Claro, esta não é uma história de guerra típica. É improvável que chegue ao noticiário ou seja transformado em um filme. Os estúdios de Hollywood preferem heróis solitários a times sem rosto, e seus relatos romantizam o drama e o desastre. Mas o que os SEALs realizaram naquele ataque chega muito mais perto de ilustrar o verdadeiro cerne da cultura de operações especiais: no seu melhor, eles são sempre uma equipe anônima. "Não procuro reconhecimento por minhas ações. . . , "Lê o código SEAL. "Espero liderar e ser liderado. . . meus companheiros firmam minha determinação e silenciosamente guiam todas as minhas ações." E esse ethos é reforçado toda vez que eles acionam esse botão, quando os egos desaparecem e eles atuam juntos de maneiras que simplesmente não são possíveis por si só.

A parte mais difícil do trabalho de um SEAL é saber quando *não* para atirar. Al-Wazu foi levado de volta para a prisão com vida e nenhum cartucho foi disparado. O treinamento SEAL é um dos sistemas de filtragem mais caros já construídos e é amplamente projetado para tornar o êxtase possível. Então, qual é o seu valor real?

"Bem", diz Davis, "quando sacudimos Wazu para acordá-lo e ele viu um grupo de SEALs da Marinha com olhos de aço e rostos negros em sua sala de estar - a expressão em seu rosto? Impagável."

## Google vai pescar

Em um vale alto do deserto, do outro lado do mundo dos campos de caça afegãos dos SEALs, Larry Page e Sergey Brin, os jovens fundadores do Google, perceberam que eles próprios precisavam de um filtro melhor para o "êxtase".

E rápido.

Era 2001, três anos antes do rude despertar de Al-Wazu, e Page e Brin enfrentaram a maior decisão pessoal de suas vidas iniciais. Apesar de criar uma das luvas de contratação mais notórias do Vale do Silício, em que os candidatos eram impiedosamente avaliados para GPAs, SATs e sua capacidade de calcular quebra-cabeças como o MENSA, os fundadores perceberam que não conseguiriam vencer a próxima contratação apenas com métricas.

Depois de vários anos de sucesso com os foguetes, o conselho do Google decidiu que a empresa estava ficando grande demais para as calças curtas de vinte e poucos anos de Larry e Sergey. Os investidores sentiram que um pouco de "supervisão adulta" era

precisava e iniciou uma busca pelo que viria a ser uma das contratações de CEO mais importantes da era da alta tecnologia.

O processo não foi fácil para ninguém. Depois de quase um ano de entrevistas, como Brin disse mais tarde à imprensa, “Larry e eu [tínhamos] conseguido<sup>12</sup> para alienar cinquenta dos principais executivos do Vale do Silício.” O tempo estava se esgotando. Se eles não conseguissem acertar logo, eles provariam o ponto do conselho: eles estavam perdendo suas cabeças.

Ao escolher seu CEO, Page e Brin chegaram à conclusão de que precisavam olhar além do processo normal de seleção. Os currículos eram praticamente inúteis. A parte técnica era mais ou menos dada - havia muitos caras espertos no Valley que podiam executar um estábulo de macacos de código. Mas, em uma cidade cheia de personalidades descomuns, eles tinham que encontrar alguém que pudesse deixar o ego de lado e entender o que o Google estava tentando fazer. Alguém que pudesse, no *New York Times*’ Avaliação de John Markoff,<sup>13</sup> “Disciplina a cultura extravagante e auto-indulgente do Google, sem torcer o gênio.”

Faça certo e eles possuirão o espaço do mecanismo de pesquisa por uma década ou mais. Estrague tudo, e eles podem perder o controle de sua empresa. Fim de jogo. De volta à pós-graduação.

Então, em um golpe de inspiração desesperada, Page e Brin se viram voltando para um processo de seleção incomum, um sistema de filtragem brutal ao mesmo tempo muito semelhante ao BUD / S e totalmente diferente.

Como a infame Semana do Inferno dos SEALs, um finalista para o cargo de CEO do Google teria de passar cinco dias e noites quase sem dormir, enfrentando o sol opressor, o frio congelante e uma enxurrada de condições VUCA 24 horas por dia, 7 dias por semana. Levado a extremos físicos e psicológicos, o líder em potencial não teria onde se esconder. Ele se retiraria para dentro de si mesmo? Ou ele poderia se fundir com a equipe?

Claro, houve algumas diferenças. Ao contrário da praia de San Diego, onde as perspectivas do BUD / S provam seu valor, a praia que Page e Brin tinham em mente não via água corrente há quase quinze mil anos. Agora era um leito de lago totalmente seco no meio das montanhas Black Rock de Nevada. O site do Burning Man, um dos ritos de passagem mais estranhos dos tempos modernos.

E o rito de passagem é a frase certa. Este carnaval temporário e fervilhante de dezenas de milhares tem seus próprios costumes peculiares, rituais exóticos e seguidores fervorosamente dedicados. É uma Elêusis moderna, uma explosão bacanal, a Festa no Fim dos Tempos - faça a sua escolha. Mas não há como negar a verdade: algo acontece lá fora.

E Page e Brin eram participantes regulares e entusiasmados. A empresa que estabeleceu o padrão<sup>14</sup> para regalias atendidas correu ônibus de transporte gratuito para o evento. Por muitos anos, o átrio de dois andares do Edifício 43, a sede principal do Google, não foi decorado com elogios do setor ou telas planas de cotação da bolsa. Em vez disso, ele exibiu fotos de Googlers usando tanga e girando o fogo e seus ecléticos projetos de arte do Burning Man.

Na verdade, o primeiro Google Doodle, postado no final do verão de 1998, era uma figura tosca do próprio Burning Man. Feito de duas vírgulas colocadas costas com costas, centradas sobre o segundo amarelo "O" dentro "Google,"Aquele ícone enigmático significava para aqueles que sabiam que Page e Brin estavam apagando as luzes em Palo Alto e iluminando o deserto de Nevada, o tempo de atividade que se dane.

Então, quando os fundadores ouviram que Eric Schmidt, o veterano de 46 anos da Sun Microsystems e Ph.D. em Berkeley, cientista da computação, foi o único CEO finalista que já havia comparecido ao evento, eles reorganizaram seus rankings e ligaram de volta para o cara. "Eric estava. . . o único<sup>15</sup> que foi para o Burning Man ", disse Brin a Doc Searls, então bolsista do Berkman Center em Harvard. "Achamos que [esse] era um critério importante."

Fred Turner sociólogo de Stanford<sup>16</sup> concorda, argumentando que o apelo do festival para o Vale do Silício é que ele traz essa experiência da mente coletiva para as massas. "[Isso] transforma o trabalho da engenharia em. . . uma espécie de êxtase vocacional comunitário. " Um dos sujeitos da pesquisa de Turner, o próprio Googler, explicou sua experiência em uma equipe pirotécnica: "[Estávamos] muito focados, poucas palavras, abertos a qualquer coisa. . . sem egos. Trabalhamos muito bem. . . . Eu adorei a 'sensação de fluxo' na equipe - foi um sentimento extenso e extático de unidade interpessoal e atemporalidade que compartilhamos durante todo o tempo ".

E como os SEALs ligam o interruptor, o "êxtase vocacional comunitário" do Googler depende de mudanças nas funções cerebrais. "Participando de festivais como o Burning Man,"<sup>17</sup> explica a professora de neuropsicologia de Oxford, Molly Crockett, "praticar meditação, estar em fluxo ou tomar drogas psicodélicas dependem de substratos neurais compartilhados. O que muitas dessas rotas têm em comum é a ativação do sistema da serotonina. "

Mas não é apenas a serotonina que constitui a base dessas experiências colaborativas. Nesses estados, todos os neuroquímicos<sup>18</sup> que podem surgir - serotonina, dopamina, norepinefrina, endorfinas, anandamida e oxitocina - desempenham papéis nos laços sociais. Norepinefrina e dopamina

normalmente sustentam o “amor romântico”, as endorfinas e a oxitocina ligam a mãe ao filho e a amiga a um amigo, a anandamida e a serotonina aprofundam os sentimentos de confiança, franqueza e intimidade. Quando combinações desses produtos químicos fluem através dos grupos ao mesmo tempo, você obtém laços mais estreitos e cooperação intensificada.

Essa cooperação intensificada, esse êxtase vocacional comunitário, foi o que Page, Brin e muitos dos engenheiros do Google descobriram no deserto. Era um estado alterado de consciência que sugeria uma maneira melhor de trabalhar juntos e uma sensação de que qualquer pessoa que ousasse liderá-los simplesmente deveria saber em primeira mão. Talvez, se Schmidt pudesse suportar o calor escaldante, as tempestades de areia, as noites sem dormir e a implacável estranheza do Burning Man, não-me-importa-quem-você-é, apenas talvez, ele seria o cara que poderia ajudá-los a desenvolver o sonho sem matá-lo.

Funcionou? Um bash in the boonies filtrou o talento crítico melhor do que qualquer algoritmo que eles pudessem codificar? “O objetivo de levar Schmidt para o Burning Man,”<sup>19</sup> explica Salim Ismail, embaixador global da Singularity University e uma instalação do Vale do Silício, “foi ver como ele poderia lidar com um ambiente selvagem. Ele poderia lidar com o contexto novo e volátil? A extrema criatividade? Ele se fundiu com sua equipe ou atrapalhou? E foi isso que aprenderam naquela viagem, esse é um dos grandes talentos de Schmidt. Ele é muito flexível, mesmo em condições difíceis. Ele adaptou seu estilo de gestão para se adequar à cultura deles sem sangrar sua genialidade e transformou o Google em um sucesso monstruoso. ”

Basta verificar os números. Quando o Google contratou Schmidt<sup>20</sup> em 2001, suas receitas eram de cerca de US \$ 100 milhões. Uma década depois, quando Schmidt finalmente devolveu as rédeas do CEO a Page, as receitas da empresa eram de quase US \$ 40 bilhões.

Isso é um retorno de quase 40.000 por cento.

Page e Brin tornaram-se os números nove e dez em *Forbes* A lista dos indivíduos mais ricos do mundo, enquanto Schmidt é um dos únicos não fundadores e não membros da família a se tornar um bilionário em opções de ações na história. Mesmo para uma empresa como o Google, dedicada a objetivos despretensiosos como “10x moonshots” e organizando todas as informações do mundo - um retorno de 400x?

O mais próximo do valor inestimável que eles jamais conseguirão.

# Hacking Ecstasy

O que realmente está acontecendo aqui? Por que o Google e os SEALs da Marinha, duas das organizações de melhor desempenho do mundo, tiveram que recorrer a filtros improvisados para encontrar as habilidades de nível seguinte de que precisavam desesperadamente? Afinal, Page e Brin eram dois dos Ph.D. mais inteligentes. alunos que passarão por Stanford em anos. A equipe que eles reuniram no Google foi escolhida a dedo por sua capacidade de quantificar o inescrutável. Já em 2001, a empresa estava inundada de dinheiro. Se houvesse uma maneira de construir ou comprar uma ratoeira de talentos melhores, eles a teriam usado para encontrar seu próximo CEO.

A DEVGRU, por sua vez, tem um cheque em branco para buscar o que há de mais moderno. Somente em munição, anualmente, esses caras gastam tanto quanto todo o Corpo de Fuzileiros Navais dos EUA. Então, para eles reconhecerem, como o comandante Rich Davis fez, que um estado alterado de consciência era essencial para o sucesso da missão e indescritível como o inferno - algo que eles tinham que filtrar por desgaste, mas não podiam treinar por design? Isso não faz muito sentido.

Isso porque, de qualquer maneira que você o faça, *êxtase não* faz muito sentido. Continua sendo uma experiência profunda, um lugar muito além de nosso eu normal, o que o autor Arthur C. Clarke chamou de "tecnologia suficientemente avançada" - o tipo que ainda parece mágica para nós.

Diante disso, é fácil ver por que o Google construiu seu mapa de talentos em torno do confiável e do observável: médias de notas, testes padronizados e pontuações de QI. É o que os engenheiros sabem; é como eles pensam. Os SEALs também são notoriamente empíricos. Se não funcionar na primeira vez, todas as vezes, eles encontram algo melhor que funcionará. E a cultura deles é machista, onde os sentimentos são esquecidos. Então, uma sensação de *êxtase*? Ninguém vai tocar naquele. Não, pelo menos, até que a DARPA construa um implante para ele.

Então, dez anos atrás, foi aqui que encontramos o Google e os SEALs: duas organizações de alto desempenho em busca de um conjunto estranho de habilidades que nenhum deles poderia nomear ou treinar. E não é que eles estivessem procurando no lugar errado - eles estavam um pouco à frente da curva.

Nos últimos dez anos, a ciência e a tecnologia superaram essa curva. A evidência empírica começou a substituir a tentativa e erro. E isso está nos dando novas maneiras de abordar o *êxtase*. Mas, antes de mergulharmos em algumas dessas histórias, primeiro precisamos definir nossos termos.

Quando dizemos *êxtase* estamos falando sobre uma gama muito específica de estados incomuns de consciência (NOSC)<sup>21</sup> - o que Johns Hopkins

o psiquiatra Stanislav Grof definiu como aquelas experiências “caracterizadas por mudanças perceptuais dramáticas, emoções intensas e freqüentemente incomuns, alterações profundas nos processos de pensamento e comportamento, [provocadas] por uma variedade de manifestações psicossomáticas, variando [ing] de terror profundo a êxtase . . . Existem muitas formas diferentes de NOSC; eles podem ser induzidos por uma variedade de técnicas diferentes ou ocorrer espontaneamente, no meio da vida cotidiana. ”

Fora desse inventário mais amplo, nos concentramos em três categorias específicas. Em primeiro lugar, os estados de fluxo, aqueles momentos "dentro da zona", incluindo o fluxo do grupo, ou o que os SEALs experimentaram durante a captura de Al-Wazu e os Googlers aproveitados no deserto. Em segundo lugar, os estados contemplativos e místicos, onde técnicas como canto, dança, meditação, sexualidade e, mais recentemente, tecnologias vestíveis são usadas para desligar o eu. Finalmente, estados psicodélicos, onde o recente ressurgimento da pesquisa sancionada está levando a alguns dos achados farmacológicos mais intrigantes em várias décadas. Juntas, essas três categorias definem nosso território de êxtase.

É certo que esses três podem parecer companheiros estranhos. E na maior parte dos últimos cem anos, nós os tratamos dessa maneira. Os estados de fluxo costumam ser associados a artistas e atletas; estados contemplativos e místicos pertenciam a buscadores e santos; e estados psicodélicos foram principalmente experimentados por hippies e ravers. Mas na última década, graças aos avanços na ciência do cérebro, fomos capazes de puxar a cortina e descobrir que esses fenômenos aparentemente não relacionados compartilham notáveis semelhanças neurobiológicas.

A consciência desperta regular tem uma assinatura previsível e consistente<sup>22</sup> no cérebro: atividade disseminada no córtex pré-frontal, ondas cerebrais na faixa beta de alta frequência e gotejamento constante, gotejamento de substâncias químicas do estresse como norepinefrina e cortisol. Durante os estados que estamos descrevendo,<sup>23</sup> essa assinatura muda acentuadamente. Em vez de atividade generalizada no córtex pré-frontal, vemos partes específicas desta região que se iluminam e se tornam *hiperativo* ou desligue e torne-se *hipoativo*.

Ao mesmo tempo, as ondas cerebrais desaceleram de beta agitado para alfa sonhador e teta mais profundo. Neuroquimicamente, os produtos químicos do estresse, como norepinefrina e cortisol, são substituídos por compostos que aumentam o desempenho e que produzem prazer, como dopamina, endorfinas, anandamida, serotonina e oxitocina.

Portanto, não importa o quão variados esses estados pareçam na superfície, seus mecanismos neurobiológicos subjacentes - isto é, o *botões e alavancas* sendo ajustado no cérebro<sup>24</sup>—São iguais (veja as notas finais para uma descrição completa). E essa compreensão nos permite ajustar estados alterados com precisão recém-descoberta.

Considere uma das técnicas de êxtase mais simples e antigas: meditação. Historicamente, se você quisesse usar a meditação para produzir consistentemente um estado em que o eu desaparecesse, seriam necessárias décadas de prática. Por quê? Porque seu alvo nada mais era do que uma sensação peculiar, e acertá-lo era como atirar dardos com os olhos vendados. Mas os pesquisadores agora sabem que o centro desse alvo realmente se correlaciona com as mudanças na função cerebral - como ondas cerebrais na faixa de alfa baixo e teta alto - e isso abre todos os tipos de novas opções de treinamento.

Em vez de seguir a respiração (ou entoar um mantra ou decifrar um koan), os meditadores podem ser conectados a dispositivos de neurofeedback que direcionam o cérebro diretamente para a faixa alfa / teta. É um ajuste bastante direto à atividade elétrica, mas pode acelerar o aprendizado, permitindo que os praticantes alcancem em meses o que costumava levar anos.

Para organizações como os SEALs e o Google, esses desenvolvimentos estão permitindo uma abordagem totalmente diferente para o alto desempenho. Eles foram além de suas explorações anteriores e agora estão buscando o êxtase com um grau de precisão que simplesmente não era possível até dez anos atrás.

## The Mind Gym

No verão de 2013, tivemos a chance de nos encontrar com os SEALs e o Google e ver por nós mesmos o quão longe eles chegaram. Visitamos os SEALs porque Rich Davis e vários líderes da equipe de DEVGRU leram *The Rise of Superman* e notou uma sobreposição considerável entre o fluxo descrito no livro e suas próprias experiências no campo de batalha. Para Davis, aquele ataque ao Al-Wazu foi apenas uma das dezenas de missões em que ele se encontrou na zona, fazendo o impossível. Esses momentos mudaram sua vida. Ele começou a procurar especialistas que pudessem lhe dizer como esses estados funcionavam e como obter mais deles. E embora não tivéssemos certeza de que

teria algo novo para ensinar a esses caras, recebemos um convite para o quartel-general dos SEALs em Norfolk, na Virgínia, para observar os homens em ação e oferecer quaisquer informações que tivéssemos sobre “ligar o interruptor”.

Depois de examinar várias camadas de verificações de antecedentes e papelada bizantina, passamos uma manhã fazendo apresentações para as equipes e algumas horas assistindo ao treinamento de resgate de reféns em uma plataforma de observação nas vigas da Kill House. Então, durante o interrogatório, nos encontramos sentados em uma sala de conferências sem janelas, conversando com os líderes de equipe sobre o alto custo da triagem para o êxtase. A questão não era apenas financeira - os \$ 500.000 necessários para treinar um SEAL, os \$ 4,25 milhões que custou para levá-los ao DEVGRU, mesmo as dezenas de milhões desperdiçados ao longo do caminho; o que mais os preocupava era o custo humano. Repetidamente, ouvimos como seu processo de seleção pode ser emocionalmente devastador. Como o fracasso arruína carreiras e vidas. “Somos um clube de alto desempenho”,<sup>25</sup> explicou um líder da equipe SEAL, e “alguns caras não conseguem se recuperar do fracasso”.

Quando a reunião acabou, eles nos conduziram por sua mais nova instalação, o Mind Gym, que era seu melhor palpite sobre como treinar para o êxtase, e não apenas fazer uma tela para isso. Claro, custou milhões para construir, mas se pudesse ajudá-los a girar o botão de forma confiável - se pudesse ajudar mais homens bons a aprender essa habilidade invisível - valeria muito mais do que isso.

Com partes iguais de suor CrossFit e magia DARPA, o Mind Gym é uma coleção de algumas das melhores ferramentas e tecnologia para treinar o desempenho do corpo e do cérebro no mundo: monitores cerebrais EEG, dispositivos de coerência cardíaca de nível médico, estações de fitness de rastreamento de movimento, todos equipados com sensores, scanners e telas projetadas para conduzir os SEALs para a zona mais rápida do que nunca.

Quando viramos uma esquina da instalação, avistamos quatro cápsulas em forma de ovo em uma pequena alcova. Eles eram tanques de privação sensorial, onde os usuários flutuam na água salgada na escuridão do breu por horas a fio. Inventado pelo pesquisador e neurocientista do National Institutes of Health John Lilly<sup>26</sup> na década de 1960, esses tanques foram projetados especificamente para ajudar as pessoas a se desligarem (uma vez que o cérebro usa entradas sensoriais para ajudar a criar nosso senso de identidade, removendo essas entradas, você pode diminuir esse sentido). Depois que Lilly começou a usar esses tanques para explorar os efeitos do LSD e da cetamina na consciência, eles caíram em desgraça com o sistema e se transformaram em uma curiosidade contracultural. Mas lá estavam eles novamente, no centro em brasa do complexo militar-industrial, sendo usados para treinar supersoldados.

E os SEALs têm repetido a tecnologia original de Lilly. Trabalhando com pesquisadores do Advanced Brain Monitoring, em Carlsbad, Califórnia, eles conectaram loops de feedback neural e cardíaco, monitores digitais e som de alta fidelidade à experiência. Eles estão implantando essas atualizações para um propósito prático: aprendizado acelerado. Ao usar os tanques para eliminar toda distração, incorporar ondas cerebrais específicas e regular a frequência cardíaca, os SEALs são capazes de reduzir o tempo que leva para aprender uma língua estrangeira de seis meses para seis semanas. Para uma unidade especializada implantada em cinco continentes, desligar-se para acelerar o aprendizado tornou-se um imperativo estratégico.

Não é apenas a Marinha que está estudando esse domínio com mais profundidade. Poucos meses depois de nossa visita a Norfolk, cruzamos o país para uma viagem ao Googleplex. Estávamos lá para conversar sobre estados de fluxo com engenheiros e aprender mais sobre o que a empresa está fazendo para aproveitar o “êxtase vocacional comunitário” que eles viram pela primeira vez em Burning Man no deserto de Black Rock em Nevada.

Logo após nossa apresentação, pedalamos algumas das onipresentes e coloridas bicicletas do Google até o outro lado do campus para assistir à inauguração de seu novo centro de atenção plena multimilionário. Decorado com um tom verde lima suave com toques de bambu, o centro oferece uma barra de vitalidade que oferece sucos naturais o dia todo e uma suíte de salas de meditação decoradas com trajes de sensores e dispositivos de neurofeedback semelhantes ao que vimos no Ginásio Mind da Marinha. O Google percebeu que, quando se trata de um mercado de tecnologia altamente competitivo, ajudar os engenheiros a entrar na zona e permanecer lá por mais tempo era um investimento essencial. Mas, como os SEALs, eles não haviam eliminado completamente todas as variáveis.

“Está indo bem,”<sup>27</sup> explicou Adam Leonard, um dos líderes da “Pausa G” (o nome dado ao programa de treinamento de atenção plena). “Temos comunidades ativas em todo o mundo, mas o maior desafio é fazer com que pessoas que ainda não são meditadores comecem. As pessoas que já se sentam [em meditação] entendem os benefícios. São aqueles que estão muito ocupados e estressados para desacelerar e mais precisam deles que são os mais difíceis de alcançar. ”

Não por falta de tentativa, no entanto. Conversando com a equipe de desempenho humano do Google, aprendemos que muitos dos esforços lendários da empresa para criar um ambiente de trabalho / vivo integrado - de ônibus de transporte com Wi-Fi a salas de jantar da fazenda à mesa e ingressos pré-reservados para aventuras de fim de semana - foram também tenta minimizar as interrupções e manter o fluxo dos funcionários.

“Ao contrário de muitas outras empresas”,<sup>28</sup> Fred Turner, de Stanford, aponta: “Os gerentes do Google subsidiam o . . . explorações de seus engenheiros e administradores e promulgaram implacavelmente um etos de produção peer benevolente. ” Ao fazer todo o possível para manter as pessoas fora de suas cabeças e absortas em seus projetos, o Google está tentando fazer do mesmo êxtase vocacional que encontraram no deserto uma parte permanente de suas vidas no campus.

## A Economia dos Estados Alterados

Depois dessas visitas, e vendo quanto tempo e dinheiro essas duas organizações estavam dispostas a investir na maximização dos benefícios dos estados alterados, não podíamos deixar de nos perguntar sobre o resto de nós. Seria possível que a busca deliberada do êxtase fosse além das organizações de alto desempenho? Alguma coisa disso importa para as pessoas normais? E se sim, quanto?

“Diga-me o que você valoriza e posso acreditar em você”, disse certa vez o guru da administração Peter Drucker, “mas mostre-me seu calendário e seu extrato bancário, e eu mostrarei o que você *realmente* valor.” Portanto, decidimos seguir o conselho de Drucker e seguir o dinheiro.

Primeiro, apelidamos a quantidade de dinheiro e moedas que as pessoas gastam a cada ano tentando tirar da cabeça a “Economia de Estados Alterados”.<sup>29</sup> E não queríamos dizer isso metaforicamente; queríamos dizer isso literalmente. “Sair de nossas cabeças” requer uma assinatura biológica precisa no cérebro. Especificamente, uma desaceleração na atividade neuroelétrica, uma desativação da rede que apóia a autoconsciência e a presença de pelo menos alguns dos “seis grandes” neuroquímicos que mencionamos anteriormente. Se uma experiência produzir essa assinatura, poderemos incluí-la com credibilidade em nossa contagem.

Com a neurobiologia como nosso filtro, fomos capazes de detectar semelhanças entre experiências díspares. Prestando atenção a uma categoria singular - como estados de fluxo ou estados contemplativos ou estados psicodélicos - teria sido fácil perder a tendência maior e os padrões mais profundos. Mas, com os botões e alavancas servindo como uma “Pedra de Roseta” para a consciência incomum, poderíamos decodificar as semelhanças e medir o impacto de maneiras que antes eram simplesmente impossíveis. Em outras palavras, poderíamos começar a colocar alguns números concretos em torno da Economia dos Estados Alterados.

Agora, para ser claro, não estamos sugerindo que todas as categorias que estamos prestes a considerar refletem abordagens deliberadas, saudáveis ou intencionais para cultivar o êxtase. Na verdade, muitos são exatamente o oposto: impulsivos, destrutivos e não intencionais. Mas esse próprio fato - que somos levados a buscar estados alterados, muitas vezes a um custo altíssimo - ressalta o quão grande e às vezes oculto é um papel que eles desempenham em nossas vidas.

Começamos nossa contagem com a suposição bastante incontestável de que qualquer explicação do êxtase deve incluir todas as substâncias que as pessoas usam para mudar de estado, desde álcool, tabaco e cafeína no lado lícito até cocaína, heroína e metanfetaminas no lado ilícito (e se você não tem certeza de que o café deve ser qualificado como uma droga que muda o estado, basta olhar para a linha da Starbucks em 7 sou). Também incluímos os mercados legais e ilegais de maconha, psicofármacos como Ritalina e Adderall e analgésicos que alteram o humor, como OxyContin e Vicodin.

Em seguida, ampliamos a rede além das substâncias que mudam nosso estado de espírito para experiências que fazem o mesmo. Avaliamos programas de desenvolvimento terapêutico e pessoal projetados para “me tirar da cabeça e me ajudar a sentir-me mais feliz”, desde aconselhamento psicológico e psiquiátrico até o enorme mercado de autoajuda online.

Também consideramos uma ampla gama de atividades de alto fluxo, como esportes de ação, videogames e jogos de azar, ou seja, atividades que visam principalmente recompensas intrínsecas, em vez de reconhecimento externo.

Em seguida, adotamos uma abordagem conservadora para as categorias mais amplas de mídia e entretenimento. Embora se possa argumentar, por exemplo, que grande parte da indústria de música ao vivo reflete um desejo por uma experiência coletiva de mudança de estado, nós nos concentramos em um gênero ascendente e exclusivamente qualificado: música de dança eletrônica (EDM). Em EDM, os principais DJs ganham oito dígitos por ano por aparecer em uma boate e pressionar "play" em um laptop. Portanto, não se trata do apelo da banda. Não existe um. E não é sobre as letras também. Não existe nenhum. Sobre o que é isso? Baixo estrondoso, shows de luz perfeitamente sincronizados e, normalmente, muitas substâncias que alteram a mente. Além da mudança de estado que ela produz, há poucos motivos para buscar a experiência. E esses estados se tornaram cada vez mais populares. Em 2014, EDM representou quase *metade* de todas as vendas de shows, atraindo 250 mil espectadores de uma vez e chamando a atenção dos investidores de Wall Street e das principais firmas de private equity.

Estávamos igualmente focados em nossa avaliação de cinema e TV, restringindo nossa contabilidade a gêneros que são especialmente imersivos e escapistas, como filmes IMAX / 3D e streaming de pornografia. No caso do IMAX, por exemplo, por que ir ver esses filmes? Em poucos meses, poderíamos assistir o filme idêntico no conforto de nossas casas. Em vez disso, dirigimos para cinemas distantes e pagamos um prêmio pela imersão total: som surround que sacode nossas poltronas, telas de 12 metros que engolem nossa visão e a companhia de outras pessoas que ofegam, vão e batem palmas ao nosso lado. Não pagamos a mais para ver mais, pagamos *asentir* mais - e pense menos.

E depois há pornografia. Dado que sete dos vinte sites mais visitados na Web são pornôns e quase 33 por cento de todas as pesquisas na Internet são por termos relacionados a sexo, é seguro dizer que estamos investindo muito tempo e dinheiro em voyeurismo digital. Ao contrário do sexo analógico, ver pornografia não traz recompensas evolutivas. Então, por que tantos fazem isso com tanta frequência? Porque, por um breve momento (e realmente é breve - uma visita média do Pornhub marca sete minutos e meio), nos perdemos em um estado de excitação fisiológica e saturação neuroquímica. Falando francamente, assistimos pornografia para ficar doído, não para transar.

Encerramos nosso estudo com o que muitos de nós conhecemos melhor hoje em dia: as redes sociais. O que torna essas distrações online tão pegajosas é a eficácia com que preparam nossos cérebros para a recompensa (principalmente a dopamina neuroquímica, que nos dá bem-estar). O neurocientista de Stanford Robert Sapolsky chama esse priming de "mágica do talvez". Quando verificamos nosso e-mail ou Facebook ou Twitter, e às vezes encontramos uma resposta e às vezes não, da próxima vez que um amigo se conecta, Sapolsky descobriu que desfrutamos de um aumento de 400% na dopamina. Isso pode se tornar uma distração a ponto de tornar-se viciante. Em 2016, a consultoria de negócios Deloitte descobriu que os americanos estão olhando para seus telefones mais do que *oito bilhões* vezes por dia. Em um mundo onde 67 por cento de nós admitimos verificar nossas atualizações de status no meio da noite, durante o sexo e antes de atender às necessidades biológicas básicas, como ir ao banheiro, dormir ou tomar café da manhã, pensamos que é seguro presumir que boa parte do que habitualmente fazemos online é mais para nos esquecermos por um momento do que nos informarmos a longo prazo.

Categoria por categoria, seguimos o conselho de Drucker, vendo o que nossos calendários e nossas contas bancárias diziam sobre o quanto realmente valorizamos sair de nós mesmos. E o que encontramos foi impressionante. (veja as notas finais para uma análise detalhada desses números e

[www.stealingfirebook.com/downloads/](http://www.stealingfirebook.com/downloads/) para uma planilha onde você pode calcular seu próprio registro pessoal).

Somada, a Economia dos Estados Alterados totaliza cerca de US \$ 4 *trilhão* um ano. Essa é uma parte considerável de nossa renda que anualmente dizemos para a Igreja do Extático. Gastamos mais com isso do que com maternidade, ajuda humanitária e educação K-12 *combinado*. "É maior do que o produto interno bruto da Grã-Bretanha, Índia ou Rússia. E para realmente colocar isso em perspectiva, custa o dobro de dólares do que existem galáxias conhecidas em todo o universo.<sup>30</sup> Portanto, embora grande parte de nossa busca seja aleatória e muitas vezes contraproducente, esse total de US \$ 4 trilhões representa uma boa métrica de quanto queremos sair de nossas cabeças e de quanto estamos dispostos a gastar até mesmo por uma chance de alívio .

No entanto, isso levanta algumas questões adicionais. Se já estamos gastando muito tempo e dinheiro perseguindo esses estados, e até mesmo organizações de elite como os SEALs e o Google não decifraram definitivamente o código, algo tão evasivo e confuso valeria todo esse trabalho? Essas experiências podem fornecer benefícios que não podemos obter de outra maneira? Simplificando, eles valem a pena?

## Capítulo dois

### Por que isso importa

## O Embaixador do Ecstasis

Em 2011, um apresentador de televisão desempregado chamado Jason Silva postou um vídeo curto e estranho na internet. Intitulado "Você é um receptor",<sup>2</sup> o vídeo foi uma enxurrada de imagens sci-fi de corte rápido de dois minutos intercaladas com fotos de Silva, vestindo jeans e uma camiseta, falando diretamente para a câmera. Ele estava falando sobre filosofia existencial, cosmologia evolutiva e estados alterados de consciência - ou seja, tópicos que geralmente não aparecem em vídeos virais. Em 2011, os produtos mais populares da web eram gatos de desenho animado e texugos de mel. Mas o vídeo de Silva atingiu um nervo, alcançando quase meio milhão de visualizações em menos de um mês.

Mais vídeos se seguiram. Entre 2011 e 2015, Silva colocou mais de cem ofertas diferentes online, obtendo mais de 70 milhões de visualizações. *NASA* e *Tempo* postou novamente seu trabalho. *Oatlântico* correu um longo perfil,<sup>3</sup> ungindo-o "o Timóteo Leary da Era do Vídeo Viral". Em seguida, o National Geographic Channel o contratou para hospedar "*Jogos cerebrais*," Que se tornou o programa de TV com maior audiência de todos os tempos e lhe rendeu uma indicação ao Emmy. Mas, para Silva, toda essa atenção veio como uma surpresa: "Quando comecei a fazer vídeos, o objetivo não era celebridade. Foi sanidade."

Silva nasceu em Caracas, Venezuela, em 1982 e cresceu em um período turbulento da história do país. Embora criado em uma família de classe média, seus pais se divorciaram quando ele tinha 12 anos e seu pai perdeu todo o seu dinheiro quando a economia venezuelana entrou em colapso no final dos anos 1980. Lá

foi um golpe malsucedido em 1992 e um golpe bem-sucedido em 2000. O crime e a corrupção dispararam. “Todos os membros da minha família foram detidos sob a mira de uma arma”, lembra Silva. “Minha mãe, meu irmão, até minha avó. Meu pai foi sequestrado. Eu era um alvo. Foi assustador. Coloriu tudo - minha mãe não está em casa às cincoPM, então ela foi sequestrada? Ela foi morta? Foi esse medo constante e torturante que nunca foi embora. ”

Esse medo transformou Silva em um enclausurado. Quando era adolescente, mal conseguia sair de casa. Ele ficou paranóico, constantemente se perguntando se todas as portas estavam trancadas, se o barulho que ele acabou de ouvir era um intruso. “Eu era criança”, diz ele; “Era para ser neste momento despreocupado. Mas eu estava sempre lutando contra pensamentos loucos e neuróticos e isso era simplesmente paralisante. ”

No ensino médio, em um esforço para recuperar a sanidade e a vida social, Silva passou a organizar pequenas reuniões em sua casa. “Fui inspirado pelos salões de haxixe de Baudelaire”, diz ele. “Então, toda sexta-feira à noite, um grupo de nós se reunia. Algumas pessoas bebiam vinho, outras fumavam maconha, mas todos falavam de filosofia. E essas conversas me engoliriam por inteiro. Eu sairia em um monólogo e desapareceria. Totalmente fora da minha cabeça. E era exatamente o que eu procurava, uma maneira de desligar meu cérebro neurótico. ”

Rapidamente, Silva percebeu que essas noites de sexta-feira moldavam o resto de sua semana, como se aquelas horas alteradas estivessem substituindo aqueles anos terríveis. Ele descobriu um novo senso de confiança. “Sempre busquei o meu nicho. Eu não era um grande atleta, nem o melhor aluno, nem um dos garotos legais. Mas esses estados me mostraram uma parte de mim que eu nunca soube que existia. Comecei a sentir que tinha um superpoder. ”

É aí que os vídeos entram. No início, para garantir que ele não estava apenas tagarelando, Silva pediu aos amigos que o gravassem durante seus discursos. Mais tarde, ele assistiu às fitas. “Fiquei pasmo. As coisas saindo da minha boca? Conexões de cair o queixo entre ideias. Eu não tinha ideia de onde vinham os insights. Fui eu, mas não fui eu. ”

E esses vídeos o levaram à escola de cinema em Miami, onde fez ainda mais vídeos. Esses esforços logo chamaram a atenção. Porque viram seu trabalho e gostaram de sua presença na tela, a rede do ex-vice-presidente Al Gore,<sup>4</sup>

Atual TV, o contratou como apresentador. Mas era um trabalho que ele não conseguia manter. “Current foi ótimo”, explica ele, “mas a maior parte do que eu fiz foi ler histórias da cultura pop em um teleprompter. Eu não comecei a fazer solilóquios malucos, o que significava

Eu estava sem fluxo. Toda aquela neurose voltou à tona. O que percebi na Current foi que não poderia viver sem acesso frequente a esses estados. Então eu parei e comecei a fazer vídeos sobre eles. ”

Em Silva, o êxtase encontrou um embaixador. Como as condições de sua vida e a fiação de sua mente tornavam sua realidade interior tão incômoda, ele se tornou muito bom em consertar sua consciência. Em sua busca intuitiva por esses momentos, Silva construiu uma maneira notavelmente eficaz de sair de si mesmo em busca de alívio e inspiração. No ensino médio, esses estados deram-lhe a vida de volta; na idade adulta, deram-lhe uma carreira. “Realmente”, diz ele, “o que encontrei nos estados alterados foi a liberdade. Primeiro, eles me libertaram de mim mesmo; então eles me deram liberdade para me expressar, então eles me mostraram o que era realmente possível. Mas não sou só eu. Acho que quase todas as pessoas de sucesso que conheci - de uma forma ou de outra - encontraram uma maneira de usar esses estados para impulsioná-los a níveis que eles não sabiam que eram possíveis. ”

E ao dizer “de uma forma ou de outra”, Silva está chegando a um ponto importante. Embora as maneiras pelas quais as pessoas entram nesses estados variem consideravelmente, suas experiências vividas compartilham uma sobreposição notável. Na verdade, grande parte do apelo de Silva depende dessa sobreposição. “Um monge budista experimentando satori enquanto medita em uma caverna, ou um físico nuclear tendo uma visão revolucionária no laboratório, ou um girador de fogo no Burning Man”, diz ele, “parecem experiências diferentes de fora, mas parecem semelhantes de o interior. É uma comunhão compartilhada, um vínculo que une todos nós. O êxtase é uma linguagem sem palavras que todos nós falamos. ”

Portanto, da mesma forma que os mecanismos biológicos que sustentam certos estados não comuns são notavelmente consistentes, nossas experiências com esses estados também o são. Para ter certeza, o conteúdo real irá variar muito entre as culturas: um programador de computador do Vale do Silício pode experimentar uma epifania da meia-noite como estando na “zona” e ver zeros e uns como o código de *O Matrix*; uma camponesa francesa pode experimentar a inspiração divina e ouvir a voz de um anjo; um fazendeiro indiano pode ter uma visão de Ganesh em um arrozal. Mas assim que ultrapassamos o papel de embrulho da narrativa - o que os pesquisadores chamam de “relato fenomenológico” - encontramos quatro características características por baixo: Abnegação, Atemporalidade, Sem Esforço e Riqueza, ou simplesmente STER.

Certamente, os pesquisadores criaram muitas outras descrições de estados alterados, mas escolhemos as quatro categorias de STER por um motivo específico. Ao revisar a literatura, descobrimos que quase todos

a análise anterior dessas experiências foi influenciada pelo conteúdo. Tentar separar os efeitos de alteração da consciência da meditação, por exemplo, significa vagar por interpretações religiosas do que esses estados significam. Examine os critérios acadêmicos para o fluxo e você encontrará gatilhos empíricos para como produzir o estado misturado com as experiências subjetivas do estado. O mesmo vale para muitas das escalas de avaliação psicodélicas, que muitas vezes pressupõem que os futuros sujeitos terão uma gama semelhante de experiências (variando de misticismo da natureza, a regressão natal, a união cósmica) como os experimentadores originais.

Mas as quatro categorias que focalizamos são neutras em relação ao conteúdo. Eles são uma descrição estritamente fenomenológica (como esses estados nos fazem sentir) enraizada na neurobiologia compartilhada. Isso nos leva além dos preconceitos iniciais sobre o que essas experiências devem significar ou revelar. Embora ainda haja muito trabalho a ser feito, agora apresentamos esse modelo a pesquisadores de Harvard, Stanford, Yale e Oxford, e eles o acharam útil. É experimental e experiencial e esperamos que possa ajudar a simplificar e integrar a conversa em curso sobre estados alterados. (E se você estiver interessado em ajudar mais nesta pesquisa, visite:

[www.stealingfreebook.com/research/](http://www.stealingfreebook.com/research/)).

## Altruísmo

Apesar de todas as conversas recentes sobre supercomputadores e inteligência artificial, o cérebro humano continua sendo a máquina mais complexa do planeta. No centro dessa complexidade está o córtex pré-frontal, nossa peça mais sofisticada de hardware neuronal. Com essa adaptação evolucionária relativamente recente, veio um grau elevado de autoconsciência, uma capacidade de adiar a gratificação, planejar a longo prazo, raciocinar por meio de uma lógica complexa e pensar sobre nosso pensamento. Essa cogitação acelerada nos promoveu de macacos lentos, fracos e sem pelos em predadores de ponta com ferramentas, transformando uma vida que antes era desagradável, brutal e curta em algo decididamente mais civilizado.

Mas toda essa engenhosidade teve um custo. Ninguém construiu um interruptor de desligamento para a autoconsciência potente que tornava tudo possível. “[T] ele mesmo” não é uma bênção absoluta, “escreve o psicólogo da Duke University, Mark Leary, em seu livro apropriadamente intitulado, *A maldição do self*. “É sozinho

responsável por muitos, senão a maioria dos problemas que os seres humanos enfrentam como indivíduos e como espécie. . . [e] evoca muito sofrimento pessoal na forma de depressão, ansiedade, raiva, ciúme e outras emoções negativas. " Quando você pensa sobre as indústrias de bilhões de dólares que sustentam a Economia dos Estados Alterados, não é para isso que foram construídas? Para desligar a si mesmo. Para nos dar alguns momentos de alívio da voz em nossas cabeças.

Então, quando experimentamos um estado incomum que nos dá acesso a algo mais, primeiro o sentimos como algo *menos*- e esse algo faltando somos nós. Ou, mais especificamente, o crítico interno com que todos viemos: nosso Woody Allen interno, aquela voz irritante, derrotista e sempre ativa em nossas cabeças. Você é muito gordo. Muito magra. Muito inteligente para trabalhar neste trabalho. Com muito medo de fazer qualquer coisa a respeito. Uma batida implacável que ressoa em nossos ouvidos.

Este foi o monólogo de Silva também, mas ele tropeçou em um fato curioso - estados alterados podem silenciar o nag. Eles atuam como um interruptor de desligamento. Nesses estados, não estamos mais presos por nossos eus neuróticos porque o córtex pré-frontal, a própria parte do cérebro que gera esse eu, não está mais aberto para negócios.

Os cientistas chamam isso de desligamento-"Hipofrontalidade transitória". *Transiente* significa temporário. "*Hipopótamo*," o oposto de "*hiper*,"Significa" menos que o normal ". E *frontalidade* refere-se ao córtex pré-frontal, a parte de nosso cérebro que gera nosso senso de identidade. Durante a hipofrontalidade transitória, devido ao desligamento de grandes amostras do córtex pré-frontal, o crítico interno fica offline. Woody fica quieto.

Sem toda a insistência, temos uma verdadeira sensação de paz. "Essa tranquilidade pode resultar do fato", continua Leary, de que "sem a conversa interna para despertar emoções negativas, a experiência mística está livre de tensão". E com a tensão fora do caminho, muitas vezes descobrimos uma versão melhor de nós mesmos, mais confiantes e claras.

"Para mim", explica Silva, "é uma equação simples. Se eu não tivesse aprendido a me desligar, seria a mesma bagunça que estava na Venezuela. Com muito medo de fazer qualquer coisa. Mas uma vez que a voz na minha cabeça desaparece, eu saio do meu próprio caminho."

E os benefícios da abnegação vão além de silenciar nosso crítico interno. Quando livres dos limites de nossa identidade normal, somos capazes de ver a vida, e as histórias muitas vezes repetitivas que contamos sobre ela, com novos olhos. Na segunda-feira de manhã, ainda podemos voltar a vestir os macacões de nosso

papéis do dia a dia - pai, cônjuge, empregado, chefe, vizinho - mas, a essa altura, sabemos que são apenas fantasias com zíperes.

O psicólogo Robert Kegan,<sup>8</sup> cadeira de desenvolvimento adulto em Harvard, tem um termo para descompactar essas fantasias. Ele chama isso de “a mudança sujeito-objeto” e argumenta que é o movimento mais importante que podemos fazer para acelerar o crescimento pessoal. Para Kegan, nossos *subjetivo* eus são, simplesmente, quem pensamos que somos. Por outro lado, os “objetos” são coisas que podemos olhar, nomear e falar com algum grau de *objetivo* distância. E quando podemos deixar de estar sujeitos à nossa identidade e nos distanciarmos dela de maneira objetiva, ganhamos flexibilidade na maneira como respondemos à vida e aos seus desafios.

Com o tempo, Silva percebeu exatamente essa mudança. “Sempre que saio da minha cabeça, tenho um pouco mais de perspectiva. E toda vez que volto, meu mundo é um pouco mais amplo e eu sou um pouco menos neurótico. Com o passar dos anos, isso fez uma diferença real.”

Esse é o ponto de Kegan. Quando somos confiavelmente capazes de fazer a mudança sujeito-objeto, como ele aponta em seu livro *Em Over Our Heads*, “Você começa . . . construir um mundo que é muito mais amigável à contradição, à oposição, a ser capaz de se apegar a múltiplos sistemas de pensamento. . . . Isso significa que o self tem mais a ver com o movimento por meio de diferentes formas de consciência do que com a defesa e a identificação com qualquer forma.”

Ao sair de nós mesmos, ganhamos perspectiva. Tornamo-nos objetivamente cientes de nossos trajés, em vez de nos fundirmos subjetivamente com eles. Percebemos que podemos tirá-los, descartar os que estão gastos ou não cabem mais e até mesmo criar novos. Esse é o paradoxo da abnegação - ao perdermos periodicamente a cabeça, temos uma chance melhor de nos encontrar.

## **Atemporalidade**

Uma rápida pesquisa no Google resulta em mais de 11,5 bilhões de resultados para a palavra *Tempo*. Em comparação, tópicos de interesse mais óbvios, como sexo e dinheiro, somam insignificantes 2,75 bilhões e 2 bilhões, respectivamente. Tempo e como aproveitá-lo ao máximo parecem ser cinco vezes mais importantes para nós do que fazer amor ou dinheiro.

E há um bom motivo para essa obsessão. De acordo com uma pesquisa Gallup de 2015,<sup>9</sup> 48% dos adultos que trabalham se sentem apressados e 52% relatam estresse significativo como resultado. Chefes, colegas, filhos e cônjuges, todos esperam uma resposta instantânea a e-mails e mensagens de texto. Nunca ficamos realmente livres de nossas coleiras digitais, mesmo na cama ou nas férias. Os americanos agora trabalham mais horas com menos férias do que qualquer país industrializado do mundo.

“Pobreza de tempo,”<sup>10</sup> como essa carência é conhecida, vem com consequências. “Quando [você] está fazendo malabarismos com o tempo”, disse recentemente o economista de Harvard Sendhil Mullainathan ao *New York Times*, “. . . você toma emprestado de amanhã e amanhã terá menos tempo do que hoje. . . . É um empréstimo muito caro. ”

Estados não comuns fornecem algum alívio para essa dívida crescente e o fazem da mesma forma que acalmam nosso crítico interno. Nosso senso de tempo não é localizado,<sup>11</sup> no cérebro. Não é como a visão, que é de responsabilidade exclusiva dos lobos occipitais. Em vez disso, o tempo é uma percepção distribuída, calculada em todo o cérebro, calculada, mais especificamente, em todo o córtex pré-frontal. Durante a hipofrontalidade transitória, quando o córtex pré-frontal fica offline, não podemos mais realizar esse cálculo.

Sem a capacidade de separar o passado do presente e do futuro, estamos mergulhados em um presente alongado, o que os pesquisadores descrevem como "o agora profundo". A energia normalmente usada para processamento temporal é realocada para foco e atenção. Recebemos mais dados por segundo e os processamos mais rapidamente. Quando processamos mais informações com mais rapidez, o momento parece durar mais - o que explica por que o "agora" costuma se alongar em estados alterados.

Quando nossa atenção está focada no presente, paramos de escanear ontem em busca de experiências dolorosas que queremos evitar repetir. Paramos de sonhar acordados com um amanhã melhor do que hoje. Com nosso córtex pré-frontal offline, não podemos executar esses cenários. Perdemos o acesso à parte mais complexa e neurótica de nossos cérebros, e a parte mais primitiva e reativa de nossos cérebros, a amígdala, a sede dessa resposta de luta ou fuga, também se acalma.

No livro dele *O paradoxo do tempo*,<sup>12</sup> O psicólogo de Stanford Philip Zimbardo, um dos pioneiros no campo da percepção do tempo, descreve desta forma: “Quando você é. . . plenamente consciente de seu entorno e de si mesmo no presente, [isso] aumenta o tempo em que você nada com a cabeça acima da água,

quando você pode ver perigos e prazeres potenciais. . . . Você está ciente de sua posição e de seu destino. Você pode fazer correções no seu caminho. ”

Em um estudo recente publicado em *Ciência Psicológica*,<sup>13</sup> Os colegas de Stanford de Zimbardo, Jennifer Aaker e Melanie Rudd, descobriram que uma experiência de atemporalidade é tão poderosa que molda o comportamento. Em uma série de experimentos, os sujeitos que experimentaram até mesmo um breve momento de atemporalidade "sentiram que tinham mais tempo disponível, estavam menos impacientes, mais dispostos a se voluntariar para ajudar os outros, experiências mais fortemente preferidas a produtos materiais e experimentaram um maior impulso na vida satisfação."

E quando diminuimos a velocidade da vida, descobrimos que o presente é o único lugar no espaço de tempo em que obtemos dados confiáveis de qualquer maneira. Nossas memórias do passado são instáveis e constantemente sujeitas a revisão - como uma lua de mel de um livro ilustrado substituída por um divórcio amargo. “[M] distorções mentais são básicas, e difundida em humanos”, reconhece a psicóloga cognitiva Elizabeth Loftus, “e pode ser improvável que alguém seja imune”. O passado é menos uma biblioteca arquivada do que realmente aconteceu e mais um comentário fluido do diretor que atualizamos constantemente.

As previsões futuras não são muito melhores. Quando tentamos prever o que está além da curva, raramente acertamos. Temos a tendência de presumir que o futuro próximo será muito parecido com o passado recente. É por isso que eventos como a queda do Muro de Berlim e o colapso financeiro de 2008 pegaram tantos analistas de surpresa. O que parece inevitável em retrospecto geralmente é invisível com a previsão.

Mas quando estados incomuns acionam a atemporalidade, eles nos levam ao presente perpétuo - onde temos acesso sem distração aos dados mais confiáveis. Encontramo-nos com força total. “Foi outra coisa que percebi”, diz Silva, “quando saio pela tangente e as ideias começam a fluir, não há espaço para mais nada. Definitivamente, não era por tempo. As pessoas que veem meus vídeos costumam perguntar como posso encontrar todas essas conexões entre ideias. Mas a razão pela qual posso encontrá-los é simples: sem tempo na foto, tenho todo o tempo de que preciso. ”

## Sem esforço

Atualmente, estamos nos afogando em informações, mas famintos por motivação. Apesar de um mercado animado de autoaperfeiçoamento nos enchendo de dicas e truques intermináveis sobre como viver uma vida melhor, mais saudável e mais rica, estamos lutando para colocar essas técnicas em ação. Um em cada três americanos, por exemplo, é obeso<sup>15</sup> ou obesidade mórbida, embora tenhamos acesso a uma nutrição melhor a um custo menor do que em qualquer momento da história. Oito em cada dez de nós estão descomprometidos ou ativamente descomprometidos no trabalho, apesar do circo de RH de planos de incentivos, construção de equipes externas e sextas-feiras casuais. As grandes academias superam as associações em 400 por cento<sup>16</sup> com a certeza de que, exceto nas duas primeiras semanas de janeiro e um breve lapso antes das férias de primavera, menos de um em cada dez membros aparecerá. E quando um estudo da Harvard Medical School confrontou pacientes<sup>17</sup> com doenças relacionadas ao estilo de vida que os matariam se não alterassem seu comportamento (diabetes tipo 2, tabagismo, aterosclerose etc.), 87% não conseguiam evitar essa frase. Acontece que preferimos morrer do que mudar.

Mas assim como o altruísmo de um estado alterado pode acalmar nosso crítico interno, e a atemporalidade nos permite pausar nossas vidas agitadas, uma sensação de *sem esforço* pode nos impulsionar além dos limites de nossa motivação normal.

E estamos começando a entender de onde vem esse impulso adicional. Em fluxo, como na maioria dos estados<sup>18</sup> estamos examinando, seis neurotransmissores poderosos - norepinefrina, dopamina, endorfinas, serotonina, anandamida e oxitocina - estão online em várias sequências e concentrações. Todos eles são produtos químicos do prazer. Na verdade, eles são os seis produtos químicos mais agradáveis que o cérebro pode produzir e esses estados são uma das únicas vezes em que temos acesso a muitos deles ao mesmo tempo. Essa é a base biológica da ausência de esforço: "Eu consegui, parecia *impressionante*, Eu gostaria de fazer de novo o mais rápido possível."

Quando o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi fez sua pesquisa inicial sobre o fluxo, seus sujeitos frequentemente chamaram o estado de "viciante" e admitiram que se esforçaram muito para conseguir outra dose. "A [experiência] eleva o curso da vida a outro nível,"<sup>19</sup> ele escreve em seu livro *Fluxo*. "A alienação dá lugar ao envolvimento, o prazer substitui o tédio, o desamparo se transforma em um sentimento de controle. . . . Quando a experiência é intrinsecamente gratificante, a vida se justifica".

Portanto, ao contrário do trabalho árduo de nossas listas de tarefas, uma vez que uma experiência começa a produzir esses neuroquímicos, não precisamos de um lembrete de calendário ou de um treinador de responsabilidade para ter certeza de que continuaremos fazendo isso. O intrinsecamente

gratificante natureza da experiência nos obriga. “Muitas pessoas acham isso tão bom e alto<sup>20</sup> uma experiência”, escreveu o psicólogo Abraham Maslow em seu livro *Religião, valores e experiências de pico*, “Que se justifica não apenas a si mesmo, mas a viver a si mesmo”.

Isso explica porque Silva “não poderia viver sem acesso a esses estados” e deixou um ótimo emprego na Current TV pela perspectiva incerta de fazer mais vídeos. É por isso que os atletas de ação e aventura rotineiramente arriscam a vida e os membros por causa de seus esportes e porque os ascetas espirituais voluntariamente trocam os confortos das criaturas por uma chance de vislumbrar Deus. “Em uma cultura supostamente governada pela busca<sup>21</sup>

de dinheiro, poder, prestígio e prazer”, escreveu Csikszentmihalyi em *Além do tédio e ansiedade*, “É surpreendente encontrar certas pessoas que sacrificam todos esses objetivos sem motivo aparente. . . . Ao descobrir por que eles estão dispostos a desistir de recompensas materiais pela experiência evasiva de realizar atos agradáveis nós. . . aprender algo que nos permitirá tornar a vida cotidiana mais significativa.”

Mas você não precisa assumir riscos extremos ou desistir de recompensas materiais para experimentar esse benefício. Ele aparece sempre que as pessoas estão profundamente comprometidas com um objetivo atraente. Quando John Hagel,<sup>22</sup> o cofundador do Center for the Edge da consultoria Deloitte, fez um estudo global das equipes de negócios mais inovadoras e de alto desempenho do mundo - ou seja, as equipes mais motivadas do planeta - ele também descobriu que “os indivíduos e organizações que foram mais longe, mais rápido eram sempre aqueles que batiam na paixão e encontravam o fluxo.”

Essa capacidade de desbloquear a motivação tem implicações generalizadas. Em todas as áreas, da educação à saúde e aos negócios, as lacunas motivacionais nos custam trilhões de dólares por ano. Nós *conhecer* melhorar; nós simplesmente não conseguimos *Faz* melhorar. Mas nós podemos fazer melhor. A falta de esforço vira o “sofra agora, redenção depois” da ética de trabalho protestante e a substitui por um impulso muito mais poderoso e agradável.

## Riqueza

A característica final do êxtase é a “riqueza”, uma referência à natureza vívida, detalhada e reveladora dos estados incomuns. Em seu primeiro vídeo, “You Are a Receiver”,<sup>23</sup> Silva explica assim: “É inspiração criativa ou

loucura divina ou esse tipo de conexão com algo maior do que nós que nos faz sentir que entendemos a inteligência que corre por todo o universo. ”

Os gregos chamam isso de compreensão repentina *anamnese*. Literalmente, “o esquecimento do esquecimento”. Uma poderosa sensação de lembrança. O psicólogo do século XIX William James experimentou isso durante seus experimentos em Harvard<sup>24</sup> com óxido nitroso e mesalina, observando que é “o fenômeno extremamente frequente, aquela sensação repentina. . . que às vezes passa por cima de nós, tendo “estado aqui antes” como se em algum tempo passado indefinido, justamente neste lugar. . . já estávamos dizendo exatamente essas coisas. ” E esse sentimento, de acordar para alguma verdade inefável que está em nós o tempo todo, pode ser profundamente *significativo*.

Em estados incomuns, as informações que recebemos podem ser tão novas e intensas que parecem vir de uma fonte externa. Mas, ao quebrar o que está acontecendo no cérebro, começamos a ver que o que parece sobrenatural pode ser apenas sobrenatural: além de nossa experiência normal, com certeza, mas não além de nossas capacidades reais.

Freqüentemente, uma experiência extática<sup>25</sup> começa quando o cérebro libera norepinefrina e dopamina em nosso sistema. Esses produtos neuroquímicos aumentam os batimentos cardíacos,<sup>26</sup> aperte o foco e nos ajude a sentar e prestar atenção. Percebemos mais o que está acontecendo ao nosso redor, então as informações normalmente ignoradas ou ignoradas se tornam mais prontamente disponíveis. E além de simplesmente aumentar o foco, esses produtos químicos aumentam as habilidades de reconhecimento de padrões do cérebro,<sup>27</sup>

ajudando-nos a encontrar novos links entre todas essas informações recebidas.

À medida que essas mudanças estão ocorrendo, nossas ondas cerebrais desaceleram de beta agitado para alfa mais calmo,<sup>28</sup> mudando-nos para o modo de sonhar acordado: relaxados, alertas e capazes de voar de ideia em ideia sem tanta resistência interna. Então, partes do córtex pré-frontal começam a se desligar.<sup>29</sup> Experimentamos o altruísmo, atemporalidade e ausência de esforço da hipofrontalidade transitória. Isso acalma a voz “já sabe disso, siga em frente” de nosso crítico interno e amortece as distrações do passado e do futuro. Todas essas mudanças eliminam os filtros que normalmente aplicamos aos dados recebidos, dando-nos acesso a novas perspectivas e a mais combinações potenciais de ideias.

À medida que avançamos ainda mais fundo em êxtase, o cérebro pode liberar endorfinas e anandamida.<sup>30</sup> Ambos diminuem a dor, removendo o desvio do sofrimento físico da equação, permitindo-nos prestar ainda mais atenção ao que está acontecendo. A anandamida também desempenha outro papel importante aqui,<sup>31</sup>

impulsionar o “pensamento lateral”, que é nossa capacidade de fazer conexões extensas entre ideias díspares. Post-its, Slinkys, Silly Putty, Super Glue e uma série de outros avanços surgiram quando um inventor deu um salto para o lado, aplicando uma ferramenta esquecida de uma maneira nova. Em parte, isso é anandamida em ação.

E, se formos realmente fundo, nossas ondas cerebrais mudam mais uma vez, empurrando-nos em direção a teta quase hipnótica, uma onda que normalmente produzimos apenas durante o sono REM que aumenta o relaxamento e a intuição. Para encerrar tudo, podemos experimentar um brilho residual de serotonina e oxitocina,<sup>32</sup> suscitando sentimentos de paz, bem-estar, confiança e sociabilidade, à medida que passamos a integrar as informações que acabamos de revelar.

*E revelado* é a palavra certa. O processamento consciente só pode lidar com cerca de 120<sup>33</sup> bits de informação de uma vez. Isso não é muito. Ouvir outra pessoa falar pode levar quase 60 bits. Se duas pessoas estão conversando, é isso. Nós maximizamos nossa largura de banda. Mas se nos lembrarmos de que nosso processamento inconsciente pode lidar com bilhões de bits de uma vez, não precisamos procurar fora de nós mesmos para encontrar uma fonte confiável para todo esse insight milagroso. Temos terabytes de informações à nossa disposição; simplesmente não podemos acessá-lo em nosso estado normal.

*Umwelt* é o termo técnico<sup>34</sup> para a porção do fluxo de dados que normalmente apreendemos. É a realidade que nossos sentidos podem perceber. E todos os umwelts não são iguais. Os cães ouvem assobios que não podemos, os tubarões detectam pulsos eletromagnéticos, as abelhas veem a luz ultravioleta - enquanto nós permanecemos alheios. É o mesmo mundo físico, os mesmos bits e bytes, apenas percepção e processamento diferentes. Mas a cascata de mudanças neurobiológicas que ocorre em um estado incomum nos permite perceber e processar mais do que está acontecendo ao nosso redor e com maior precisão. Nesses estados, nós nos posicionamos a montante de nosso umwelt. Temos acesso a dados aumentados, percepção elevada e conexão ampliada. E isso nos permite ver o êxtase pelo que realmente é: uma tecnologia da informação. Big Data para nossas mentes.

## **Soluções perversas para problemas graves**

Agora que mapeamos a biologia e a fenomenologia sob o STER, vamos voltar nossa atenção para algumas questões diferentes:

Embora esses estados possam nos fazer sentir melhor, eles podem nos ajudar a pensar melhor? Esses picos de curto prazo nos permitem resolver problemas do mundo real?

Em 2013, fomos convidados a participar do projeto Red Bull Hacking Creativity,<sup>35</sup> um esforço conjunto envolvendo cientistas do MIT Media Lab, um grupo de TED Fellows e a empresa homônima de bebidas energéticas. Idealizado pelo Dr. Andy Walshe, diretor de alto desempenho da Red Bull (e membro do conselho consultivo do Flow Genome Project), o projeto foi a maior meta-análise de pesquisa de criatividade já conduzida, revisando mais de trinta mil artigos de pesquisa e entrevistando centenas de outros especialistas no assunto, de dançarinos de break e artistas de circo a poetas e estrelas do rock. “Era uma meta impossível”, explicou Walshe, “mas achei que se pudéssemos quebrar algo tão difícil de definir quanto a criatividade, poderíamos descobrir quase tudo depois disso”.

No final de 2016, com as fases iniciais da pesquisa concluídas, o estudo chegou a duas conclusões abrangentes. Em primeiro lugar, a criatividade é essencial para resolver problemas complexos - os tipos que frequentemente enfrentamos em um mundo acelerado. Em segundo lugar, temos muito pouco sucesso no treinamento de pessoas para serem mais criativas. E há uma explicação bem simples para essa falha: estamos tentando treinar uma habilidade, mas o que realmente precisamos treinar é um estado de espírito.

A lógica convencional funciona muito bem para resolver problemas discretos com respostas definidas. Mas os "problemas perversos" de hoje<sup>36</sup> exigem respostas mais criativas. Esses desafios desafiam soluções estáveis singulares: questões tão sérias quanto a guerra ou a pobreza, ou tão banais quanto o tráfego e as tendências. Jogue dinheiro, pessoas ou tempo em qualquer um deles e você poderá corrigir um sintoma, mas criará problemas adicionais: a ajuda financeira ao mundo em desenvolvimento, por exemplo, frequentemente gera corrupção além do alívio pretendido; adicionar mais faixas à rodovia incentiva mais motoristas e mais congestionamentos; travar guerras para tornar o mundo mais seguro pode torná-lo mais perigoso do que nunca.

Resolver problemas graves requer mais do que um ataque direto aos sintomas óbvios. Roger Martin, da Rotman School of Management da University of Toronto, conduziu um longo estudo de líderes excepcionais, desde AG Lafley, então CEO da Procter & Gamble, até a coreógrafa Martha Graham, e descobriu que sua capacidade de encontrar soluções exigia manter perspectivas conflitantes e usar esse atrito para sintetizar uma nova ideia. “A capacidade de enfrentar construtivamente a tensão<sup>37</sup> de ideias opostas”, escreve Martin em seu livro *The Opposable Mind*, “. . . é a única maneira de lidar com esse tipo de complexidade.”

Mas desenvolver a “mente oponível” de Martin não é fácil. Você tem que desistir de se identificar exclusivamente com seu próprio ponto de vista singular. Se você deseja treinar esse tipo de criatividade e resolução de problemas, o que a pesquisa mostra é que a lógica ou / ou da consciência normal é simplesmente a ferramenta errada para o trabalho.

Os cientistas descobriram uma ferramenta melhor. O processamento de informações ampliado e a perspectiva que os estados não comuns fornecem podem ajudar a resolver esses tipos de problemas complexos, e muitas vezes podem fazer isso mais rápido do que as abordagens convencionais. Faça meditação. Pesquisa feita em budistas tibetanos<sup>38</sup> na década de 1990, mostrou que a prática contemplativa de longa data pode produzir ondas cerebrais na faixa gama. As ondas gama são incomuns. Eles surgem principalmente durante a “ligação”,<sup>39</sup> quando novas idéias se juntam pela primeira vez e criam novos caminhos neurais. Experimentamos a vinculação como “percepção Ah-Ha”, aquele momento eureka, a assinatura reveladora da inspiração repentina. Isso significava que a meditação poderia amplificar a resolução de problemas complexos, mas, como os monges precisavam dedicar mais de 34.000 horas (cerca de trinta anos) para desenvolver essa habilidade, era uma descoberta com aplicação limitada.

Assim, os pesquisadores começaram a considerar o impacto da meditação de curto prazo no desempenho mental. Seria possível, eles se perguntaram, cortar alguns atalhos monásticos e ainda obter resultados semelhantes? Acontece que você pode cortar alguns cantos. Os estudos iniciais mostraram oito semanas de meditação<sup>40</sup> o treinamento aprimorou o foco e a cognição de forma mensurável. Os posteriores reduziram para cinco semanas.

Então, em 2009, psicólogos da Universidade da Carolina do Norte descobriram que mesmo quatro dias de meditação produziam uma melhora significativa na atenção, memória, vigilância, criatividade e flexibilidade cognitiva. “Em poucas palavras,” o pesquisador-chefe Fadel Zeidan explicou<sup>41</sup> para *Science Daily*, “As profundas melhorias que encontramos após apenas quatro dias de treinamento de meditação são realmente surpreendentes. . . . [Eles são] comparáveis aos resultados que foram documentados após um treinamento muito mais extenso”. Em vez de usar cafeína a noite toda para forçar um insight eureka, ou devotar décadas para se tornar um monge, agora sabemos que mesmo alguns dias de treinamento em plena consciência podem aumentar consideravelmente as chances de uma descoberta.

No campo da pesquisa de fluxo, vemos a mesma coisa: estar “na zona” aumenta significativamente a criatividade. Em um estudo recente da Universidade de Sydney,<sup>42</sup> pesquisadores confiaram na estimulação magnética transcraniana para induzir o fluxo -

usando um pulso magnético fraco para eliminar o córtex pré-frontal e criar um estado de fluxo de vinte a quarenta minutos. Os participantes passaram então a fazer um teste clássico de solução criativa de problemas: o problema dos nove pontos. Conecte nove pontos com quatro linhas sem tirar o lápis do papel em dez minutos. Em circunstâncias normais, menos de 5% da população consegue. No grupo de controle, ninguém o fez. No grupo induzido por fluxo, 40% conectaram os pontos em tempo recorde, ou oito vezes melhor do que o normal.

E esta não é uma descoberta isolada. Quando os neurocientistas da DARPA e do Monitoramento Avançado do Cérebro<sup>43</sup> usaram uma técnica diferente - neurofeedback - para estimular o fluxo, eles descobriram que os soldados resolviam problemas complexos e dominavam novas habilidades até 490% mais rápido do que o normal. É por esta razão que, quando a consultoria global McKinsey fez um estudo global de empresas de dez anos, eles descobriram que os principais executivos - ou seja, aqueles mais convocados para resolver "problemas graves" estrategicamente significativos - relataram ser até 500 por cento mais produtivos em fluxo.

Resultados semelhantes também têm aparecido em pesquisas psicodélicas. Várias décadas atrás, James Fadiman,<sup>44</sup> um pesquisador da International Foundation for Advanced Study, em Menlo Park, Califórnia, ajudou a reunir 27 sujeitos de teste - principalmente engenheiros, arquitetos e matemáticos vindos de lugares como Stanford e Hewlett-Packard - por um motivo específico: meses antes, cada um deles tinha lutado (e falhado) para resolver um problema altamente técnico.

Os assuntos de teste foram divididos em grupos de quatro, com cada grupo recebendo duas sessões de tratamento. Alguns receberam 50 microgramas de LSD; outros tomaram 100 miligramas de mescalina. Ambos são microdosagens, bem abaixo do nível necessário para produzir efeitos psicodélicos. Em seguida, os participantes fizeram testes elaborados para medir nove categorias de aprimoramento do desempenho cognitivo (desde a concentração elevada até a capacidade de saber quando a solução certa se apresenta) e passaram quatro horas trabalhando em seus problemas.

Enquanto todos experimentaram um aumento na criatividade - alguns até 200 por cento - o que mais chamou a atenção foram os avanços do mundo real que surgiram: "Projeto de um dispositivo de direção de feixe de acelerador linear de elétrons, um teorema matemático sobre circuitos de porta NOR, um novo design para um micrótopo vibratório, uma sonda espacial projetada para medir as propriedades solares e um novo modelo conceitual de um fóton."

Nenhuma dessas conquistas práticas e técnicas é o tipo de resultado que a maioria das pessoas associa ao mundo dos psicodélicos que olha o umbigo. Mas

resultados semelhantes estão acontecendo na pesquisa atual de Fadiman sobre microdosagem entre profissionais. Com mais de quatrocentas respostas de pessoas em dezenas de campos, a maioria, como Fadiman explicou recentemente, relata "reconhecimento de padrão aprimorado [e] pode ver mais peças de um problema que estão tentando resolver de uma vez".

Com esses desenvolvimentos, os psicodélicos começaram a mudar de diversão recreativa para suplemento de melhoria de desempenho. "Uma mudança começou há cerca de quatro ou cinco anos", autor e capitalista de risco Tim Ferriss<sup>45</sup> nos contou. "Depois que Steve Jobs e outras pessoas de sucesso começaram a recomendar o uso de psicodélicos para aumentar a criatividade e a resolução de problemas, o público ficou um pouco mais aberto a essa possibilidade."

E, como Ferriss explicou na CNN,<sup>46</sup> não foi apenas o cofundador da Apple que deu o salto. "Os bilionários que conheço, quase sem exceção, usam alucinógenos regularmente. Essas são pessoas que estão tentando ser muito perturbadoras. Eles olham para os problemas do mundo e tentam fazer perguntas inteiramente novas. "

Problemas perversos são aqueles sem respostas fáceis - onde nossa lógica binária e racional falha e nossas ferramentas normais falham. Mas a riqueza de informações de um estado incomum nos dá perspectiva e nos permite fazer conexões onde nenhuma poderia ter existido antes. E não parece importar qual técnica empregamos: treinamento de mindfulness, estimulação tecnológica ou priming farmacológico, os resultados finais são substanciais. Considere os ganhos: um aumento de 200 por cento na criatividade, um aumento de 490 por cento no aprendizado, um aumento de 500 por cento na produtividade.<sup>47</sup>

Criatividade, aprendizado e produtividade são habilidades essenciais e esses ganhos percentuais são grandes. Se fossem apenas o resultado de alguns estudos feitos por alguns laboratórios, seriam mais fáceis de descartar. Mas agora existem sete décadas de pesquisas, conduzidas por centenas de cientistas em milhares de participantes, mostrando que, quando se trata de resolução de problemas complexos, o êxtase pode ser a "solução perversa" que temos procurado.

# Capítulo três

## Por que perdemos isso

### Além do pálido

Em 1172, os ingleses invadiram a Irlanda, plantaram sua bandeira e construíram uma grande cerca. Essa barreira, conhecida como English Pale--a partir de *pálido*, significando uma estaca ou piquete - definiu o mundo para aqueles invasores. Dentro de seus limites, tudo estava seguro, verdadeiro e bom, uma terra civilizada governada pela lei e pelas instituições inglesas.

Além do pálido, por outro lado, havia más notícias. É onde residiam o caos, o assassinato e a loucura. A maioria dos que se aventuraram além dela nunca mais se ouviu falar. E os poucos que conseguiram voltar nem sempre foram recebidos de braços abertos. Eles não eram mais confiáveis; eles podem ter visto muito.

Portanto, se você fizer a pergunta - onde esta revolução prometeica se esconde - além do pálido está uma grande parte da resposta. Isso porque as experiências no centro deste livro estão fora da cerca do perímetro da sociedade educada. Em vez de ouvir histórias sobre as possibilidades de estados alterados, somos tratados com contos de advertência. Histórias de arrogância e excesso. Icarus redux.

Esse preconceito obscureceu nossa visão. Nublou nosso julgamento e nos isolou de partes vitais de nós mesmos e de nosso potencial. Para entender melhor exatamente como isso aconteceu, conheceremos um astro do rock mórmon, um filósofo ciborgue e um cientista desgraçado. Por meio de suas histórias, examinaremos três exemplos de nosso Pálido atual - o Pálido da Igreja, o Pálido do Corpo e o Pálido do Estado. Vamos detalhar o histórico

razões para cada um e explore por que entender o papel do Pale é essencial para qualquer um que explora o êxtase.

Vamos começar com a estrela do rock.

## O Pálido da Igreja

James Valentine é um homem alto e magro, em seus trinta e tantos anos, com cabelos castanhos lisos na altura dos ombros, olhos azul-acinzentados e uma barba desgrenhada. Pessoalmente, ele é atencioso e fala mansa. No palco, como guitarrista principal do Maroon 5, ele é um dos músicos mais bem-sucedidos do mundo. Nos últimos quinze anos, raramente houve um momento em que a banda não tivesse uma música no *Painel publicitário* gráficos. Eles ganharam quase todos os prêmios musicais, incluindo três Grammys, três People's Choice Awards e três MTV Music Awards. Ainda assim, se um Valentine de treze anos não tivesse esbarrado no Espírito Santo enquanto contornava a primeira base, nada disso teria acontecido.

Esse encontro aconteceu em 1991, em um campo de beisebol em Lincoln, Nebraska. Valentine, um membro devoto da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, veio de uma família religiosa. Seus antepassados foram pioneiros mórmons, entre os primeiros fiéis que fugiram da perseguição religiosa em Illinois e, por fim, estabeleceram suas carruagens em Salt Lake City, Utah. Seu avô foi o presidente da missão para a América do Sul; sua tia era secretária do principal líder da igreja, o Profeta Thomas Monson. Seu pai ensinou literatura na Universidade Brigham Young, enquanto seu irmão e três irmãs se formaram na escola.

Este deveria ser o caminho de Valentine também. Ele terminaria o ensino médio, iria para a missão - um período voluntário de dois anos dedicado ao proselitismo e ao trabalho de ajuda humanitária - e depois voltaria para casa para frequentar a BYU e passar uma vida servindo sua igreja. Até aquele jogo de beisebol atrapalhar.

Para entender o que aconteceu com Valentine durante aquele jogo, precisamos entender que os Mórmons acreditam que o Espírito Santo pode entrar em uma pessoa durante a oração. "O sentimento do espírito entrando em você", explica Valentine, "o que os mórmons chamam de 'sentimento do Espírito Santo', é o centro da religião. E é uma sensação real, um ardor no peito que se torna um

sensação profundamente alegre de paz e conexão com algo muito maior do que você. ”

No entanto, não havia absolutamente nenhuma razão para que Valentine tivesse arredondado a primeira base e esbarrado no Espírito Santo. Não há nada particularmente sagrado no beisebol. “Não fazia sentido”, explica ele. “Eu era uma criança espiritual. Eu tive muitas experiências quando o espírito entrou em mim. Mas todos eles aconteceram na igreja, enquanto orava. Não em um campo de beisebol. Foi incrivelmente confuso. Quer dizer, pelo que eu sabia, o Espírito Santo não jogava beisebol de verdade ”.

Sua confusão desencadeou uma breve crise de fé. Mas o verdadeiro problema apareceu mais tarde naquele mesmo ano, quando Valentine pegou uma guitarra. “Quando comecei a jogar, também comecei a ter essas experiências de pico malucas”, explica ele. “A música foi um canal direto para outro mundo. E a sensação que tive foi exatamente como a do Espírito Santo - a mesma sensação que topei ao contornar a primeira base - só que muito mais poderosa. Eu seria sugado por esses tranSES intensos que durariam horas. Eu ficaria tão perdido que a baba escorreria da minha boca. Eu nem notaria. E talvez o Espírito Santo concordasse com o beisebol, mas rock 'n' roll? Isso estava totalmente fora dos limites. Mas tudo o que aconteceu desde então, durante toda a minha carreira, foi uma tentativa de perseguir esse sentimento. ”

O pálido que Valentine se aventurou além, chame-o de Pálido da Igreja, é uma barreira milenar para os espiritualmente curiosos. É uma divisão entre aqueles que acreditam que o acesso direto a Deus deve ser moderado por uma elite erudita e aqueles que acreditam que o acesso direto deve estar disponível para qualquer pessoa a qualquer momento. De cima para baixo versus de baixo para cima.

O êxtase em pequenas doses, administrado pelos responsáveis, é uma técnica consagrada pelo tempo para laços sociais e controle burocrático. Mas êxtase de uma mangueira de incêndio, enchendo quem pergunta com uma certeza vibrante, não importa a doutrina? Isso é absolutamente perigoso.

No Cristianismo, isso aparece como a tensão entre os católicos romanos de capítulo e verso e os pentecostais santos; no Islã, são imãs solenes contra sufis girando; na China, é o livro confucionista contra os taoístas que seguem a tendência. Em cada caso, uma pequena comunidade descobre um caminho mais direto para o conhecimento e, por florescer sem a sanção da ortodoxia, é perseguida por isso.

Subculturas espirituais que escapam pelo portão do céu tendem a irritar os porteiros. No caso de Valentine, uma vez que ele percebeu que a igreja não era sua única

acesso ao Espírito Santo, sua dependência da religião organizada diminuiu. Quando tinha dezesseis anos, disse ao pai que não iria para a missão; aos dezoito anos, ele havia saído de casa para uma vida no rock and roll. Mas nada disso foi fácil. “O Pálido da Igreja tinha um domínio real sobre mim”, admite Valentine. “Eu estava com medo de me aventurar além disso. Eu não tinha ideia real do que iria acontecer.”

Comparado com muitos que vieram antes dele, Valentine se divertiu levemente. Historicamente, denunciemos esses buscadores nos termos mais fortes disponíveis. Considere Joana d'Arc,<sup>3</sup> a camponesa francesa medieval que ouviu anjos e levou sua nação à vitória na Guerra dos Cem Anos. Ela venceu batalhas, restaurou um rei e abalou profundamente as estruturas políticas, militares e religiosas da Europa. Mas porque ela era uma mulher não ordenada que afirmava conhecer a vontade de Deus, ela se viu do lado errado da Pálida da Igreja, com consequências trágicas.

Em seu julgamento por heresia,<sup>4</sup> oficiais da igreja negaram a ela um advogado, juntaram o júri contra ela e enviaram ameaças de morte ao juiz. Em seguida, eles tentaram prendê-la com uma pergunta impossível: "Você acredita que experimenta a graça de Deus?"

Se ela respondesse “não”, então ela estaria admitindo que as vozes que ouviu eram diabólicas, não divinas - e ela teria que morrer por isso. Se ela respondesse “sim”, que definitivamente sabia que estava na graça de Deus, então ela teria violado um dos princípios básicos de sua doutrina - e teria que morrer por isso. Joan evitou ambas as respostas elegantemente: “Se não estou [em estado de graça], que Deus me coloque lá; e se eu sou, que Deus me guarde.”

Ela evitou a armadilha legalista preparada para ela e, ao mesmo tempo, afirmou sua fé irrepreensível. “Aqueles que a estavam interrogando”, observou o tabelião do tribunal, “ficaram estupefatos”.

Mas mesmo esse testemunho inspirado não foi suficiente para salvar sua jovem vida. O bispo presidente substituiu as freiras que deveriam protegê-la por soldados que tentaram estuprá-la. Joan vestiu calças masculinas para proteger sua honra e, em seguida, amarrou todas as pernas, meia e túnica em uma espécie de cinto de castidade armado pelo júri.

O bispo aproveitou o momento, condenando-a pela menor acusação de travestir-se como heresia. Ela havia roubado o fogo e, a Igreja insistia, ela morreria por isso. Eles a queimaram três vezes na fogueira e, para que ninguém pudesse reunir uma relíquia, jogaram suas cinzas no Sena.

O Pálido da Igreja é o motivo pelo qual, apesar de milênios de experimentos ousados, os insights dos místicos raramente sobrevivem. Suas crenças são ridicularizadas e seus motivos difamados. Para que ninguém tente seguir seus passos, suas receitas de êxtase são despedaçadas e espalhadas ao vento. Mesmo quando as religiões são construídas sobre as epifanias de seus fundadores, as tentativas de repetir esses experimentos originais são fortemente desencorajadas. É um dos principais motivos pelos quais deixamos de notar as possibilidades dos estados não comuns.

O Pálido da Igreja tem bloqueado nossa visão.

## A pálida do corpo

No final da década de 1990, o filósofo Andy Clark, da Universidade de Edimburgo, pesquisava ciborgues quando percebeu que estávamos mais perto dessa fusão homem-máquina do que qualquer um gostaria de admitir. Se você tem um marca-passo, implante coclear ou até mesmo um par de óculos, está usando tecnologia para atualizar a biologia. O que Clark achou estranho foi que ninguém parecia notar esses desenvolvimentos. Digite "ciborgue" em uma barra de pesquisa e a primeira coisa que aparece é "uma pessoa fictícia ou hipotética cujas habilidades físicas são estendidas além das limitações humanas normais por elementos mecânicos". Mas não há nada de fictício em óculos ou smartphones (ou, nesse caso, corações artificiais e membros biônicos). Então, por que, Clark quis saber, não reconhecemos que já estamos nos tornando ciborgues?

O que ele percebeu é que estamos confinados por um pressuposto cultural - chame-o de Pálido do Corpo - que classifica o que somos (biologia) acima do que fazemos (tecnologia). "[É] o preconceito que importa sobre minha mente", explica Clark em seu livro *Cyborgs Naturais*, "Depende unicamente do que se passa dentro da minha bolsa de pele biológica, dentro da antiga fortaleza de pele e crânio." Temos dificuldade em admitir que somos ciborgues, porque a própria perspectiva de nos aprimorarmos com tecnologia parece suspeita.

E o preconceito do saco de pele se estende além de ferramentas que aumentam nossos corpos, para técnicas que aprimoram nossas mentes. Em 2012, um estudo conduzido pela American Pediatric Association descobriu que um em cada cinco estudantes universitários da Ivy League estava tomando "drogas inteligentes" para ajudar a melhorar o nível acadêmico

atuação<sup>6</sup>. Em 2015, esse número saltou para um em cada três (em todos os estudantes universitários). Quase imediatamente, houve uma reação negativa. Você pode pensar que a reação foi sobre segurança. Afinal, o termo “*Droga inteligente*” se aplica ao uso não supervisionado e muitas vezes perigoso de medicamentos para TDAH, como Ritalina e Adderall. Mas a saúde pública não era o problema.

Em vez disso, em novembro de 2015, *USA Today*, *Washington Post*, e meia dúzia de outros veículos de notícias importantes, todos fizeram a mesma pergunta: “As drogas inteligentes estão trapaceando?”<sup>8</sup> É uma pergunta peculiar. Os alunos usam essas drogas porque melhoram o foco e os ajudam a trabalhar por mais tempo e mais. É a mesma coisa que uma xícara de café e um grupo de estudos oferecem. Mas encontros de estudantes universitários com cafeína não são considerados trapaça, então o que torna as drogas inteligentes diferentes?

Ou considere nossa desconfiança em uma classe mais controversa de drogas “inteligentes”: os psicodélicos. Setenta anos atrás, o influente historiador da Universidade de Chicago Mircea Eliade cunhou a frase “técnicas arcaicas de êxtase”,<sup>9</sup> para descrever canto, dança, canto e meditação, ou todas as técnicas “originais e puras” que os xamãs usavam para alterar a consciência. Mas ele deixou de fora uma categoria importante. Enquanto os xamãs em quase todos os continentes há muito utilizam plantas psicotrópicas como cogumelos e cactos para mudar de estado e acessar insights, Eliade omitiu esse fato, editando a história para ficar do lado do saco de pele. “Narcóticos”, ele argumentou<sup>10</sup> em seu livro clássico *Xamanismo*, “São apenas um substituto vulgar para tranSES 'puros'. . . uma imitação de um estado que o xamã não é mais capaz de atingir de outra forma.”

Portanto, quer estejamos falando sobre estudantes tomando pílulas ou xamãs tomando psicodélicos, o preconceito é o mesmo. É uma questão de esforço. Estudar a noite toda para um exame dá trabalho. Adderall sente vontade de trapacear. O mesmo vale para horas extenuantes de tambores, cânticos e meditação versus a transformação quase certa produzida por plantas que alteram a mente.

O Pálido do Corpo é ascético em sua essência: sem dor, sem ganho. Os estados alterados que surgem dentro de nós, por meio de catalisadores internos como oração e meditação, são considerados estáveis, confiáveis e conquistados. Se o objetivo é a transformação genuína, então nada tão fugaz ou agradável como um estado de fluxo ou sessão psicodélica pode substituir décadas de oração e meditação. “A sabedoria suprema da iluminação”,<sup>11</sup> o autor Sam Harris enfatizou em seu recente best-seller *Acordar*, “Seja o que for, não pode ser uma questão de experiências fugazes. . . . As experiências de pico são boas, mas a verdadeira liberdade deve coincidir com a vida normal de vigília.”

Em outras palavras, os insights colhidos de dentro do saco de pele são válidos e verdadeiros, enquanto aqueles vislumbrados de fora do saco de pele não são confiáveis. As experiências que requerem catalisadores externos, como psicodélicos e drogas inteligentes, são voláteis, não confiáveis e, em última análise, muito fáceis.

Em 1962, tentando resolver esse debate sobre bolsas de couro, Walter Pahnke conduziu um dos experimentos psicodélicos mais famosos na história. Estudante de pós-graduação em teologia na Harvard Divinity School, Pahnke reuniu um grupo de vinte alunos do seminário na Capela Marsh da Universidade de Boston na Sexta-feira Santa. Para ver se as drogas que alteram a mente poderiam produzir experiências místicas "autênticas", ele deu psilocibina a metade do grupo, à outra metade o placebo ativo niacina (que produz mudanças fisiológicas semelhantes sem os efeitos cognitivos), então todos foram à capela para assistir ao Good Serviço de sexta-feira.

Posteriormente, os participantes avaliaram o serviço por uma variedade de qualidades místicas: sacralidade, inefabilidade, distorção de tempo e espaço e um senso de unidade com o divino. "Os sujeitos [da psilocibina] classificaram suas experiências muito superior em qualidades místicas do que os membros do grupo de controle", explica John Horgan em seu livro *Misticismo Racional*. "Seis meses depois, o grupo da psilocibina relatou efeitos benéficos persistentes em sua atitude e comportamento; a experiência aprofundou sua fé religiosa. . . . O experimento foi amplamente saudado como prova de que as drogas psicodélicas podem gerar experiências místicas que melhoram a vida." Tão estimulante, na verdade, que nove em cada dez alunos do seminário que receberam psilocibina acabaram se tornando ministros, enquanto nenhum do grupo do placebo permaneceu no caminho da ordenação.

No entanto, o preconceito do saco de pele tem sido difícil de se livrar. Apesar de vir de um estudo rigidamente controlado em uma das principais instituições do país, essas descobertas não alteraram muito a opinião popular ou o consenso acadêmico. Os pesquisadores voltaram duas vezes para validar a de Pahnke trabalhos. Em 2002, o psicofarmacologista da Johns Hopkins, Roland Griffiths, obteve os mesmos resultados quando refez o experimento com padrões modernos duplo-cegos completos. Quando o autor Michael Pollan perguntou a ele sobre esta necessidade incomum de redundância, em 2015 *Nova iorquino* No artigo, a resposta de Griffiths disse tudo: "Existe um tal senso de autoridade que surge da experiência mística primária que pode ser ameaçador para as estruturas hierárquicas existentes. Acabamos demonizando esses compostos. Você pode pensar em outra área da ciência

considerada tão perigosa e tabu que todas as pesquisas são encerradas por décadas? É sem precedentes na ciência moderna. ”

No entanto, é importante lembrar que o preconceito do saco de pele não é simplesmente sobre nossa desconfiança da farmacologia - sejam drogas de estudo ou psicodélicos. É realmente sobre nossa desconfiança na tecnologia em geral. Esse foi o ponto de vista do filósofo ciborgue Andy Clark. E, como a tecnologia que altera a consciência está mudando rapidamente, esses desenvolvimentos estão trazendo novos casos de teste para o que consideramos êxtase “legitimamente conquistado”.

Considere o capacete de Deus do neurocientista da Laurentian University, Michael Persinger.<sup>16</sup> Mais de cinquenta anos atrás, os pesquisadores descobriram que a estimulação elétrica do lobo temporal direito pode produzir visões de Deus, presenças sentidas e outros estados alterados notáveis. Persinger construiu um capacete que direciona os pulsos eletromagnéticos para essa região do cérebro. Mais de duas mil pessoas experimentaram o dispositivo e a maioria teve alguma forma de experiência incomum.

Versões comerciais do God Helmet já estão disponíveis online, assim como histórias de hackers DIY que estão reproduzindo seus efeitos básicos com pouco mais do que alguns fios e uma bateria de nove volts. Fala-se em desenvolver uma versão para realidade virtual e incorporá-la em videogames.

Outros pesquisadores estão levando a neurotecnologia ainda mais longe. Palo Alto Neuroscience,<sup>17</sup> uma start-up do Vale do Silício, desenvolveu um sistema que pode marcar os biomarcadores de um estado incomum - ou seja, ondas cerebrais, variabilidade da frequência cardíaca e resposta galvânica da pele - e então usar o neurofeedback para guiá-lo de volta lá mais tarde. Meditadores treinados, como monges tibetanos, podem se colocar em um estado transcendental, e a máquina registrará seu perfil. Em breve, conforme a tecnologia amadurece, um novato será capaz de colocar o dispositivo e usar esses biomarcadores para ter a mesma experiência.

Mas se continuarmos a insistir que as drogas inteligentes e os psicodélicos são trapaceiros, o que acontece quando as fronteiras entre nós e nossas ferramentas continuam a se confundir? À medida que as atualizações e modificações tecnológicas em nosso estado interior se tornam cada vez mais comuns, o que acontece com a Pálida do Corpo quando grupos inteiros da população começam a encontrar Deus na máquina?

## **A pálida do estado**

Em 2008, uma mulher de meia-idade entrou na casa de David Nutt<sup>18</sup> escritório em Bristol, Inglaterra. Nutt é psiquiatra e psicofarmacologista, especializada no tratamento de traumas cerebrais, e essa mulher precisava de ajuda. Um grave ferimento na cabeça causou uma mudança dramática em sua personalidade. Ela havia perdido completamente a capacidade de sentir prazer, tornando-se impulsiva, ansiosa e ocasionalmente violenta. As coisas tinham piorado tanto que ela não podia mais trabalhar, seus filhos foram colocados em um orfanato e até mesmo seu pub local estava farto - banindo-a para sempre depois que ela começou a abusar dos funcionários.

Nutt conhecia traumas graves na cabeça, mas a maioria dos casos que viu envolvia abuso de drogas. Esta mulher não usava drogas. Seu ferimento foi sofrido durante um passeio a cavalo. Como a maioria das pessoas, Nutt presumira que andar a cavalo era um passatempo seguro ao ar livre. Ainda assim, quando ele verificou os dados, ele ficou surpreso ao descobrir que o esporte produzia lesões graves ou morte em uma em cada 350 partidas.

Na época, Nutt também era presidente do Conselho Consultivo Britânico sobre o Uso Indevido de Drogas. Parte de seu trabalho envolvia avaliar e classificar os danos de várias substâncias e relatar essas descobertas ao governo e ao público. Como estávamos no final dos anos 2000, a substância que recebia mais atenção era o MDMA. Alimentada pela cena rave, a droga se espalhou pela Inglaterra como um incêndio. A imprensa estava falando sobre isso em termos epidêmicos. Os políticos estavam difamando-o como o inimigo público número um. Nutt não tinha tanta certeza.

Depois de conhecer aquela mulher, ele fez um cálculo impreciso comparando os ferimentos e mortes causados por passeios a cavalo - que ele apelidou de "equasy" - com aqueles produzidos pelo MDMA. Mas mesmo quando ele descontou os custos subsequentes do uso de drogas, como dependência, comportamento violento e acidentes de trânsito, seus números mostraram os perigos de *equânime* e *êxtase* várias ordens de magnitude distantes. Para cada 60 milhões de comprimidos de MDMA consumidos, Nutt encontrou 10.000 eventos adversos, ou um para cada 6.000 comprimidos estouraram. Ele então comparou esse número com a contagem de 1 em 350 para passeios a cavalo e publicou os resultados.

Manchetes em todo o país <sup>19</sup>leia: "O médico da política britânica afirma que o ecstasy é mais seguro do que andar a cavalo". Os tablóides tiveram um dia de campo. A internet pegou a história e logo as duas casas do Parlamento estavam debatendo acaloradamente o assunto. Dentro de uma semana, Nutt foi chamado perante o ministro do Interior (algo entre o procurador-geral dos Estados Unidos e o chefe do país

segurança) e foi punido publicamente por seus comentários irresponsáveis e incendiários.

No entanto, para Nutt, o que ele estava dizendo não era incendiário, eram simplesmente os fatos. "Ecstasy é uma droga prejudicial",<sup>20</sup> ele explicou em seu best-seller de 2012, *Drogas - sem ar quente*. "Mas quão prejudicial? Tão prejudicial quanto beber cinco litros de cerveja? Tão prejudicial quanto andar de moto? David Spiegelhalter, um professor de comunicações de risco [na Universidade de Cambridge], calculou que tomar uma pílula de ecstasy é tão perigoso quanto andar de moto por cerca de seis milhas ou uma bicicleta [pedal] por vinte milhas. Esses tipos de comparações são úteis porque podem ajudar as pessoas a fazerem escolhas sobre seu comportamento com base em avaliações realistas dos riscos. Os políticos, no entanto, são altamente resistentes a eles".

E isso é para dizer o mínimo. Considere esta troca de Abbott e Costello "Quem está no primeiro"<sup>21</sup> entre Nutt e o ministro do Interior:

Secretário do Interior: *Você não pode comparar os danos de uma atividade ilegal com uma legal.*

Nutt: *Por que não?*

Secretário do Interior: *Porque um é ilegal.*

Nutt: *Por que isso é ilegal?*

Secretário do Interior: *Porque é prejudicial.*

Nutt: *Não precisamos comparar os danos para determinar se deveria ser ilegal?*

Secretário do Interior: *Você não pode comparar os danos de uma atividade ilegal com uma legal.*

Após a audiência, ficou claro para Nutt que o governo britânico não estava interessado em comparações baseadas em dados. Mas esse cálculo o fez pensar. Ele decidiu avaliar vinte das substâncias de abuso mais comuns para nove categorias diferentes de danos, incluindo impacto físico, mental e social.

Uma rápida varredura das classificações baseadas em evidências de Nutt confirma o que muitos suspeitariam. Na lista de substâncias tóxicas, drogas como heroína, crack e metanfetamina estão no topo. Não há dúvida sobre isso, eles são muito ruins para você e muito ruins para aqueles ao seu redor. Mas, embora a heroína seja tão destrutiva que reivindica o segundo lugar, ela ainda não conseguiu vencer o flagelo número um: o álcool. E o tabaco - outro alimento básico legal da vida moderna - atingiu o número seis, dois à frente da maconha e logo atrás da cocaína e da metanfetamina. E quanto ao MDMA, esse suposto público

inimigo número um? Quase não entrou na lista, ficando em 17º, logo à frente do LSD e dos cogumelos mágicos, que eram 18 e 20, respectivamente. Portanto, embora essas substâncias sejam indiscutivelmente nossas drogas mais "temidas", quando Nutt examinou os fatos, elas não estavam nem perto das mais "prejudiciais".

Nutt falou ao público sobre este trabalho em uma palestra no King's College London. Desta vez, a combinação do assunto sensacionalista e o apetite infinito da mídia pelas listas dos dez primeiros criaram a tempestade viral perfeita. Todos da *Guardião* para *O economista* pegou a história. A imprensa reduziu os dados a uma manchete: "Ministro do governo afirma que o álcool é mais perigoso do que o LSD!"<sup>22</sup>

Nutt estava de volta à berlinda. Desta vez estava muito quente. Um porta-voz do Home Office disse ao público: "O Ministro do Interior expressou surpresa e desapontamento com os comentários do Professor Nutt, que prejudicam os esforços para dar ao público uma mensagem clara sobre os perigos das drogas". Poucos dias depois, Nutt foi dispensado de seu posto de secretário antidrogas, tornando-se para sempre "o cientista que foi demitido".

Mas isso levanta uma questão importante: por que Nutt perdeu o emprego? Afinal, ele foi contratado para fornecer uma mensagem baseada em evidências sobre a nocividade das drogas e fez exatamente isso. Na verdade, ele fez um trabalho tão sólido que *The Lancet*, uma das revistas médicas mais conceituadas do mundo, publicou suas descobertas. Mas o problema não tinha nada a ver com a qualidade de sua pesquisa. Nutt havia transgredido uma barreira diferente, a Pálida do Estado.

Em termos muito simples, os estados de consciência que preferimos são aqueles que reforçam os valores culturais estabelecidos. Nós consagramos esses estados social, econômica e legalmente. Ou seja, nós temos *estados de consciência sancionados pelo estado*. Estados alterados que subvertem esses valores são perseguidos, enquanto as pessoas que os apreciam são marginalizadas.

Tome Ritalina e Adderall, os remédios para TDAH que os alunos tão jovens quanto o ensino fundamental pop gostam. Essas drogas nem aparecem na lista de Nutt, enquanto as metanfetaminas ocupam um lugar entre os cinco primeiros. Mas eles são essencialmente a mesma substância. "Além de algum material de corte sujo",<sup>23</sup>

explica o jornalista Alexander Zaitchik em *Vice*, "Winnebago metanfetamina e anfetamina farmacêutica são primos beijos. A diferença entre eles se reduz a um grupo metil que permite que a manivela corra um pouco mais rápido através da barreira hematoencefálica e chute um pouco

mais difíceis. Depois disso, a metanfetamina se decompõe rapidamente na boa e velha dextroanfetamina, o sal dominante no TDAH dos Estados Unidos e auxiliar no estudo do estudo, Adderall. ”

No entanto, nossas atitudes em relação a essas substâncias - seu status dentro ou fora do pálido - são marcadamente diferentes. Os 1,2 milhão de americanos que experimentaram metanfetamina<sup>24</sup> no ano passado estavam quebrando mal, enquanto os 4,4 milhões de americanos *crianças* que tomavam medicamentos para o TDAH se esforçavam para se tornar melhores alunos. Mesmas drogas, contextos diferentes. Um é fabricado por grandes empresas farmacêuticas e entusiasticamente distribuído por médicos suburbanos; a outra é preparada em reboques e vendida nas esquinas.

Ou considere três substâncias que se enquadram diretamente no estado de saúde do estado: cafeína, nicotina e álcool. O intervalo para o café, o intervalo para fumar e o happy hour são os rituais de drogas mais consagrados culturalmente da era moderna, embora dois dos três sejam os dez maiores infratores no ranking de Nutt. Dificilmente existe um único local de trabalho no mundo ocidental que não apoie, pelo menos informalmente, essa tríade. E por um bom motivo. Uma economia de mercado otimizada precisa alertar os funcionários que trabalham o máximo possível pelo maior tempo possível. Assim, os intervalos dedicados ao consumo de estimulantes (ou seja, a pausa para o café e, atualmente, a pausa para o cigarro eletrônico) são institucionalmente sancionados e socialmente reforçados.

É aí que entram os coquetéis. Sem os efeitos calmantes do álcool, a força de trabalho dos cigarros e do café se tornaria uma pilha de nervos em duas semanas. Adicione um pouco de bebida de vez em quando e você terá um ciclo bem ajustado de estimulação-foco-descompressão que se encaixa com objetivos econômicos mais amplos. “No ambiente competitivo da empresa”, explica a pesquisadora e autora da Intel Melissa Gregg no *Atlântico*,<sup>25</sup> “Não é de admirar que os trabalhadores recorram a medicamentos para melhorar o desempenho. . . . Quando tantos empregos exigem redes sociais para manter a empregabilidade, esses intensificadores de humor são um complemento natural para o dia de trabalho após as 17h. Em um mundo sempre ligado, a credibilidade profissional envolve uma combinação criteriosa da quantidade certa de altos e baixos para permanecer charmosa . ” Como essas substâncias nos impulsionam, elas continuam a permanecer dentro da cerca do perímetro da sociedade, e não importa as evidências.

E essa cerca é o verdadeiro motivo pelo qual Nutt perdeu o emprego. Embora as informações apresentadas por ele fossem consideradas médicas e factuais, elas iam contra as normas e políticas estabelecidas. Ameaçou canais aprovados de conscientização e as substâncias que os sustentam. Nutt aventurou-se além do Pálido do Estado e acabou, profissionalmente, queimado na fogueira.

## **Pipers, seitas e comunistas.**

Hamelin é uma cidade de cerca de cinquenta mil pessoas,<sup>26</sup> aninhado entre as colinas da Alemanha central. Os prédios são de arenito com estrutura de madeira, as ruas são estreitas e sinuosas, os jardins da cerveja são aconchegantes. E então existem os ratos. Em Hamelin, os ratos estão por toda parte.

Em fotos, em pinturas, retratadas nos vitrais da igreja de oitocentos anos da cidade. Todas as padarias os vendem: bolos em forma de rato, cupcakes e pães. Eles estão disponíveis como lembranças e chaveiros. Eles são os cidadãos mais famosos da cidade. A história deles remonta a mil anos, recontada por Goethe, o irmão Grimm e o poeta Robert Browning, um aviso para pais e filhos.

De acordo com o "Manuscrito de Luneburg",<sup>27</sup> o único relato escrito do evento real, em 1284 Hamelin estava sofrendo uma infestação de roedores. Foi quando um menestrel errante com uma flauta mágica apareceu. Ele alegou ser um caçador de ratos, disposto a livrar a cidade de seu problema, mas pagando uma taxa. Os moradores concordaram com seu preço e o flautista começou a trabalhar. Ele tocou sua flauta e encantou os ratos. Eles o seguiam aonde quer que fosse: saindo dos portões principais da cidade, descendo até o rio e entrando na água, onde, incapazes de se libertar do poder da música, se afogaram.

Foi um trabalho bem executado; o problema era a taxa. Os moradores se recusaram a pagar o flautista. Então ele saiu furioso, jurando vingança. Poucos meses depois, ele voltou, mas desta vez, quando tocou sua flauta, não foram os ratos que o seguiram - foram as crianças.

Os cidadãos de Hamelin registraram sua perda em seu registro municipal, depois datando todas as proclamações de acordo com os anos e os dias desde a tragédia. Ainda hoje, a prefeitura de Hamelin ainda traz a inscrição:

**No ano de 1284 após o nascimento de Cristo  
De Hamelin foram levados embora  
Cento e trinta crianças, nascidas neste lugar.  
Levado por um flautista para uma montanha.**

**H**os istorianos continuam a debater a história do Flautista de Hamelin.<sup>28</sup> As primeiras interpretações afirmavam que os ratos eram portadores da peste, e esta era uma história de surto. Outros argumentaram que era uma história de recrutamento forçado e uma Cruzada de Crianças. Alguns estudiosos se concentraram em um detalhe singular - que

flauta mágica cuja melodia ninguém pode resistir - e argumentou que isso pode realmente ser uma história sobre a atração irresistível da música, dança e transe, contra a qual uma severa igreja medieval não poderia competir. Portanto, embora geralmente contemos a história do Pied Piper como uma peça de moralidade, um lembrete para pagar suas dívidas e manter sua palavra, na verdade pode ser um aviso sobre a atração do êxtase.

Este não é um aviso de inatividade. A história está repleta de contos de explorações extáticas que deram errado. Considere os anos 1960. Ken Kesey roubou LSD de um laboratório de pesquisa de Stanford e todo tipo de inferno começou. A mesma coisa aconteceu com a revolução sexual dos anos 1970. O que começou como uma busca pela libertação pessoal acabou aumentando as taxas de insatisfação conjugal e divórcio. E a cultura rave de 1990 também, que misturava drogas sintéticas com música eletrônica, entrou em colapso sob uma série de restrições legais mais rígidas, visitas ao pronto-socorro e forragem de tabloide.

O que nos leva ao motivo final pelo qual a revolução do Stealing Fire permaneceu oculta: quase toda vez que pousamos neste terreno, alguém se perde. Por definição, o êxtase torna a navegação complicada. O termo significa fora de nossas cabeças e "fora" nem sempre é agradável. Esses estados podem ser desestabilizadores. É por isso que os psicólogos usam termos como "*Morte do ego*" para descrever as experiências. "[É] uma sensação de aniquilação total,"<sup>29</sup> escreve o psiquiatra Stanislav Grof em seu livro *A aventura da autodescoberta*.

"Esta experiência de morte do ego parece implicar uma destruição instantânea e impiedosa de todos os pontos de referência anteriores na vida de um indivíduo." Em suma, Alice não vagou no País das Maravilhas - ela *caiu* no buraco do coelho.

Para piorar as coisas, essas experiências são atraentes. Às vezes, nós os revisitamos com mais frequência do que deveríamos. Os US \$ 4 trilhões da Economia dos Estados Alterados é um testemunho claro da profundidade desse desejo. Portanto, embora tenhamos pintado os guardiões dos pálidos com uma luz um tanto reacionária, vamos dar aos guardiões o que lhes é devido. O que está além do limite nem sempre é seguro e protegido. Fora da cerca da consciência sancionada pelo Estado, existem, com certeza, picos de profunda percepção e inspiração. Mas também existem os pântanos do vício, da superstição e do pensamento de grupo, onde o despreparado pode ficar preso.

Por esse motivo, a maioria das pessoas não se aventura fora de casa sozinha. Procuramos outros que seguiram este caminho antes de nós; buscamos orientação e liderança. Mas, como ilustra a história do Pied Piper, nem todo mundo que nos leva além dessa cerca tem nossas melhores intenções no coração.

O século passado foi repleto de contos de advertência. Bhagwan Shree Rajneesh e seus seguidores bioterroristas, suicídios de Marshall Applewhite e do Heaven's Gate, e os assassinatos de Charles Manson e Tate-LaBianca são exemplos bem conhecidos. Existem muitos outros. Combine experiências atraentes com gurus de pés de argila e você terá uma receita para o desastre.

Não é de admirar que os pais dos anos 1960 abraçassem seus filhos com força enquanto eles viajavam para a Califórnia (ou Bali ou Maui) com flores nos cabelos. Realmente não havia como saber se o próximo sábio iluminado era um vendedor ambulante, um demagogo ou ambos. Melhor nunca se aventurar porta afora do que jogar esses dados. Não é por isso que o professor de Harvard Timothy Leary, cujo maior crime foi dizer aos alunos para "sintonizar, ligar e sair", acabou rotulado pelo presidente Richard Nixon de "o homem mais perigoso da América"?

E não é apenas a falta de escrúpulos dos líderes; é o poder das ferramentas que manejam. Durante o êxtase, nossa sensação de ser um "eu" individual é substituída pela sensação de ser um "nós" coletivo. E isso não acontece apenas em pequenos grupos, como os SEALs em operações noturnas ou Googlers em um festival no deserto. É também o sentimento que surge em grandes comícios políticos, shows de rock e eventos esportivos. É uma das razões pelas quais as pessoas fazem peregrinações espirituais, e porque as megaigrejas evangélicas estão crescendo (com mais de seis milhões de participantes todos os domingos).<sup>30</sup> Reúna um grande grupo de pessoas, implante um conjunto de tecnologias de fusão mental e, de repente, a consciência de todos está fazendo a onda.

"*Communitas*" É o termo antropólogo Victor Turner da Universidade de Chicago<sup>31</sup> usado para descrever essa sensação extática de unidade. Esse sentimento fortalece os laços sociais e acende uma paixão duradoura - o tipo que nos permite nos unir para planejar, organizar e enfrentar grandes desafios. Mas é uma espada de dois gumes. Quando nos perdemos e nos fundimos com o grupo, corremos o risco de perder muito de nós mesmos. Nosso estimado individualismo racional corre o risco de ser dominado pelo poder do coletivismo irracional. Foi assim que os ideais da Revolução Francesa se transformaram no domínio da turba sangrenta do Reino do Terror. É por isso que, argumentou Turner, a *communitas* é muito potente para ser desencadeada sem os devidos freios e contrapesos: "Exageros de *communitas*,<sup>32</sup> em certos movimentos religiosos ou políticos do tipo nivelador, pode ser rapidamente seguido pelo despotismo. "

Na década de 1930, Adolf Hitler forneceu um exemplo assustador, cooptando técnicas tradicionais de êxtase - luz, som, canto, movimento - para

O século passado foi repleto de contos de advertência. Bhagwan Shree Rajneesh e seus seguidores bioterroristas, suicídios de Marshall Applewhite e do Heaven's Gate, e os assassinatos de Charles Manson e Tate-LaBianca são exemplos bem conhecidos. Existem muitos outros. Combine experiências atraentes com gurus de pés de argila e você terá uma receita para o desastre.

Não é de admirar que os pais da década de 1960 abraçassem seus filhos com força enquanto eles viajavam para a Califórnia (ou Bali ou Maui) com flores nos cabelos. Realmente não havia como saber se o próximo sábio iluminado era um vendedor ambulante, um demagogo ou ambos. Melhor nunca se aventurar porta afora do que jogar esses dados. Não é por isso que o professor de Harvard Timothy Leary, cujo maior crime foi dizer aos alunos para "sintonizar, ligar e desistir", acabou rotulado pelo presidente Richard Nixon de "o homem mais perigoso da América"?

E não é apenas a falta de escrúpulos dos líderes; é o poder das ferramentas que manejam. Durante o êxtase, nossa sensação de ser um "eu" individual é substituída pela sensação de ser um "nós" coletivo. E isso não acontece apenas em pequenos grupos, como os SEALs em operações noturnas ou Googlers em um festival no deserto. É também o sentimento que surge em grandes comícios políticos, shows de rock e eventos esportivos. É uma das razões pelas quais as pessoas fazem peregrinações espirituais, e porque as megaigrejas evangélicas estão crescendo (com mais de seis milhões de participantes todos os domingos).<sup>30</sup> Reúna um grande grupo de pessoas, implante um conjunto de tecnologias de fusão mental e, de repente, a consciência de todos está fazendo a onda.

"*Communitas*" É o termo antropólogo Victor Turner da Universidade de Chicago<sup>31</sup> usado para descrever essa sensação extática de unidade. Esse sentimento fortalece os laços sociais e acende uma paixão duradoura - o tipo que nos permite nos unir para planejar, organizar e enfrentar grandes desafios. Mas é uma espada de dois gumes. Quando nos perdemos e nos fundimos com o grupo, corremos o risco de perder muito de nós mesmos. Nosso estimado individualismo racional corre o risco de ser dominado pelo poder do coletivismo irracional. Foi assim que os ideais da Revolução Francesa se transformaram no domínio da turba sangrenta do Reino do Terror. É por isso que, argumentou Turner, a *communitas* é muito potente para ser desencadeada sem os devidos freios e contrapesos: "Exageros de *communitas*,<sup>32</sup> em certos movimentos religiosos ou políticos do tipo nivelador, pode ser rapidamente seguido pelo despotismo. "

Na década de 1930, Adolf Hitler forneceu um exemplo assustador, cooptando técnicas tradicionais de êxtase - luz, som, canto, movimento - para

seus comícios em Nuremberg. “Estou começando a compreender algumas das razões do sucesso surpreendente de Hitler,”<sup>33</sup> escreveu o jornalista da Hearst William Shirer em 1934. “Pegando emprestado um capítulo da igreja romana, ele está restaurando o esplendor. . . e misticismo às vidas monótonas dos alemães do século XX. ” Hitler não estava pegando emprestado apenas de Roma, mas também dos Estados Unidos. De acordo com o confidente do Fuhrer Ernst Hanfstaengl, "o 'Sieg Heil'<sup>34</sup> usada em comícios políticos era uma cópia direta da técnica usada pelas líderes de torcida do futebol americano universitário. A música do tipo universitário americano foi usada para excitar as massas alemãs que estavam acostumadas. . . palestras políticas secas como poeira ”.

Hitler não foi o único déspota do século XX a confiar nessas técnicas. Stalin, Mao e Pol Pot venderam a mesma coisa: uma utopia de nós, a experiência de *communitas* em escala. Eles até venderam da mesma forma. Discursos quase idênticos: “O individualismo está fora de questão. Nós somos todos um. Ninguém é melhor do que ninguém. Quem discordar será baleado, preso ou 'reabilitado' ”. Como disse Nietzsche:“ a loucura é rara em indivíduos - mas em grupos, partidos políticos, nações e épocas, é a regra ”. E em grupos extáticos, é praticamente inevitável.

Então, por que perdemos uma revolução nas possibilidades humanas? Porque os estados alterados têm uma história distinta de estados alterados (nação). Porque flautistas, seitas e comunistas nos assustam. Porque o desejo de sair de nossas cabeças terminou em tragédia tanto quanto em êxtase. Porque o pálido nos protege tanto quanto nos confina. Porque ninguém quer acabar como os filhos de Hamelin, atraídos além da segurança das muralhas da cidade, para nunca mais ser ouvido.

Parte dois

# **As Quatro Forças do Ecstasis**

“Ninguém dança sóbrio, a menos que seja louco.”

- Cícero

## Capítulo quatro

# Psicologia

### Traduzindo a transformação

Na Idade Média, os padres costumavam reclamar que seus fiéis cochilavam na igreja. Mesmo assim, apesar dos bancos abafados e dos sermões ininteligíveis, os paroquianos se certificaram de que estavam acordados para a parte mais interessante do serviço: a transformação milagrosa do pão e do vinho no corpo e no sangue de Cristo. Naquele exato momento, o sacerdote proferia um poderoso encantamento, que soava como “hocus pocus”, e a magia seria feita. Exceto, como o Arcebispo de Canterbury John Tillotson observou mais tarde, “com toda probabilidade . . . *Hocus Pocus* nada mais é do que uma corrupção de *hoc est corpus* (“Este é o corpo”), [uma] imitação ridícula dos padres da Igreja ”.

Sem a habilidade de entender o latim, os camponeses haviam adulterado a tradução, fornecendo uma frase de efeito aos pretensos mágicos durante os séculos vindouros. Mas em 1439, Johannes Gutenberg inventou a imprensa, dando aos fiéis a chance de ler a Bíblia em sua própria língua. Em vez de submeter-se ao clero, os leigos podiam repentinamente debater e interpretar as escrituras e tirar suas próprias conclusões. Isso quebrou o domínio da Igreja sobre a Europa renascentista e abriu o caminho para reformas e revoluções.

Algo semelhante está acontecendo hoje. Graças ao desenvolvimento acelerado em quatro campos - psicologia, neurobiologia, farmacologia e tecnologia; chamá-los de "Quatro Forças de Ecstasis" - estamos ficando cada vez maiores

acesso e compreensão de estados incomuns de consciência. Essas forças nos dão a chance de estudar, debater, rejeitar e revisar nossas próprias crenças de longa data. Estamos nos tornando mais precisos em nossas traduções, aprendendo a confiar menos em truques e superstições e mais na ciência e na experiência.

Os avanços da psicologia nos deram uma noção melhor de nosso próprio desenvolvimento e, com isso, o espaço para ir além da identidade socialmente definida. Sair das roupas de macaco de nosso eu desperto não significa mais correr o risco do ridículo ou da loucura. Os estágios superiores de desenvolvimento pessoal foram desmistificados. Agora temos os modelos orientados a dados necessários para navegar neste terreno anteriormente obscuro e estruturas mais claras para dar sentido à jornada.

Os avanços na neurobiologia, por sua vez, esclareceram nossa compreensão do que está acontecendo em nossos cérebros e corpos quando experimentamos uma série de estados mentais. Essa perspectiva aguçada nos permite retirar as interpretações dos guardiões do passado e compreender, em termos simples e racionais, a mecânica da transcendência. E, ao contrário dos ditames da fé assumida pelas mitologias tradicionais, as descobertas da neurobiologia são testáveis.

A farmacologia nos dá outra ferramenta para explorar este terreno. Tratando os seis poderosos neuroquímicos que sustentam o êxtase como ingredientes crus, começamos a refinar as receitas para uma experiência de pico. Estamos traduzindo o livro de receitas para *Kykeon*, permitindo-nos ajustar esses estados com precisão crescente e nos dando acesso a eles sob demanda.

Nossa última força, a tecnologia, traz esse acesso à escala. Quer estejamos contando com um neurofeedback que produz fluxo ou uma realidade virtual que induz assombro, esses avanços transformam epifanias outrora solitárias em experiências que podem ser compartilhadas por centenas de milhares de pessoas ao mesmo tempo. Mais pessoas tendo mais experiências significa mais dados e conclusões mais firmes.

Combinadas, essas forças nos dão uma visão sem precedentes da gama superior da experiência humana. Na Parte Dois deste livro, vamos examiná-los em detalhes, vendo de onde vêm e por que são importantes. Encontraremos os inovadores e especialistas na vanguarda deste movimento, uma coleção improvável de artistas digitais, hackers de consciência, terapeutas sexuais e químicos moleculares - para citar alguns - que estão aproveitando essas quatro forças para impulsionar a mudança no mundo real. Ao democratizar o acesso a alguns dos territórios mais controversos e incompreendidos da história, estes

Os Gutenbergs modernos estão pegando experiências antes reservadas aos místicos e tornando-as disponíveis para as massas.

## Os sinos dobram por ti

Em fevereiro de 2009, Oprah Winfrey se juntou a Eckhart Tolle para *Oprah e Eckhart: uma nova terra*, uma série de dez vídeos online dedicada às idéias não tradicionais de Tolle sobre espiritualidade. Onze milhões de pessoas de 139 países diferentes sintonizaram para assistir. Marcas globais - Chevy, Skype e Post-it - patrocinaram a série. *Uma nova terra* atraiu 10 milhões de pessoas, ou Mais de 800.000 compareceram à cidade de Nova York para a última visita do papa e 9 milhões a mais do que o maior haj (peregrinação a Meca) já registrado - tornando este webcast um dos dez maiores "encontros" espirituais da história registrada.

Mesmo assim, Tolle continua sendo um candidato incomum a guru do século. Ele cresceu nos escombros do pós-guerra. Alemanha, sofrendo de ansiedade aguda e depressão severa. Aos dez anos, ele estava pensando em suicídio. Aos 29 anos, enquanto era candidato a doutorado em filosofia na Universidade de Cambridge, ele estourou.

Tolle largou a pós-graduação e passou os dois anos seguintes sem teto, a maioria sentado em um banco de parque no centro de Londres. Ele passou o tempo em um estado de êxtase quase constante - um estado de unidade com o universo - que, segundo ele, persiste até hoje.

Em termos espirituais, Eckhart Tolle encontrou uma iluminação repentina. Na linguagem deste livro, ele estabilizou o êxtase, tornando a experiência temporária altruísta, atemporal e sem esforço de um estado incomum uma parte de sua realidade permanente. Mas volte uma década ou duas e os psiquiatras tradicionais podem ter avaliado seu caso de forma muito diferente. Tolle teria sido mantido em uma cela acolchoada, sedado com Thorazine e recebido uma dose constante de terapia de eletrochoque. Em vez disso, ele se juntou a Oprah para transmitir sua conversa despretensiosa sobre consciência não-dual para milhões de buscadores em todo o mundo.

O que Tolle está pregando não é nada menos do que o Evangelho de STER. Seu argumento central é que, por meio da experiência de altruísmo, atemporalidade e ausência de esforço - seu chamado "Poder do Agora" - podemos morar em um lugar

de riqueza ilimitada. E, se a popularidade de seu webcast é alguma indicação, essa ideia está ressoando com milhões de pessoas.

O que nos leva a uma questão importante: como tudo isso aconteceu? Como passamos de um homem que teria sido institucionalizado como clinicamente insano há algumas décadas para onde estamos hoje, com esse mesmo homem liderando uma das maiores reuniões espirituais da história?

Para responder a essa pergunta, precisamos entender como a psicologia se tornou uma força para o êxtase. Começaremos com histórias de origem, vendo como o movimento do potencial humano ampliou o vocabulário da experiência interior e, em seguida, trouxe esse vocabulário para a corrente principal. Um vislumbre de uma revolução sexual do século XXI explorará como um menu cada vez maior de práticas aceitáveis deu a mais pessoas acesso a estados incomuns do que nunca. Em seguida, examinaremos como os pesquisadores estão usando experiências de pico para curar traumas em pacientes terminais e sobreviventes de abuso e guerra. Finalmente, veremos como os cientistas começaram a integrar as idéias sobre o êxtase em um modelo rigoroso de psicologia humana que mostra que os estados alterados não apenas nos fazem sentir melhor por um momento, mas também podem promover nosso desenvolvimento ao longo da vida. Mas,

## Homens loucos

Saindo da Segunda Guerra Mundial, nosso conceito de self - de quem realmente éramos - não foi muito longe. Com os recortes de papelão do Homem de Organização de um lado e Betty Homemaker do outro, nossa percepção de nós mesmos foi reduzida quase ao ponto da caricatura. Estrelas de Hollywood como Gary Cooper e John Wayne sintetizaram um ideal masculino "forte e silencioso", enquanto novelas e anúncios vendiam uma feminilidade perfeita para ficar em casa. Esta foi a era de *O Homem de Terno Cinzento de Flanela*,<sup>5</sup> quando a conformidade suburbana, o consumismo e a ascensão corporativa passaram a significar sucesso.

Mas tudo isso começou a mudar no final dos anos 1950, quando a rebelião apaixonada dos Beats encontrou sua voz. "A geração Beat foi uma visão que tivemos,"<sup>6</sup> explicou Jack Kerouac em *Consequências*, "De uma geração de loucos iluminados

descolados subindo de repente e vagando pela América. . . personagens de uma espiritualidade especial. . . olhando pela janela da parede morta de nossa civilização.” Poema épico de Allen Ginsberg, *Uivo* foi um grito pela mesma janela: um discurso em verso livre sobre a necessidade de se libertar da restrição social por meio da experiência primária direta.

Em nenhum lugar esse desejo de autoexpressão bruta apareceu de forma mais visível do que em Esalen, o instituto com sede em Big Sur, Califórnia, que o *New York Times* outrora chamado de "movimento Harvard do Potencial Humano".<sup>8</sup> Tão central era Esalen<sup>9</sup> à identidade em evolução dessa geração que o popular programa de TV *Homens loucos* terminou com seu personagem principal, Don Draper, experimentando uma epifania em seu gramado à beira-mar (e como um prenúncio do mercado espiritual que logo surgiria, ele prontamente transformou esse insight no icônico anúncio "Eu gostaria de comprar uma Coca para o mundo" campanha).

Enquanto as histórias de Esalen tendem a se concentrar no fundador Michael Murphy, cuja família era dona daquele trecho idílico da costa da Califórnia por gerações, o caminho que levou a Eckhart em *Oprah* foi em grande parte colocado por Dick Price,<sup>10</sup> Co-fundador e primeiro diretor de Esalen.

Em 1952, Price saiu de Stanford com um diploma em psicologia e foi para Harvard fazer pós-graduação, mas, frustrado com o conservadorismo do corpo docente, desistiu. Ele se mudou para São Francisco, encontrou os Beats e, sob sua tutela, começou a explorar o misticismo oriental e a experiência primitiva. Libertado de suas amarras, Price sofreu um episódio maníaco em um bar de North Beach, San Francisco, em 1956, e foi detido por um período de três meses em uma ala psiquiátrica do Exército.

Embora o estado o rotulasse de "psicótico", Price não aceitava que ele tivesse enlouquecido. Ele rotulou sua perturbação de "psicose de transição" e argumentou que seu tempo na enfermaria serviu a um propósito útil: destrancar uma porta dentro de si mesmo. "[Minha] chamada 'psicose'", disse Price mais tarde, "foi uma tentativa de cura espontânea e foi um movimento em direção à saúde, não um movimento em direção à doença".

A compreensão de Price - a ideia de que às vezes temos que "quebrar para chegar ao avanço" - rapidamente se tornou um dos pilares do movimento do potencial humano. É uma das razões pelas quais agora podemos ver a loucura dos bancos do parque de Tolles como uma iniciação espiritual, em vez de um colapso psicológico.

Ao longo das duas décadas seguintes, Price e Murphy desenvolveram esse insight em uma filosofia pragmática. Eles pegaram o melhor que a religião organizada tinha a oferecer, retiraram tudo o que era doutrinário ou impraticável e colocaram um

forte ênfase na experimentação extática. Era uma “cultura pragmática de sensação e know-how”, observa o autor e historiador religioso moderno Erik Davis,<sup>11</sup> dentro *Depois de queimar*, “Uma abordagem essencialmente empírica para questões do espírito que tornava as ferramentas mais importantes do que as crenças. Técnicas de alteração da consciência, como meditação, biofeedback, ioga, ritual, tanques de isolamento, sexo tântrico, respiração, artes marciais, dinâmica de grupo e drogas foram privilegiadas sobre as estruturas claustrofóbicas de autoridade e crença que definiam a religião convencional.”

Foi uma abordagem exclusivamente americana que ressoou profundamente com os ideais antiautoritários do país. O erudito religioso da Universidade Rice, Jeff Kripal, chamou-a de “Religião da Não Religião”, escrevendo em seu livro *Esalen*, “Não tem aliança oficial com nenhum sistema religioso. Pode fornecer, como uma espécie de Constituição Mística americana, um espaço espiritual onde quase todas as formas religiosas podem florescer, desde que. . . que não. . . afirmam falar por todos. Como dizia um dos primeiros lemas de Esalen,<sup>12</sup> 'Ninguém captura a bandeira.' ”

Apesar de seu estatuto inclusivo, o impacto do instituto foi limitado a uma pequena fatia da população. Com suas raízes profundas no intelectualismo da Ivy League e no misticismo ascético oriental, essa nova filosofia atraiu principalmente livres-pensadores bem-educados da Nova Inglaterra e da Califórnia. Isto é, até que Werner Erhard apareceu e transplantou as ideias esotéricas de Esalen da boêmia para o centro da tendência.

Erhard, um vendedor de carros autodidata de St. Louis, foi atraído para o desenvolvimento pessoal por meio de seu estudo de motivação. Ele rapidamente percebeu que muitas das idéias do movimento do potencial humano tinham aplicações além da busca espiritual. Então Erhard reempacotou uma variedade de inspirados em Esalen<sup>13</sup> práticas em um formato amigável aos negócios, criando EST, abreviação de Erhard Seminars Training. O seminário reproduziu deliberadamente a transformação acidental de Price, projetando uma experiência de “quebra para descoberta” por meio de uma série de maratonas, dias de quatorze horas, sem comida ou intervalos, e com muitos gritos e palavrões - o lendário “encontro EST”.

Antes de Erhard, a maioria dos buscadores espirituais tendia a anti-establishment e antimaterialista - o que é bom se você está vivendo em um mosteiro ou de um fundo fiduciário, mas problemático se você precisa ganhar a vida. E ainda mais problemático se você estiver tentando vender seminários. Da mesma forma que Henry Ford percebeu que seus trabalhadores precisavam pagar um de seus Modelos T para que sua empresa prosperasse, Erhard entendeu que os candidatos precisavam ter sucesso financeiro o suficiente para pagar sua próxima oficina. Então ele engatou o

movimento do potencial humano para o vagon da ética de trabalho protestante. Napoleon Hill's *Pense e fique rico* substituiu o *Bhagavad Gita* como texto seminal. Mandalas estavam fora de questão. Os painéis de visão estavam presentes. E o mercado espiritual americano nunca mais foi o mesmo.

Se você já contratou um coach pessoal ou executivo (profissões que não existiam antes do final dos anos 1970), ouviu alguém dizer que "só precisava de espaço", foi encorajado a "tomar uma posição" ou "fazer a diferença", ou engajado em uma jornada de "transformação" em torno de sua "história pessoal" - você encontrou termos cunhados ou popularizados por Erhard e seus treinamentos. E com essa expansão de vocabulário e ênfase no sucesso material, o que antes era "outro", isto é, expresso na linguagem esotérica das religiões asiáticas e incompatível com o sonho americano, tornou-se nós - parte de nosso vernáculo cotidiano e acessível a tudo.

Embora a própria EST tenha causado impacto, com quase um milhão de pessoas passando por esses seminários originais, Landmark, a mais recente encarnação dos ensinamentos de Erhard, possui clientes corporativos, incluindo a Microsoft,<sup>14</sup> NASA, Reebok e Lululemon. O desenvolvimento pessoal, que há apenas algumas décadas era ridicularizado e marginalizado, tornou-se uma forma confiável de "otimizar o capital humano" em algumas das organizações mais bem-sucedidas do país.

Ouvimos ecos dessas ideias em todos os lugares, desde os seminários de capacitação de Tony Robbins até a teologia da prosperidade pregada todos os domingos por ministros de megaigrejas como Joel Osteen. E embora os ensinamentos de Tolle permaneçam notavelmente fundamentados em sua própria realização, a noção mais ampla de que a consciência espiritual pode trazer satisfação material - que, talvez, você possa ter o nirvana, um casamento feliz, e o carro novinho em folha - ajuda a explicar como 11 milhões de fãs de Oprah sequer ouviram falar dele.

## **Tirando o Kink do Kinky**

A linhagem que vai de Esalen a EST e Eckhart é de crescente auto-exploração, de ir além dos limites do que era considerado seguro ou aceitável. Price and the Beats nos deu uma maneira de superar os tabus da expressão primária e da doença mental. Erhard quebrou o tabu de separar o mérito espiritual do sucesso material. O potencial humano

o movimento normalizou o uso de práticas extáticas para o crescimento psicológico. Ao longo do caminho, criamos versões mais amplas de nós mesmos e novas maneiras de interagir uns com os outros. Mas em nenhum lugar os tabus foram mais visivelmente desafiados do que no reino da sexualidade.

E enquanto a revolução sexual das décadas de 1960 e 70 aumentou o *resultar* de sexo que as pessoas estavam tendo, queremos nos concentrar aqui em um desenvolvimento mais recente - o que *Gentil* de sexo que as pessoas estão fazendo hoje. Especificamente, como um subconjunto crescente de experiências anteriormente definidas como "pervertidas" - o que significa tabu e fora da norma - está dando a mais pessoas acesso ao êxtase do que nunca.

Em 2014, fomos convidados a San Francisco para falar sobre a sobreposição entre a neurociência do fluxo, meditação e sexualidade, e ver de perto o que há de mais moderno neste último domínio. Justine Dawson, a CEO da OneTaste e nossa anfitriã no fim de semana, nos acompanhou até nossas cadeiras na primeira fila de um auditório lotado, subiu ao palco, baixou as calças e deitou-se em uma mesa de massagem.

A fundadora da OneTaste, Nicole Daedone, entrou à direita do palco. Usando um vestido de lã cinza e um grande avental preto, ela calçou um par de luvas de látex, mergulhou o indicador e o polegar em um frasco de lubrificante artesanal e começou a trabalhar. O Dawson reclinado começou a miar. Com um dom de artista para o teatro, Nicole fez uma pausa, girou sobre uma bota preta de salto agulha e deu um soco no ar com a mão como um guitarrista de rock. O público começou a gritar palavras para descrever sua própria experiência. "Formigamento na virilha", anunciou uma mulher. "Calor", disse outro. "Tumescência", desabafou um engenheiro de software.

No site OneTaste, eles descrevem sua prática central como OMing,<sup>15</sup> abreviação de "meditação orgástica", e tínhamos acabado de testemunhar uma demonstração de palco pelos mestres. Uma prática fortemente circunscrita, quase ritualizada, a OMing envolve acariciar o quadrante superior esquerdo do clitóris da mulher por exatamente quinze minutos sem apego ao resultado ou expectativa de reciprocidade. O objetivo deles é criar uma mulher "excitada" - uma mulher que seja neuroquimicamente saturada, fisicamente aberta e emocionalmente fortalecida.

E eles não são os primeiros, de forma alguma, a usar o sexo como um gatilho para estados incomuns de consciência. Do antigo "vinho, mulheres e música" ao "sexo, drogas e rock and roll" dos boomers, as técnicas eróticas sempre apareceram pesadamente nas listas de reprodução de Promethean.

“A busca pela transformação pessoal,<sup>16</sup> incluindo através do sexo, levou às banheiras de hidromassagem à beira-mar em. . . Esalen”, explica Patricia Brown em seu *New York Times* artigo sobre meditação orgástica. “One Taste é apenas a última parada neste underground sexual, tecendo fios de liberdade individual radical, espiritualidade oriental e feminismo.”

A mensagem deles parece estar ganhando força: a OneTaste tem centros em Los Angeles, Nova York, São Francisco, Londres e Sydney, junto com uma dúzia de outras cidades. Eles receberam uma cobertura amplamente favorável no *Atlantic*, *New Yorker*, *Vanity Fair*, *Time*, e dezenas de outras publicações (o argumento decisivo é sempre uma jornalista que experimenta sozinha). Para colocar isso em perspectiva, a fundadora da Planned Parenthood, Margaret Sanger<sup>17</sup> teve que fugir dos Estados Unidos em 1914 para evitar um processo por compartilhar informações básicas sobre contracepção. Ainda assim, em 2015, a OneTaste conseguiu uma colocação na Inc. 5000 - uma classificação anual de empresas de alto crescimento.

A popularidade da meditação orgástica faz sentido quando você entende o que ela pode fazer. “Na literatura francesa”, neurologista da Universidade da Pensilvânia<sup>18</sup> Anjan Chatterjee explica em seu livro *O cérebro estético*, “A liberação do orgasmo é conhecida como *la petite mort*, A pequena morte . . . a pessoa está em um estado sem medo e sem pensar em si mesma ou em seus planos futuros. . . . Este padrão de desativação pode ser o estado do cérebro de uma experiência puramente transcendente envolvendo uma experiência central de prazer. ”

Cientista social Jenny Wade<sup>19</sup> passou sua carreira estudando esses mesmos fenômenos. “O fato é que sexo - por si só”, ela escreve em seu livro *Sexo transcendente*, “Pode desencadear estados idênticos aos alcançados por adeptos espirituais de todas as tradições.” Pela estimativa de Wade, quase 20 milhões de americanos tiveram pelo menos um encontro com sexo destruidor de fronteiras e auto-destruidor. “[Aconteceu] com incontáveis milhares de pessoas, independentemente de suas origens”, observa ela, “com cabeleireiros, gerentes de investimentos, enfermeiras, advogados, varejistas e executivos”.

Mas se 20 milhões de nós já experimentamos sexo transcendente, por que não falamos sobre isso com mais frequência? “A maioria dos voluntários disse que nunca confidenciou suas experiências a seus amantes”, relata Wade, “por medo de que seus parceiros zombassem, não se interessassem ou não fossem receptivos a 'coisas espirituais'”. coisas espirituais “que fazem as pessoas hesitarem. Às vezes é apenas quem está fazendo o quê com quem e o que os vizinhos pensam.

Durante a maior parte do século XX, não tínhamos ideia do que as pessoas faziam em seus quartos ou como o normal realmente parecia. Muito depois de Masters, Johnson, Kinsey e companhia terem feito o possível para extrair respostas honestas de pessoas modestas sobre suas vidas sexuais (e foram consistentemente enganadas - os homens superestimaram o comprimento dos apêndices, as mulheres falaram sobre o número de parceiros e todos enganaram ao relatar comportamento mais ousado), ainda tendemos a manter nossos pensamentos e experiências mais íntimos em segredo. Mas a tecnologia está ajudando a levantar esse véu, criando um “espaço digital comum” onde podemos passar discretamente por vizinhos intrometidos para explorar nossos desejos reais.

Nos últimos cinco anos, o grupo francês de pesquisa Sexualitics<sup>20</sup> vem construindo o “Porngram”, uma ferramenta analítica para rastrear comportamentos sexuais online em todo o mundo. “Traços deixados por bilhões de usuários nos dão instantâneos culturais de gostos”, escreveram eles em seu artigo de 2014 “Deep Tags: Toward a Quantitative Analysis of Online Pornography”. “[Mais] importante, eles permitem aos pesquisadores procurar estruturas e padrões na dinâmica evolutiva das práticas adotadas por uma proporção significativa e crescente da população humana.”

E o maior padrão revelado por esses dados é que estamos mais curiosos sobre os limites externos da sexualidade humana do que em qualquer outro momento da história (e isso inclui as mulheres, que agora representam um terço de todos os espectadores de pornografia online). Simplesmente julgando pelos principais termos de pesquisa de hoje - uma variedade que faria um marinho corar - encontramos um interesse maior em atividades que, até recentemente, eram consideradas desviantes por profissionais psiquiátricos ou processadas por lei.

Tome, por exemplo, BDSM, abreviação de bondage, disciplina, sadism e masoquismo, uma categoria que inclui uma gama de intenso prazer / estimulação de dor e dramatização. Até recentemente, o BDSM era praticado principalmente por uma subcultura marginal, e com algum risco. Na América, a evidência desses comportamentos era admissível em tribunal como fundamento para o divórcio ou negação da guarda dos filhos.

Mas, em 2010, a American Psychiatric Association concordou em redefinir<sup>21</sup> “Comportamento sexual aberrante” no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (a bíblia para classificação de doenças mentais), fazendo uma distinção clara entre jogo eletivo e patologia real. Pela primeira vez, adultos consentidos não foram considerados moralmente desviantes ou doentes mentais por escolherem um comportamento sexual que estava além do limite.

O que foi bem na hora, considerando que no ano seguinte EL James publicou *Cinquenta Tons de Cinza*. Um romance criticado, mas extremamente popular, *Cinquenta Tons* catalogou o despertar sexual impulsionado pelo BDSM de um estudante universitário nas mãos de um jovem e bonito bilionário. Tornou-se um dos livros mais vendidos da história<sup>22</sup> e vendeu mais cópias na Amazon do que todos os sete volumes da série Harry Potter de JK Rowling combinados. Mas, se não foi o mérito literário que saltou este livro para um fenômeno global, o que foi?

Você poderia argumentar que, da mesma forma que a música de dança eletrônica prospera em grande parte por causa de sua capacidade de gerar uma mudança de estado, *Cinquenta Tons* representa um equivalente sexual. É um manual do usuário de fato para o êxtase erótico que muitos de seus leitores nunca ousaram imaginar. Com este único livro, Kindles e minivans substituíram a sujeira embrulhada em papel pardo e os gabardines. O sexo nervoso foi para os subúrbios.

Se você deixar de lado as risadinhas, a popularidade excepcional do livro é compreensível. Além da simples novidade ou variedade, essa gama mais ampla de experiências sexuais está dando às pessoas acesso a estados alterados que a sexualidade “baunilha” raramente dá. Voltando aos “botões e alavancas” do êxtase, sabemos que a sexualidade de espectro total contém muitos dos mesmos gatilhos que produzem STER por meio da meditação, estados de fluxo e experiências psicodélicas. O prazer produz endorfinas, mas a dor pode incitar ainda mais. A incerteza da provocação, conforme estabelecido por Robert Sapolsky, de Stanford, aumenta a dopamina em 400%. A estimulação do mamilo aumenta a ocitocina. A pressão na garganta ou cólon regula o nervo vago,<sup>23</sup> criando alegria, relaxamento intenso e arrepios, o que o gastroenterologista de Princeton, Anish Sheth, denomina de maneira memorável *poo-foria*. “Para alguns, pode parecer uma experiência religiosa”, escreve Sheth, “para outros como um orgasmo, e para alguns poucos sortudos como os dois”.

E a transcendência erótica momentânea pode trazer mudanças duradouras. Um estudo holandês de 2013 descobriu que sexo pervertido<sup>24</sup> os praticantes “eram menos neuróticos, mais extrovertidos, mais abertos a novas experiências, mais conscienciosos, menos sensíveis à rejeição e tinham maior bem-estar subjetivo”. Nem esses benefícios são reservados apenas para os socialmente progressistas. Ministro Ed Young<sup>25</sup> da mega – Fellowship Church em Dallas, Texas, exorta sua congregação de milhares ao desafio “Sete Dias de Sexo”, onde eles se comprometem com o sexo todos os dias durante uma semana para aprofundar sua união espiritual. “E quando digo intimidade, não me refiro de mãos dadas no parque ou uma massagem nas costas”, Young

esclarecido. “Se você reservar um tempo para fazer sexo, isso o deixará mais perto de seu cônjuge e de Deus.”

Esse movimento popular, combinado com pesquisas crescentes, deixa claro que a sexualidade está se tornando uma das técnicas de êxtase mais populares disponíveis hoje. Uma vez que ultrapassamos os tabus e o condicionamento social, é mais fácil ver que o acesso ao êxtase está programado para nós o tempo todo. No passado, você corria o risco de sofrer censura social ou legal se tentasse descobrir por si mesmo. Agora há um amplo movimento para explorar o espectro total da sexualidade e elevá-la da compulsão ou perversão a algo mais deliberado, lúdico e potente.

O arco do universo moral pode ser longo, mas se inclina para o pervertido.

## **Bom para o que o aflige**

Mesmo com todas essas novas abordagens para o êxtase à nossa disposição - do encontro EST à sexualidade mais aventureira - uma questão crítica permanece: esses momentos fugazes podem produzir uma mudança psicológica significativa? Do contrário, seria difícil justificar seus riscos e complicações adicionais. Nesse caso, eles podem ganhar um lugar legítimo no kit de ferramentas de desenvolvimento pessoal. E um dos testes mais rígidos para o êxtase é: ele pode ajudar os sobreviventes de traumas graves? Se você pode curá-los, provavelmente, você pode curar qualquer pessoa.

Uma das primeiras pessoas a tentar responder a essa questão foi o neurocientista Willoughby Britton da Brown University. Na década de 1990, Britton se interessou por experiências de quase morte (EQMs),<sup>26</sup> onde os sujeitos tiveram encontros transcendentais durante eventos de risco de vida (incluindo a viagem de túnel de luz amplamente relatada). Trinta anos de pesquisa mostraram que as pessoas que passaram por uma EQM tiveram uma pontuação excepcionalmente alta nos testes de satisfação geral com a vida. Como especialista em trauma, Britton achou isso incomum.

Em sua experiência, a maioria das pessoas que quase morreram ficou marcada pelo evento, desenvolvendo estresse pós-traumático e outras condições de saúde mental. Mas se esses estudos estivessem certos, então as pessoas que tiveram uma experiência transcendente de quase morte estavam tendo uma resposta decididamente atípica ao trauma.

Britton decidiu descobrir o quão atípico. Depois de recrutar vinte e três pessoas que passaram por uma EQM e vinte e três indivíduos de controle, ela os conectou a aparelhos de eletroencefalograma (EEG) e conduziu um estudo do sono. Seu objetivo era obter uma imagem clara da atividade das ondas cerebrais e registrar quanto tempo levava para seus participantes entrarem no sono REM - uma excelente maneira de medir a felicidade e o bem-estar.

Pessoas normais entram em REM por volta dos 90 minutos; pessoas deprimidas entram mais cedo, geralmente aos 60 minutos. Geralmente as pessoas felizes seguem na direção oposta, caindo no REM por volta dos 100 minutos. Britton descobriu que as pessoas que passaram por uma EQM atrasaram a entrada em até 110 minutos - o que significava que estavam fora das tabelas de felicidade e satisfação com a vida.

E quando Britton examinou os dados do EEG, ela descobriu o porquê: os padrões de disparo do cérebro de seus pacientes foram completamente alterados. Foi como se a EQM tivesse reconectado instantaneamente sua massa cinzenta. Claro, foi apenas um único experimento, mas sugeriu que mesmo um único encontro com um poderoso estado alterado poderia causar uma mudança duradoura.

Apesar deste resultado intrigante, poucos estudos se seguiram. NDEs representou um sério desafio de pesquisa: eles são, *ipso facto*, acidental e não facilmente repetível no laboratório.

Então, o neurocientista da Johns Hopkins, Roland Griffiths, surgiu com uma solução elegante. Em vez de vasculhar o país em busca de pequenos grupos de sobreviventes de EQM, Griffiths bateu em uma população muito maior que enfrentava a morte: pacientes terminais de câncer. E em vez de esperar por uma viagem rápida e difícil de reproduzir em um túnel de luz, ele confiou na química para produzir um impacto semelhante sob demanda.

Em 2011, Griffiths deu três gramas de psilocibina a um grupo de pacientes com câncer terminal, em uma tentativa de aliviá-los da ansiedade do medo da morte (que é compreensivelmente difícil de aliviar). Depois, ele administrou uma bateria de testes psicológicos, incluindo uma métrica padrão do medo de morrer, a Escala de Transcendência da Morte, em intervalos de um e quatorze meses. Assim como aconteceu com os sobreviventes da EQM de Britton, Griffiths encontrou mudanças significativas e sustentadas: uma diminuição acentuada em seu medo da morte e um aumento significativo em suas atitudes, humor e comportamento. Noventa e quatro por cento de seus pacientes disseram que tomar psilocibina foi uma das cinco experiências mais significativas de suas vidas. Quatro em cada dez disseram que era a mais significativa.

Mais recentemente, os pesquisadores aprenderam que você não precisa estar à beira da morte para sentir alívio - que um encontro com o êxtase pode

ajudar os “feridos ambulantes” também. Em 2012, o psicólogo Michael Mithoefer descobriu que mesmo uma única dose<sup>28</sup> de MDMA pode reduzir ou curar o transtorno de estresse pós-traumático (PTSD) em sobreviventes de abuso infantil, abuso sexual e combate. “Foi completamente catártico”, relatou um ranger do Exército que sofreu uma fratura nas costas e um grave traumatismo cranioencefálico no Iraque. “No dia seguinte [depois de apenas uma sessão] os pesadelos sumiram. Eu estava radiante e extrovertido pela primeira vez desde que fui explodido. O MDMA me deu minha vida de volta. ”

Para colocar as opções que os sobreviventes de trauma têm em perspectiva, quase 25 milhões de americanos sofrem de PTSD, mas os únicos dois medicamentos aprovados para tratamento são o Prozac e o Zoloft. Ambos requerem semanas ou mesmo meses para entrarem em nosso sistema, enquanto seus efeitos duram apenas enquanto continuarmos a tomá-los. Pare os comprimidos e você volta, mais ou menos, ao ponto de partida.

Em contraste, Mithoefer descobriu que os benefícios proporcionados por uma a três rodadas de terapia com MDMA duram anos. Esses resultados superaram os tratamentos convencionais de forma tão convincente que, em maio de 2015, o governo federal aprovou estudos de MDMA como tratamento para depressão e ansiedade.

Os pesquisadores de fluxo alcançaram resultados comparáveis sem drogas, simplesmente alterando a função neurobiológica. Em 2007, trabalhando com veteranos da Guerra do Iraque em Camp Pendleton, a terapeuta ocupacional Carly Rogers, da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, combinou o surfe (um gatilho de fluxo confiável) e a terapia da conversa em um tratamento para PTSD. Era essencialmente o mesmo protocolo usado por Mithoefer, apenas com o fluxo gerado pelos esportes de ação substituindo o MDMA.

Muito parecido com o estudo de Mithoefer, os sofredores experimentaram um alívio quase imediato. “Depois de apenas algumas ondas, eles [os soldados com PTSD] estavam rindo na escalação de surf”, relatou *Fora* revista. “‘Oh meu Deus, nossos fuzileiros navais estão falando’, disse o tenente que aprovou o experimento. ‘Eles não falam. Sempre.’”

Desde então, o programa foi formalizado e mais de mil soldados participaram. Centenas de veteranos e surfistas doaram seu tempo, incluindo a onze vezes campeã mundial Kelly Slater. E seu investimento valeu a pena. Em um artigo de 2014 publicado no *Journal of Occupational Therapy*, Rogers relatou que depois de apenas cinco semanas nas ondas, os soldados tiveram uma “melhora clinicamente significativa na gravidade dos sintomas de PTSD e nos sintomas depressivos”.

E o surf não é a única intervenção não farmacológica promissora. Um estudo recente feito pelos militares descobriu que 84 por cento dos indivíduos com PTSD que meditaram por um mês podem reduzir ou mesmo parar de tomar inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS). Em contraste, o grupo de controle - que não meditou e continuou tomando antidepressivos - experimentou uma queda de 20 por cento *piorando* nos sintomas de PTSD durante o mesmo período.

Tomados em conjunto, todo esse trabalho - dos estudos de EQM às pesquisas sobre câncer e trauma e os programas de fluxo e meditação - demonstra que mesmo breves momentos passados fora de nós mesmos produzem impacto positivo, independentemente dos mecanismos usados para chegar lá. E eles podem fornecer esses benefícios em face dos desafios mais profundos que se possa imaginar.

No entanto, em cada um desses casos, as únicas pessoas que receberam permissão para explorar os estados alterados foram aquelas, literalmente em alguns casos, deixadas para morrer. É quase como se aplicar essas técnicas a pessoas normais fosse impróprio ou, pelo menos, anticientífico.

No livro dela *Treine sua mente, mude seu cérebro*,<sup>29</sup> A escritora científica Sharon Begley destaca esse problema, descrevendo a história da psicologia como aquela que favorece a remediação em vez da transformação: "A ciência sempre focou. . . em pessoas e condições que são patológicas, perturbadas ou, na melhor das hipóteses, normais. . . . Nos últimos trinta anos, houve cerca de 46 mil estudos científicos sobre depressão e desanimadores quatrocentos sobre alegria. . . . Contanto que alguém possa obter a não-doença, isso é considerado suficiente. Como disse o erudito budista Alan Watts, 'os cientistas ocidentais têm uma suposição subjacente de que normal é absolutamente tão bom quanto possível e que o excepcional é apenas para santos, que é algo que não pode ser cultivado.' "

Mas muitas das mesmas intervenções que podem nos ajudar a colocar nossas cabeças acima da água podem, com a mesma eficácia, ser dedicadas a elevar nossas cabeças acima das nuvens. Se estivermos interessados em níveis inexplorados de melhoria de desempenho e mudança emocional duradoura, os estados de pico de consciência podem fornecer o caminho mais rápido entre dois pontos: um atalho de A a E (cstasis).

### **Estados alterados para características alteradas**

Um dia de verão, enquanto trabalhava no jardim com sua filha, Nicki, o psicólogo da Universidade da Pensilvânia Martin Seligman<sup>30</sup> teve, em suas próprias palavras, “uma epifania”. Seligman estava removendo as ervas daninhas meticulosamente com uma espátula e as colocando cuidadosamente de lado em uma pilha de descarte. Nicki, com cinco anos, estava apenas se divertindo. “As ervas daninhas estavam voando pelo ar”, disse Seligman mais tarde, “a sujeira estava se espalhando por toda parte”.

Seligman, que se descreve como um “jardineiro sério” e um “resmungão sério”, não aguentou. Ele começou a gritar. Mas Nicki não queria nada disso. Ela se aproximou com um olhar severo no rosto.

“Papai”, disse ela, “quero falar com você. Dos meus três aos cinco anos, choraminguei muito. Mas decidi no dia em que fizesse cinco anos para parar de choramingar. E não reclamei nenhuma vez desde então. . . . Se eu pudesse parar de choramingar, você poderia parar de ser tão resmungão.” Seligman decidiu aceitar o desafio e trazer o campo da psicologia para o passeio.

Em 1998, após ser eleito presidente da American Psychological Association,<sup>31</sup> Seligman fez da psicologia positiva o foco central de seu mandato. “Quero lembrar ao nosso campo que isso foi desviado”, escreveu ele em sua primeira coluna presidencial para o boletim informativo da APA. “A psicologia não é apenas o estudo da fraqueza e dos danos, é também o estudo da força e da virtude. O tratamento não é apenas consertar o que está quebrado, é nutrir o que há de melhor dentro de nós.”

Se esses estudos de trauma demonstraram que alguns casos de êxtase podem ajudar a consertar o que está quebrado, o que acontecerá se usarmos essas técnicas repetidamente, ao longo da vida? O acesso recorrente a esses estados pode realmente “nutrir o que há de melhor em nós mesmos?” Eles podem, como Alan Watts sugeriu, ser usados para “cultivar o excepcional”?

Estranhamente, na história da psicologia adulta, a ideia de que poderíamos cultivar qualquer coisa ao longo do tempo era considerada suspeita. Depois da adolescência, pensava-se, os adultos estavam praticamente totalmente assados. Claro, poderíamos aprender habilidades técnicas, como ir para a escola de negócios ou aprender um instrumento musical, mas acreditava-se que nossa capacidade de adicionar capacidades psicológicas - como a gratidão e a empatia que Nicki pediu ao pai para abraçar - estava praticamente encerrada com o tempo que tínhamos nos formado na faculdade.

Mas Bob Kegan, o psicólogo de Harvard que conhecemos no Capítulo 2, inverteu essa suposição ao fazer algo que os psicólogos antes dele não haviam feito muito: pesquisa longitudinal. Kegan rastreou um grupo de adultos enquanto eles envelheciam. Seu objetivo era simples: entender como eles mudaram e

creceu com o tempo e determinou se, de fato, havia limites máximos para quem podemos nos tornar.

Kegan passou três décadas rastreando este grupo,<sup>32</sup> vendo o que aconteceu com sua maturidade psicológica e capacidade ao longo do caminho. Ele descobriu que, enquanto alguns adultos permaneceram congelados no tempo, alguns poucos selecionados alcançaram um crescimento significativo. Por volta da meia-idade, por exemplo, Kegan notou que algumas pessoas foram além da idade adulta geralmente bem ajustada, ou o que ele chamou de “Autoautoria”, para um estágio totalmente diferente: “Autotransformação”.

Definido por empatia intensificada, uma capacidade expandida de manter perspectivas diferentes e até conflitantes e uma flexibilidade geral em como você pensa sobre si mesmo, a autotransformação é o estágio de desenvolvimento que tendemos a associar à sabedoria (e a de Roger Martin *Mente Oposta*). Mas nem todo mundo consegue ser sábio. Embora normalmente leve de três a cinco anos para os adultos passarem por um determinado estágio de desenvolvimento, Kegan descobriu que quanto mais você sobe na pirâmide, menos pessoas passam para o próximo estágio. A mudança da autoria para a autotransformação, por exemplo? Menos de 5% de nós já deu esse salto.

Mas em toda essa pesquisa de desenvolvimento, enterrado nas notas de rodapé<sup>33</sup> sobre aqueles 5 por cento autotranscendentes, existe um fato curioso. Um número desproporcional deles se envolveu em êxtase: muitas vezes começando com psicodélicos e, depois disso, fazendo da meditação, artes marciais e outras práticas de mudança de estado uma parte central de suas vidas. Muitos deles descreveram seu acesso frequente a estados não comuns como o “botão turbo” para seu desenvolvimento.

E este não é um achado isolado. Cinquenta anos atrás, o psicólogo Abraham Maslow notou<sup>34</sup> que quanto mais experiências de pico uma pessoa tem, mais perto ela chega da autorrealização, seu termo para os estágios superiores do desenvolvimento adulto. Um estudo de 2012 publicado em *Processamento Cognitivo* levou mais longe.<sup>35</sup> Ao examinar a relação entre experiências de pico e desempenho em atletas olímpicos e gerentes corporativos, os pesquisadores descobriram que os de melhor desempenho não apenas tinham experiências de pico mais frequentes; eles também tomaram decisões mais éticas e empáticas.

Bill Torbert, do Boston College, descobriu que aqueles no topo da pirâmide de desenvolvimento<sup>36</sup> não apenas eram mais éticos e empáticos; eles tiveram um desempenho melhor no local de trabalho também. Em uma pesquisa com quase quinhentos gerentes em diferentes setores, ele descobriu que 80 por cento daqueles que pontuaram nos dois estágios superiores de desenvolvimento tinham uma posição sênior

funções de gestão, apesar de representar apenas 10 por cento da população em geral. Os líderes mais desenvolvidos, como Torbert observou no *Harvard Business Review*, “Conseguiu gerar uma ou mais transformações organizacionais ao longo de um período de quatro anos, [e] a lucratividade, a participação no mercado e a reputação de suas empresas melhoraram.” A consciência, ao que parece, vai direto ao resultado final.

Se a mudança na psicologia que nos levou de Esalen a Eckhart visava maior permissão para explorar, então Kegan e seus colegas nos deram a próxima peça desse quebra-cabeça: um mapa de para onde estamos indo. Ao preencher a lacuna entre os estados de pico e o crescimento pessoal, essas descobertas validam o êxtase como uma ferramenta não apenas para a autodescoberta, mas também para o autodesenvolvimento. Portanto, embora os estados de êxtase (que são breves e transitórios) não sejam iguais aos estágios de desenvolvimento (que são estáveis e duradouros), parece que ter mais do primeiro pode, nas condições certas, ajudar a acelerar o último. Em suma, alterado *estados* pode levar a alterações *características*.

## Capítulo Cinco

# Neurobiologia

### Fora do jarro

Há um pouco da sabedoria popular do sul que diz: “Você não pode ler o rótulo enquanto está sentado dentro da jarra.” E essa noção, de que nem sempre podemos entender do que estamos próximos demais, resume a relação entre a psicologia e a neurobiologia como forças para o êxtase. Por mais substanciais que tenham sido os avanços da psicologia, o que eles realmente fizeram é tornar o interior do frasco maior - expandindo nosso senso do que é possível. Mas o campo da neurobiologia está fazendo algo totalmente diferente. Ao nos dar uma compreensão dos ingredientes no rótulo, está fornecendo uma visão de nossas vidas de fora do frasco.

No passado, poderíamos ter visto todos os nossos altos e baixos psicológicos como desafios a serem resolvidos com nossas mentes. Agora podemos abordá-los em um nível mais básico. Com uma visão mais clara dos botões e alavancas sendo ajustados no corpo e no cérebro, a neurobiologia nos fornece um kit de ferramentas mais preciso para enfrentar os desafios da vida.

Para rastrear esses desenvolvimentos, vamos dar uma olhada em como as estrelas de cinema de Hollywood nos deram pistas sobre a ligação entre movimento e emoção, como as webcams e sensores de videogame estão ajudando a revolucionar a saúde mental, como os militares dos EUA e as principais escolas de negócios estão aproveitando a biometria prever o futuro e como os cientistas independentes estão fazendo engenharia reversa de experiências místicas antigas. Juntos, esses exemplos mostrarão como a neurobiologia nos deu as ferramentas para mapear e medir o que está acontecendo

em nossos corpos e cérebros quando experimentamos o comum e o extraordinário. E os resultados estão mudando a forma como pensamos sobre como pensamos.

## **Não consigo sentir meu rosto**

Em fevereiro de 2011, Nicole Kidman surpreendeu no Oscar no tapete vermelho com um vestido Dior prateado, uma gargantilha de diamantes Fred Leighton de 150 quilates e sapatos Pierre Hardy combinando. No entanto, além de suas escolhas de designer de luxo, Kidman chamou a atenção naquela noite por um motivo inesperado. Suas sobrancelhas. Ela não podia não arquivá-las. Ela parecia uma boneca de porcelana que acabara de sentar em uma pinha.

E enquanto Kidman repetidamente atribuía sua beleza atemporal à dieta, exercícios e protetor solar, em 2013 ela finalmente admitiu na Itália *La Repubblica*, "Eu tentei Botox, infelizmente, mas eu saí e agora posso finalmente mover meu rosto novamente." O que é meio crítico se você é um ator que ganha a vida fazendo caretas.

Não muito tempo depois que as celebridades começaram a aparecer em eventos de gala com expressões implausivelmente em branco, os pesquisadores começaram a notar que o Botox estava fazendo mais do que apenas alterar a aparência das pessoas. Estava alterando como eles se sentiam também. Em estudo após estudo, quando pacientes gravemente deprimidos receberam injeções de Botox em suas linhas de expressão, eles obtiveram alívio significativo e às vezes instantâneo da depressão. Mas quando os sujeitos que receberam Botox foram solicitados a ter empatia com outras pessoas, para sentir sua alegria ou compartilhar sua tristeza, eles simplesmente não podiam.

Isso pareceu estranho aos cientistas. Desde a época dos gregos, os pensadores ocidentais consideraram a mente o motor que move o ônibus e o corpo o passageiro que vem para o passeio. É a divisão mente-corpo, uma flecha unilateral de causalidade que insiste que a cabeça está sempre no comando (e pode ser confiável para governar nossas aspirações superiores), enquanto o corpo é o recipiente que abriga nossos instintos animais (e deve ser estritamente controlada). Mas esses estudos de Botox apontaram na direção oposta. De alguma forma, as mudanças no corpo - congelando o rosto com uma neurotoxina - estavam produzindo mudanças na mente: a capacidade de sentir tristeza ou empatia. O cavalo parecia estar conduzindo o cavaleiro.

E agora sabemos por quê. Nossas expressões faciais são programadas em nossas emoções: não podemos ter um sem o outro. O Botox diminui a depressão porque nos impede de fazer caretas tristes. Mas também diminui nossa conexão com as pessoas ao nosso redor, porque sentimos empatia por imitar as expressões faciais uns dos outros. Com o Botox, o mimetismo se torna impossível, então não sentimos quase nada. Não admira que Nicole Kidman tenha ficado aliviada por ter algumas rugas de volta.

Mas o ponto principal é que esses estudos refletem uma mudança radical em como pensamos sobre o pensamento. Eles nos movem da "cognição incorpórea", a ideia de que nosso pensamento acontece apenas nos três quilos de matéria cinzenta enfiada entre nossas orelhas, para a "cognição incorporada", onde vemos o pensamento pelo que realmente é: um sistema completo integrado experiência. "O corpo, o intestino, os sentidos, o sistema imunológico, o sistema linfático", explicou o especialista em cognição incorporada e professor emérito da Universidade de Winchester, Guy Claxton, para *Nova York* revista, "estão interagindo de forma tão instantânea e complicada que você não pode traçar uma linha no pescoço e dizer 'acima desta linha é inteligente e abaixo da linha é servil.'"

Na verdade, não somos inteligentes e temos corpos - somos inteligentes *Porque* nós temos corpos.<sup>7</sup> O coração tem cerca de 40.000 neurônios que desempenham um papel central na formação da emoção, percepção e tomada de decisão. O estômago e os intestinos completam essa rede, contendo mais de 500 milhões de células nervosas, 100 milhões de neurônios, 30 neurotransmissores diferentes e 90% do suprimento corporal de serotonina (um dos principais neuroquímicos responsáveis pelo humor e bem-estar). Este "segundo cérebro", como os cientistas o apelidaram, dá algum suporte empírico à noção persistente de instinto intestinal.

E essas percepções de corpo inteiro podem ser facilmente influenciadas. Se alguém lhe der um copo de água gelada, segurar e apresentá-lo a um estranho, como fizeram os pesquisadores de Yale, você tratará esse recém-chegado com suspeita e o classificará como mais frio e distante nas escalas de personalidade. Mas se eles lhe derem uma xícara de café quente e fizerem a mesma apresentação, a confiança virá mais facilmente. O ato de sentir calor físico é suficiente para desencadear uma mudança cognitiva: você literalmente aquece as pessoas, sem precisar pensar.

Ou considere a psicóloga de Harvard Amy. A popular palestra TED de Cuddy sobre o poder da linguagem corporal. Cuddy descobriu que passar dois minutos em uma "pose de poder" - significando uma postura de dominação (como "Mulher Maravilha": mãos nos quadris, cotovelos bem abertos, pernas firmemente plantadas) -

mudou tanto a psicologia quanto a fisiologia. Em sua pesquisa, os sujeitos que adotaram a postura da Mulher Maravilha correram maiores riscos e os assumiram com mais frequência. E dois minutos da postura foram suficientes para aumentar os níveis do hormônio de dominância testosterona em 20 por cento e diminuir o cortisol do hormônio do estresse em 15 por cento. Embora o campo da cognição incorporada esteja em sua infância e ainda haja muito trabalho a ser feito replicando estudos e integrando percepções, essas primeiras descobertas sugerem uma ligação mais estreita entre nossas mentes e nossos corpos do que a maioria de nós jamais poderia suspeitar.

Então, o que tudo isso tem a ver com êxtase? Para aqueles interessados em estados de mudança, saber que o corpo pode dirigir a mente nos dá um novo conjunto de botões e alavancas com os quais jogar. A citação de Einstein “você não pode resolver um problema no nível em que foi criado” é invariavelmente usada para encorajar soluções mais elevadas e mais expansivas. Mas o oposto é igualmente verdadeiro. Às vezes, soluções inferiores e mais básicas podem ter um impacto tão grande.

Em nosso fluxo de treinamento de trabalho, por exemplo, descobrimos que atletas de esportes de ação e aventura amplificam deliberadamente as sensações físicas de gravidade para ajudar a mudar seu estado mental. Seja aumentando as forças g com curvas difíceis em esquis ou mountain bikes, ou anulando as forças g com saltos, giros e ares, esses atletas expandem a gama de impulsos corporais normais para se empurrar para dentro da zona. “Sem peso, peso e rotação são o néctar dos jogos da gravidade”, explica o alpinista e cineasta profissional Jimmy Chin. “Eles fornecem acesso fácil ao fluxo, e é isso que nos faz voltar para mais.”

Realmente, nada disso é novo. Cinco mil anos atrás, os primeiros praticantes de ioga estavam mexendo com a cognição incorporada para estimular estados superiores de consciência. Se ficar apenas alguns minutos como a Mulher Maravilha é o suficiente para produzir mudanças significativas em nosso perfil hormonal, imagine o que a prática de uma sequência completa de posturas de ioga todas as manhãs faria. “Há todas essas evidências de que [sequências de movimento] têm impacto sobre o estresse,”<sup>11</sup> Peter Strick, professor do Instituto do Cérebro da Universidade de Pittsburgh, escreve em *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

“Tem um efeito sobre como você se projeta e como se sente”.

Mil e quinhentos anos atrás, os monges Shaolin na China se tornaram os guerreiros budistas definitivos, treinando seus corpos para elevar suas mentes. Eles passaram anos praticando façanhas físicas quase impossíveis - quebrar tijolos com as mãos, parar lanças com o pescoço, equilibrar todo o seu peso

em dois dedos - como uma forma de treinar suas mentes. Em contraste direto com os ascetas de pele e osso que buscavam o êxtase ignorando ou negando o corpo, esses monges acreditavam que a transcendência começava com seu domínio total.

No Ocidente, porém, herdamos um legado diferente, essa divisão mente-corpo. Tudo começou com uma dose saudável de culpa judaico-cristã - de que nossos corpos não eram confiáveis - e foi cimentada por uma economia cada vez mais industrial, onde nossos corpos eram cada vez menos necessários. E hoje, com tanto de nossa vida emocional e social mediada por telas, nos tornamos pouco mais do que cabeças em pedaços, a geração de humanos mais desencarnada que já existiu.

Mas se nos basearmos nos insights da pesquisa da cognição incorporada, podemos reconectar nossos corpos e cérebros. Podemos mudar a postura, a respiração, as expressões faciais, a flexibilidade e o equilíbrio como forma de sintonizar nossos estados de consciência, alterados ou não. Não temos que processar tudo em primeiro lugar por meio de nossa psicologia. Podemos inverter o roteiro completamente e mudar nossa experiência sem ter que pensar muito. O mestre funk George Clinton certa vez cantou, "liberte sua mente e sua bunda o seguirá", mas ele pode ter entendido ao contrário. Liberte sua bunda e seu *mente* seguirá.

## AI Shrink

Em 2014, viajamos para a University of Southern California para conhecer um tipo inteiramente novo de terapeuta que está pegando os insights da cognição incorporada e virando-os do avesso. Em vez de usar mudanças corporais para impactar o humor, ela está medindo a expressão corporal para descobrir condições psicológicas mais profundas.

O nome dela é Ellie.<sup>12</sup> Ela é uma profissional mulher em seus trinta e poucos anos, com pele morena, olhos castanhos e cabelo castanho preso em um rabo de cavalo. Ela se veste com recato, com uma camisa azul de gola redonda, um suéter de cardigã marrom e uma pérola em forma de lágrima em volta do pescoço. Na conversa, suas perguntas são diretas e curiosas. "De onde você é?" "Como você está se sentindo hoje?" Ocasionalmente, quando Steven diz que é de Chicago, Ellie revela algumas informações pessoais. "Oh," ela diz, "Eu nunca estive lá. Eu sou de Los Angeles. "

E embora isso seja verdade - Ellie é, tecnicamente, de Los Angeles - ela nasceu menos lá do que foi construída lá. Ela é a primeira psiquiatra com inteligência artificial (IA) do mundo. Criado por pesquisadores da DARPA e do Instituto de Tecnologias Criativas da USC, o Ellie foi projetado para identificar sinais de depressão, ansiedade e PTSD em soldados. Ela é parte de uma iniciativa maior do Departamento de Defesa para identificar problemas de saúde mental mais cedo e conter a onda de suicídio nas forças armadas.

Além do fato de que Ellie aparece apenas em um monitor de vídeo, uma sessão com ela é o que você esperaria de um terapeuta tradicional. Ela começa cada consulta com perguntas de construção de relacionamento, como "Como você está se sentindo hoje?" Ela pede acompanhamentos diretos - "Quando foi a última vez que você se sentiu realmente feliz?" - e tece em indagações clínicas: "Quanto sono você está dormindo?" As sessões são encerradas com consultas destinadas a melhorar o humor dos pacientes: "Do que você mais se orgulha?"

Abaixo da superfície, porém, Ellie é tudo menos uma terapeuta tradicional. Sua capacidade de identificar, avaliar e responder às emoções em tempo real é o resultado de um crescente corpo de pesquisas sobre a mecânica da cognição incorporada. A neurobiologia da emoção mostra que nossas pistas não-verbais - nossos tiques, contrações e tônus - revelam muito mais sobre nossa experiência interior do que as palavras normalmente o fazem. "As pessoas estão em um estado constante de gerenciamento de impressão,"<sup>13</sup> explica o psicólogo da USC Albert "Skip" Rizzo, diretor do instituto. "Eles têm seu verdadeiro eu e o eu que desejam projetar para o mundo. E sabemos que o corpo exibe coisas que às vezes as pessoas tentam conter. "

Embora a pesquisa que levou a Ellie exigisse imagens cerebrais avançadas e um orçamento da DARPA, sua capacidade de rastrear relatos inconscientes de um paciente envolve tecnologia barata e pronta para uso: uma webcam Logitech para monitorar expressões faciais, um sensor de movimento Microsoft Kinect para seguir o gesto e um microfone para capturar a escolha, modulação e inflexão de palavras. A cada segundo, ela está anotando e processando mais de sessenta pontos de dados diferentes. Ela constantemente verifica o tom de voz em busca de sinais de tristeza, por exemplo, com cada palavra avaliada em uma escala de "abertura" de sete pontos (ou seja, disposição para revelar informações reveladoras). Um conjunto de algoritmos analisa esses dados e ajuda a fornecer uma imagem mais clara do bem-estar geral do paciente.

"Ellie é a terceira perna do banco", explica Rizzo. "No século passado, os cientistas só tinham bons dados sobre dois dos três fluxos de informação que podemos obter das pessoas. Há o que as pessoas dizem sobre si mesmas,

relatórios, e o que o corpo pode nos dizer, dados biofísicos como frequência cardíaca e resposta galvânica da pele. Mas também há comportamento - nossos movimentos e expressões faciais. Sempre foram difíceis de avaliar e, normalmente, só podíamos chegar a eles por meio de observações subjetivas. Ellie reúne dados objetivos e de alta qualidade. ”

Com suas câmeras, sensores e algoritmos, ela estende nossos cinco sentidos e fica acima de nossos *umwelts* - ou da realidade como a percebemos. Ela ignora nossa narrativa implacável e reflete de volta para nós um pouco mais do que estamos realmente pensando e sentindo.

E as pessoas preferem falar com Ellie do que humanos reais. Até mesmo psicólogos treinados tendem a julgar. Ellie nunca o faz. Em um estudo de 2014, a equipe da USC descobriu que os pacientes tinham duas vezes mais probabilidade de revelar informações pessoais a ela do que a um terapeuta humano. O objetivo final dos pesquisadores é torná-la disponível via laptop, para qualquer pessoa com uma conexão wi-fi.

Terapeutas de IA como Ellie são simultaneamente mais objetivos e perceptivos do que os humanos e podem nos ajudar a nos tornarmos iguais. Ela nos distancia de nosso crítico interno e nos dá uma melhor compreensão do que estamos percebendo no momento presente. Em um sentido muito real, o reflexo desapaixonado de Ellie de quem somos imita as vantagens conferidas pelo êxtase - a capacidade de olhar para nós mesmos de fora de nós mesmos.

Portanto, da próxima vez que nos encontrarmos empurrados para a abnegação de um estado incomum, libertados de nossa identidade vígil e de suas narrativas confortáveis, não será tão chocante ou desorientador. A leitura desapaixonada de Ellie de nossa biometria nos dá uma visão mais precisa do que nosso próprio relato. Ela pode nos ajudar a fechar a lacuna entre o que Rizzo chama de nosso “eu verdadeiro” e “o eu [que] queremos projetar para o mundo”.

## **A precognição está aqui (mas você sabia disso Já)**

Em 1999, Steven Spielberg teve um problema: como traduzir o conto “Minority Report” de Phillip K. Dick em um sucesso de bilheteria.<sup>15</sup> Um thriller policial ambientado em meados do século XXI, “Minority Report” gira em torno de humanos mutantes que podem ver o futuro, usando sua “precognição” para prevenir crimes antes que eles aconteçam. Infelizmente para Spielberg, o livro de Dick continha poucas pistas

sobre como esse mundo de Tomorrowland realmente parecia. Então, o diretor reuniu uma coleção dos melhores futuristas do mundo para ajudá-lo a colorir os storyboards da maneira mais convincente.

Jaron Lanier, autor e pioneiro da realidade virtual; Shaun Jones, o primeiro diretor do programa de Contramedidas Não Convencionais da DARPA; e os chefes do Center for Bits and Atoms e do Media Lab no Massachusetts Institute of Technology, todos reunidos no Shutters, um hotel à beira-mar em Santa Monica, Califórnia, para seu think tank secreto. Embora poucos espectadores se lembrem das complexidades de *Relatório Minoritário* No enredo de, quase todos se lembram do mundo que criaram - principalmente porque acertaram muito no futuro. De todas as ideias que o think tank de Spielberg teve, eles anteciparam corretamente displays digitais head-up, comando por gestos, carros sem motorista, publicidade personalizada, eletrodomésticos automatizados por voz e análises preventivas de crimes.

No início, o filme deveria ser ambientado em 2070, mas depois eles voltaram para 2054. E, de todas as suas conjecturas, esse foi o maior erro. Eles estavam quarenta anos atrasados. E não apenas pela tecnologia bacana, como carros sem motorista e monitores head-up, mas pela própria precognição.

Em 2015, fomos convidados para o sul da Califórnia para sediar um evento para o grupo de inovação da Nike. Todos os anos, para ajudar a gerar novos insights em seu próprio trabalho de design, esse grupo faz viagens de campo criativas para aprender mais sobre as vanguardas de outros campos. Naquele ano, a Nike queria aprender sobre a precognição e o fluxo do grupo e como o aproveitamento do primeiro poderia levar suas equipes mais do último. Por isso, criamos nosso próprio think tank. Em conjunto com colegas do Advanced Brain Monitoring, bem como alguns pesquisadores da DARPA e hackers do MIT Media Lab, pretendemos dar à Nike um vislumbre de um futuro que já estava aqui, mas ainda não amplamente distribuído.

Se você pensar no trabalho de cognição corporificada de Amy Cuddy, AI Ellie e outros, a grande descoberta deles foi que nossos corpos, expressões faciais, postura e voz transmitem mais informações do que jamais suspeitaríamos. E, se mudarmos qualquer uma dessas coisas, podemos mudar substancialmente como nos sentimos e o que pensamos no momento presente. Isso é uma grande notícia. Mas o que exploramos com a Nike foi ainda mais longe do que isso, além da transformação “em tempo real” e na previsão do “tempo futuro” - a própria precognição.

Chris Berka, o fundador do Advanced Brain Monitoring,<sup>16</sup> começou o dia, apresentando ao grupo alguns dos projetos de pesquisa de sua equipe, começando

com um que eles completaram recentemente com a Marinha dos EUA. O projeto envolveu submarinistas, muitas vezes considerados o trabalho mais difícil nas forças armadas. Ficar preso em uma lata por seis meses seguidos, sem nunca ver a luz do sol e carregar ogivas que poderiam iniciar a Terceira Guerra Mundial requer um tipo especial de marinheiro. Também requer um trabalho de equipe bem coordenado e muito fluxo de grupo. O problema era que tinha sido quase impossível para a Marinha prever quem poderia resistir àquelas condições e ainda ser capaz de cair na zona, e quem poderia acabar esfaqueando alguém com um garfo no jantar.

Então esse foi o quebra-cabeça que a equipe de Berka se propôs a resolver. Primeiro, a Marinha construiu uma réplica em escala real de um submarino de classe nuclear. Em seguida, o Monitoramento Cerebral Avançado pegou equipes de submarinistas, conectou-os a máquinas de EEG para monitorar as ondas cerebrais e monitores de variabilidade da frequência cardíaca (VFC) para medir a qualidade de seus ritmos cardíacos e, em seguida, colocá-los em um programa de treinamento de 16 semanas que simulou as tensões da implantação real.

Simplesmente examinando o perfil biométrico de cada marinheiro, Berka e sua equipe puderam rastrear e identificar com segurança quais marinheiros iriam se destacar na resolução colaborativa de problemas. Com nada mais do que essas impressões de dados, eles podiam dizer a diferença entre uma equipe novata ainda tateando, uma equipe do segundo ano começando a se formar e uma equipe de especialistas de alto desempenho. Ao final de todo o programa de dezesseis semanas, eles podiam prever - meses antes da implantação real - quais equipes seriam capazes de "virar a chave" e entrar no fluxo do grupo juntas, e quais corriam o risco de virar mil pés debaixo d'água. Ao medir a biometria no presente, eles foram literalmente capazes de ver as profundezas obscuras do futuro.

E as Forças Armadas não são as únicas interessadas em encontrar maneiras melhores de prever o que está acontecendo. Em um estudo relacionado realizado em Barcelona,<sup>17</sup> Espanha, investigadores da ESADE Business School (por duas vezes classificada como a melhor escola de negócios do mundo pela *Wall Street Journal*) queriam saber se poderiam identificar "liderança emergente" muito antes de seus alunos se formarem. Portanto, Berka e sua equipe pegaram 35 alunos de MBA, conectaram-nos a monitores de EEG e HRV e deram-lhes um estudo de caso para resolver.

Mais uma vez, examinando o perfil neurofisiológico desses alunos, Berka foi capaz de identificar "líderes emergentes" - aqueles indivíduos que teriam um impacto positivo descomunal na equipe e em sua tomada de decisão - em apenas trinta minutos. Embora não houvesse correlação

entre a liderança emergente e o quanto os alunos falavam ou mesmo o que diziam, havia uma relação direta entre suas respostas neurofisiológicas e as de seus colegas. Os líderes transformacionais não apenas regulavam seus próprios sistemas nervosos melhor do que a maioria; eles também regulamentaram outras pessoas.

Da mesma forma que vários relógios em uma parede acabam se sincronizando com aquele que tem o maior pêndulo, os líderes emergentes podem integrar suas equipes inteiras e criar uma poderosa experiência de fluxo de grupo. Neste estudo na ESADE, esta experiência compartilhada ajudou os grupos a chegarem a soluções mais criativas e éticas (conforme avaliado por um painel de professores e especialistas). Além disso, a capacidade desses jovens líderes de criar coerência de grupo provou ser um indicador confiável de tomada de decisão eficaz em fases posteriores de suas carreiras. Até agora, esta era uma capacidade latente, invisível, não previsível e definitivamente não treinável.

Agora, graças aos avanços da neurobiologia, podemos mapear e desenvolver essas habilidades inefáveis com pouco mais do que alguns sensores e algoritmos básicos. Nossa compreensão da ciência progrediu até o ponto em que podemos não apenas mudar a forma como pensamos e sentimos no presente, mas também fazer previsões precisas sobre como vamos pensar e sentir em um futuro que ainda está para ocorrer.

## **O Nascimento da Neuroteologia**

O Dr. Andrew Newberg não parece um rebelde.<sup>18</sup> Com seu cabelo castanho encaracolado, rosto de menino e modos descontraídos, ele é mais um pai futebolista do que um fora-da-lei acadêmico. Nada em seu comportamento sugere que esse foi o cara que derrubou cem anos de pensamento científico. Mas foi exatamente isso que aconteceu.

No início dos anos 1990, ciência e religião não se falavam. Pesquisadores sérios não estudam espiritualidade. Newberg se sentia diferente. Neurocientista da Universidade da Pensilvânia, ele tinha um profundo interesse pela natureza fundamental da realidade e pelas diferenças entre o mundo que percebemos e o mundo como ele realmente é. E isso o levou a reconsiderar as experiências místicas - especialmente a experiência conhecida como "unidade".

“Unidade”, explica Newberg, “é a sensação de ser um com tudo. É uma noção fundamental em quase todas as tradições religiosas. Existem milhares de representações da experiência. E se você os ler, verá que as pessoas costumam descrever a unidade como mais 'fundamentalmente real' do que qualquer outra coisa que já experimentaram. Mais real do que realidade. Bem, o que isso significa? Acho que significa que, ao tentar responder a esta pergunta, precisamos levar em consideração tanto a ciência quanto a espiritualidade, que não podemos simplesmente descartar a última porque nos deixa desconfortáveis como cientistas.”

A investigação de Newberg coincidiu com os rápidos avanços nas tecnologias de imagem neural, como a imagem por ressonância magnética funcional (fMRI) e a tomografia por emissão de pósitrons (PET). Com esses desenvolvimentos, os pesquisadores passaram de tentar entender a estrutura do cérebro para tentar entender sua função. Perguntas como o que o cérebro faz quando rimos, fazemos compras ou temos um orgasmo eram subitamente respondidas. Newberg pensava que, se essas experiências podiam ser decodificadas, por que não as experiências místicas? Por que não unidade?

Na época, essas eram questões controversas. “Quando me interessei pelo assunto”, continua Newberg, “pouquíssimos cientistas pensaram que as experiências místicas eram reais. Dizer a um psiquiatra que você se sentia um com tudo era uma boa maneira de ficar preso em uma cela acolchoada e tentar fazer pesquisas sobre isso era uma maneira fácil de conseguir negar a estabilidade.”

Mas Newberg persistiu, tornando-se a primeira pessoa a usar tecnologia avançada de imagem cerebral para examinar experiências místicas. Para temas de pesquisa, ele escolheu freiras franciscanas e budistas tibetanos. Em momentos de intensa oração, as freiras relatam *unio mystica*, ou unidade com o amor de Deus. A meditação de pico, por sua vez, leva os budistas a um "ser unitário absoluto" ou, como eles dizem, "unidade com o universo". Usando tomografia computadorizada de emissão de fóton único (SPECT) para tirar fotos de seus cérebros durante esses momentos sublimes, Newberg testou essas afirmações.

As varreduras mostraram uma desativação significativa no lobo parietal direito, um componente-chave no sistema de navegação do cérebro. Essa parte do cérebro nos ajuda a mover-nos através do espaço, avaliando ângulos e distâncias. Mas, para fazer esses julgamentos, essa região deve primeiro decidir onde nosso próprio corpo termina e o resto do mundo começa, essencialmente traçando uma linha de fronteira entre o eu e o outro.

É um limite importante. Pessoas que sofrem um derrame ou lesão cerebral nessa área lutam para se sentar no sofá porque não sabem onde termina sua perna e começa o sofá. É também um limite flexível. Quando os pilotos de carros de corrida sentem a estrada sob seus pedais, ou cegos sentem a calçada com as pontas de sua bengala - ou, nesse caso, quando os SEALs se fundem com sua equipe em uma operação noturna - é parcialmente o resultado de uma ação parietal certa lóbulo confundindo os limites do eu.

O que Newberg descobriu é que a concentração extrema pode causar o desligamento do lobo parietal direito. "É uma troca de eficiência", explica. "Durante a oração ou meditação extática, a energia normalmente usada para traçar os limites do eu é realocada para receber atenção. Quando isso acontece, não podemos mais distinguir o eu do outro. Naquele momento, tanto quanto o cérebro pode dizer, você é um com tudo. "

Ao descobrir a biologia por trás da espiritualidade, Newberg ajudou a preencher a lacuna entre a ciência e a religião. Pela primeira vez, as experiências místicas foram entendidas não como um sintoma de doença mental ou intervenção divina, mas sim como um subproduto do funcionamento normal do cérebro. Quase da noite para o dia, uma área antes proibida aos pesquisadores foi aberta para exploração. Foi o nascimento do campo conhecido como neuroteologia - a aplicação das ferramentas da moderna ciência do cérebro ao estudo da experiência religiosa.

E a unidade é apenas a primeira de uma longa série de experiências que os pesquisadores já decodificaram. "É incrível como a neuroteologia avançou", explica Newberg. "Diferentes tipos de meditação, canto, fluxo, oração, mediunidade, falar em línguas, hipnose, transe, possessão, experiências fora do corpo, experiências de quase morte e presenças sentidas - todos foram examinados usando imagem de alta potência. "

Uma boa maneira de ter uma noção do rápido progresso da neuroteologia é examinar o trabalho do Dr. Shahar Arzy, diretor do laboratório de neuropsiquiatria da Universidade Hebraica de Jerusalém e um dos pesquisadores que seguem os passos de Newberg. Enquanto Newberg ficava intrigado com uma das experiências místicas mais amplamente relatadas (unidade), Arzy, em 2011, se interessou por uma das mais raras: o doppelganger, ou ter uma visão de seu sócio.<sup>19</sup>

No século XIII, o místico judeu Abraham Abulafia,<sup>20</sup> o fundador da Cabala Extática, desenvolveu um sistema de meditação supostamente capaz de produzir essa experiência. Combinando uma série elaborada

de instruções, esse método não apenas criava um doppelganger, mas, afirmava Abulafia, permitia que você fizesse perguntas e buscasse orientação.

Com base no trabalho de Newberg sobre o lobo parietal, Arzy teorizou que uma região ao lado - a junção parietal-temporal - pode ser responsável por esse efeito doppelganger. Ao integrar dados sobre visão, toque, equilíbrio e tempo, essa parte do cérebro responde à pergunta: Onde estou agora? O método de Abulafia, suspeitou Arzy, foi projetado especificamente para embaralhar essa função.

A fórmula do Cabalista combina respiração, visualização e oração e com uma série de movimentos da cabeça: ao pronunciar a primeira letra do nome de Deus, incline lentamente o rosto para o céu; ao pronunciar a segunda letra, jogue o pescoço para trás e a cabeça para a frente como um pica-pau. "A junção temporal-parietal fica bem no topo da região que processa o movimento", explica Arzy. "É possível que esses movimentos da cabeça induzam essa região a enviar mensagens de erro de posição corporal. Isso poderia agravar os efeitos [de mudança de estado] da visualização e meditação e produzir um doppelganger. "

Arzy confirmou seu palpite quando foi capaz de usar fMRI para examinar uma garota epilética que tinha tido visões de seu sócia. A varredura revelou danos em sua junção parietal-temporal, fornecendo uma explicação neurológica para uma experiência anteriormente mística. Ele então encontrou uma maneira de precipitar esse fenômeno em pessoas saudáveis.<sup>21</sup> Ao usar a realidade virtual para forçar os espectadores a alternar a perspectiva entre duas versões de si mesmos, ele criou uma atualização de alta tecnologia para a meditação de Abulafia. E funcionou. Quase instantaneamente, os participantes do estudo não podiam mais diferenciar seu verdadeiro eu de seus doppelgangers simulados - nenhuma crença ou prática exigia.

Nos quinze anos desde que Newberg fundou o campo da neuroteologia, passamos das investigações iniciais desses efeitos à capacidade de reproduzi-los à vontade. Ambos os desenvolvimentos fornecem uma compreensão mais clara da mecânica do êxtase - essencialmente uma versão do Clif Notes de técnicas esotéricas que levou milhares de anos para evoluir. Considere que a maioria das religiões tem receitas extensas para encontrar o divino. Centenas de ingredientes: o que comer, o que vestir, com quem casar, como agir, o que acreditar e, claro, que tipo de práticas espirituais realizar. Mas, de toda a lista, há apenas uma fração dos "ingredientes ativos" que afetam de forma confiável o funcionamento do cérebro e alteram a consciência.

A neuroteologia nos permite validar quais ingredientes realmente fazem a diferença. “De maneiras inesperadas”, escreve David Brooks no *New York Times*, “Ciência e misticismo se dão as mãos e se reforçam. Isso está fadado a levar a novos movimentos que enfatizam a autotranscendência, mas dão pouca importância à lei ou revelação divina. Os crentes ortodoxos terão que defender doutrinas específicas e ensinamentos bíblicos específicos. . . . Estamos no meio de uma revolução científica. Vai ter grandes efeitos culturais. ”

Possivelmente, efeitos culturais muito grandes. Como esse trabalho não é denominacional, ele fala a uma faixa mais ampla de pessoas do que as ortodoxias estabelecidas jamais poderiam. Certamente, os ateus usaram o fato de que há função neuronal por trás da experiência mística para alegar que a espiritualidade é apenas um truque do cérebro. Mas a neuroteologia assume uma posição de fé neutra. Todo esse trabalho prova que essas experiências são mediadas biologicamente. Se você é um crente, ele oferece uma compreensão mais profunda dos métodos divinos. Se você for um descrente, ele fornece outra ferramenta de alteração da consciência na qual você pode recorrer. De qualquer forma, esses avanços fazem mais do que apenas fornecer uma explicação acadêmica para o extático - eles fornecem um manual do usuário sobre como chegar lá.

## OS para UI

Abraham Maslow disse uma vez, a famosa frase:<sup>22</sup> “Quando tudo o que você tem é um martelo, todo problema se parece com um prego.” O que ele quis dizer é que, quando se trata de resolução de problemas, tendemos a ficar presos ao uso de ferramentas familiares de maneiras esperadas. O termo técnico para isso é o *Lei do instrumento*. Dê a alguém um martelo e, de fato, eles procurarão pregos para martelar. Mas apresente-lhes um problema em que eles precisam reaproveitar o mesmo martelo como um batente de porta, ou um peso de pêndulo, ou uma machadinha, e você normalmente obterá olhares fixos.

Podemos estar enfrentando uma situação semelhante quando se trata de nossas mentes. Pelo menos desde o Iluminismo francês e Descartes *cogito ergo sum* (Eu acho, portanto, eu sou), nós confiamos em nossos eus racionais - o que os psicólogos chamam de nossos “egos” - para comandar todo o show. É um Maslow's

tipo de reação de martelo. Cada problema que encontramos, tentamos resolver pensando.

E sabemos que não está funcionando. Mesmo uma rápida olhada nas terríveis estatísticas de saúde mental de hoje - a de um em cada quatro americanos que usa medicamentos psiquiátricos;<sup>23</sup> a taxa crescente de suicídio<sup>24</sup> para todos de dez a setenta e oito anos-mostra como nosso processamento mental está criticamente sobrecarregado nos dias de hoje. Podemos ter chegado ao fim de nossa amarra psicológica. Pode ser hora de repensar todo esse pensamento.

Com os avanços recentes na neurobiologia, agora temos opções: a cognição incorporada nos ensina que a forma como movemos nossos corpos afeta nossos cérebros e mentes. A terapia de IA prova que nossas expressões subscientes podem refletir nosso estado interior com mais precisão do que nós. A precognição demonstra que podemos antecipar como nos sentiremos e pensaremos no futuro rastreando (e até alterando) nossa biometria no presente. A neuroteologia integra todas essas descobertas e nos permite fazer a engenharia reversa de uma série de estados incomuns, apenas trabalhando para trás a partir de nossa neurofisiologia.

Em vez de tratar nossa psicologia como o sistema operacional (ou SO) inquestionável de nossas vidas inteiras, podemos redirecioná-lo para funcionar mais como uma interface de usuário (ou IU) - aquele painel fácil de usar que fica sobre todos os outros, mais programas complexos. Ao tratar a mente como um painel, ao tratar diferentes estados de consciência como aplicativos a serem implantados criteriosamente, podemos ignorar muitas narrativas psicológicas e obter resultados mais rapidamente e, muitas vezes, com menos frustração.

Considere, por exemplo, uma das doenças mais comuns do mundo moderno - depressão leve a moderada. Em vez de ficar zangados, esperando que as coisas melhorem por conta própria, podemos examinar nossa interface do usuário e escolher um programa alternativo para executar. Nós poderíamos entrar em uma esteira<sup>25</sup> (estudos mostram que o exercício é eficaz para a depressão em todos os casos, exceto os graves), ou obter algum sol natural<sup>26</sup> (70 por cento dos americanos são deficientes em vitamina D, que tem um impacto direto no humor), ou praticam meditação por quinze minutos<sup>27</sup> (um papel no *Journal of the American Medical Association* descobriram que é tão eficaz quanto os SSRIs e sem os efeitos colaterais). Nenhuma dessas abordagens requer pensar sobre nosso pensamento, mas cada uma delas pode mudar significativamente nosso humor.

Escolhas como essas estão disponíveis não apenas em nossa vida pessoal, mas também em nossa vida profissional. Em vez de esperar nervosamente por uma entrevista de emprego e

obcecados com todas as coisas que podem dar errado, podemos pegar uma página do livro de Amy Cuddy e nos levantar, respirar profundamente e fazer pose para reduzir o cortisol, aumentar a testosterona e ter mais confiança. Em vez de usar livros de liderança da moda e uma nova declaração de missão para estimular os funcionários, podemos seguir a liderança do ESADE e usar o neurofeedback para aumentar a coerência do grupo e estimular sessões de estratégia mais produtivas.

Mas a maioria de nós, quando desafiada, não fará nenhuma dessas coisas. Pensaremos mais, falaremos mais e nos estressaremos mais. Vamos esperar até *após* sentimo-nos melhor em dar aquele passeio ao sol, em vez de dar aquele passeio *em ordem* para se sentir melhor. Vamos esperar até *após* recebemos aquela oferta de emprego para levantar os punhos e nos erguer, em vez do contrário.

Isso porque, a princípio, reorientar do SO para a IU pode ser totalmente desorientador. Se eu posso mudar o “papel de parede de minha mente” mudando deliberadamente minha neurofisiologia - minha respiração, minha postura, minhas ondas cerebrais ou qualquer outra intervenção - de que servem todas essas histórias que venho contando a mim mesmo? Se eu não sou meus pensamentos, então quem sou eu, realmente?

Essa ideia, de que nosso ego não é o princípio e o fim de tudo, floresceu na Ásia por séculos antes de chegar à Califórnia na década de 1960. Os pensamentos eram ilusões, afirmavam os swamis e os lamas, e o nirvana estava do outro lado da morte do ego. Mas, para os americanos modernos, todas aquelas tentativas sérias (e às vezes confusas) de transcender o eu não se revelaram tão práticas. Para entender o mundo acelerado de hoje, precisamos de nossos egos para navegar em nossos relacionamentos e responsabilidades. Simplesmente não precisamos usá-los como o martelo de Maslow, transformando tudo ao nosso redor em um problema psicológico a ser vencido.

Em vez disso, podemos ficar acima de nossa mente narrativa e simplesmente monitorar os botões e alavancas de nossa neurobiologia. E embora isso possa parecer rebuscado, os melhores já estão lá. Monges tibetanos podem desligar sua rede de modo padrão<sup>28</sup> (ou vibração da mente interna) quase à vontade, os atiradores SEAL sintonizam suas ondas cerebrais para a frequência alfa<sup>29</sup> antes de atingir os alvos, os atletas radicais suavizam seus ritmos cardíacos<sup>30</sup> logo antes de cair em uma montanha ou onda. Eles estão deliberadamente dando um fim em suas mentes conscientes. Eles estão acessando maneiras mais eficientes e eficazes de ser, e estão fazendo isso exatamente ao contrário de como a maioria de nós aprendeu.

O que nos traz de volta ao êxtase. Quando vamos além de nossos egos convencionais e vivenciamos a riqueza dos estados alterados, é essencial atualizar

nosso software. Essas personas macacões que pensamos *nós estamos nós* (até que subitamente percebamos que não são) não precisamos nos confinar ou nos definir. "Diagnosticar . . . você mesmo enquanto no meio da ação, requer a habilidade de se distanciar desses eventos reais ", afirma Ron Heifetz, professor da Harvard Business School. "'Ficando na varanda'. . . [fornece] a perspectiva distanciada de que você precisa para ver o que realmente está acontecendo. "

E é isso que a mudança do sistema operacional para a interface do usuário oferece: uma visão melhor da varanda. Quando vemos consistentemente mais "o que realmente está acontecendo", podemos nos libertar das limitações de nossa psicologia. Podemos colocar nossos egos para um uso melhor, usando-os para modular nossa neurobiologia e, com ela, nossa experiência. Podemos treinar nossos cérebros para encontrar nossas mentes.

## Capítulo Seis

# Farmacologia

### **Todo mundo deve ficar chapado**

Em 2012, nas águas da costa sudeste da África, o fotógrafo de vida selvagem vencedor do Emmy, John Downer, montou uma série de câmeras escondidas na tentativa de capturar imagens de golfinhos nariz de garrafa em seu habitat natural. Ele implantou câmeras subaquáticas disfarçadas de lulas, outras escondidas em fantasias de peixes, até mesmo algumas fantasiadas de tartarugas marinhas. Tudo isso foi feito na esperança de capturar um comportamento mais relaxado dos animais do que seria possível com as técnicas tradicionais de filmagem. E funcionou. Os golfinhos na filmagem de Downer pareciam mais relaxados do que o normal - muito, muito mais relaxados.

Isso porque os golfinhos estavam altos como pipas em peixes-balão. Filmado pela primeira vez, um golfinho agarrou um baiacu do fundo do oceano, mastigou-o por um tempo e depois o passou para outro golfinho no casulo. Por um momento, parecia que os animais estavam jogando um jogo de captura subaquática, mas não demorou muito para o baiacu aterrorizado liberar seu mecanismo de defesa primário, uma nuvem amarelada de toxina nervosa mortal - que, à luz do que aconteceu em seguida, parecia ser exatamente o plano dos golfinhos.

Embora seja fatal em grandes doses, em pequenas quantidades a toxina do nervo inflável é inebriante, induzindo uma forte mudança de consciência que produz um estado de transe em golfinhos. Depois de ingerir uma dose, os animais na filmagem de Downer se amontoaram em um casulo apertado, sorrisos em seus rostos, caudas apontadas para

o fundo do mar, focinhos fazendo cócegas na superfície da água. “Eles estavam andando por aí com seus narizes na superfície, como se estivessem fascinados por seu próprio reflexo”, disse Downer ao *International Business Times*. “Isso nos lembrou daquela mania de alguns anos atrás, quando as pessoas começaram a lamber sapos para obter um zumbido.”

Quando a filmagem foi lançada, causou um certo alvoroço. Manchetes como “Golfinhos apedrejados. Dar ao 'Puff Pass' um significado totalmente novo?” tornou-se popular e as visualizações do YouTube aumentaram para milhões. Mas, realmente, os golfinhos apedrejados não deveriam ter surpreendido ninguém.

Os psicofarmacologistas passaram as últimas décadas catalogar as técnicas de alteração da consciência de animais na selva e eles encontraram muito para documentar. Cães lambem sapos para o zumbido, cavalos enlouquecem por locoweed, cabras devoram cogumelos mágicos, pássaros mastigam sementes de maconha, gatos gostam de catnip, wallabies devastam campos de papoula, renas se entregam a cogumelos agáricos, babuíños preferem iboga, ovelhas se deliciam com líquen alucinógeno e elefantes embriague-se com frutas fermentadas (embora elas também sejam conhecidas por invadir cervejarias).

Esse comportamento é tão comum em animais que os pesquisadores passaram a acreditar que, como o psicofarmacologista da UCLA Ronald K. Siegel apontou em seu livro *Intoxicação*, “Busca e consumo de drogas são comportamentos biologicamente normais. . . . Em certo sentido, a busca por drogas intoxicantes [em animais] é a regra, e não a exceção”. Isso levou Siegel a uma conclusão controversa: “A busca pela intoxicação com drogas é a principal força motivacional nos organismos”.

Tão potente é o desejo de sair de nossas cabeças que funciona como um “quarto impulso”, uma força formadora de comportamento tão poderosa quanto nossos três primeiros impulsos - o desejo por comida, água e sexo. A grande questão é por quê. A intoxicação, em animais como em humanos, nem sempre é a melhor estratégia de sobrevivência. “As carcaças de pássaros bêbados sujar as rodovias”, reconhece Siegel. “Os gatos pagam por seu vício em plantas do prazer com danos cerebrais. Vacas envenenadas com erva daninha podem eventualmente morrer. . . . Macacos desorientados ignoram seus filhotes e vagam para longe da segurança da tropa. Os seres humanos não são diferentes.”

Mas se as substâncias que alteram a mente são tão perigosas, por que qualquer espécie se arriscaria? Se o objetivo da evolução é a sobrevivência e a propagação, os comportamentos que ameaçam esse mandato tendem a ser editados com o tempo. Mas o fato de o uso de drogas ser tão comum nas selvas da Amazônia quanto nas ruas de

Los Angeles sugere que serve a um propósito evolucionário útil. Os pesquisadores já refletem sobre isso há algum tempo e concluíram que a intoxicação desempenha um papel evolutivo poderoso - “despadronização”.

Na natureza, os animais frequentemente ficam presos em sulcos, repetindo as mesmas ações continuamente com retornos decrescentes. Mas interromper esse comportamento não é fácil. “O princípio da conservação tende a preservar rigidamente esquemas e padrões estabelecidos”, escreve o etnobotânico italiano Giorgio Samorini em seu livro *Animais e psicodélicos*, “Mas a modificação (a busca de novos caminhos) requer um instrumento de despadronização. . . capaz de se opor - pelo menos em certos momentos determinados - ao princípio da conservação. Tenho a impressão de que o comportamento de busca e consumo de drogas, tanto por parte de humanos quanto de animais, desfruta de uma conexão íntima com. . . despadronização.”

Em termos mais contemporâneos, Siegel e Samorini argumentaram que os animais consomem plantas psicoativas porque promovem o “pensamento lateral” ou a resolução de problemas por meio de abordagens indiretas e criativas. O pensamento lateral envolve grandes saltos intuitivos entre as ideias. Esses são insights fora da caixa, muito mais do que melhorias iterativas e muito mais difíceis de alcançar durante a consciência desperta normal. Com nosso eu sempre vigiando nossas ideias, esquemas malucos e noções estúpidas tendem a ser filtrados muito antes de se tornarem úteis. Mas a intoxicação diminui essas restrições.

E as vantagens evolutivas da intoxicação beneficiam todos os envolvidos. No livro dele *A Botânica do Desejo*, Michael Pollan argumenta que a coevolução - quando duas espécies diferentes se juntam, muitas vezes sem saber, para promover o interesse uma da outra - também se estende a humanos e plantas intoxicantes. Em troca de ajudar as plantas que alteram a mente a se propagar e vencer outras espécies, essas mesmas plantas desenvolveram propriedades psicoativas ainda maiores para desfrutarmos. “As plantas”, explicou Pollan em um ensaio recente, “evoluíram para satisfazer nossos desejos. . . . [Em troca], damos a eles mais habitat e carregamos seus genes ao redor do mundo. Isso é o que quero dizer com 'botânica do desejo'. Nosso desejo. . . para intoxicação, para mudanças na consciência, [é] uma força poderosa na história natural.”

7

Mas há algumas limitações que há muito mantêm essa força coevolucionária sob controle. O primeiro é a localização. Os elefantes são bêbados e não viciados em crack porque a coca é cultivada nos Andes e não na África. Os babuínos nunca experimentam os cogumelos da tundra ártica e, em vez disso, dependem da iboga para seus chutes. Golfinhos flertam com envenenamento letal porque

eles não podem marcar qualquer bebida alcoólica. Os humanos também permaneceram amplamente limitados pela geografia. Até a chegada do comércio e das viagens globais, as substâncias que podíamos usar eram as que cresciam ao nosso redor.

A segunda limitação é a cultura. Os antropólogos descobriram que, assim que um tóxico local se torna consagrado na tradição, as pessoas começam a suspeitar das importações. “A maioria das culturas”, explica Pollan, “curiosamente, promove uma planta para este propósito, ou dois, e condenar outros. Eles fetichizam um e têm tabus sobre os outros.”

Isso explica porque, quando os padres franciscanos chegaram ao México e encontraram o cacto peiote no centro da religião local, eles baniram a planta e reforçaram sua preferência pelo vinho sacramental (apesar das consequências catastróficas para as populações nativas, que não tinham uma enzima chave para metabolizar o etanol). Por outro lado, na Proibição da América de 1920, O cultivo de maçãs - que podiam ser fermentadas e transformadas em sidra forte - era contra a lei, mas tinturas de ópio e maconha estavam prontamente disponíveis na farmácia local.

Essas são as restrições da botânica do desejo: geografia e cultura. Juntos, eles nos impediram de expressar plenamente aquele “quarto impulso evolutivo”, o desejo irreprimível de buscar estados incomuns de consciência. E, uma vez que diferentes compostos químicos desbloqueiam diferentes estados (e com eles, fluxos de informação únicos e novos), essas restrições têm limitado nosso acesso aos benefícios de “repadronização” de diferentes tipos de cognição.

Mas a farmacologia - e especificamente o ramo da farmacologia que lida com compostos psicoativos - muda as regras do jogo. Isso nos dá acesso a mais substâncias do que nunca, e isso nos fornece dados mais diversos a serem considerados. E talvez ninguém tenha desempenhado um papel maior na reescrita dessas regras do que o químico renegado Alexander Shulgin.

## The Johnny Appleseed of Psychedelics

Alexander Shulgin foi chamado de muitos nomes ao longo de sua carreira. *Com fio* apelidou-o de "Professor X",<sup>11</sup> enquanto o *New York Times* preferiu “Dr. Êxtase.”<sup>12</sup> Como ele era um homem alto com uma cabeleira branca e uma barba espessa, "Gandalf" não era incomum.<sup>13</sup> Mais formalmente, Shulgin foi

descrito como “um bioquímico gênio”, um “psicofarmacologista pioneiro” e, de acordo com a Drug Enforcement Administration (DEA), um “criminoso perigoso”. E seus amigos? Seus amigos o conheciam como Sasha.

Sasha Shulgin nasceu em Berkeley,<sup>14</sup> Califórnia, em 1925. Espantoso, ele conseguiu uma bolsa integral em Harvard para estudar química aos quinze anos, mas desistiu depois de alguns semestres para ingressar na Marinha. Após o fim da Segunda Guerra Mundial, ele retomou o interesse, obtendo um doutorado da Universidade da Califórnia, Berkeley, antes de aceitar um emprego como pesquisador sênior na Dow Chemical Company. Foi lá que ele fez duas descobertas que marcariam o curso de sua vida.

O primeiro foi o Zectran, um pesticida biodegradável que se tornou um produto altamente lucrativo para a empresa. O segundo foi a mescalina, uma droga que ele experimentou pela primeira vez enquanto trabalhava para a Dow. Ele ficou surpreso que um pouquinho de pó branco pudesse produzir uma reação tão grande. “Eu aprendi que havia mundos dentro de mim,”<sup>15</sup> ele disse. E compreender esses mundos tornou-se a busca central de sua vida.

“O interesse de Sasha”, explica Johns Hopkins<sup>16</sup> o psicofarmacologista Roland Griffiths estava “explorando a natureza e os limites da condição humana ajustando algumas dessas moléculas [psicodélicas] para produzir diferentes e interessantes tipos de efeitos. Isso é realmente, em seu cerne, do que trata a farmacologia clínica. Estamos estudando a natureza do organismo humano.”

Depois de seu pesticida de grande sucesso, a Dow deu a Shulgin a liberdade de perseguir seus próprios interesses. Não surpreendentemente, ele escolheu se concentrar nos psicodélicos, começando com a mescalina, modificando a droga um átomo de cada vez e testando os resultados em si mesmo. Por mais heterodoxo que isso possa parecer hoje, o autoteste foi o padrão em psicofarmacologia durante a maior parte do século passado, e Shulgin adotou essa prática com vigor. Ele experimentou todas as variações de mescalina que conseguiu criar, depois passou para outros compostos.

Tudo isso aconteceu durante a turbulência da década de 1960 e a Dow ficou cada vez mais desconfortável em manter patentes de medicamentos que o governo lutava para eliminar. Quando a receita de Shulgin para a potente anfetamina DOM foi duplicada por químicos clandestinos e vendida para hippies desavisados - provocando um aumento nacional nas visitas ao pronto-socorro - a empresa atingiu o ponto de ruptura. Eles decidiram que era hora de se separar.

Então Shulgin entrou em prática privada, tornando-se um *extremamente* Contratante independente. Depois de converter um antigo galpão de jardim em seu laboratório, ele continuou de onde havia parado: formular e testar novos psicodélicos. Entre 1966, quando ele montou sua oficina de quintal pela primeira vez, e sua morte em 2014, Shulgin se tornou um dos psiconautas (um explorador do espaço interior) mais prolífico da história. Ele desenvolveu e testou, primeiro em si mesmo, depois em sua esposa, Ann, depois no pequeno círculo de amigos que serviam como seu “grupo de pesquisa”, mais de duzentos compostos. Para colocar essa conquista em perspectiva, na década de 1950 havia cerca de vinte psicodélicos conhecidos, incluindo LSD, psilocibina e DMT. Na década de 1980, Shulgin expandiu essa lista para mais de duzentos.

De todos esses experimentos, Shulgin é mais conhecido por ressintetizar o MDMA, um composto desenvolvido pela primeira vez pela empresa farmacêutica alemã Merk em 1912, percebendo que aumentava fortemente a empatia e dizendo a alguns amigos psiquiatras que ele poderia ter potencial terapêutico. Esses amigos experimentaram por si próprios e ficaram impressionados com os resultados. Eles começaram a usá-lo com pacientes e esses pacientes contaram a seus amigos e logo a notícia de uma bomba de amor em forma de pílula chegou às ruas e a mania do Ecstasy nasceu.

Shulgin também preparou estimulantes, depressores, afrodisíacos e um monte de substâncias químicas estranhas: drogas que retardam o tempo, drogas que o aceleram; drogas que produziram reações emocionais poderosas, outras que amorteceram completamente os sentimentos. Além disso, ele desenvolveu a Escala de Avaliação Shulgin,<sup>17</sup> um sistema de seis níveis indo de Minus para “nenhum resultado” a Plus 4 para “um estado transcendental raro e precioso”, e fazia anotações abundantes. “Aos 22 miligramas,”<sup>18</sup>

ele escreve sobre o psicodélico 2C-T2, “um início lento. Demorou uma hora para um +1 e quase outra hora para obter um +++ . . . Imagens de fantasia muito vívidas. . . alguns padrões cinza-amarelo à la psilocibina. Diarréia aguda por volta da quarta hora, mas nenhum outro problema físico óbvio. Adorável erótica (termo de Shulgin para a qualidade do sexo). Bom material para um número desconhecido de usos possíveis. . . Melhor tentar 20 mg da próxima vez. ”

Notavelmente, Shulgin fez tudo isso à vista da lei. Para testar essas substâncias legalmente, ele obteve uma licença Schedule I da DEA (que lhe deu acesso à classe mais restrita de drogas). Ao longo do caminho, ele desenvolveu uma amizade com Bob Sager, chefe dos Laboratórios Ocidentais da DEA, e começou a organizar seminários para agentes, fornecendo-lhes amostras e, ocasionalmente, testemunhando em tribunais. Em 1988, ele escreveu o que

tornou-se o livro de referência definitivo do campo, *Substâncias Controladas: Guia Químico e Legal para Leis Federais de Drogas*, que lhe rendeu vários prêmios de aplicação da lei.

Mas foram dois livros diferentes que definiram o legado de Shulgin. O primeiro foi *PiHKAL*, abreviação de "Fenetilaminas que Conheci e Amei", uma referência à classe de psicodélicos contendo mescalina e 2C-B. Cowritten com sua esposa e publicado em 1991, *PiHKAL* foi dividido em duas partes. A primeira parte continha uma autobiografia ficcional do casal. A Parte Dois era uma descrição detalhada de 179 psicodélicos e incluía instruções passo a passo para síntese, bioensaios, dosagens, duração, status legal e comentários - ou seja, tudo que um suposto psiconauta precisava para decolar.

O segundo livro, *TiHKAL*, foi lançado em 1998, com a sigla para "Tryptaminas que conheci e amei" e se referia a drogas como LSD, DMT e ibogaína. Neste volume, os Shulgins incluíram receitas para mais cinquenta e cinco substâncias, juntamente com ainda mais comentários. "Use-os com cuidado", escreveram eles, "e use-os com respeito às transformações que podem alcançar, e você terá uma ferramenta de pesquisa extraordinária. Vá mexendo com uma droga psicodélica para excitar a noite de sábado e você pode chegar a um lugar realmente ruim. . . ."

Não que suas precauções evitassem as inevitáveis batidas, ou evitassem as consequências previsíveis. Dois anos depois de publicarem *PiHKAL*, Richard Meyers, porta-voz da DEA, O escritório de São Francisco disse aos repórteres: "É nossa opinião que esses livros são basicamente livros de receitas sobre como fazer drogas ilegais. Os agentes me disseram que em laboratórios clandestinos que invadiram, encontraram cópias deles." Então, eles invadiram o laboratório de Shulgin, multaram-no em \$ 25.000 por violar os termos do acordo e retiraram sua licença Schedule I.

Embora várias agências governamentais continuassem a vigiar Shulgin pelo resto de sua vida, ele nunca foi acusado de um crime. Nem, como explica Rick Doblin, fundador da pesquisa psicodélica sem fins lucrativos MAPS, jamais se arrependeu de sua decisão.

"Sasha", diz Doblin, "era veementemente a favor da liberdade pessoal. Ele sentiu que esses tipos de experiências de expansão da consciência eram cruciais para o desenvolvimento espiritual e emocional do mundo. Sua decisão de compartilhar sua pesquisa veio de um medo real de que ele morreria com esse enorme corpo de conhecimento preso dentro dele. Mesmo antes *PiHKAL*, Sasha tinha isso

impulso de código aberto. Ele deu informações a quem perguntasse - não importava se eram agentes da DEA ou químicos psicodélicos clandestinos. Mas depois da publicação, quando veio a repressão, foi como trancar a porta do celeiro depois que os cavalos já haviam partido. A pesquisa estava lá fora e Sasha sabia que, mesmo que o clima contemporâneo fosse hostil a essas substâncias, em algum momento no futuro as coisas mudariam e seu trabalho seria muito útil. ”

Ao publicar seus livros de receitas psicodélicas, Shulgin ultrapassou os limites geográficos e culturais da botânica do desejo. Ao abrir o código-fonte dessas receitas, ele distribuiu centenas de ferramentas para investigar a consciência e mudou inúmeras vidas. “Todo mundo sabe quem são os Shulgins<sup>20</sup> são ”, escreveu Teafaerie, uma amiga próxima do casal, em seu ensaio amplamente divulgado: “ Nenhum plano de aposentadoria para bruxos ”. “É praticamente impossível exagerar sua contribuição coletiva para a cultura psicodélica e, de fato, para a própria estrutura da sociedade humana em geral. Eles não apenas nos trouxeram a maioria de nossas letrinhas favoritas, como as testaram em si mesmos e publicaram suas extensas notas para que o restante de nós pudesse se beneficiar de suas descobertas inovadoras. Sasha é a maior psicofarmacologista que já existiu. Ann é uma pioneira no campo da terapia assistida por empatógeno. Sua história de amor inspirou milhões de pessoas. E isso é só o começo. ”

### **Isto é o teu cérebro sobre o efeito de drogas**

Embora Shulgin definitivamente tenha dado início às coisas, seu impacto foi sentido principalmente nas bordas da sociedade - na aplicação da lei e na contracultura. Mas são os pesquisadores psicodélicos da próxima geração, como Robin Carhart-Harris, que trouxeram esse impacto diretamente para o público.

Carhart-Harris não começou<sup>21</sup> interessado em substâncias que alteram a mente. No início, ao concluir o mestrado em psicanálise na Brunel University, na Inglaterra, era o inconsciente que chamava sua atenção. “Aqui estava uma parte da nossa mente que parecia governar muito do nosso comportamento”, explica ele, “mas era incrivelmente difícil de estudar. Eu estava em um seminário onde o líder da turma recitou todos os diferentes métodos que usamos para acessá-lo - associação livre, análise de sonhos, hipnose, ações erradas, lapsos

da língua. Nenhum era muito bom. Exceto por sonhar, são todas abordagens indiretas. E o sonho ocorre quando estamos dormindo, então tudo o que podemos obter são relatórios posteriores. Se quiséssemos fazer algum progresso neste problema, tínhamos que encontrar uma maneira melhor de explorar o inconsciente. ”

Em sua busca por uma maneira melhor, Carhart-Harris escolheu o livro clássico do psicólogo Stanislav Grof, *Realms of the Human Inconscious: Observations from LSD Research*. Um dos principais argumentos de Grof era que, durante os estados psicodélicos, as defesas do ego são tão diminuídas que ganhamos acesso quase direto ao inconsciente. Foi quando ele clicou. Com ferramentas como fMRI, Carhart-Harris poderia explorar esse acesso - ele poderia tirar fotos do inconsciente em tempo real.

Depois de terminar seu mestrado, ele mudou de carreira e se juntou ao laboratório de David Nutt (o psicofarmacologista que conhecemos no Capítulo 3) na Universidade de Bristol, aprendendo os fundamentos da neuroimagem fazendo pesquisas do sono e fazendo uma incursão inicial em psicodélicos por imagens de MDMA. Em 2009, ele se tornou chefe de pesquisa psicodélica no Imperial College London e se tornou a segunda pessoa na história a usar fMRI para explorar o impacto neurológico da psilocibina.<sup>22</sup> E o primeiro a explorar o LSD.<sup>23</sup>

Esses foram marcos importantes. “Isso é para a neurociência o que o Higgs<sup>24</sup> bóson era para a física de partículas”, disse David Nutt ao *Guardião*. “Não sabíamos como esses efeitos profundos eram produzidos. Era muito difícil de fazer. Os cientistas estavam com medo ou não se importavam em superar os enormes obstáculos para fazer isso. ”

Mais do que qualquer outra coisa, o que aqueles primeiros estudos de imagem revelaram foi o meio-termo que Sasha Shulgin nunca teve as ferramentas para mapear. Shulgin nos deu uma variedade mais ampla de produtos químicos para analisar e relatórios subjetivos sobre o que aconteceu quando o fizemos. Carhart-Harris fechou essa lacuna. Ele nos mostrou o que estava acontecendo no cérebro, iluminando os mecanismos neurológicos que estavam por trás dos relatos subjetivos de Shulgin.

E esses mecanismos recém-descobertos lançam mais luz sobre duas das características fundamentais do êxtase: abnegação e riqueza. No início do livro, exploramos como a desativação de partes-chave do cérebro, o que é chamado *hipofrontalidade transitória*, é amplamente responsável pela abnegação. Carhart-Harris estendeu esse trabalho, ajudando a determinar exatamente quais peças estão envolvidas nesse processo. “Muito do trabalho de imagem anterior em estados alterados nos deu imagens estáticas do cérebro. Então fizemos correlações: quando estamos no LSD, esta região desativa; quando estamos meditando, aquela região

desativa. Mas a tecnologia melhorou e agora podemos tirar fotos dinâmicas. É assim que sabemos que o desaparecimento do eu não é realmente sobre a desativação de regiões específicas. É maior do que isso. É mais como redes inteiras se desintegrando. ”

Uma das redes mais importantes a se desintegrar é a rede de modo padrão. Responsável por divagar e sonhar acordado, esta rede está ativa quando estamos acordados, mas não focados em uma tarefa. É a fonte de muitas conversas mentais e, com isso, de grande parte da nossa infelicidade. Mas, como muitos dos sistemas do cérebro, a rede de modo padrão é frágil. Um pequeno problema em alguns nós é o suficiente para colocá-lo offline. “Os primeiros psicólogos usavam termos como ‘*desintegração do ego*’ para descrever os efeitos de um estado alterado, ” diz Carhart-Harris. “Eles estavam mais corretos do que imaginavam. O ego é realmente apenas uma rede, e coisas como psicodélicos, fluxo e meditação comprometem essas conexões. Eles literalmente desintegram a rede. ”

A outra descoberta importante feita por Carhart-Harris e sua equipe envolveu o nascimento de novas redes. As varreduras revelaram que os psicodélicos criaram conexões altamente sincronizadas entre áreas distantes do cérebro, os tipos de ligações que normalmente não fazemos. Então, quando pesquisadores como James Fadiman descobriram que os psicodélicos podem melhorar a resolução criativa de problemas, essas conexões remotas foram o motivo. Ou, como Carhart-Harris explica, “o que fizemos nesta pesquisa foi começar a identificar a base biológica da expansão da mente relatada associada a drogas psicodélicas”.

Carhart-Harris começou a tirar fotos em tempo real do inconsciente e, quando o fez, viu o inconsciente procurando ativamente por novas ideias. É uma descoberta que ajuda a legitimar essas substâncias como ferramentas de aprimoramento de desempenho para resolver problemas complexos. E é um que Carhart-Harris sente que não poderia vir em melhor hora.

“Muita gente tem apontado que o mundo moderno está em crise. Não sei se concordo com a mais pessimista dessas avaliações, mas sei que é necessária uma flexibilidade cognitiva significativa para resolver problemas complexos. Portanto, acho que toda essa pesquisa é oportuna. Está nos tornando um pouco menos temerosos de uma ferramenta poderosa de solução de problemas. Indo em frente, tenho um palpite de que isso vai importar. ”

# The Hyperspace Lexicon

Em 22 de setembro de 1823, um menino de fazenda de dezessete anos de Manchester, Nova York, chamado Joseph Smith<sup>25</sup> teve um sonho estranho com um anjo chamado Morôni. O anjo contou-lhe sobre um tesouro enterrado no topo de uma colina atrás de sua casa. Ao acordar, Smith escalou aquela colina e, pouco antes do pico, desenterrou um livro folheado a ouro. Encadernado com três anéis em forma de D e escrito em estranhos hieróglifos que ele mais tarde descreveu como “egípcio reformado”, ele continha uma profecia que alteraria o curso da história dos Estados Unidos.

O livro falava de uma tribo perdida de israelitas que navegou para a América do Norte em 600 AEC. Ele conta a história de um profeta chamado Mórmon e a segunda vinda de Jesus Cristo. Se verdadeiras, essas idéias virariam quase dois mil anos de ortodoxia cristã de ponta-cabeça.

Mas havia um pequeno problema: a prova. O anjo não permitiu que Smith trouxesse as tábuas douradas de “Mormon Hill”. Na verdade, na época em que Smith traduziu a revelação e a publicou alguns anos depois como o *Livro de Mórmon*, as placas de ouro não estavam em lugar nenhum. O anjo, relatou Smith, os havia aceitado de volta para sempre.

Enquanto muitos dos contemporâneos de Smith duvidaram de sua história, e estudiosos subsequentes não encontraram nenhuma evidência de uma cultura “egípcia reformada” na América do Norte, para os fiéis, o relato de Smith permanece como um evangelho. Sua epifania foi tão convincente que inspirou uma das religiões mais bem-sucedidas da história americana. A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias transformou os desertos áridos de Utah em uma teocracia-jardim, construindo templos enormes e uma rede de missão global que impacta milhões até hoje.

E Joseph Smith não foi de forma alguma a primeira pessoa a ter uma visão profética que deu origem a uma religião. Moisés gerou três das maiores tradições do mundo - judaísmo, islamismo e cristianismo - quando desceu do Monte Sinai com duas tábuas de pedra escritas pelo "dedo de Deus". Mas desta vez também, o problema era a prova.

Quando Moisés voltou ao acampamento, ele encontrou os israelitas adorando um bezerro de ouro. Enfurecido com sua idolatria, ele quebrou os Dez Mandamentos recém-forjados em cacos. Foi a primeira vez na história ocidental registrada que Deus se comunicou diretamente com a humanidade, e o

as evidências foram destruídas quase tão logo foram criadas. Os castigados hebreus tiveram que aceitar a palavra de Moisés quanto a isso.

Até recentemente, esse tipo de visão sempre foi inverificável. O acesso ao êxtase era raro. Compreender seus mecanismos e significado ainda mais raro. Quando alguém encontrava uma linha direta com Deus, a experiência geralmente era única: irrepetível e impossível de validar. A única maneira de avaliar a verdade revelada nesses estados era avaliar a convicção do visionário original ou ouvir as histórias retroativas de seus seguidores.

Mas Sasha Shulgin e os pesquisadores que vieram depois dele mudaram nosso relacionamento com a revelação. Porque, diga o que quiser sobre a farmacologia ser um código de trapaça para o místico, não há dúvida de que funciona. “Algumas pessoas podem alcançar o transcendente<sup>26</sup> estados através da meditação ou técnicas de indução de transe semelhantes”, explicou Oliver Sacks, neurologista da Universidade de Nova York, “[b] as drogas oferecem um atalho; eles prometem transcendência sob demanda.” Nada de escalar o topo de uma montanha e esperar que um raio caia. Nada de sentar em uma almofada imaginando se o nirvana chegará um dia. Tome a pílula, tome a dose e logo você estará inegavelmente em outro lugar. Essa facilidade de acesso significa que mais pessoas podem visitar esses estados com mais frequência e coletar mais dados. Como resultado, eles não precisam mais tratar a epifania de uma pessoa como uma Verdade escrita em pedra.

Pouco depois da publicação de *PIHKAL* e *TIHKAL*, Quadros de mensagens e fóruns online começaram a surgir para fornecer receitas clandestinas para químicos de cozinha e mapas detalhados para exploradores do espaço interior. Referindo-se a Erowid,<sup>27</sup> um dos maiores e mais conceituados desses repositórios online, o autor Erik Davis escreve: “De longe, o cofre mais divertido contém milhares de 'relatos de experiência' registrados por psiconautas voando alto (e tomando notas) sobre cactos exóticos, medicamentos prescritos e fenetilaminas newfangled. . . . Ao mesmo tempo estereotipados e bizarros, esses relatórios fornecem detalhes. . . em grande parte faltando nas histórias de viagens nebulosas de outrora.”

Essa abordagem de código aberto à farmacologia nos deu uma maneira de verificar os fatos e a inspiração extática, movendo-nos da rota “um para muitos” - à la Moisés e Joseph Smith - para um modelo de “muitos para muitos”. Em vez de acreditar na palavra de ninguém sobre o que acontece lá fora, os exploradores agora podem repetir os experimentos originais e ver por si mesmos. É um desenvolvimento que confunde o mundo bem guardado e freqüentemente reacionário da verdade revelada e visão religiosa.

Tomemos, por exemplo, a doença do psiquiatra Rick Strassman<sup>28</sup> pesquisa na University of New Mexico. No início dos anos 1990, Strassman estava procurando por uma substância que ocorre naturalmente no corpo humano que pudesse provocar estados místicos, que ele esperava poder fornecer uma maneira de explicar as epifanias de Moisés e de tantos outros profetas históricos. Inicialmente, ele voltou sua atenção para a melatonina, mas, decepcionado com os resultados, logo decidiu se concentrar em seu primo DMT (dimetiltriptamina). DMT fazia sentido como candidato. Ocorre naturalmente no corpo humano, mas quando vaporizado ou injetado, torna-se um poderoso psicodélico.

Strassman ficou chocado com o quão poderoso era: "Eu tinha mais de vinte anos de experiência<sup>29</sup> e treinando e estudando em um monastério Zen, e eu esperava esse tipo de experiência de iluminação de. . . DMT." Mas o grupo de estudo de Strassman não experimentou nada que pudesse ser confortavelmente descrito como budista. Mais de 50 por cento de seus sujeitos de pesquisa decolaram para galáxias distantes, tiveram encontros de arrepiar os cabelos com entidades multidimensionais e voltaram jurando que essas experiências pareciam "tão reais, ou em muitos casos, mais reais do que a vida desperta".

Quando Strassman publicou suas descobertas na revisão budista *Triciclo*, houve uma reação considerável. Ele foi severamente criticado pelos leitores e rejeitado por sua comunidade de meditação por sugerir que poderia haver algo *senão* acontecendo em estados místicos além da unidade zen. Em 1995, tudo se tornou muito. Ele fechou o projeto, mandou os produtos químicos restantes de volta ao DEA e se retirou para as montanhas de Taos, no Novo México, para tricotar suéteres de alpaca.

Mas o conjunto de Strassman precedente provou ser atraente. Na esteira de seu estudo, o uso não autorizado de DMT e seu primo mais potente, 5-MeO-DMT, disparou. Uma experiência muito estranha para todos, exceto os viajantes mais fervorosos dos anos 60 que se tornaram o primeiro psicodélico da Era Digital - sabidamente referenciado em samples de DJs, discutido longamente em podcasts e inspiradores fóruns online próprios.

Um fórum em particular, o Hyperspace Lexicon, reflete um esforço coletivo para codificar e dar sentido à paisagem totalmente nova do DMT (que os aficionados chamam de "hiperespaço"). O Lexicon está repleto de neologismos<sup>30</sup> isso deixaria James Joyce orgulhoso. Entre muitos outros, há "*lumenorgástico*,"Para a experiência orgástica da luz branca; "*Mangotangement*,"Referindo-se aos blocos de construção fractais coloridos da realidade DMT; e "*ontoseísmico*,"Para a destruição total de seu

visão de mundo após vislumbrar o universo DMT. Mas escondido sob a nomenclatura criativa, o Hyperspace Lexicon reflete um divisor de águas na forma como nos relacionamos com a revelação extática.

Para um conceito entrar no Lexicon, ele não pode ter vindo da experiência singular de ninguém. Em vez disso, a nova ideia deve ressoar com uma massa crítica da comunidade. E mesmo assim, é tomado com um grão de sal.

Considere a primeira entrada, em "A", para "Livro Akáshico", um livro imaginário, mas aparentemente real, que, como diz o Lexicon, "contém conhecimento profundo em uma linguagem que você não consegue ler, mas entende. É tão profundo. . . contém exatamente a sabedoria certa para você neste momento." É impossível provar se Moisés e Joseph Smith perceberam o mesmo Livro Akáshico como tábuas de pedra ou placas de ouro (embora as semelhanças com esses relatórios sejam notáveis). No entanto, ao contrário das lições desses profetas, ninguém está sendo solicitado a aceitar as percepções extraídas desse livro pelo valor de face. Embora o Lexicon especifique que o conhecimento que contém é profundo, até onisciente, ele qualifica isso como "para você neste momento".

Outro exemplo da natureza provisória do Lexicon é a frase "Fim da Linha". Definido como: "Quando você tem uma experiência DMT e você sente como se tivesse alcançado o Ponto Absoluto. O Alfa e o Ômega do universo e de toda a sua existência. Então você está tendo um avanço do tipo 'The End of the Line'. Pode muito bem não ser verdade, mas para você, subjetivamente, parece *Até parece*. Portanto, mesmo que uma experiência de "Fim da Linha" possa ter gerado fanáticos pelo fogo do inferno nos dias anteriores, hoje temos exploradores anônimos colocando a certeza de sua experiência com frases como "você se sente como se" e "pode muito bem não ser verdade em absoluto."

Se você juntar tudo isso, o que parece estar emergindo no rescaldo de Shulgin, Carhart-Harris e Strassman é uma espécie de "gnosticismo agnóstico", uma experiência do infinito enraizada na certeza de que todas as interpretações são pessoais, provisórias, e parcial. Como resultado, ninguém pode reivindicar sua visão particular do divino como correta, se houver milhares de outras "visões" com as quais compará-la. E quem tenta reivindicar os holofotes? Mesmo algumas décadas atrás, eles poderiam ter iniciado um culto. Hoje em dia, eles serão apenas rastreados online e depois ignorados.

E o que isso faz é deixar mais espaço para experimentação aberta. Ele enfraquece qualquer pessoa tentada a escalar sua posição e privilégio, e habilita todos os outros a darem sentido a suas próprias experiências.

Quando o físico Enrico Fermi adivinhou o número de afinadores de piano em Chicago, ou o número de estrelas em nossa galáxia, o físico Enrico Fermi o fez aplicando estimativas provisórias a problemas impossivelmente grandes. E, embora nunca exatos, seus palpites muitas vezes caíam em uma ordem de magnitude do número real - o suficiente, em outras palavras, para agir de acordo.

Hoje estamos seguindo o exemplo de Fermi, aplicando o poder do Big Data para obter respostas aproximadas às grandes questões. Um ou dois pontos de dados como Moisés ou Joseph Smith nunca podem fazer uma tendência, mas que tal mil pontos de dados? Cem mil? Uma imagem está começando a emergir dos mundos dentro de nós. E embora não seja menos estranho, é indiscutivelmente muito mais preciso do que as epifanias singulares que vieram antes.

## As moléculas do desejo

Em 2010, o químico Lee Cronin<sup>31</sup> viu uma demonstração de impressão 3D enquanto participava de uma conferência em Londres. A tecnologia chamou sua atenção. Em seu próprio laboratório, ele sempre teve que fabricar equipamentos. Então, ele se perguntou, as impressoras 3D poderiam resolver esse problema?

Cronin voltou para a Universidade de Glasgow, onde era professor, e organizou um workshop de viabilidade. Não demorou muito para descobrir que selante de banheiro - o tipo disponível em qualquer loja de ferragens - poderia ser usado como matéria-prima, permitindo-lhe imprimir tubos de ensaio e béqueres de qualquer tamanho ou formato. Ele também descobriu que a impressora poderia ser usada para criar moléculas simples. Preenchendo-o com "tintas químicas" - os reagentes a partir dos quais as moléculas são construídas - Cronin fez o protótipo de uma "impressora química" rudimentar.

Desde então, Cronin passou da formulação de moléculas simples para compostos mais complicados. Seu objetivo de curto prazo é descobrir como imprimir medicamentos sem receita, como o ibuprofeno. Seu objetivo de longo prazo é criar um conjunto de tintas universais capaz de fazer qualquer medicamento a partir do zero. "Quase todos os medicamentos são feitos de moléculas simples como carbono, hidrogênio e oxigênio", explica Cronin, "bem como de materiais facilmente disponíveis, como parafina e óleo vegetal. Com uma impressora 3D, deve ser possível que, com um número relativamente pequeno de tintas, você possa realmente fazer qualquer molécula orgânica."

Essa descoberta tornaria os medicamentos prescritos disponíveis para download, permitindo a qualquer pessoa em qualquer lugar o acesso aos medicamentos de que precisam. Mas fará muito mais do que isso. “É claro”, diz Cronin, “esta impressora também levará a novas estruturas para descoberta e aumentará as possibilidades de novos tipos de drogas que alteram a mente.”

Embora todos os tipos de plantas psicoativas estejam disponíveis online, permitindo que os aventureiros destilem psicodélicos potentes com pouco mais do que um Crock-Pot, alguns potes Mason e uma pasta de peru, a DEA e a INTERPOL ainda podem fechar esses fornecedores do mercado cinza. Mas a impressora 3D de medicamentos de Cronin torna esse tipo de supervisão quase impossível. Afinal, como regular o acesso a substâncias controladas quando as matérias-primas se tornaram tão prosaicas quanto a cera de parafina e o óleo vegetal?

Além do mais, as impressoras 3D têm interfaces amigáveis, então tudo o que é necessário para funcionar é a capacidade de apontar e clicar com o mouse. E eles são baratos, portanto, usá-los não requer grandes doações ou laboratórios caros. Sua combinação de simplicidade e acessibilidade coloca cada etapa do processo de formulação química ao alcance de qualquer pessoa com uma conexão à Internet e uma tomada elétrica. Então, para aqueles interessados em pegar uma das fórmulas dos livros de culinária de Shulgin e modificá-la para criar a próxima grande letrinha? Basta clicar em imprimir.

E a impressora química 3D de Cronin não é o único desenvolvimento que remodela a farmacologia. Ao tratar as quatro letras do alfabeto genético como uns e zeros do código de computador, a biologia sintética nos dá a capacidade de programar células vivas com a mesma facilidade com que programamos computadores. E quando o código estiver correto? Envie-o para um sintetizador de DNA e em poucos dias receberá pelo correio um frasco liofilizado, contendo sua criação genética.

Não surpreendentemente, os biólogos sintéticos já descobriram como usar esse processo para produzir substâncias psicoativas. Em agosto de 2014, pesquisadores de Stanford<sup>32</sup> anunciaram que tinham um fermento geneticamente modificado para produzir o analgésico hidrocodona. Cultivadas de maneira convencional, as papoulas levam cerca de um ano para produzir ópio suficiente para produzir essa droga, mas essa nova levedura pode fazer o trabalho em dias. A empresa canadense, HyaSynth Bio,<sup>33</sup>

enquanto isso, está desenvolvendo uma levedura diferente para produzir THC e canabidiol, dois dos ingredientes ativos da maconha.

“Este é realmente apenas o começo,”<sup>34</sup> explica o renomado pesquisador e biólogo sintético da Autodesk, Andrew Hessel. “Praticamente qualquer

substância produzida por uma planta, árvore ou cogumelo, incluindo todas as substâncias neuroativas, está ao alcance da biologia sintética. Ainda não chegamos lá, mas dentro de uma década ou mais esta tecnologia deve ser capaz de agradar todos os mesmos locais receptores no cérebro que afetam as substâncias que alteram a mente. ”

O autor Michael Pollan argumentou que a botânica do desejo - a ideia de que as plantas intoxicantes nos moldam tanto quanto nós as moldamos - desempenhou um papel não celebrado, mas importante na evolução da cultura. Mas, não importa o quão influentes essas plantas possam ter sido, historicamente nossa capacidade de usá-las tem sido mantida em xeque. Se a planta não crescesse nas proximidades, se não estivesse na lista de substâncias socialmente sancionadas, os exploradores em potencial estavam sem sorte.

A farmacologia é uma força poderosa para o êxtase porque muda a natureza desse jogo. Com livros de receitas químicas, neurociência rigorosa, léxicos de crowdsourcing e, agora, meios de produção democratizados, estamos livres das limitações geográficas e culturais que herdamos. Ao nos dar acesso não apenas à botânica do desejo, mas a *moléculas* do desejo, podemos continuar a moldar esses compostos, mesmo que eles inevitavelmente nos moldem. É a coevolução comprimida de milênios em minutos.

# Capítulo Sete

## Tecnologia

### O segredo sombrio de Dean

O porquê nunca foi questionado. O que aconteceu? Como isso aconteceu? Essas respostas permanecem obscuras. Mas por quê? Para Dean Potter, nunca esteve em dúvida.

Era 16 de maio de 2015, em Yosemite Valley, Califórnia, uma bela noite de primavera, bem perto do crepúsculo. Potter, um alpinista recorde, andador de slackline e voador de wingsuit, se preparou para a aventura da noite. Ele estava a 3.500 pés acima do fundo do vale, no cume de Taft Point. Ao lado de seu amigo e companheiro de vôo Graham Hunt - considerado um dos melhores jovens pilotos ao redor - seu objetivo era pular da borda, cruzar o desfiladeiro abaixo e navegar por um entalhe em forma de V em um cume vizinho, acima de um sinistro nome penhasco, irmão perdido.

Dean Potter desempenhou um papel importante na escrita de *Ascensão do Superman*. Ele era um bom amigo do Projeto Flow Genome, membro de nosso conselho consultivo e tão generoso e atencioso quanto qualquer atleta profissional que conhecemos. Em 2013, quando estávamos filmando o *Ascensão do Superman* série de vídeos,<sup>2</sup> Dean contou a história de como ele quase morreu enquanto pulava com o BASE em uma caverna profunda no México. Ele terminou de forma reveladora: “Este ano, os wingsuiters de vinte e poucos anos perderam a vida. Morrer não vale a pena. Tenho lutado muito com isso. Não quero ser aquele cara que teve sorte. E eu tenho sido aquele cara que teve sorte por muitos anos. eu quero ser

aquele cara que é um mago da estratégia e me conhece e me sinto confortável o suficiente para dizer, 'Na-ah, eu não vou. Eu quero viver.'"

Mas, naquele início de noite em Yosemite, ele foi mesmo assim.

Graham e Dean lançaram-se de Taft Point. Quarenta segundos depois, seus voos terminaram. Os dois homens chegaram ao ponto mais baixo, possivelmente porque os ventos mais frios e densos que chegaram com o sol poente lhes custaram altitude. Potter nunca vacilou, mas Hunt - até onde qualquer um pode dizer - virou para a esquerda, então virou para a direita, colocando-o em um caminho diagonal e diretamente na parede oposta do cânion. Potter conseguiu passar pela fenda, mas não teve a altura de que precisava e bateu nas pedras do outro lado. Ambos os homens morreram com o impacto.

E até hoje, os detalhes do acidente permanecem um mistério. Ninguém sabe *que* fez Hunt desviar; ninguém sabe exatamente *Como as* Potter perdeu muita altitude. Mas *o Por quê* nunca esteve em questão.

"Olha", Potter explicou uma vez, "eu conheço o segredo obscuro.<sup>3</sup> Eu conheço minhas opções. Posso sentar em uma almofada e meditar por duas horas e talvez eu tenha um vislumbre de algo interessante - e talvez dure dois segundos - mas eu coloco um wingsuit e salto de um penhasco e é instantâneo: Whammo, aí estou eu, em um universo alternativo que dura horas. "

E para os viciados em fluxo que obtêm sua dose de esportes radicais, esse sempre foi o segredo sombrio. O êxtase só surge quando a atenção está totalmente focada no momento presente. Na meditação, por exemplo, a razão pela qual você segue sua respiração é cavalgar seu ritmo direto para o agora. Os psicodélicos sobrecarregam os sentidos com dados, jogando tanta informação em nós por segundo que prestar atenção em qualquer outra coisa se torna impossível. E para atletas de ação e aventura em busca de fluxo, o risco tem essa mesma função. "Quando um homem sabe que será enforcado pela manhã", disse Samuel Johnson certa vez, "isso concentra sua mente de maneira maravilhosa".

Em 2015, o wingsuit estava fornecendo exatamente esse tipo de foco perigoso. "Eu começo a tremer e me pergunto se o que estamos fazendo é certo", Dean escreveu em um ensaio apenas um mês antes de sua morte. "Wingsuit BASE-jumping parece seguro para mim, mas [tantos] aviadores perderam a vida só este ano. Deve haver alguma falha em nosso sistema, um segredo letal além da minha compreensão. "

A falha letal é que, para muitos, usar esportes de alto risco para explorar o êxtase é tão atraente e recompensador que se torna uma experiência pela qual vale a pena morrer. Steph Davis,<sup>4</sup> A ex-mulher de Potter e uma alpinista profissional e

A própria wingsuiter perdeu dois maridos para o esporte, mas continua voando. O canto da sereia de “horas em um universo alternativo” que Dean buscava continuou a acenar para os pilotos convencidos de que podem se esquivar das rochas.

Mas para o resto nós? Aqueles com vidas e esposas e coisas que importam? Estamos excluídos desses “universos alternativos”? Temos que fazer uma escolha impossível entre dedicar décadas à prática ou aceitar riscos intoleráveis para chegar lá mais rápido?

Graças a inventores como o paraquedista Alan Metni,<sup>5</sup> a resposta, cada vez mais, parece “não”. Metni começou sua vida profissional como advogado na Vinson & Elkins, uma empresa global que conta com senadores, procuradores-gerais dos Estados Unidos e CEOs da Fortune 100 como ex-alunos. Mas a vida jurídica não fez isso por ele, então ele descartou sua verdadeira paixão: pular de aviões. Ele armou uma barraca em um aeroporto local e começou a treinar incansavelmente, registrando mais de dez mil saltos e ganhando três campeonatos nacionais dos EUA e um campeonato mundial em formação voando ao longo do caminho.

Mas Metni não estava satisfeito. Ele queria encontrar uma maneira de treinar ainda mais forte, então começou a mexer em ventiladores gigantes e túneis de vento. No início dos anos 2000, ele aperfeiçoou uma experiência de paraquedismo indoor indistinguível da verdadeira queda livre. De repente, as equipes competitivas podem registrar centenas de horas de treinamento juntas em segurança absoluta. Com esta inovação, o padrão de excelência no nível de elite mudou quase da noite para o dia. Até a SEAL Team Six veio trabalhar com Metni. Não para aprender a pular de aviões - eles já sabiam dessa parte -, mas para treinar o trabalho em equipe, o fluxo do grupo e o segredo para “apertar o botão” enquanto caem no espaço juntos.

“Em todo o mundo”, disse Metni, “não importa a cultura, idioma ou fé, todos têm o mesmo sonho: voar.” Então, ele construiu uma empresa, a iFly, e começou a realizar esse sonho, um túnel de vento de cada vez.

Hoje, iFly<sup>6</sup> está em quatorze países, com mais de cinquenta e quatro túneis e receitas de dez dígitos. Milhares e milhares de pessoas que nunca teriam considerado pular de um avião perfeitamente bom ou pular de um penhasco com um macacão de asas realizaram esse sonho, e o fizeram com segurança. Ao assumir o risco, a iFly pegou um esporte antes reservado para os temerários e o tornou acessível a todos - a partir de três anos.

E o paraquedismo não é a única atividade de alto risco que passou por uma revolução na acessibilidade. Em toda a indústria de esportes de ação, os avanços na tecnologia estão proporcionando uma entrada mais segura e fácil na região do que nunca

antes. O esqui em pó, com sua sensação absolutamente mágica de flutuar montanha abaixo, costumava ser o domínio rarefeito dos atletas de ponta. Hoje, os esquis extra gordos disponibilizam esse flutuador para qualquer um que consiga conectar duas curvas. As mountain bikes, que antes ofereciam descidas de tirar o fôlego para todos, exceto os melhores pilotos, agora têm suspensões dianteira e traseira flexíveis, pneus balão de tamanho grande e capacidade de rolar sobre os terrenos mais intimidantes. Até kitesurf - mais conhecido na Internet por suas imagens "kitemare" de pessoas sendo arrastadas por velas gigantes em rodovias - suavizou. Melhor equipamento de segurança permite que os recém-chegados encontrem o equilíbrio entre o vento e as ondas com uma fração de exposição e tempo de aprendizagem.

Essa tendência, de inovação tecnológica proporcionando acesso mais amplo e seguro aos estados alterados, não se limita aos esportes de aventura. Como veremos no restante deste capítulo, ele está aparecendo em muitas disciplinas, permitindo que mais pessoas do que nunca experimentem o que essas experiências têm a oferecer. Estamos lançando alguma luz sobre o segredo obscuro de Dean, poupando muitos de nós das trocas duras que ele e tantos outros pioneiros foram forçados a fazer. A tecnologia está trazendo êxtase para as massas, permitindo-nos saborear tudo, sem ter que arriscar tudo.

## **Coisas que explodem durante a noite**

Por quase cinquenta anos, Tony Andrews tem mexido com sua mente. Se você sai à noite, para concertos ou clubes, ele está lá, talvez escondido da vista, mas mexendo em sua cabeça. Se você já visitou o Grand Ole Opry ou o Royal Albert Hall ou, por falar nisso, o Space - o icônico clube de Ibiza eleito o melhor do mundo - ele também estava nessa mistura, ajustando seu cérebro com incrível precisão.

O ofício de Andrews é o áudio. Tecnicamente, ele é um engenheiro de som que fabrica alto-falantes. Ele é o cofundador da empresa de alto-falantes britânica Funktion-One e, embora o nome possa não ser familiar, ele representa meio século de inovação sonora e a busca pelo que Andrews passou a chamar de "o momento do áudio".

O momento de áudio é um instante de absorção total. "É o ponto", explicou Andrews em uma palestra recente, "quando você realmente se envolve com a música. [Quando] de repente você percebe que foi um tanto transportado

para outro lugar. . . . Quando você perceber que está experimentando mais de si mesmo do que imaginava que estava lá em primeiro lugar. ”

O momento de áudio original de Andrews aconteceu quando ele tinha nove anos. Sua mãe trouxe para casa uma cópia de “Hound Dog” de Elvis Presley. Quando ela o colocou, imediatamente, Andrews sentiu a mudança. “Eu estava sentindo toda essa eletricidade no meu corpo, e eu não entendia o que era, mas eu sabia que era bom - e tenho buscado isso desde então. ”

Aos dezesseis anos, Andrews estava mexendo, construindo seus próprios tweeters e gabinetes e testando novas ideias. Um dia, por exemplo, ele colocou um alto-falante no canto da garagem, com o alto-falante voltado para dentro - então o som foi direto para a interseção da parede e do chão. As notas altas e médios desapareceram, mas o baixo estava crescendo. Então Tony projetou um alto-falante cercado por três paredes, que parecia um pouco com o sino de uma trombeta. Foi a descoberta do “baixo carregado de corneta”, uma invenção que levou a uma melhoria significativa na qualidade acústica de concertos ao vivo e, por extensão, o número de momentos de áudio transformadores que os frequentadores de concertos podiam experimentar.

Andrews também percebeu que, embora um aparelho de som doméstico decente, o que costumava ser chamado de “hi-fi”, tivesse qualidade de som mais do que suficiente para mudar a consciência, havia tantos corpos que você poderia embalar em uma sala de estar. Se Andrews queria ter um impacto real, ele precisava descobrir como levar esse mesmo som de alta qualidade para mais pessoas, para construir um sistema capaz de reproduzir o momento de áudio em um estádio. “Então”, diz ele, “em meus termos simplistas, as pessoas poderiam ter um lugar comum para expandir suas mentes”.<sup>9</sup>

E quando tivemos a oportunidade de estar na frente de uma pilha de som Funktion-One em um show recente, tivemos uma noção clara de quão longe Andrew havia chegado no aperfeiçoamento de seu “momento de áudio”. A experiência foi menos como ouvir música convencional e mais como ser lavado à pressão com uma mangueira de incêndio sônica. O baixo atingiu nosso peito como uma granada de concussão; as notas altas faziam com que os cabelos em nosso pescoço se arrepiassem. E ao longo da experiência, não houve espaço para pensar em tudo.

Claro, Andrews não é de forma alguma o primeiro a conectar o poder da música à sua capacidade de mudar a consciência. Nos últimos anos, os cientistas descobriram que muitos dos locais religiosos mais antigos do mundo têm propriedades acústicas peculiares. Enquanto estudava as cavernas Arcy-sur-Cure<sup>10</sup> na França, o etnógrafo musical da Universidade de Paris Iegor Reznikoff descobriu que o

a maior coleção de pinturas neolíticas é encontrada com mais de um quilômetro de profundidade. Eles foram localizados intencionalmente nos pontos mais acusticamente interessantes da caverna: as partes com maior ressonância.

"Teoria de Reznikoff,"<sup>11</sup> escreve o autor Steven Johnson em *Como chegamos agora*,<sup>12</sup> "É que as comunidades de Neandertal se reuniram ao lado das imagens que pintaram e entoaram ou cantaram em algum tipo de ritual xamânico, usando as reverberações da caverna para ampliar magicamente o som de suas vozes."

Quando os musicólogos rastrearam essa tendência ao longo da história, eles descobriram que o que começou nas cavernas pré-históricas também apareceu nas igrejas medievais. Na Grécia, igrejas<sup>12</sup> foram projetados com paredes estreitas para produzir um "eco de tapa", uma espécie de tripla vibração sonora destinada a representar o bater das asas de um anjo. Na França, os arcos góticos de Notre Dame e Chartres<sup>13</sup>

catedrais atuam como subwoofers gigantes para os órgãos de tubos. Por milhares de anos, temos criado sons para mudar a consciência.

"[N] em todas as sociedades,"<sup>14</sup> explica o neurologista Oliver Sacks no jornal *Cérebro*, "Uma função primária da música é coletiva e comunitária, para aproximar e unir as pessoas. . . . Um dos efeitos mais dramáticos do poder da música é a indução de estados de transe. . . . Trance - canto e dança extáticos, movimentos selvagens e gritos, talvez balanço rítmico ou rigidez ou imobilidade parecida com uma catatonia. . . [é um] estado profundamente alterado; e embora possa ser alcançado por um único indivíduo, muitas vezes parece ser facilitado em um grupo comunitário."

Cientistas que trabalham no campo florescente da neuromusicologia<sup>15</sup> começaram a usar imagens de alta potência para decodificar esses efeitos. Ao ouvir música, as ondas cerebrais passam do beta alto da consciência desperta normal para as faixas meditativas (e indutoras de transe) de alfa e teta. Ao mesmo tempo, os níveis de hormônios do estresse, como norepinefrina e cortisol, caem, enquanto os laços sociais e recompensa produtos químicos como dopamina, endorfinas, serotonina e oxitocina aumentam. Adicione o arrastamento - em que os cérebros das pessoas sincronizam com a batida e com os cérebros das pessoas ao seu redor - e você terá uma combinação potente para a *communitas*.

Em um estudo recente, a Apple e o fabricante de alto-falantes Sonos<sup>16</sup> analisou mais profundamente o poder de conexão da música. Para rastrear quanta música as pessoas ouviam em casa (em média, quatro horas e meia por dia) e o que acontecia enquanto ouviam, eles equiparam trinta casas com Sonos

alto-falantes, relógios Apple, câmeras Nest e iBeacons. Quando as músicas estavam tocando, a distância entre os colegas de casa diminuía em 12 por cento, enquanto as chances de cozinhar juntos aumentavam em 33 por cento, rir juntos em 15 por cento, convidar outras pessoas em 85 por cento, dizer "Eu te amo" em 18 por cento e, mais revelador, fazer sexo em 37 por cento.

Isso também explica por que a honra de abrir o palco principal no Boom Festival de 2014 em Portugal - essencialmente a versão europeia de Burning Man - não foi para uma estrela de cinema ou rock star ou DJ famoso, e sim para Tony Andrews, um fabricante de alto-falantes. "Cerca de quarenta e cinco anos atrás,"<sup>17</sup>

Andrews disse ao público: "Cheguei a um ponto onde percebi isso. . . o grande som pode facilitar a mudança de nossa mente comunal para um lugar de. . . unidade. Eu acredito que este é um passo realmente necessário para a humanidade dar. "

Cerca de 26.000 pessoas compareceram ao Boom. Como todo o recinto do festival tinha sido - graças a Andrews e à equipe Funktion-One - programado para um grande som, quase todos eles puderam experimentar essa mudança de mente comum juntos. "O que estamos construindo no Dance Temple,"<sup>18</sup> explicou um de seus designers, "é uma peça de tecnologia para desintegrar os egos das pessoas em massa".

E esta é a maior mudança que a nova tecnologia proporcionou. Bateria e vozes só vão até certo ponto. Existem tantas pessoas que você pode enfiar em uma caverna ou igreja. Mas 26.000 pessoas estão em algum lugar entre uma cidade grande e uma cidade pequena. Os festivais eletrônicos em Las Vegas e Miami chegam a mais de 250.000. Nunca antes tantas pessoas puderam se unir e seguir a batida com força total.

## O Xamã Digital

Um dos colaboradores de Tony Andrews no Boom Festival foi Android Jones, um artista visual desprezioso com um talento especial para imagens impressionantes. Um veterano da Industrial Light & Magic de George Lucas, bem como o primeiro ilustrador não japonês da lendária fabricante de jogos Nintendo, Jones se estabeleceu<sup>19</sup> como um dos criadores mais prolíficos na cena da arte visionária.

Combinando uma educação clássica em belas artes com o poder do software digital, Jones cria imagens que desafiam a categorização fácil: divindades arquetípicas sobrepostas com geometrias fractais, amantes cósmicos projetados em galáxias gigantes e máscaras ornamentadas estendidas por encostas cristalinas. No

Boom fest, ele “pintou ao vivo” suas imagens em telas enormes enquanto os dançarinos se contorciam e pisoteavam: criando um vitral animado para a Igreja de Trance. Da mesma forma que Funktion-One está ajustando paisagens sonoras, Jones está estendendo o impacto da arte visual.

Desde 2011, ele fez parceria com a Obscura Digital para projetar suas imagens em edifícios públicos icônicos em todo o mundo. Na Sydney Opera House,<sup>20</sup> por exemplo, ele pintou ao vivo durante uma apresentação da Orquestra Sinfônica do YouTube. Ele também transformou o Empire State Building, a sede das Nações Unidas e, mais recentemente, a Basílica de São Pedro no Vaticano. “O mapeamento de projeção digital criou possibilidades incomparáveis”, diz Jones. “Ele retira a arte dos museus e a leva diretamente às pessoas que realizam suas vidas diárias. A escala de acesso que ele oferece supera qualquer coisa disponível no passado. ”

No passado, a arte sacra era visível apenas em locais sagrados. Se você quisesse ver touros pré-históricos, teria que descer às cavernas de Lascaux. Somente os fiéis em peregrinação a Roma poderiam ver a Capela Sistina de Michelangelo *no local*. O fato de que a arte de Jones vive em um arquivo de computador e não esticada na tela oferece muito mais oportunidades para exibição. Quando a deusa Kali tem quarenta andares de altura na lateral do Empire State Building ou uma montagem do olho de um deus da história do planeta é projetada na lateral do Vaticano, as pessoas podem encontrar o sagrado no meio do mundano.

E a arte visionária não está apenas se tornando muito mais acessível; com a Internet, ela também está se tornando interativa. “É impossível separar o feedback que recebo, online ou pessoalmente, do próprio processo criativo”, diz Jones. “Não é mais apenas uma experiência unilateral. Recebo todo esse feedback não verbal - curtidas, compartilhamentos, etc. - que informa diretamente o trabalho. ”

O feedback não é apenas “curtidas” e retuítes também. O Android frequentemente reinterpreta símbolos religiosos e iconografia sagrada, remetendo a milhares de anos de imagens culturalmente carregadas. Por isso, Jones foi apelidado de “xamã pop”, mas nem todos gostam do impacto que seus visuais de alta fidelidade podem ter. Começando com o Empire State e as instalações da ONU, e então crescendo após a exibição no Vaticano, o Android gerou uma animada indústria de conspirações no YouTube. Ele é acusado de tudo, desde o contrabando de idolatria pagã para os locais sagrados da Igreja até a programação de mentes inocentes com imagens dos Illuminati. Um delator particularmente cauteloso considerou a arte de Jones tão psicoativa que ele

escreveu “Não posso nem continuar a ver essas imagens, mesmo com o propósito de alertar os outros sobre suas verdadeiras intenções”.

“No começo eu estava rindo disso”, explica Jones, “como as pessoas são engraçadas e desesperadas para encontrar significado - fazendo especulações aleatórias. Mas não se trata apenas de especulação. Algo está acontecendo [aos espectadores] em um nível objetivo.”

A pesquisa conduzida em Stanford apóia o palpite de Jones. Um estudo de 2012 descobriu que os encontros com a vastidão perceptiva, seja a espiral infinita de galáxias no céu noturno ou as projeções maiores que a vida de Jones, desencadeiam uma sensação de temor autonegatória e dilatadora do tempo. E isso acontece automaticamente - o que significa que um encontro com as projeções de Jones pode ser o suficiente para levar os indivíduos a um estado profundamente alterado, voluntariamente ou não.

Em março de 2015, Jones aumentou ainda mais o impacto de seu trabalho. Unindo forças com um grupo de monges russos que viviam na Tailândia (que, provavelmente, eram gênios da tecnologia), ele deixou de projetar sua arte em superfícies planas 2-D para experiências 3D totalmente imersivas. Os monges codificadores criaram os arquivos de mídia originais de Jones em uma série de cenas modulares. Quando costurada e projetada na tela lisa de 360 graus de uma cúpula geodésica fechada, a tela parece se estender muito além do espaço físico. Em vez de olhar para a abóbada curva da Capela Sistina para ver um mural singular, agora você pode caminhar por uma paisagem imersiva e infinitamente mutável, um estado de sonho repleto de deuses e demônios, poeira estelar e galáxias e qualquer outra coisa que Jones possa sonhar .

“Depois de trabalhar neste espaço 3D imersivo”, ele admite, “é realmente desafiador voltar a criar imagens que estão em um retângulo pendurado na parede. Eu nunca percebi como os frames eram limitantes.” E ele não é o único explorando essas possibilidades.

Empresas de realidade virtual e aumentada, como Oculus e Magic Leap, estão atraindo a atenção dos investidores e da mídia de grande porte à medida que todos entram na paisagem além dos quadros e das telas. Eles são os primeiros indicadores de uma nova forma de consumir conteúdo que cada vez mais confunde os limites entre o que é real e o que é simulado. Mas talvez mais do que qualquer outro artista, Jones está aproveitando essa tecnologia para tirar as pessoas de seus quadros de referência normais e dar-lhes um vislumbre do êxtase.

Seu projeto mais recente, com o nome apropriado *MicroDoseVR*, é um jogo de realidade virtual envolvente que oferece um tour do olho do átomo por muitos dos compostos da alfabetamina de Shulgin. Percorrendo aquele mundo digital, cercado

pela música trance profunda e as verdadeiras “moléculas de desejo”, a simulação é mais do que suficiente para tirar você da consciência regular. “Esse é provavelmente o valor real dessas experiências”, explica Jones. “Eles nos tiram do nosso mundo condicionado. Eles abrem um reino de tudo o mais que talvez nunca tenhamos experimentado e apenas sonhado. Você acha que sabe onde estão os limites, mas você vê essas coisas e pensa, se isso que estou olhando é possível, o que mais seria possível? ”

## Engenharia da Iluminação

Em 2011, Mikey Siegel,<sup>21</sup> um roboticista treinado no MIT e NASA, estava morando no Vale do Silício e trabalhando no emprego dos seus sonhos. “Era o paraíso da engenharia. Pude construir robôs, projetar sistemas, codificar software, criar meus próprios experimentos e eles me pagaram muito bem. Eu tinha uma longa lista de tudo que pensei que queria e tudo nessa lista estava marcado. ” Mas “tudo” não o estava cortando.

Siegel se sentia ansioso e insatisfeito, como se sua vida tivesse pouca substância, como, como ele explica, “sua alma estava falida”. Então ele fez o que os insatisfeitos costumam fazer: partiu em busca. Ele caminhou pelas selvas da América do Sul e visitou ashrams na Índia. Sua perspectiva mudou, mas a visão que ele procurava nunca chegou.

Isso mudou em um retiro de meditação de dez dias no deserto da Califórnia. Era o sétimo dia e os participantes estavam setenta minutos em um exercício de foco, tentando prestar atenção às sensações corporais sem fazer julgamentos. Mas Siegel foi dominado por sensações. Depois de uma semana de meditação com as pernas cruzadas, suas costas doíam, seu pescoço latejava e suas coxas estavam dormentes. “Era uma dor que consumia tudo”, explica ele, “e tudo que eu fazia era julgar”.

E então ele não estava. Algo dentro dele mudou. A parte de seu cérebro que estava julgando repentinamente desligou. “Parecia liberdade”, explica ele. “Se a liberdade pura parece alguma coisa, era isso que eu estava sentindo. Foi o mais claro, presente e consciente que já estive. E se eu pudesse sentir uma dor extrema e ainda permanecer em paz e tranquila, então pensei que talvez outras pessoas pudessem fazer isso também. Naquele instante, tudo em que eu acreditava sobre o potencial humano mudou. ”

Parecia uma realização de mudança de vida. Mas quando Siegel voltou para casa daquele retiro e voltou à sua rotina normal, ele não conseguiu integrar o que havia aprendido. Não importava o quão dedicado ele era: as práticas de meditação que ele estava tentando usar foram projetadas em uma época diferente e para um mundo diferente. “No mundo em que vivi”, diz ele, “estava cercado por tecnologia e informações que pareciam estar me puxando em uma direção muito diferente”.

Foi quando Siegel percebeu que a meditação era simplesmente uma ferramenta destinada a provocar uma reação muito específica no cérebro, mas não era a única ferramenta disponível. Na verdade, considerando todos os avanços recentes na ciência do cérebro e sensores vestíveis, a meditação era de baixa tecnologia. Então Siegel decidiu construir ferramentas melhores, dando origem ao campo que passou a ser chamado de “engenharia da iluminação”.

Um de seus primeiros protótipos converteu a frequência cardíaca em tom de áudio. Ele estava construindo uma pesquisa mais antiga que mostrava que a oração, a ioga e a meditação podiam produzir mudanças claras na frequência cardíaca. “‘Usei a coisa por três dias seguidos’, conta Siegel, ‘mesmo quando dormia. Isso era irritante. Bip, bip, boo, bip - e assim por diante. Mas, no final desse período, apenas trabalhando com essa fatia muito fina de feedback de áudio, aprendi a controlar meu batimento cardíaco. Eu poderia movê-lo de quarenta batidas por minuto para oitenta e vice-versa. Não era muito mais do que um brinquedo novidade, mas me mostrou o que poderia ser possível. ”

Desde então, as pesquisas explodiram. “Cientistas de todo o mundo estão explorando práticas contemplativas”, explica Siegel. “Eles estão mapeando um território. E uma grande quantidade de pesquisadores, inclusive eu, começou a usar esse mapa para criar o que você poderia chamar de ‘dispositivos de autoconsciência assistida por tecnologia’, ou dispositivos que podem nos ajudar a ajustar nossos ambientes internos. ”

Em seu trabalho com a variabilidade da frequência cardíaca, Siegel descobriu que, ao atualizar o tom para incluir uma exibição visual e adicionar uma camada de EEG - portanto, há neurofeedback para acompanhar o biofeedback - ele pode fazer com que grupos inteiros de pessoas sincronizem seus batimentos cardíacos e ondas cerebrais e os conduzem ao fluxo do grupo. Seu novo desafio é pegar essa mesma tecnologia e fazer uma versão acessível e disponível para todos.

Ele também está indo além da frequência cardíaca, investigando ultrassom, estimulação magnética transcraniana e estimulação direta transcraniana. Esses dispositivos disparam pulsos no cérebro e podem ligar e desligar regiões corticais com relativa precisão. “Agora,” ele diz, “é o começo. Então nós temos

coisas que podem fazer você se sentir como se tivesse bebido uma taça de vinho. Não é bem o que décadas de treinamento de meditação podem produzir, mas é uma mudança de estado legítima, confiável e repetível. ”

Como Siegel morava no Vale do Silício, ele foi obrigado a formar uma empresa, Consciousness Hacking,<sup>22</sup> em torno dessas idéias. Ele, ao lado de Nichol Bradford e Jeffery Martin, também fundou a Transformative Technology Conference<sup>23</sup> e começou a organizar encontros de hacking de consciência. Em cerca de nove meses, com exatamente zero gasto em marketing, o que começou com um punhado de pessoas em um local do norte da Califórnia se tornou uma rede de mais de dez mil pessoas em 23 locais em todo o mundo. Em junho de 2015, seus esforços lhe renderam um destaque em *O Nova-iorquino*.<sup>24</sup> A Universidade de Stanford também percebeu - Siegel agora está ministrando cursos nesse campo emergente para alunos de graduação.

“Nos últimos trezentos anos”, explica Siegel, “houve uma divisão entre ciência e religião. Mas agora temos a capacidade de investigar esse domínio e inovar em torno da espiritualidade. E quer você esteja julgando pelo crescimento de nossos encontros, pelos milhões de dólares que atingem este mercado ou pela tecnologia que já está disponível, muitos de nós estamos realmente interessados em inovação espiritual.

E, se as previsões de Siegel estiverem corretas, mal arranhamos a superfície. “A tecnologia de hackear a consciência vai se tornar tão dinâmica, disponível e onipresente quanto os telefones celulares. Imagine o que aconteceria se pudéssemos usar tecnologia pessoal para mudar essas experiências sob demanda, para apoiar e catalisar as mudanças mais importantes que podemos fazer em escala. Cada vez mais parece que podemos reajustar o sistema nervoso de todo o planeta. ”

## The Flow Dojo

Em geral, estamos vendo uma explosão de tecnologias que fornecem mais pessoas com mais acesso ao êxtase do que antes. Agora temos equipamentos esportivos que dão a meros mortais a chance de enganar a morte e perseguir o fluxo, sistemas de som que entram e arrastam centenas de milhares de pessoas ao mesmo tempo, arte imersiva que transforma a realidade desperta em um estado de sonho interativo e ferramentas de biohacking que nos orientam em direção à tecnologia

transcendência habilitada. Cada uma dessas inovações faz com que sair de nós mesmos seja mais fácil, seguro e escalonável do que nunca.

Apesar desses desenvolvimentos, ainda há muito potencial inexplorado. Parte do problema é que todas essas disciplinas - esporte, música, arte e biotecnologia - têm subculturas distintas e aplicações favorecidas. Embora seja bastante comum ver alguns desses combinados - música e recursos visuais são uma combinação óbvia, assim como atletismo e sensores vestíveis -, colocá-los todos juntos em uma experiência deliberadamente projetada não é normalmente feito.

Mas pode ser. Por mais poderosos que esses avanços sejam independentemente, quando combinados, seu impacto é ampliado consideravelmente. É por isso que, nos últimos anos, temos colaborado com alguns dos melhores designers de experiência, biohackers e especialistas em desempenho para ajudar a desenvolver o Flow Dojo - um centro de treinamento e pesquisa<sup>25</sup> projetado explicitamente para mesclar essas tecnologias em um só lugar. O Cirque du Soleil, os X Games e o museu prático de ciências são partes iguais, é um laboratório de aprendizagem dedicado a mapear os blocos de construção principais de um desempenho ideal.

No outono de 2015, tivemos a oportunidade de trazer um protótipo do Dojo para o Google<sup>26</sup> Sede do Vale do Silício e participe de um projeto de aprendizagem conjunta. Por seis semanas, uma equipe escolhida a dedo de engenheiros, desenvolvedores e gerentes se comprometeu com um programa de treinamento de fluxo e, em seguida, encerrou isso com duas semanas em uma versão beta do centro de treinamento.

A premissa era simples: se você treinar seu corpo e cérebro, e gerenciar sua energia e atenção, você será capaz de entrar no fluxo com mais frequência e ter um melhor desempenho no trabalho e em casa. A cada dia, os participantes se engajavam em uma série de atividades, desde rastrear o sono, dieta e hidratação, movimento funcional (projetado para desfazer os desequilíbrios de vidas escritas) e exercícios de respiração e áudio para o cérebro. Com apenas essas práticas básicas, os sujeitos relataram um aumento de 35 a 80 por cento nos incidentes de fluxo durante seus dias de trabalho. A maior surpresa para os engenheiros foi que eles também experimentaram mais fluxo em casa, onde a dinâmica familiar era frequentemente menos racional e previsível do que os algoritmos com os quais eles brincavam no trabalho. '

Uma vez que essa base estava no lugar, chegamos à parte interessante - o próprio Dojo. Em nossa pesquisa para *The Rise of Superman*, entrevistamos mais de duzentos atletas profissionais e de elite de aventura para descobrir seu segredo para entrar no fluxo tão prontamente. Vez após vez, eles nos disseram que se resumia a duas coisas: os gatilhos certos e a gravidade.

E foi aí que a equipe começou o design do Flow Dojo. Foi possível usar a tecnologia para simular essas condições de forma mais segura e acessível? Poderíamos pegar uma página do livro iFly de Alan Metni e recriar a personificação e as consequências em que os melhores hackers de fluxo do mundo confiaram, para dar às pessoas comuns uma amostra do estado? Combinando o design de som de Tony Andrew, as imagens digitais do Android Jones e a tecnologia cerebral de Mikey Siegel, poderíamos construir um ambiente novo e interativo? Nesse caso, poderíamos orientar os usuários em estados de pico, e os pesquisadores poderiam capturar dados valiosos ao longo do caminho. Isso proporcionaria uma oportunidade única de estudar o impacto de wearables, design de experiência e biometria do usuário, tudo no mesmo lugar. Poderíamos literalmente iniciar a engenharia reversa do genoma dos estados de desempenho máximo.

Então, reunimos uma equipe de engenheiros para desenvolver equipamentos de treinamento cinético que pudessem proporcionar essas experiências - pense em equipamentos de playground extremos feitos para adultos. Balanços gigantes em looping que o colocam de cabeça para baixo e a seis metros do chão e puxam mais de três g quando você empurra a parte inferior do arco. Giroscópios movidos a impulso e balanços de surf, completos com efeitos sonoros Doppler e sinais de LED, que permitem que você gire, gire e gire sem correr o risco de uma visita ao hospital.

Os designers também integraram sensores e feedback audiovisual ao equipamento, para que os usuários obtenham dados em tempo real sobre a física (como força g, RPM e amplitude) e biometria personalizada (como EEG, HRV e respiração). Tirar esse tipo de dados de relógios e laptops inteligentes - e longe do processamento mental consciente do córtex pré-frontal - tira os usuários de si mesmos e colocam-na na zona com menos distração.

Mesmo assim, quando Sergey Brin, um dos cofundadores do Google, deu um passo à frente, não tínhamos certeza de como as coisas aconteceriam. Brin é um entusiasta de esportes radicais, perseguindo de tudo, de BASE jumping a kitesurf. Na conferência TED, há alguns anos, ele também liderou a tabela de classificação em uma demonstração de treinamento de atenção plena em EEG. Portanto, embora ele já tivesse alguma experiência nos elementos físicos e mentais deste treinamento, ele nunca tinha colocado os dois juntos.

Primeiro, nós o conectamos a um monitor de variabilidade da frequência cardíaca para estabelecer uma linha de base cardíaca. Em seguida, ele prendeu as amarras da prancha de kite e começou a bombear o swing em loop cada vez mais alto. A maioria das pessoas encontra dois limites neste dispositivo. O primeiro é quando eles alcançam o ponto mais alto que já alcançaram em um balanço de playground, normalmente cerca de 50 graus. Se eles podem

empurrar além da última zona de segurança conhecida, o próximo limite é na verdade quando eles estão de cabeça para baixo e precisam impulsionar seu peso para frente (contra todo o bom senso quando você está a seis metros do solo) para empurrar o balanço por uma volta completa .

Brin ultrapassou ambos os limites, girando o balanço (apenas cerca de 5 por cento dos sujeitos conseguem essa façanha em sua primeira tentativa) e, em seguida, começou a estancar o balanço em seu ápice e fazer um loop cego e *para trás*. Quando comparamos os dados de biofeedback de suas sessões com sua linha de base, ele perdeu a coerência quando estava inicialmente se esforçando, mas recuperou um cérebro organizado e o ritmo cardíaco depois que seu conhecimento corporal descobriu como se adaptar e se ajustar. Seu único comentário quando ele voltou para a terra? “Eu quero um no meu quintal.”

O instinto de Brin de continuar treinando essas habilidades é apoiado pelos dados. A pesquisa sobre cognição incorporada mostra que nos tornamos mais flexíveis e resilientes quando treinamos nossos corpos e cérebros juntos e em situações cada vez mais dinâmicas. É por isso que os SEALs dizem “você nunca está à altura da ocasião, você afunda no seu nível de treinamento” e, em seguida, passa a treinar em excesso para cada cenário possível. É um corolário mais avançado do conselho de pose de poder de Amy Cuddy: Depois de aprender o básico, comece a aumentar a aposta. Tente permanecer centrado em condições mais desafiadoras (como controlar a atividade do coração e do cérebro enquanto balança de cabeça para baixo). Se quisermos treinar para a estabilidade em todas as condições, sugere a ciência, é essencial praticar primeiro com a instabilidade.

Mais tarde na visita, o outro fundador do Google, Larry Page, deu uma das mais novas criações de Mikey Siegel uma tentativa: uma mistura de som surround 3D e feedback visual projetado para estimular a conexão entre as pessoas. Sentado em uma cúpula fechada, ele e sua esposa colocaram pequenos subwoofers de mochila (para que literalmente sentissem o baixo em seus corpos, não em seus ouvidos). Eles então viram duas flores digitais desabrocharem e se contraírem na tela ao redor delas. Mas havia um truque para a configuração - Larry estava sentindo o coração de sua esposa bater e observando sua flor pulsar no ritmo de seu coração, e ela estava observando e sentindo o dele. Ao cruzar deliberadamente os ciclos de feedback, a instalação cria empatia mediada por tecnologia, sem a necessidade de falar. A experiência foi tão absorvente que, quando os sprinklers noturnos foram ligados e acidentalmente os borrifaram,

Embora o campo de design e treinamento de experiência imersiva esteja em sua infância, os primeiros resultados, como este projeto no Google, sugerem que, combinando todos os avanços da tecnologia (movimento, som, luz e sensores) com um treinamento prático incorporado programa, você pode acionar uma variedade de estados incomuns com muito mais precisão e com muito menos risco. No passado, para ter um vislumbre do “não-eu”, ele poderia ter exigido um voo de alto risco com o macacão, uma década de isolamento monástico ou uma dose heróica (e possivelmente imprudente) de uma substância imprevisível. Hoje, podemos usar inovações como o Flow Dojo para ajustar e ajustar habilmente os botões e alavancas de nossos corpos e cérebros e obter avanços semelhantes com uma fração das avarias.

“E, realmente, esse é o verdadeiro poder da tecnologia e das quatro forças em geral: elas dão a mais pessoas mais acesso ao êxtase de maneiras mais seguras e acessíveis. Sem a mudança na psicologia, a noção de controlar estados alterados para fins práticos teria parecido louca. Mas agora sabemos que eles podem curar traumas, amplificar a criatividade e acelerar o desenvolvimento pessoal. Sem os avanços da neurobiologia, as experiências místicas teriam permanecido apenas isso, mistificadoras. Mas agora sabemos os ajustes precisos para as funções do corpo e do cérebro que nos permitem recriá-los para nós mesmos. Sem o progresso da farmacologia, nossa exploração de estados incomuns teria permanecido restrita pela geografia, pela igreja e pelo estado. Mas agora sabemos que uma ampla gama de compostos revelam informações e percepções potencialmente reveladoras. Sem o desenvolvimento da tecnologia, muito poucos foram forçados a arriscar demais para vislumbrar o valor inerente aos estados alterados. Mas agora sabemos como preparar e estimular essas experiências com segurança e em grande escala.

Impulsionado por essas mudanças, nossa compreensão do êxtase agora está avançando a uma taxa exponencial. As descobertas em um domínio estão informando e apoiando o desenvolvimento em outros. A pesquisa foi aberta, o acesso foi democratizado e - como ficará muito mais claro na Parte III deste livro - a prova de que essas quatro forças estão impulsionando uma revolução está em todos os lugares para onde você olhar.

Parte TRÊS

# **The Road to Elêusis**

"A estrada do excesso leva ao palácio da sabedoria."

- William Blake

## Capítulo Oito

# Pegar um fogo

### A caixa de areia do futuro

Se você gosta de engenhocas e gadgets, a feira anual Consumer Electronics Show em Las Vegas é a sua peregrinação. Se forem super-heróis e histórias em quadrinhos, então é a Comic-Con de San Diego. Mas se você estiver perseguindo o êxtase, se quiser ver as quatro forças ativadas e implantadas para o efeito total, vá para o mesmo festival do deserto que Larry Page e Sergey Brin costumavam exibir Eric Schmidt — Burning Man.

Todos os anos, cerca de três horas a nordeste de Reno, em uma vasta planície alcalina conhecida como Deserto de Black Rock, você encontrará todos os principais protagonistas da Parte Dois deste livro. Lá está Tony Andrews em paisley roxo, tirando o baixo de um carro artístico Funktion-One. Mikey Siegel também está por perto, demonstrando neurofeedback para os empoeirados e curiosos. Android Jones ergueu uma cúpula gigante para exibir sua arte visionária de indução ao transe. Há workshops ministrados por terapeutas sexuais de renome mundial, palestras sobre neuroteologia por cientistas da Ivy League e todas as letras em ordem alfabética que Sasha Shulgin já sonhou. À distância, você pode até avistar a Força Aérea Red Bull, vestida em trajes flamejantes e com macacão de asas para a cidade. O que quer que mais possa ser dito sobre o evento, Burning Man detém o título indiscutível de maior feira de êxtase do mundo.

“Burning Man estende agressivamente a tradição do êxtase hedônico”,<sup>1</sup> escreve Erik Davis. “Visuais [selvagens], sons desorientadores e um excesso autoconsciente de estimulação sensorial. . . todos ajudam a minar quadros estabilizados. . . .

[É uma] máquina cerebral totalmente sensorial projetada para nos colocar em sintonia com a construção contínua de nossa mente em tempo real em tempo real.”

Michael Michaels, um dos fundadores originais do Burning Man<sup>2</sup> (e conhecido como “Danger Ranger” no evento), explica desta forma: “No Burning Man, encontramos uma forma de escapar da caixa que nos confina. O que fazemos, literalmente, é pegar a realidade das pessoas e quebrá-la. Burning Man é um mecanismo de transformação - ele tem hardware e software, você pode ajustá-lo e ajustá-lo. E nós fizemos isso. Levamos as pessoas para este vasto lugar seco, em lugar nenhum, em condições muito adversas. Isso tira sua bagagem, as coisas que trouxeram com eles, de quem eles pensavam que eram. E isso os coloca em um ambiente comunitário onde devem se conectar uns com os outros, em um lugar onde tudo é possível. Ao fazer isso, quebra sua velha realidade e os ajuda a perceber que podem criar a sua própria.” Em outras palavras, é um motor de transformação feito sob medida para invocar o altruísmo, atemporalidade, ausência de esforço,

Cada vez mais, esse motor de transformação tem produzido mudanças reais no mundo. E esse é o ponto deste capítulo. Se a seção anterior examinou o surgimento das quatro forças, esta faz a próxima pergunta óbvia: a inspiração radical que as forças fornecem está levando à inovação prática? Anteriormente, exploramos estudos que demonstraram que estados incomuns podem aumentar significativamente a criatividade e a resolução de problemas sob condições controladas. Aqui, queremos sair do laboratório e ver se o êxtase está ajudando a resolver problemas graves “na selva”. E Burning Man é talvez o melhor lugar para começar esta investigação.

A primeira coisa a se notar é quem está aparecendo no festival. Ao contrário da era Woodstock, os participantes não são mais apenas boêmios contraculturais que “sintonizaram, ligaram e desistiram”. Com certeza, ainda existem muitos anarquistas punk, artistas industriais e habitantes de depósitos para os quais a vida no mainstream às vezes é um ajuste estranho. Mas hoje, as fileiras de Burners, como os participantes se chamam, incluem membros de uma subcultura de alta potência, uma celebridade nômade da tecnologia que tem acesso a capital, mercados e plataformas de comunicação global.

Quando Tim Ferriss mencionou que quase todos os bilionários que ele conhece no Vale do Silício usam psicodélicos para se ajudarem a resolver problemas complexos, Burning Man é um de seus locais preferidos para sair e crescer. “Se você não foi [no Burning Man], você simplesmente não consegue o Vale do Silício”,<sup>3</sup> o empresário em série e participante de longa data Elon Musk observou em

*Re / Code.* "Você poderia pegar a festa mais maluca de Los Angeles e multiplicá-la por mil, e nem chega perto."

Entre certos círculos, a menção de "the playa" ou "Black Rock City" faz com que você tenha camaradagem instantânea com aqueles que compartilharam aquele batismo de fogo. A participação em acampamentos bem-sucedidos do Burning Man mudou de credibilidade contracultural nas ruas para material de construção de carreira. "Tão incorporado, tão aceito, Burning Man se tornou em partes da cultura tecnológica", escreveu a jornalista Vanessa Hua em *o San Francisco Chronicle*, "Que o evento altera os ritmos de trabalho, aparece em currículos, é até uma forma sancionada de desenvolvimento profissional - todos os sinais de que a norma adotou partes do acontecimento anteriormente desviante."

Ao longo da última década em particular, o festival se tornou uma parada regular para aqueles cujo calendário pode incluir Davos, TED e uma série de outras reuniões de alto perfil. Em 2013, John Perry Barlow, um membro da Harvard Law School e ex-letrista do Grateful Dead, tuitou casualmente do Burning Man: "Passei grande parte da tarde conversando com Larry Harvey, prefeito de Burning Man e o general Wesley Clark, que está aqui." Em uma das festas mais infames do planeta, a realeza contracultural está confraternizando com um ex-Comandante Supremo da OTAN que se tornou candidato à presidência dos Estados Unidos.

Três anos depois, o atual presidente, Barack Obama, brincou sobre o evento no Jantar da Associação de Correspondentes da Casa Branca, dizendo: "Recentemente, uma jovem veio até mim e disse que estava cansada de políticos atrapalhando seus sonhos - como se estivéssemos realmente indo para deixo Malia ir para o Burning Man este ano. Não ia acontecer. Bernie [Sanders] pode tê-la deixado ir. Nós não. "

Se o presidente dos Estados Unidos for movido a comentar o evento, e Elon Musk está afirmando que é fundamental para a cultura do Vale do Silício, então talvez haja mais acontecendo do que apenas uma festa de uma semana. E essa é a segunda coisa a explorar em nossa avaliação - por que tantas pessoas criativas e talentosas se esforçam tanto para se reunir lá uma vez por ano. Por simples eliminação, não pode ser apenas sexo, drogas ou música. Essas indulgências, embora tentadoras, são pouco mais do que mercadorias em qualquer grande cidade. Deve haver um muito atraente *alguma coisa* que inspira as pessoas a tirar uma semana de seus calendários para vagar por uma salina inóspita no meio do nada.

Uma pesquisa recente conduzida no Burning Man lança alguma luz sobre esse "algo". Em 2015, uma equipe de cientistas liderada pela neuropsicóloga de Oxford Molly Crockett<sup>7</sup> uniu forças com o Black Rock City Census para examinar mais de perto o poder do festival. Em seu estudo, 75 por cento dos participantes relataram ter uma experiência transformadora no evento, enquanto 85 por cento daqueles relataram que os benefícios persistiram por semanas e meses depois. Essa é uma média de acertos incrivelmente alta: três em cada quatro pessoas que participam do evento são significativamente alteradas por ele.

E isso não acontece por acaso. Vagando no meio daquele caos intencional à 2 sou, cercado por dinossauros que cospem fogo, navios piratas gigantes iluminados por neon e as batidas pulsantes do hip-hop galáctico, você é arrancado de todos os pontos de referência familiares, totalmente desvinculado do tempo e muito além da consciência normal. A natureza selvagem do evento, a autoconfiança radical que ele requer, a capacidade de criar e habitar alter egos maiores do que a vida, tudo se combina para criar um *zona autônoma temporária*<sup>8</sup> - um lugar onde as pessoas podem sair de si mesmas e se tornar, mesmo que apenas por uma breve semana, o que desejam. É a maior concentração de tecnologia de alteração de estado no planeta, projetada por todos juntos e ninguém em particular.

O que nos leva à categoria final e mais importante em nossa avaliação: a quantidade surpreendente de inovação que este evento inspira consistentemente. Os participantes tratam a playa como uma caixa de areia superdimensionada - um lugar onde as ideias podem ser sonhadas, testadas e, na maioria das vezes, compartilhadas livremente com todos. "Gosto de ir ao Burning Man", fundador do Google, Larry Page<sup>9</sup>, disse na conferência Google I / O de 2013. "[É] um ambiente onde as pessoas podem experimentar coisas novas. Acho que, como tecnólogos, devemos ter alguns lugares seguros onde podemos experimentar coisas e descobrir o efeito na sociedade, o efeito nas pessoas, sem ter que implantá-lo no mundo inteiro. "

Em 2007, Elon Musk fez exatamente isso, lançando um protótipo inicial<sup>10</sup> de seu roadster elétrico Tesla no evento. Ele também apresentou as ideias<sup>11</sup> para sua empresa de energia renovável SolarCity e seu sistema de trânsito super rápido Hyperloop enquanto estiver na playa. E fiel ao princípio do Burning Man de presentear, ele deu os dois. SolarCity foi para seus primos; O Hyperloop, publicado online em um white paper, foi uma oferta para o mundo em geral (que desde então inspirou duas empresas diferentes).

Fundador e CEO da Zappos, Tony Hsieh<sup>12</sup> contou *Playboy* que a experiência de consciência coletiva, o que ele chama de "o interruptor da colmeia", é a razão pela qual ele

atende. Aquele “sentimento de união com as outras pessoas no espaço, união com a música e uns com os outros. . . é por isso que vou para o Burning Man.” Para Hsieh, o festival teve um impacto tão grande que ele incorporou suas ideias à cultura corporativa da Zappos, reorganizando a empresa para tornar a “mudança da colmeia” o mais fácil possível. Da mesma forma, ele também liderou o Projeto Downtown, uma tentativa de revitalizar o centro de Las Vegas com inclusão radical, arte interativa e outros elementos centrais do festival.

Embora muito tenha sido feito sobre o fato de que os esforços de Hsieh enfrentaram reveses<sup>13</sup> e desafios, seria surpreendente se as coisas corressesem de forma diferente. Hsieh pegou ideias pioneiras no Burning Man e está tentando reinventar a cultura de uma empresa Fortune 500 e revigorar (no valor de US \$ 350 milhões) um centro urbano arruinado. Essa é uma mudança estrutural no mundo real, com todos os riscos e complicações que isso acarreta.

Os projetos de Musk também têm suas complicações. Mas reinventar o transporte e ser pioneira em uma nova rede de energia (para não falar de seus esforços para colonizar Marte) são problemas suficientemente perversos que frustraram todos os esforços anteriores para resolvê-los. O que esses exemplos deixam claro é que a perspectiva fornecida pela consciência e cultura incomuns oferece um caminho diferente - uma maneira de reconsiderar desafios intratáveis com novos olhos.

Todas essas aplicações práticas, por sua vez, inspiraram a própria organização Burning Man. “Há alguns anos, participamos do evento para falar em sua série anual TEDx e, em seguida, fomos convidados para um pequeno salão organizado pela Danger Ranger. E não eram apenas titãs da tecnologia do Vale do Silício presentes. Vice-presidentes seniores da Goldman Sachs, chefes das maiores agências de publicidade criativa do mundo e líderes do Fórum Econômico Mundial, estavam todos discretamente presentes, usando nomes fantasiosos, longe dos flashes e do escrutínio da mídia e dos mercados. Seu objetivo era forjar um futuro baseado na experiência compartilhada de *communitas* em larga escala: uma comunidade permanente do Burning Man, um lugar onde experimentos com as quatro forças pudessem ser conduzidos durante todo o ano.

Como escreveu recentemente o cofundador do Burning Man, Will Roger: “Eu diria que a proposta faz parte de uma grande variedade de separatismo utópico que pode ser encontrada no boom da tecnologia moderna: os esforços de estabilidade marítima de Peter Thiel ou a tentativa de Tony Hsieh de construir um começo cidade em Las Vegas. Mas uma comunidade permanente do Burning Man seria sem dúvida a manifestação mais interessante e alcançável disso.”<sup>14</sup>

No verão de 2016, eles conseguiram exatamente isso, fechando a compra do Fly Ranch, um terreno de quase quatro mil acres alguns quilômetros ao norte do local do festival, cheio de gêiseres, fontes termais e pântanos. “Isso tudo faz parte da evolução do Burning Man,”<sup>15</sup> a organização anunciou, “de uma experiência efêmera em um movimento cultural global com impacto nas normas e estruturas sociais, econômicas e artísticas. A cultura do Burning Man está se tornando mais reconhecida e influente em todo o mundo.”

## Quando o dique quebrar

Uma das partes mais interessantes desta história não é simplesmente que os Burners estão tentando estabelecer uma pátria para o êxtase. É que algumas das lições mais difíceis e difíceis de construir uma cidade do zero estão aparecendo milhares de quilômetros além do deserto de Nevada. Portanto, se quisermos continuar nossa exploração de como os estados incomuns estão ajudando a resolver problemas perversos “na selva”, devemos ir para alguns dos lugares mais selvagens da Terra - aqueles devastados por desastres naturais e guerras prolongadas.

Para entender melhor como uma reunião de uma semana pode ter um impacto de longo alcance, é importante entender que, na preparação para o evento, tudo o que a organização central do Burning Man faz é inspecionar as ruas e colocar penicos no porto. Tudo o mais sobre a cidade improvisada - os acampamentos, a arte gigante, os geradores, as instalações médicas e a manutenção da paz - é organizado por voluntários. Ao se unirem para criar uma cidade de setenta mil habitantes, os Burners são pioneiros em formas fundamentalmente diferentes de organizar e mobilizar as pessoas em face de algumas das condições mais adversas do planeta - e estão usando o poder de união da *communitas* para isso.

Uma das primeiras vezes que essas habilidades foram realmente postas à prova foi em 2005. Era 29 de agosto e, na Costa do Golfo, o furacão Katrina estava a menos de uma hora de atingir o continente. Quando a tempestade passasse, ela espalharia US \$ 108 bilhões em danos<sup>16</sup> da Flórida ao Texas, e ganhe a negra honra de ser um dos cinco piores furacões da história dos Estados Unidos.

Enquanto isso, em Nevada, o céu estava ensolarado e ventos fracos e o Burning Man estava a todo vapor. Camp PlayaGon (uma combinação de “*playa*” e “*Pentágono*”) estava agitado. Uma coleção de Pentágono de alto escalão

Funcionários, futuristas e hackers, PlayaGon foi encarregado de configurar e executar a transmissão ao vivo e Wi-Fi de emergência para todo o festival. Mas quando a notícia do Katrina chegou até eles, eles fizeram uma pausa em seus deveres para dar uma olhada mais de perto.

“Um de nossos caras assumiu um satélite de reconhecimento,”<sup>17</sup> relata o Dr. Bruce Damer, engenheiro biomédico da Universidade da Califórnia e contratante da NASA. “Nosso telefone sem fio via satélite do Pentágono tocou, o general do outro lado estava dizendo 'o que está acontecendo' e instruindo nosso cara a não atender. Então, tínhamos o controle dessa coisa e podíamos assistir a chegada de Katrina.” E nunca perdendo a oportunidade de uma pegadinha de alta tecnologia, a tripulação do PlayaGon acendeu dezenas de sinalizadores de hidrazina (bastões luminosos de especificação militar) ao redor de seu acampamento e programou o satélite para rastrear o incêndio do espaço também.

Mas as informações em tempo real do Katrina que atingiu a Costa do Golfo tiveram um impacto preocupante. Os cidadãos de PlayaGon queriam ajudar. Muitos outros queimadores também. Depois de reunir mais de quarenta mil dólares em dinheiro de socorro dos participantes em questão, uma equipe avançada deixou o festival, dirigiu até a Costa do Golfo e começou a trabalhar.

Tendo os Médicos sem Fronteiras como inspiração,<sup>18</sup> eles apelidaram sua organização nascente de Burners without Borders. Na época, Nova Orleans estava recebendo toda a atenção nacional, mas esses queimadores decidiram concentrar seus esforços nas cidades costeiras do Mississippi, que haviam sido igualmente danificadas, mas amplamente ignoradas.

A primeira coisa que fizeram foi abrir uma loja em um estacionamento e construir um centro de distribuição muito necessário para instituições de caridade estabelecidas como a Oxfam e a Cruz Vermelha. Então, ao longo de oito meses, eles doaram mais de US \$ 1 milhão para remoção de destroços e esforços de reconstrução. A organização fez de tudo, desde restaurar um templo vietnamita em Biloxi até arrasar e reconstruir toda a cidade de Pearlinton. Como observou a CNET: “Esse não era um grupo desorganizado de 10 a 20 benfeitores sem esperança aparecendo sem um plano. Eram mais de 150 pessoas, carregando equipamentos pesados, suprimentos de comida e água [e] anos de experiência sobrevivendo e prosperando em ambientes hostis e fora da rede.”

Antes de partir, eles se juntaram aos residentes locais para construir uma escultura gigante com os destroços da enchente e, como era de se esperar, transformaram-na em cinzas em uma fogueira catártica gigante. “Nossa cidade foi destruída e fomos abandonados por nosso governo e nossa liderança”, disse um morador de Pearlinton, “mas

[Burners without Borders] veio e nos lembrou que mesmo em toda aquela devastação havia a chance para a arte, para a celebração e para a comunidade. ”

Desde então, Burners without Borders tornou-se uma organização internacional, ativa em zonas de desastre, desde o terremoto de 2007 no Peru até o desastre de Fukushima no Japão e o furacão Sandy em Nova Jersey. E os relacionamentos que eles estabeleceram com os moradores dessas áreas fecharam o círculo - com líderes dessas comunidades vindo para Burning Man nos anos subsequentes para aprender de onde vem toda essa capacidade e entusiasmo.

Em um exemplo ainda menos provável do impacto de propagação do Burning Man, o Dr. Dave Warner exportou sua essência para o Afeganistão dilacerado pela guerra. Em 2011, Warner, um especialista em visualização de dados e o cara que hackeara o satélite Katrina, estava em Jalalabad, a apenas 50 quilômetros das cavernas de Tora Bora, onde Osama bin Laden havia escapado às forças americanas uma década antes. Um homem grande com cabelo e barba longos e grisalhos, Warner tem um currículo<sup>19</sup> que diz: “ex-instrutor de exercícios do Exército dos EUA. . . Neurocientista PhD, idealista tecnotópico, queimador dedicado, especialista em psicodélicos, intrometido insaciável e (o mais estranho de tudo) contratante de defesa ”.

Warner e uma gangue de cientistas do MIT, que se autodenominavam Synergy Strike Force, postaram em Jalalabad para espalhar "o evangelho da informação aberta". Com base no princípio do Burning Man de inclusão radical, Warner insistiu que todos os projetos do Synergy Strike Force permanecessem sem classificação e que as informações fossem compartilhadas com todos. “Estou desmantelando a Estrela da Morte,”<sup>20</sup> ele disse a um repórter de guerra, “para construir Fornos Solares para Ewoks”.

Assim, a Warner abriu uma “barra Burner”, onde trocou bebidas gratuitas por terabytes de informação. Era mais uma cabana Tiki, na verdade - coberta com bambu, um refrigerador simples com um pouco de Heineken e uma garrafa de licor exposta, mas também uma placa que dizia “Compartilhamos informações, comunicação (e cerveja)”.

Em sua coleta de inteligência, nenhum detalhe era pequeno demais: projetos de reconstrução, movimentos de tropas, planos de construção, pesquisas de hidrologia, locais de clínicas de saúde, locais de votação, nomes de fazendeiros locais, até mesmo safras que esses fazendeiros estavam plantando. Warner pegou todas as informações de seu programa “Beer for Data” (como veio a ser conhecido) e as conectou a uma ferramenta de visualização de dados que ele havia criado. Os resultados superaram cada agência de três cartas que você possa imaginar e - porque Warner recusou uma autorização de segurança - ele poderia "presentear" qualquer pessoa que perguntasse esses resultados.

Muitas pessoas perguntaram. O Pentágono confiou em seus dados, mas também as Nações Unidas, autoridades afegãs, trabalhadores humanitários e jornalistas. Em um dos ambientes mais caóticos do mundo, presentes, transparência e inclusão radical salvaram vidas e dólares.

Embora Burners without Borders e Beer for Data marquem dois dos primeiros exemplos de princípios de festivais sendo exportados para zonas de crise, é improvável que sejam os últimos. "Com tanta experiência em auto-organizar sua própria infraestrutura municipal<sup>21</sup> em um ambiente hostil", escreveu o ex-executivo da Apple, Peter Hirshberg, em seu livro *De Bitcoin a Burning Man e muito mais*, "Os queimadores são particularmente hábeis no funcionamento durante crises caóticas, quando os serviços normais - água encanada, eletricidade, canais de comunicação e sistemas de saneamento - não estão disponíveis. Os queimadores não sobrevivem apenas em tal ambiente; eles criam cultura, arte e comunidade lá."

É por esta razão que Rosie von Lila,<sup>22</sup> ex-chefe de assuntos comunitários da organização Burning Man, foi convidado três vezes ao Pentágono e às Nações Unidas duas vezes para discutir infraestrutura e planejamento de desastres. "Estou surpreso com a profundidade do interesse", diz Von Lila. "[T] organizações tradicionais estão percebendo as limitações da mobilização de cima para baixo e estão estudando seriamente como a mobilização da comunidade de baixo para cima - as principais lições da comunidade do Burning Man - pode ser implantada em ambientes críticos."

Ou, realmente, em qualquer tipo de ambiente. "Projetos de demonstração" do Burning Man podem ser vistos em todos os lugares de<sup>23</sup> instalações de energia solar em reservas indígenas rurais (Black Rock Solar) para espaços comunitários experimentais em áreas metropolitanas destruídas (The Generator, em Reno, Nevada) para aplicativos de smartphone (incluindo Firechat, que foi projetado como uma rede de comunicação ponto a ponto em Burning Homem, mas depois desempenhou um papel crítico nos movimentos de protesto em Taiwan, Hong Kong e Rússia). E como os Burners defendem vigorosamente uma abordagem de código aberto e não comercial, seus esforços são fáceis de compartilhar e difíceis de censurar.

As "queimaduras regionais" do Burning Man agora ocorrem em quase trinta países, de Israel à África do Sul e ao Japão, proporcionando acesso global à experiência. Tem sido chamada de diáspora contracultural, mas isso pode ser muito limitado. Afinal, o que é contracultural no socorro a desastres, coleta de informações e planejamento urbano?

Todos esses projetos forneceram soluções criativas para problemas persistentemente perversos, que desafiavam os melhores planos dos militares, governos e agências de ajuda humanitária mais poderosos do planeta. Contando com a engenhosidade, colaboração e trabalho árduo implacável de uma comunidade forjada pelo êxtase, os Burners estão estendendo seu impacto muito além da celebração que os gerou.

“O Burning Man não inventou o festival,<sup>24</sup> o carro artístico, ou a Zona Autônoma Temporária, assim como a Apple não inventou o computador pessoal”, continua Hirshberg. “Mas como aquele outro inovador ousado. . . Burning Man executou o conceito lindamente e, por meio de seu trabalho, está tendo um impacto descomunal em nossa cultura - e muito possivelmente em nosso futuro.”

## **Perturbando os Brahmins**

Enquanto os princípios e habilidades do Burning Man estão sendo implantados em algumas das condições mais adversas do planeta por voluntários com orçamentos limitados, um grande número de exemplos neste capítulo envolveu a classe criativa - isto é, pessoas com recursos, influência e tempo necessário para tais atividades. E, normalmente, é assim que essas coisas sempre funcionaram.

Pelo menos desde os Mistérios de Elêusis, que contava com notáveis como Platão e Pitágoras entre seus membros, a cultura extática foi frequentemente disseminada por uma elite educada. Na Europa, vimos isso com os Rabelaisianos<sup>25</sup> do século dezesseis, e o Club de Hashish no século dezoito - ambos exploraram estados alterados, sexualidade aberta e filosofias libertinas em busca de inspiração. Na casa da socialite Mabel Dodge Luhan em Taos na década de 1920<sup>26</sup> serviu como um salão movido a mesalina para todos, de DH Lawrence a Georgia O'Keeffe e Carl Jung. Na década de 1960, os fundadores e professores da Esalen infundiram boêmia com academia,<sup>27</sup>

extraindo pesadamente das fileiras de Stanford, Harvard e da comunidade intelectual europeia. No entanto, embora todos esses movimentos tenham começado com um grupo seleta, eles acabaram tendo um impacto desproporcional na filosofia, na arte e na cultura.

Em julho de 2013, vivenciamos um exemplo contemporâneo dessa dinâmica nas montanhas de Utah, onde um pequeno, mas influente grupo de inovadores estão

construir uma comunidade com base no que eles chamam de "o poder das experiências de pico compartilhadas".<sup>28</sup> Guiados por Jon Batiste e sua banda marcial de Nova Orleans, nos encontramos em uma grande multidão de artistas, ativistas e empresários, perambulando por uma floresta de álamos. Depois de cerca de trinta minutos, a procissão chegou a uma campina repleta de flores silvestres e à maior mesa de jantar que qualquer um de nós já tinha visto. Tinha quatrocentos metros de comprimento - uma única linha reta se estendendo por toda a encosta - com talheres de linho branco para mil pessoas.

Quando nos sentamos, notamos todos os pequenos detalhes expressamente projetados para causar admiração e deleite, como rádios manuais tocando jazz de uma estação AM pirata e frascos de uísque de aço inoxidável com poesia de Walt Whitman inscrita em seu lado. Os anfitriões começaram a servir a todos manualmente, preparando uma refeição criativa de vários pratos. Então, sincronizado perfeitamente com a lua cheia nascente no leste e o sol escaldante se pondo no oeste, todos ergueram a taça para a sensação palpável de comunidade presente naquela noite.

Após o jantar, toda a floresta se transformou em um país das maravilhas de LED. Os estúdios de som tocavam de tudo, desde música eletrônica pulsante até poesia falada. Carros de arte borboleta e glo-worm zumbiam silenciosamente para cima e para baixo nos caminhos de terra. E à distância, espalhados pela encosta, estavam os domos, tendas e pavilhões que abrigavam todos reunidos para se conectar e colaborar neste fim de semana de verão.

Por mais que as impressões digitais do Burning Man estivessem em todos os lugares neste evento - o cenário remoto, o acampamento glamour, a arte, performance e capricho - havia duas diferenças cruciais: não apenas ocorreu a 2.700 metros acima do nível do mar, mas não iria desaparecer no final de uma semana. Este encontro de verão foi uma festa de debutante. Apenas sete semanas antes, os anfitriões, Summit Series, haviam comprado a montanha inteira.

"Queríamos uma casa permanente,"<sup>29</sup> explica o cofundador da Summit, Jeff Rosenthal. "Queríamos construir uma cidade dedicada. . . ao que os estados alterados realmente podem oferecer: criatividade, colaboração, inovação, empreendedorismo e comunidade. E porque nossa comunidade compartilhava dessa visão, conseguimos crowdfund \$ 40 milhões e comprar uma área de esqui (Powder Mountain) que fica em uma cadeia de montanhas do tamanho de Manhattan." Então, enquanto o pessoal do Burning Man está apenas começando a construir uma pátria para si, a Summit já deu esse passo.

Já existem mais de quinhentos locais residenciais no terreno, com pessoas como Richard Branson, Kobe Bryant, o CMO da GE Beth Comstock e o presidente da Nike, Trevor Edwards, já comprometidos com o projeto. E, em vez do plano de resort típico de McMansion, eles estão promovendo ativamente a comunidade ao proibir residências extragrandes e concentrando o desenvolvimento em bairros bem aglomerados. Tudo está sendo construído de acordo com os padrões ambientais LEED de nível platina. É a primeira eco-cidade inspirada pelo êxtase do mundo, embora não tenha começado assim.

A Summit começou em 2008, quando cinco empreendedores de vinte e poucos anos se reuniram para resolver um problema comum. Eles não conheciam nenhum *realmente* empreendedores de sucesso e não tinham a quem pedir conselhos. Então, o quinteto veio com uma solução criativa: ligue para os líderes de negócios e peça-lhes que esquiem.

Dezenove pessoas compareceram, incluindo Tony Hsieh da Zappos e o cofundador do Facebook Dustin Moskovitz. "Aprendemos que quando você pega um grupo de pessoas realmente brilhantes e diversificadas", explica Rosenthal, "e permite que elas compartilhem uma experiência dinâmica de imersão, você obtém resultados poderosos. Amizades para a vida inteira foram formadas. Ele removeu a natureza tediosa e transacional da rede. Acho que você poderia dizer que uma das coisas que descobrimos naquela viagem foi que os estados alterados aceleram os negócios".

Esse experimento único logo se tornou a Série Summit, uma série de "não conferências" construídas com base nos insights originais. A série, que tem sido chamada de "TED cruzado com Burning Man"<sup>30</sup> ou "o Davos mais descolado", tocou um acorde. O primeiro evento da Summit foi uma viagem de esqui para dezenove pessoas, o segundo evento foi uma viagem ao México para sessenta e o terceiro evento foi na Casa Branca.

Depois de ouvir sobre a organização, o presidente Obama os convidou a trazer trinta e cinco jovens líderes para jantar para uma discussão sobre a cultura Millennial e o futuro da inovação. E o que eles compartilharam na Casa Branca, e vêm implementando desde então, é uma visão de empreendedorismo social que valoriza tanto o propósito quanto os lucros.

Hoje, quando a Summit oferece um fim de semana, você encontrará empreendedores, ativistas e artistas pouco conhecidos se misturando com nomes como Questlove, Eric Schmidt e Martha Stewart. Este tipo de polinização cruzada produziu algumas colaborações interessantes. A Summit mobilizou uma equipe de biólogos marinhos, aventureiros e filantropos para organizar uma viagem de proteção aos oceanos pelo Caribe e arrecadou mais de US \$ 2 milhões para

estabelecer uma reserva natural. Eles apoiaram a Pencils of Promise, uma organização sem fins lucrativos dedicada à educação global K – 12 que construiu quase quatrocentas escolas, e ajudou a lançar Falling Whistles, uma rede global de mais de 120.000 membros dedicada a erradicar crianças soldados no Congo.

Mas não é apenas no trabalho sem fins lucrativos que eles estão interessados. Eles também começaram um fundo de capital de risco que ajudou a semear dezenas de start-ups, incluindo a empresa que compra e vende sapatos TOMS, a nova empresa de óculos Warby Parker, e o gigante Uber. Ao usar estados incomuns para promover a comunidade, eles estão reimaginando o mundo sóbrio das redes profissionais, filantropia e capital de risco.

E a Summit não é a única organização aproveitando essas lições para acelerar a mudança. MaiTai Global, iniciada em 2006 pelo capitalista de risco Bill Tai<sup>31</sup> e a lenda do kitesurf Susi Mai, usa esportes de ação (principalmente surf e kitesurf) como um estimulante para o fluxo do grupo e o empreendedorismo. A parceria deles é poderosa. Bill Tai faz parte do conselho de meia dúzia das empresas mais conhecidas do Vale do Silício, enquanto Susi Mai é a única mulher a receber o status vitalício de atleta da Red Bull (uma das maiores honras em esportes de ação).

MaiTai hospeda encontros de vários dias que combinam sessões de kiteboarding, conversas off-the-record com os fundadores, maratonas de arremesso de start-ups e uma atmosfera de festival transformacional. “Fazemos a curadoria de nossas experiências de maneira muito estratégica”,<sup>32</sup> explica Susi Mai. “Encontramos a mistura certa de pessoas realmente interessantes e as sujeitamos a experiências poderosas de mudança de estado que aceleram os laços sociais. É a mesma fórmula usada no Burning Man e na Summit. ”

Mai também aponta que há muitos cruzamentos entre essas culturas. “Desde muito cedo, recebemos muito apoio da comunidade do Burning Man. Os queimadores entenderam intuitivamente o que estávamos tentando fazer, então eles simplesmente começaram a aparecer. E é uma comunidade muito participativa, então quando os queimadores aparecem, eles constroem coisas, eles começam a se organizar, eles envolvem todos ”.

Muito envolvido. Até o momento, dezenas de empresas têm aproveitado o talento e os contatos na comunidade para levantar fundos de risco e encontrar parceiros-chave, a maioria feito com acordos de aperto de mão na praia, no final de uma grande sessão de kite, quando, como diz Tai, “todos estão sentindo o fogo. ” Eles também passaram a ver os esportes de ação como um filtro para o sucesso de uma startup. “Percebemos que aprender a fazer kitesurf tem muitos paralelos com os desafios de

empreendedorismo”, explica Mai. “Se alguém tem a coragem e a presença de espírito exigidas pelo esporte, isso mostra muito sobre seu caráter e como ele aparece mais amplamente na vida.” E os paralelos não são apenas conceituais. Ao longo dos anos, os membros da MaiTai fundaram e lideraram empresas com um valor de mercado agregado de mais de US \$ 20 bilhões,<sup>33</sup> tornando-os um dos grupos de empreendedores mais influentes (e atléticos) do mundo.

Com base nessas percepções, a MaiTai criou recentemente o Extreme Technology Challenge (abreviado para XTC, naturalmente). Em vez de ter start-ups promissores batendo o pé na busca por financiamento, o Challenge os reúne no Consumer Electronics Show em Las Vegas para um pitch-fest destinado a inverter esse processo. “Em vez de multidões de fundadores comparecendo a uma série de reuniões de trinta minutos com capitalistas de risco”, explica Tai, “e esses fundadores tendo que 'examinar' os líderes em potencial, passamos tempo real juntos em um ambiente onde uma pessoa é verdadeira personagem é revelado.”

Os finalistas recebem um convite para o refúgio caribenho de Richard Branson, a Ilha Necker, onde, entre as sessões de kitesurf, eles podem lançar o próprio Branson. Em Necker, como em Burning Man e na Summit's Powder Mountain, tudo é deliberadamente projetado para criar communitas. Nós experimentamos isso em primeira mão<sup>34</sup> quando fomos convidados à ilha para falar sobre fluxo e empreendedorismo. Das tirolesas à beira do penhasco que levam você ao café da manhã, à impressionante arquitetura de inspiração balinesa, a um amplo cardápio de esportes de ação, tudo é construído para desencadear esse estado de concentração sem esforço. “Quando eu alcanço o fluxo”, Branson nos disse enquanto tomava vitaminas em sua varanda de trás uma manhã, “Eu consigo duas horas extras de excelente trabalho feito, e as outras doze são muito, muito produtivas - então, tentando obter esse equilíbrio na vida é muito importante; não estou dizendo que não se deve festejar muito também.”

Branson e Mai Tai estão adotando a mesma abordagem para hospedar o Carbon Warroom, uma organização transnacional<sup>35</sup> dedicado à sustentabilidade energética no Caribe, e o Blockchain Summit, um consórcio internacional que explora aplicações socialmente benéficas para moedas alternativas. Ao reunir os apaixonados e talentosos para brincar e trabalhar, eles estão traçando um curso em direção a um futuro mais inovador e sustentável.

Caso em questão: uma banheira de hidromassagem de cedro situada no ninho de corvo da casa principal da Ilha Necker. Os convidados se reúnem lá para mergulhar, conversar e olhar as estrelas, e foi em uma dessas reuniões noturnas que Branson deu origem a sua empresa mais ambiciosa até então. “Foi aí que tive a ideia da Virgin

Galáctico,"<sup>36</sup> ele reflete. "A NASA ainda não havia criado uma nave espacial na qual eu pudesse voar e, se esperasse muito, não estaria por perto. Então, pensei, vamos construir o nosso próprio. Quero dizer, quem em sã consciência não olharia para aquelas estrelas e nem sonharia em ir até lá? "

E colocar os inovadores em suas "mentes certas" é o que Summit, MaiTai e Branson fizeram tão bem. Ao perceber que os estados não comuns são mais do que apenas uma diversão recreativa e podem, de fato, aumentar a confiança, ampliar a cooperação e acelerar avanços, uma nova geração de empresários, filantropos e ativistas está atrapalhando os negócios normalmente.

## High Times na Main Street

Se a única evidência das quatro forças aparecendo no mundo fosse encontrada em reuniões exóticas para uns poucos afortunados, seu impacto permaneceria severamente restringido: "êxtase em gotejamento". Mas o que está surgindo é mais variado do que isso. Os efeitos em cascata dessas empresas e projetos inovadores estão até começando a aparecer na própria Main Street - e estão seguindo um padrão previsível de disseminação.

Em seu livro seminal<sup>37</sup> *Atravessando o abismo*, Geoffrey Moore descreveu exatamente como as novas ideias ganham força. No início, quando as descobertas acontecem, apenas as pessoas dispostas a tolerar o risco e a incerteza de uma nova tecnologia entram a bordo, uma troca que farão pelos benefícios de serem "pioneiros". Depois, há uma lacuna, que Moore chamou de "abismo", que qualquer ideia precisa cruzar para atrair um público crescente. É atrair aquela "maioria inicial" do outro lado do abismo que ele sente ser a verdadeira marca da inovação disruptiva.

Até agora, nos concentramos principalmente nos pioneiros e primeiros usuários - aqueles que conduzem de forma mais visível a evolução das quatro forças. Aqui, queremos reservar um momento para catalogar sinais de aplicações mais amplas, enfocando os lugares onde o abismo foi cruzado e uma maioria crítica está começando a incorporar ferramentas e técnicas de mudança de estado em suas vidas cotidianas.

Pegue a primeira força, a psicologia. Graças ao trabalho de Martin Seligman e outros, uma nova geração de psicólogos positivos está reempacotando

meditação, eliminando suas conotações espirituais e fornecendo validação baseada em evidências para seus benefícios. Esta nova versão, conhecida como redução de estresse baseada em atenção plena, está ganhando força em lugares que nunca teriam adotado variantes anteriores. Dezoito milhões de americanos agora têm uma prática regular,<sup>38</sup> e, até o final de 2017, 44 por cento de todas as empresas dos EUA oferecerão mindfulness<sup>39</sup> treinamento para funcionários. Desde o lançamento de seu programa, a Aetna estima<sup>40</sup> que economizou \$ 2.000 por funcionário em custos de saúde e ganhou \$ 3.000 por funcionário em produtividade. Este retorno quantificável do investimento ajuda a explicar por que a indústria da meditação e da atenção plena cresceu para quase US \$ 1 bilhão<sup>41</sup> em 2015. O que antes era domínio de buscadores e swamis agora é um item básico do RH.

E o impacto da psicologia positiva está se espalhando muito além do local de trabalho. Em Harvard, o professor Tal Ben Shahar's<sup>42</sup> O curso sobre felicidade é o mais popular da história da universidade, enquanto os livros convencionais sobre a ciência do bem-estar estão sempre no topo das listas dos mais vendidos. E esse foco em uma vida ideal não está apenas melhorando nosso humor; está promovendo nosso crescimento. Um dos alunos de pós-graduação de Bob Kegan determinou recentemente que, na faculdade, muitos Millennials alcançaram estágios de desenvolvimento adulto<sup>43</sup> (com todos os aumentos de capacidade associados) que levaram seus pais até a meia-idade para atingir.

Estamos vendo um progresso semelhante na neurobiologia. Legitimadas por descobertas na cognição incorporada, as práticas físicas contemplativas como ioga, tai chi e qigong se tornaram as atividades internas mais populares nos Estados Unidos. Considere ioga. Essa tradição de cinco mil anos foi um passatempo contracultural até os anos 1990. Mas uma vez que os pesquisadores começaram a encontrar a prática, fizeram tudo<sup>44</sup> de melhorar a função cognitiva para diminuir a pressão arterial, o público em geral começou a cruzar o abismo. A partir de 2015, cerca de 36 milhões de americanos têm uma prática regular.<sup>45</sup> Uma atividade que muda nosso estado de espírito mudando a forma de nossos corpos se tornou mais popular, em termos de participação, do que o futebol.<sup>46</sup>

No final do espectro de alta tecnologia, tratamentos que mudam o estado, como a estimulação magnética transcraniana, estão agora superando os antidepressivos, e muitos executivos do Vale do Silício estão saindo do rótulo, usando a tecnologia para "desfragmentar" seus discos rígidos mentais e aumentar o desempenho. Empresas como o Bulletproof Executive de Dave Asprey estão ajudando as pessoas a modificar suas vidas diárias com tudo, desde sensores inteligentes a nootrópicos (suplementos estimulantes do cérebro). Este mercado está se expandindo tão rapidamente que

Bulletproof cresceu e se tornou uma empresa de nove dígitos<sup>47</sup> em menos de quatro anos e centenas de outras empresas estão inundando o mercado.

Em farmacologia, estamos cada vez mais aceitando substâncias que mudam nossa consciência. A maconha, antes chamada de “erva daninha demoníaca”, tornou-se a indústria de crescimento mais rápido<sup>48</sup> na América. Toda a economia da cannabis<sup>49</sup> (incluindo legal e médico) vale agora cerca de US \$ 6,2 bilhões e deve aumentar para US \$ 22 bilhões até 2020. No final de 2016, 28 estados legalizaram a maconha medicinal e oito deles - Colorado, Washington, Oregon, Nevada Califórnia, Massachusetts e Alasca e o Distrito de Columbia - também legalizaram o uso recreativo. Nos próximos cinco anos, os pesquisadores acreditam que outros quatorze estados farão o mesmo. Como Peter Reuter, professor de política de drogas da Universidade de Maryland, disse recentemente à CNN,<sup>50</sup> “Estou surpreso com o aumento de longo prazo no apoio à legalização da maconha. É sem precedentes. Não parece um pontinho. ”

E a cannabis é apenas o sinal mais óbvio dessa mudança. Quer estejamos examinando psicodélicos como o LSD ou empatógenos como o MDMA, as drogas que alteram a mente são mais populares do que em qualquer outro momento da história. Trinta e dois milhões de americanos usam psicodélicos<sup>51</sup> regularmente (isso é quase um em cada dez) e relatar os motivos considerados para fazê-lo. De acordo com um estudo de 2013 publicado em um jornal do National Institutes of Health,<sup>52</sup> as motivações mais comuns são "aprimorar experiências místicas, introspecção e curiosidade". A transcendência, não a decadência, parece impulsionar o uso.

A tecnologia viu desenvolvimentos semelhantes. Algumas décadas atrás, os dispositivos de imagens cerebrais eram máquinas multimilionárias, disponíveis em apenas alguns laboratórios universitários. Hoje eles se tornaram tão onipresentes e acessíveis quanto os smartphones em nossos bolsos. Com um punhado de sensores plug-and-play, agora podemos medir hormônios, batimentos cardíacos, ondas cerebrais e respiração e obter imagens muito mais claras de nossa saúde em tempo real.

No verão de 2016, por exemplo, Jay Blahnik, o designer-chefe do Apple Watch, nos deu uma olhada no mapa do produto. Nos próximos anos, o relógio conectará esses sensores para se tornar uma plataforma para pesquisas de código aberto sobre tudo, desde obesidade até desempenho máximo. Em um teste beta de 24 horas, mais de 30 mil pessoas se ofereceram para contribuir com seus dados pessoais para a pesquisa de Alzheimer, tornando-o quatro vezes maior que o do segundo maior estudo da noite para o dia.

E a Apple é apenas parte de uma tendência maior. Entre 2000 e 2009, as empresas registraram menos de quatrocentas patentes de neurotecnologia.<sup>s3</sup> Esse número dobrou em 2010 e dobrou novamente em 2016. Com os dados que esses dispositivos estão fornecendo, podemos atalhos não apenas para uma saúde melhor, mas para uma autoconsciência mais profunda, levando semanas e meses para treinar o que costumava levar iogues e monges décadas para dominar.

Embora todos esses sejam exemplos das quatro forças que atingem mais profundamente a maioria dominante, eles já podem parecer pouco notáveis. Existe uma razão para isso. Ray Kurzweil, o diretor de engenharia do Google, certa vez apontou que é difícil para não-cientistas rastrear o progresso da inteligência artificial porque, quando ela aparece no mundo real, “parece nada mais sofisticado do que um caixa eletrônico falante”.

Isso também vale para o êxtase. Mães de futebol com práticas de ioga Kundalini; homens de negócios microdosando psicodélicos; nerds de tecnologia rastreando biometria, *Os Simpsons* indo para o Burning Man - esses desenvolvimentos podem parecer triviais. Mas eles são os “caixas eletrônicos falantes” de estados alterados. Eles são a prova de que o abismo foi ultrapassado, de que o que era vanguarda agora está integrado ao cotidiano.

## Nada de novo sob o sol

Sob o sol quente de agosto, nos confins do oeste da América, dezenas de milhares de desajustados se reúnem para adorar e comemorar. Esses buscadores estão lá porque rejeitam o caráter enfadonho da religião de seus pais, mas também não se inspiram na impiedade de sua sociedade transitória. Eles anseiam por experiência mística direta e se uniram para encontrá-la.

Eles ficam acordados a noite toda dançando,<sup>s4</sup> tocando música, ficando embriagado e aglomerando-se para ver os artistas principais. De pé em andaimes gigantes, esses artistas levam a multidão a um transe coletivo. Quando o clima os leva - e geralmente acontece - os participantes fazem sexo a céu aberto.

Depois, quando voltam às suas vidas normais, transformam o mundo como o conhecem. Em chamadas com sua recente iniciação, eles desafiam as convenções sociais, políticas e espirituais existentes. Tão perceptíveis são seus

esforços para que as cidades onde eles se reúnem sejam chamados de distritos “queimados”.

Houve um tempo e um lugar em que tudo isso aconteceu, mas não era nos dias de hoje e não era o Deserto de Black Rock. A data era 1801; o lugar era Cane Ridge, Kentucky. A ocasião foi o Segundo Grande Despertar, um dos maiores avivamentos espirituais da história americana.

A tinta mal havia secado na Constituição, e a fronteira ocidental dos Estados Unidos alcançava apenas os Apalaches, mas a fundação de uma vibrante tradição extática americana estava sendo lançada. Os reunidos em Cane Ridge fizeram parte do maior avivamento daquela época. Mais de vinte mil colonos acamparam, ouvindo pregadores itinerantes que estavam em plataformas elevadas para falar às multidões frenéticas do Arrebatamento vindouro. Entre os sermões, as pessoas ficavam perto de suas tendas e barracos, com violinos e banjos, tocando melodias escocês-irlandesas que mais tarde se tornariam música bluegrass. E apesar da intenção ostensivamente piedosa da reunião, havia muita bebida e fornicação. Mesmo naquela época, o “sentimento do Espírito Santo” era difícil de manter em segredo.

Esses avivamentos ofereceram conexão e comunidade em um mundo que parecia fragmentado e agitado. Ao longo do meio século seguinte, uma geração inteira de jovens e apaixonados aderiu. O Segundo Grande Despertar deu origem a movimentos de justiça social que vão desde a temperança e os direitos das mulheres à abolição. Ele infundiu na política americana uma consciência ativista por muitos anos. Até mesmo a epifania de Joseph Smith no topo da colina aconteceu em um daqueles distritos “incendiados”.

Portanto, ao considerarmos o surgimento das quatro forças e para onde elas lideram, pode ser útil perceber que a revolução que estamos vivenciando hoje pode ser mais a norma do que a exceção. A espiritualidade americana sempre favoreceu o direto ao inferido, o imediato ao gradual. Sempre transbordou dos bancos e púlpitos para as cidades e zonas rurais.

Neste contexto, podemos considerar este momento atual como um Grande Despertar por si só. Só que desta vez o mítico foi substituído pelo empírico. Do deserto de Nevada e as zonas de desastre da Costa do Golfo e do Afeganistão às montanhas de Utah e as calçadas da Main Street, as pessoas estão se reunindo para ver por si mesmas. E o que eles estão descobrindo é que há mais capacidade, resiliência, inovação e criatividade em todos nós coletivamente do que em qualquer um de nós sozinho. Isso é tão

significativo hoje como era há mais de duzentos anos. Portanto, mesmo que não haja realmente “nada de novo sob o sol”, cada vez que ele surge, ainda é um espetáculo para ver.

## Capítulo Nove

# Incendiar a casa

**E**mbora uma massa crítica da população possa estar cruzando o abismo, e incorporar os benefícios de estados incomuns em suas vidas e trabalho, isso não significa que essa revolução não causará problemas. Historicamente, todas as vezes que o êxtase apareceu, levou a uma confusão e ao uso indevido. Isso porque, embora os insights fornecidos pelas quatro forças possam nos dar uma maneira melhor de estabilizar essas experiências e diminuir esse risco, sempre haverá aqueles que tentarão dobrá-las para outros fins.

De volta à seção sobre Pipers, Cults and Commies, tocamos nesses perigos, examinando as armadilhas que estados incomuns podem representar para indivíduos e grupos - a saber, as questões duplas de coerção e persuasão. Aqui, vamos expandir esse segmento focalizando duas das instituições com o maior interesse em coerção e persuasão hoje: os militares e os profissionais de marketing.

Começaremos com a militarização, revisando mais de meio século de tentativas do governo de tornar a consciência uma arma. Em seguida, passaremos para a comercialização, onde o poder do êxtase está sendo usado para abrir nossas carteiras. Esta última categoria é um desenvolvimento mais recente, com certeza, mas com um alto potencial de abuso. Em ambos os casos, veremos como a aplicação de estados incomuns, como com outras tecnologias poderosas, tem ramificações éticas e políticas.

# O burro atômico

Era 1953 e o Pentágono tinha um problema.<sup>1</sup> Coronel Frank Schwable, um Piloto do Corpo de Fuzileiros Navais dos EUA, foi abatido sobre a Coreia do Norte, apareceu em uma rádio chinesa e confessou que recebera ordens de lançar armas biológicas. O evento foi um pesadelo de relações públicas. Se o Pentágono deixasse a história de Schwable permanecer, eles seriam pegos violando a Convenção de Genebra; se eles descreditassem seu relato, estariam minando um oficial condecorado e prisioneiro de guerra.

Então, o Secretário de Defesa exigiu,<sup>2</sup> como Annie Jacobsen relata em seu livro recente, *O cérebro do Pentágono*, "Uma campanha total para difamar os coreanos [com] uma nova forma de crime de guerra e uma nova forma de refinamento nas técnicas de atrocidade, ou seja, assassinato mental ou 'mentecídio'". Se Schwable tivesse sido vítima de assassinato mental comunista, então seu testemunho poderia ser invalidado e seu patriotismo sustentado - uma solução ordenada para um problema complicado.

Mentecídio, a maioria no Pentágono concordava, era uma palavra desajeitada. Mas a CIA estava testando discretamente<sup>3</sup> um slogan mais atraente em *New York Times* artigos de opinião: "lavagem cerebral". Este ficou preso. A lavagem cerebral resumia perfeitamente um dos medos mais profundos da era da Guerra Fria - a ideia de que sua própria individualidade, seu próprio livre arbítrio, poderia ser sequestrado por um estado totalitário.

A CIA semeou o espectro da lavagem cerebral com tanto sucesso nas mentes do público americano e em sua própria cultura operacional que passou a ser considerada uma das principais ameaças da Guerra Fria. Então, embora eles próprios tenham sonhado com esse bicho-papão, aperfeiçoar dispositivos de controle da mente e drogas para combatê-lo tornou-se um segredo de alta prioridade.

Não muito depois do anúncio de rádio de Schwable, o Departamento de Defesa soube que um jovem e brilhante neurocientista da Universidade da Pensilvânia<sup>4</sup> podem ter descoberto a mesma tecnologia que estavam procurando.

Representantes de quase todas as agências governamentais - CIA, NSA, FBI, Exército, Marinha, Força Aérea e Departamento de Estado - todos bateram na porta do Dr. John Lilly.

Lilly havia resolvido os dois maiores problemas técnicos da indução mecânica do êxtase.<sup>5</sup> Sob demanda. A primeira era que a inserção de eletrodos no crânio e no cérebro invariavelmente causava muitos danos. A segunda era que a corrente pulsante unidirecional através das terminações nervosas tendia a cozinhar irreparavelmente o circuito.

Mas Lilly havia desenvolvido minúsculas mangas de aço inoxidável que você poderia tocar no crânio de uma pessoa e então deslizar eletrodos finos por dentro, virtualmente sem inchaço ou dano duradouro. Ele também construiu uma máquina que enviava pulsos elétricos bidirecionais através do cérebro que estimulava os neurônios sem desequilibrá-los. O procedimento em si era virtualmente indolor - nada mais do que alfinetadas quando as guias da manga entraram. Os eletrodos podiam ser inseridos em qualquer profundidade no cérebro, do córtex até a amígdala. E os guias podem permanecer embutidos e sem serem detectados por meses ou até anos.

Em primatas, Lilly descobriu<sup>6</sup> que o sistema de prazer - o que poderia ser chamado de circuito extático básico do cérebro - se correlacionava diretamente com a rede de excitação sexual. Macacos machos treinados para usar seu dispositivo para autoestimulação escolheriam ter orgasmo ininterrupto por dezesseis horas, seguidas por oito horas de sono profundo, após as quais eles voltariam imediatamente. O prazer, Lilly havia descoberto, era uma busca incessantemente motivadora e potencialmente consumidora (pelo menos nos homens).

Por esse motivo, quando o diretor do Instituto Nacional de Saúde Mental (NIMH) disse a ele para informar o Pentágono sobre seu trabalho, Lilly expressou preocupação. "Qualquer pessoa com o aparato adequado pode realizar isso secretamente em um ser humano",<sup>7</sup> ele contou em sua autobiografia, *O cientista*. "Se essa técnica caísse nas mãos de uma agência secreta, eles teriam controle total sobre um ser humano e seriam capazes de mudar suas crenças de forma extremamente rápida, deixando poucas evidências do que fizeram."

Para se proteger contra isso, Lilly detalhou uma série de<sup>8</sup> condições sob as quais ele estaria disposto a discutir suas descobertas. Nada do que ele dissesse poderia ser classificado e tudo o que fosse compartilhado permaneceria experimentalmente repetível por ele ou seus colegas. Muito antes de Linus Torvalds distribuir o código-fonte para o Linux, ou Sasha Shulgin publicar seu livro de receitas químicas ou Elon Musk compartilhar todas as patentes de carros e baterias de Tesla - muito antes de haver um prazo para isso - Lilly assumiu o código aberto êxtase.

O que ele não esperava era o quão implacáveis os militares poderiam ser. Não muito depois daquela apresentação inicial,<sup>9</sup> Lilly foi contatada novamente, desta vez por um representante não identificado da Sandia Corporation (uma subsidiária da Lockheed Martin e contratada de defesa de longa data). Ele queria "aprender a técnica de inserir as guias das mangas nas cabeças de animais de grande porte".

Mais uma vez, Lilly insistiu em manter o trabalho desclassificado, mas concordou em deixar o homem vir e filmar seus últimos experimentos.

Alguns anos depois, *Harper's Magazine* escreveu um artigo aprofundado sobre Sandia<sup>10</sup> detalhando seu projeto de "supermula" - um híbrido de burro / cavalo equipado com implantes de eletrodos e uma bússola solar. A mula carregava sua carga, muito provavelmente uma bomba nuclear, em uma linha reta exata, independentemente do terreno. Se mudou, foi punido com dor. Se rastreou, foi recompensado com prazer. Enquanto ele lia o artigo, Lilly ficou chocada ao reconhecer uma foto do homem que havia filmado seu experimento. Sandia conseguiu obter o êxtase induzido mecanicamente e aproveitá-lo para travar uma guerra nuclear.

Devastada, Lilly percebeu que antes que ele pudesse concluir sua pesquisa, as agências governamentais iriam cooptá-lo. Ele rejeitou a experimentação em cobaias animais ou humanas, concluindo que a autoexperimentação era a única forma ética de explorar os limites da mente. Ele deixou o NIMH e interrompeu todas as pesquisas com "ajudas neurofisiológicas". No entanto, apesar de ele ter abandonado sua posição e seu financiamento, e arriscado sua reputação e, finalmente, sua vida, o trabalho de Lilly se provaria infinitamente fascinante para as comunidades militares e de inteligência nas décadas seguintes.

## **Aquele que controla o interruptor**

Em 2010, Tim Wu, um professor da Columbia Law School, descobriu que as tecnologias da informação, que vão do telégrafo ao rádio, filmes e, finalmente, a internet, tendem a se comportar de maneira semelhante - começando utópica e democrática e terminando centralizada e hegemônica. No livro dele *O interruptor mestre*, Wu chama isso de "o ciclo", uma batalha recorrente entre acesso e controle que aparece sempre que essas descobertas surgem. "A história mostra uma progressão típica das tecnologias de informação,"<sup>11</sup> ele explica, "do hobby de alguém para a indústria de alguém; de engenhoca equipada por júri a maravilha de produção habilidosa; de um canal de livre acesso para um estritamente controlado por uma única empresa ou cartel - de [um] sistema aberto para fechado."

Quando os operadores de rádio começaram a amarrar torres no início da década de 1920, por exemplo, era para que as pessoas pudessem falar umas com as outras e compartilhar ideias em um meio de transmissão aberto. "Todas essas comunidades e casas desconectadas

serão unidos através do rádio<sup>12</sup> como eles nunca foram unidos pelo telégrafo e telefone ", escreveu *Americano científico*. Mas não foi isso que acabou acontecendo.

Em meados da década de 1920, a AT&T e a RCA se uniram para criar a National Broadcasting Corporation (NBC), controlando o acesso à largura de banda e criando uma grande empresa multinacional que persiste até hoje. Nos anos 2000, outro rolo compressor, a Clear Channel Communications, controlava a participação no mercado e as listas de reprodução em mais de trinta países. Isso foi unificação, com certeza, mas não da variedade democratizante imaginada pelos primeiros pioneiros.

Por causa da inevitabilidade do Ciclo, Wu acredita que não há dúvida mais importante do que quem é o dono da plataforma - o meio pelo qual as pessoas acessam e compartilham informações. Foi o que o levou a cunhar o termo "*Neutralidade da rede*" Em 2003 e gerou uma conversa contínua sobre o equilíbrio do poder cívico e corporativo online. É também de onde ele tirou o título de seu livro de 2010. "Antes de qualquer questão de liberdade de expressão,<sup>13</sup>" Ele escreve, "vem a questão de 'quem controla o *interruptor mestre*?"

Enquanto as tecnologias da informação começaram concretas e físicas - fazendeiros instalando fios de telégrafo para conectar suas fazendas à cidade e estações de rádio construindo antenas AM gigantes - estão ficando cada vez mais virtuais: os uns e zeros da internet e as infinitas complexidades da pesquisa do Google algoritmos. E com as quatro forças, a tecnologia da informação está mudando do virtual para *operceptivo*.

A tecnologia extática não se limita a chips de silício e telas de exibição. Como as primeiras pesquisas de John Lilly estabeleceram, é o conhecimento de como ajustar os botões e alavancas em nosso cérebro. Quando acertamos, ele produz aquelas sensações inestimáveis de altruísmo, atemporalidade, ausência de esforço e riqueza. E essa etapa final - a riqueza? Essas são as informações que normalmente não podemos acessar. Como disse WB Yeats,<sup>14</sup> "O mundo está cheio de coisas mágicas esperando pacientemente que nossos sentidos se tornem mais aguçados."

Uma vez que a tecnologia da informação se torna perceptual - como no caso de estados incomuns - o Ciclo se torna ainda mais poderoso. Nossa mente se torna a plataforma. O cabo de guerra entre acesso e controle torna-se uma batalha pela liberdade cognitiva. E embora os Estados-nação tenham procurado consistentemente regular os produtos químicos externos que moldam a consciência, o que acontece quando eles tentam regular a neuroquímica interna?

Se isso parece rebuscado, considere que os atletas de elite já enviam "passaportes biológicos" à Agência Mundial Antidopagem<sup>15</sup> para confirmar suas linhas de base exclusivas para hormônios, perfis de sangue e produtos neuroquímicos. Se eles flutuarem a partir dessa linha de base sem permissão oficial, eles são penalizados e até mesmo apresentados como acusações criminais. Da mesma forma que os regimes costumavam declarar certos livros subversivos, não é exagero imaginar um governo declarando que certa química do cérebro é subversiva. Uma combinação reveladora de neurotransmissores percorrendo sua corrente sanguínea pode ser suficiente para ser colocada em uma lista de observação, ou pior.

Portanto, embora seja tentador anunciar as quatro forças como um desenvolvimento que vai desbloquear o êxtase para as massas, seríamos ingênuos em pensar que um padrão histórico persistente - a batalha pelo controle do Interruptor Mestre - não se aplicará desta vez em volta.

### **Assustadores para Kooks**

A luta pelo dispositivo de estimulação do cérebro de Lilly foi um dos primeiros exemplos do Ciclo em ação - se uma tecnologia extática poderia permanecer acessível gratuitamente ou terminaria controlada de forma centralizada. Desde então, essa luta evoluiu para um jogo de gato e rato de décadas entre os "fantasmas" da comunidade de inteligência e os "malucos" da contracultura. Cientistas como Lilly repetidamente foram pioneiros em novas técnicas para alterar a consciência bem a tempo de o governo tentar transformá-las em armas. Ou os fantasmas trabalharam em algum novo aplicativo ultrassecreto, apenas para que vazasse e fosse reaproveitado pelos malucos. E embora algumas das histórias que cobriremos nesta seção possam soar tão bizarras que aumentam a credulidade, elas enfatizam consistentemente a tese de Wu, o jogo de alto risco de quem controla o Interruptor Mestre.

Acontece que mais do que alguns dos funcionários do Pentágono que bateram na porta de Lilly foram financiados pela CIA. Eles faziam parte do MK-ULTRA, indiscutivelmente o maior e mais famoso projeto de lavagem cerebral em História dos Estados Unidos. Cerca de oitenta instituições, incluindo universidades, faculdades, hospitais, prisões e empresas farmacêuticas, participaram. Seu objetivo era encontrar produtos químicos que pudessem controlar e confundir combatentes inimigos, civis

populações e chefes de estado, incluindo um *Espião vs. Espião* plano para dar a Fidel Castro um charuto embebido em LSD.<sup>16</sup>

“Dentro da própria CIA, [agentes] estavam tomando LSD regularmente,<sup>17</sup> viajando no escritório, em festas da Agência, medindo seu equilíbrio mental em relação ao de seus colegas”, conta Jay Stevens em *Tempestade no céu*. “Vire as costas pela manhã e algum sabichão colocará alguns microgramas em seu café. Era um jogo disputado com a mais elevada das armas, a mente, e às vezes aconteciam coisas embaraçosas. Fantasmas endurecidos iriam desabar em choro ou ficar todo pegajosos sobre a 'irmandade dos homens'.”

Além dessas travessuras de garotos da fraternidade, o programa envolvia lapsos de julgamento mais sérios. Eles dosaram pacientes mentais repetidamente e avisaram um dos seus, um químico do Centro de Armas Biológicas de Fort Detrick,<sup>18</sup>

pular ou ser jogado (as evidências são conflitantes) pela janela de um hotel do décimo terceiro andar de um hotel de Nova York. E, nos anais das consequências não intencionais, MK-ULTRA recebe uma menção notável por acidentalmente desencadear um leviatã: a revolução psicodélica dos anos 1960.

Quase exatamente 2.500 anos após o primeiro roubo de Alcibíades *Kykeon*, um jovem estudante chamado Ken Kesey também roubou alguns - só que desta vez era da CIA. Como Alcibíades, Kesey foi desarmadoramente persuasivo e polêmico, abrindo caminho para uma vaga gratuita em um seminário de redação de graduação em Stanford e enfrentando um julgamento criminal e exílio por conta própria. Assim como Sócrates duvidou que Alcibíades fosse um aluno digno, Wallace Stegner, o leão literário que chefiava o departamento de redação de Stanford, também não tinha grande consideração por Kesey. Stegner o descartou como “uma espécie de analfabeto altamente talentoso”<sup>19</sup> e “uma ameaça à civilização, ao intelectualismo e à sobriedade”. O que, ao que parece, não estava muito longe.

Como pesquisa de fundo para seu romance *Um Voo Sobre o Ninho do Cuco*, que foi ambientado em uma instituição mental, Kesey tinha sido voluntário em um hospital da Administração de Veteranos dos Estados Unidos (que, sem o conhecimento do jovem autor e de muitos dos médicos administradores, fazia parte do MK-ULTRA). Para ganhar um pouco de dinheiro extra, um amigo dele o entregou aos experimentos de US \$ 75 por sessão que os médicos estavam fazendo lá com drogas “psicomiméticas” - ou seja, produtos químicos como LSD que imitavam o colapso mental da psicose. Os cientistas “não tiveram coragem de fazer isso sozinhos”,<sup>20</sup> Kesey mais tarde disse *Stanford Alumni Magazine*, “Então eles contrataram alunos. Quando nós

voltaram [das sessões], eles olharam para nós e disseram: 'Faça o que fizerem, não os deixe voltar para aquela sala!' "

Em Perry Lane, o enclave boêmio onde ele morava, Kesey e seu crescente bando de brincalhões levaram coisas do laboratório para o campo. "O voluntário Kesey se entregou à ciência<sup>21</sup> no hospital veterinário de Menlo Park ", relata Tom Wolfe em *O teste de ácido elétrico Kool-Aid*, "E de alguma forma as drogas estavam surgindo e saindo de lá e indo para Perry Lane".

"Na metade do tempo", continua Wolfe, "Perry Lane seria como uma espécie de briga de fraternidade universitária<sup>22</sup> com todo mundo fora em uma bela tarde de sábado de outono na grama. . . jogando futebol de toque. . . uma hora depois, Kesey e seu círculo estariam enganchando algo que no mundo inteiro apenas eles e alguns outros pesquisadores neurofarmacológicos de vanguarda sabiam. "

O que aconteceu a seguir se tornou o assunto bem documentado da tradição da contracultura. Kesey mudou o experimento para as colinas acima de Palo Alto, Hunter S. Thompson, os Hells Angels e Neal Cassady (de Kerouac's *Na estrada* fama) todos apareceram, assim como uma pequena banda estranha chamada Grateful Dead, liderada por um guitarrista sem queixo, mas estranhamente magnético, chamado Jerry Garcia. Armado com galões de tinta day-glo,<sup>23</sup> luzes estroboscópicas e o carro artístico prototípico, um ônibus internacional Harvester de 1939 chamado "Further", Kesey e seus Merry Pranksters deram origem à cultura psicodélica da Costa Oeste. O controle do Interruptor Mestre havia sido afastado dos fantasmas, e nem o Vale do Silício nem o resto do mundo seriam os mesmos.

Na década seguinte, o misticismo oriental, a sexualidade liberada e o "seguir sua felicidade" desafiaram diretamente os valores tradicionais da América dominante. "Mas, enquanto os malucos compartilhavam entusiasticamente técnicas esotéricas com um público mais amplo, os fantasmas nunca perderam o interesse no movimento que criaram acidentalmente. Em meados da década de 1970, o Watergate quebrou, Saigon caiu e um desmoralizado Departamento de Defesa precisava seriamente de inspiração. "Uma rodada de exame de consciência pós-Vietnã,"<sup>24</sup> *Fortuna* relatou, "culminou com o estabelecimento da Força-Tarefa Delta, um quadro de oficiais do exército cuja missão era examinar em busca de novas ideias". Ninguém era melhor em escanear essas idéias do que Jim Channon, tenente-coronel do Exército e veterano de duas missões no Vietnã. "Acabei de tornar meu dever de fim de semana contornar todos esses

lugares, como Esalen, fazem amigos e descobrem o que essa tecnologia esotérica realmente era.”<sup>25</sup>

No momento em que ele terminou sua viagem de banheiras de hidromassagem e cristais, Channon tinha, para todos os efeitos, se tornado um nativo. Ele escreveu *O Manual de Operações do Primeiro Batalhão Terrestre*,<sup>26</sup> argumentando que cultivar deliberadamente estados incomuns, incluindo a capacidade de experimentar o amor universal, de perceber auras, de ter experiências fora do corpo, de ver o futuro e, talvez o mais memorável, "encontrar o inimigo com olhos brilhantes" - poderia transformar os militares.

E por mais distante (e datado) que pareça, o manifesto de Channon ganhou status de fábula entre os pensadores progressistas nas Forças Armadas. Em "Beam Me Up Spock: The New Mental Battlefield,"<sup>27</sup> um artigo de 1980 para o jornal sóbrio, *Revisão militar*, O tenente-coronel John Alexander argumentou que "uma nova dimensão do campo de batalha que pode desafiar nossos conceitos gerais de tempo e espaço se aproxima no horizonte. Claramente, armas psicotrônicas (mente / matéria) já existem; apenas suas capacidades estão em dúvida." Até mesmo o famoso slogan do Exército dos EUA "Seja tudo que você pode ser" surgiu da missão da Força-Tarefa Delta de desbloquear o potencial humano.

Alguns anos depois, o Pentágono encomendou o Trojan Warrior Project, um treinamento intensivo de seis meses na prática mente-corpo-espírito para Boinas Verdes. O programa incluiu meditação com um lama tibetano, sessões de neuro e biofeedback em um laboratório de informática de última geração, orações com um monge beneditino e treinamento em aikido, uma arte marcial japonesa dedicada à paz universal. Foi um ataque frontal à neurofisiologia do êxtase (e o progenitor direto do SEALs 'Mind Gym). Para seu brasão, eles combinaram mitologias antigas e pop: um cavalo de madeira estava acima de dois sabres de luz cruzados. Seu lema? *Vi Cit Tecum*-"Que a força esteja com você."

Enquanto esta era progressiva produziu alguns dividendos inegáveis de "chapéu branco" - variando de atenção plena e programas de redução de estresse para o general alistado ao treinamento de artes marciais no Corpo de Fuzileiros Navais - também havia algumas aplicações de "chapéu preto". Em seu manual, Channon havia feito lobby pelas capacidades calmantes, calmantes e inspiradoras da música, esperando que o baixo, e não as bombas, prevalecesse no campo de batalha do futuro. Quase como uma reflexão tardia, ele acrescentou que, se tudo o mais falhasse,<sup>28</sup> "Sons desagradáveis e discordantes podem ser usados para desorientar os combatentes inimigos".

Mas essa reflexão tardia foi notada. Em maio de 2003, *Newsweek* publicou uma breve sinopse "PSYOPS: Cruel and Unusual,"<sup>29</sup> revelando que as unidades de detenção militares dos EUA estavam usando uma combinação de luz brilhante, sons desorientadores e outras táticas de mudança de consciência para libertar prisioneiros iraquianos. "Acredite em mim, funciona", diz um agente dos EUA. "No treinamento, eles me forçaram a ouvir a música 'I Love You' do Barney por 45 minutos. Nunca mais quero passar por isso. "

Essa foi a frase de efeito que lançou mil cliques. Mas, em vez de reconhecer as táticas de interrogatório eticamente questionáveis dos militares, o ciclo de notícias continuou feliz, com os apresentadores de TV inserindo uma piada "Barney também é uma tortura para nós" entre as imagens de pandas no zoológico e o clima local. O que começou como uma tentativa de infundir nos militares o idealismo do movimento do potencial humano se transformou em uma ferramenta para a guerra psicológica - e o Ciclo continuou.

E ainda está agitado hoje. Considere o papel clandestino do governo em Burning Man. Superficialmente, o festival - uma reunião de uma semana em um pedaço totalmente esquecível do deserto do US Bureau of Land Management - não é o que você consideraria um "alvo de alto valor". Mas, pelos curtos dias de sua existência, o evento guarda a dúbia distinção de ser uma das cidades mais vigiadas do país. Apesar de sofrer menos crimes violentos do que a maioria dos subúrbios de médio porte, atrai mais de uma dúzia de agências estaduais e federais separadas, equipadas com milhões de dólares em equipamentos de espionagem de alta tecnologia, óculos infravermelhos, veículos táticos e agentes secretos.

Em documentos fortemente editados recentemente divulgados por meio da Lei de Liberdade de Informação,<sup>30</sup> Acontece que o FBI conduziu um programa de inteligência de vários anos no Burning Man. O motivo oficial era procurar terroristas domésticos e rastrear ameaças potenciais de extremistas islâmicos. Mais provavelmente, o FBI estava retirando uma página de seu antigo manual do COINTELPRO,<sup>31</sup>

aquele usado na década de 1960 para se infiltrar e desestabilizar os Panteras Negras, Estudantes por uma Sociedade Democrática e o Movimento Indígena Americano. Se fosse esse o caso, seria de se esperar maior vigilância do evento, policiamento intensificado, inserção de agentes provocadores e processo agressivo de crimes não violentos. E embora seja difícil dizer se é uma anomalia ou o início de uma tendência,<sup>32</sup> em 2015, os policiais à paisana e à paisana aumentaram, e as prisões no festival aumentaram 600 por cento.

Parece seguro dizer que a comunidade de inteligência sabe que algo grande está acontecendo no deserto, eles simplesmente não conseguem descobrir o quê. Isso é

porque, além das pistas externas óbvias - as explosões de fogo, fantasias selvagens e festas dançantes a noite toda - o que realmente está acontecendo está acontecendo na mente das pessoas. Para o monitoramento policial comum, "o festival deve parecer um Mardi Gras mais turbulento ou um Ano Novo da Times Square com menos bêbados e mais abraços". Mas não para os chefes de Estado. Em alguns casos, como vimos quando o Camp PlayaGon comandou um satélite espião e o Comandante Supremo da OTAN compareceu ao evento, eles estão participando.

E esse padrão repetido de "fantasmas deitados com os malucos", de tanques de flutuação hippie no SEALs 'Mind Gym, às desventuras de Kesey no hospital VA, ao Tenente Coronel Channon esquentando em Esalen, ao Pentágono em Burning Man, claramente destaca a disputa de ida e volta pelo controle do Interruptor Mestre. De forma mais crítica, ilustra um dos desafios centrais do êxtase: como garantir que técnicas poderosas para alterar a consciência não sejam usadas pelos motivos errados.

Observar que "uma ferramenta é moralmente neutra" é uma alternativa para artigos de filosofia da faculdade, mas, no caso de tecnologias extáticas, é perturbadoramente verdadeiro. Como vimos nos capítulos anteriores, o êxtase totalmente expresso tende a promover empatia, compaixão e bem-estar. Mas com expressão de 80%? O que então?

Mesmo este breve levantamento do último meio século mostra que o êxtase pode facilmente ser levado a fins mais sombrios. O altruísmo que é a marca registrada de um estado incomum é apenas um salto, um salto e um salto da lavagem cerebral que o Pentágono tão desesperadamente buscou na década de 1950. A atemporalidade, desprovida de pontos de referência, pode parecer muito com a esquizofrenia paranóica e tem sido a base do confinamento solitário por séculos. A eufórica neuroquímica da falta de esforço, como John Lilly percebeu, pode criar dependência em quem pode administrar o próximo golpe de êxtase. A riqueza da informação pode ser explorada como um soro da verdade, como os médicos do MK-ULTRA tentaram, ou ampliada para dominar os relutantes, conforme os guardas militares orquestraram no Iraque.

Da mesma forma que é necessária uma sociedade muito menos desenvolvida para detonar uma bomba nuclear do que para inventá-la, o poder do êxtase tenta constantemente aqueles que não teriam ideia de como replicá-la por conta própria. Mas uma vez que eles o vêem em ação, uma vez que podem mapear a lógica fundamental, não é preciso muito para levá-lo a fins que mortificariam seus criadores originais.

# Soma, Delicious Soma!

Se a perspectiva de o complexo militar-industrial sequestrar o êxtase para perseguir seus próprios objetivos é preocupante, um resultado igualmente provável é que acabemos sendo seduzidos por nossos próprios desejos. Na verdade, o controle não por meio da coerção - como fizeram os Estados totalitários - mas pela persuasão é uma perspectiva ainda mais provável.

Em 2007, uma coleção das maiores marcas do mundo<sup>33</sup>—Apple, Coca-Cola, American Express, Nike, Samsung, Sony e Ford - investiram US \$ 7 milhões para financiar um estudo sobre a neurociência do comportamento de compra. Eles queriam saber se havia maneiras mais eficazes de vender seus produtos e uniram forças para subscrever o maior estudo de neuromarketing já realizado - uma tentativa de substituir grupos focais enganosos por varreduras cerebrais diretas.

O pesquisador e consultor de marketing Martin Lindstrom se uniu à neurocientista britânica Gemma Calvert para o projeto. Ao longo de três anos, eles usaram fMRI e EEG para escanear o cérebro de mais de duas mil pessoas enquanto tomavam uma variedade de decisões de compra. Os pesquisadores descobriram que a colocação de produtos<sup>34</sup> em programas de TV e filmes raramente funcionam, que os rótulos de advertência dos cigarros realmente estimulam o desejo de fumar mais, e que - o que é mais surpreendente - as compras e a espiritualidade parecem depender de circuitos neuronais semelhantes.

Quando sujeitos profundamente religiosos veem a iconografia sagrada ou refletem sobre sua noção de Deus, as varreduras cerebrais revelam hiperatividade no núcleo caudado, uma parte do sistema de prazer que se correlaciona com sentimentos de alegria, amor e serenidade. Mas Lindstrom e Calvert descobriram que essa mesma região do cérebro se ilumina quando os sujeitos veem imagens associadas a marcas fortes como Ferrari ou Apple. “Resumindo”, Calvert relatou, “não havia uma maneira perceptível de dizer a diferença entre as maneiras como os cérebros dos indivíduos reagem a marcas poderosas<sup>35</sup> e a forma como eles reagiram a ícones e figuras religiosas. . . . Claramente, nosso envolvimento emocional com marcas poderosas. . . . compartilha fortes paralelos com nossos sentimentos sobre religião. ”

A defesa de alto nível de Lindstrom da revolução do neuromarketing colocou-o *Tempo* da lista das “100 pessoas mais influentes”. Mas isso desencadeou uma reação adversa. Os críticos apontaram corretamente que só porque os símbolos espirituais e os logotipos corporativos ativam regiões cerebrais semelhantes, isso não torna as compras uma experiência religiosa. Embora Lindstrom possa ter exagerado o

capacidades de neuromarketing em 2007 (ele é, afinal, um comerciante), na década seguinte, a ideia de ajustar os botões e alavancas do cérebro para fins puramente comerciais havia se tornado muito mais uma realidade.

Em 2013, por exemplo, fomos convidados a apresentar a reunião anual da Advertising Research Foundation. Um consórcio global de quase todas as grandes marcas que você possa imaginar - da Coca-Cola, Wal-Mart e Procter & Gamble a agências de criação como J. Walter Thompson, Ogilvy & Mather e Omnicom, a gigantes da tecnologia como Facebook, Google e Twitter - a fundação queria aprender sobre o uso de fluxo na publicidade. Esse estado de consciência poderia desempenhar um papel no estímulo ao comportamento de compra? A mecânica do êxtase poderia ser usada para aumentar a participação no mercado?

Para entender essa possibilidade, é útil entender alguns dos desenvolvimentos que levaram ao mercado de hoje. No final do século XX, começamos a mudar da venda de ideias,<sup>36</sup> a chamada economia da informação, voltada para a venda de sentimentos, ou o que o autor Alvin Toffler chamou de "economia da experiência". É por isso que as lojas de varejo começaram a se parecer com parques temáticos. Por que, em vez de estocar munição em suas prateleiras como o Wal-Mart, o varejista Cabela's transforma suas lojas em um paraíso para caçadores de montarias de caça grande, encostas de montanhas falsas e aquários gigantes. É assim que o Starbuck's pode cobrar quatro dólares por um copo de cinquenta centavos<sup>37</sup>

de café: porque proporcionam aquele "terceiro lugar" aconchegante entre o trabalho e a casa.

Mas estávamos na Advertising Research Foundation<sup>38</sup> para discutir a próxima etapa: a mudança de uma economia da experiência para o que o autor Joe Pine chama de "economia de transformação". Neste mercado, o que estamos vendendo é quem podemos nos tornar - ou, como Pine explica: "Na economia da transformação, o cliente É o produto!"

Superficialmente, a ideia de que preferiríamos produtos que pudessem nos ajudar a nos tornarmos quem desejamos não parece ruim. Veja a indústria de fitness. Na economia da experiência, um dos líderes indiscutíveis é a Equinox Gyms, que combina equipamentos de última geração, lobbies de boutique e banhos de vapor de eucalipto para criar um treino de luxo. Você pode ou não ser tão enxuto quanto esses modelos<sup>39</sup> na propagação de fotos em preto e branco, mas você certamente se sentirá como um milhão de dólares enquanto estiver lá.

Na economia transformacional, o CrossFit cobra quase tanto, mas não oferece nenhuma dessas vantagens. Em vez disso, o que você obtém é a promessa de que, após três meses de suor em suas caixas despojadas (como os CrossFitters chamam

seus espaços de treino), você se tornará uma pessoa radicalmente diferente. Você vai parecer diferente, com certeza, mas por causa de sua ênfase em aceitar desafios e ultrapassar limites, você terá a chance de agir e pensar de forma diferente também. Essa é uma “transformação” positiva pela qual muitos estão dispostos a sofrer e pagar um prêmio.<sup>40</sup>

No entanto, não é preciso muito para dobrar esse desejo de mudança pessoal em direções mais comerciais. Considere uma campanha recente de Jeep,<sup>41</sup> onde construíram pântanos de lama em feiras do condado. Com música forte e luzes piscando amplificando o joyride, o Jeep deixou os visitantes da feira pularem em uma de suas plataformas fixas, acelere os motores, gire os pneus e jogue terra pelos ares. A novidade da experiência; a rápida mudança nas sensações; as luzes, a música e a multidão aplaudindo foram mais do que suficientes para acionar a máquina de prazer do cérebro e fazer com que os jovens de vinte e poucos anos se fixassem em opções de aluguel sem dinheiro para baixo nas próximas semanas.

A campanha do Jeep funcionou tão bem porque efetivamente criou um estado de pico de excitação para seus participantes e, em seguida, vendeu-lhes uma transformação imaginária de suas vidas (começando com a compra de um 4x4). Sob essas condições ampliadas, a saliência - isto é, a atenção dada aos estímulos recebidos - aumenta. Mas, com o córtex pré-frontal regulado para baixo, a maioria dos mecanismos de controle de impulso também fica offline. Para as pessoas que não estão acostumadas com essa combinação, os resultados podem ser caros.

A indústria de videogames pode ter ido mais longe nesse caminho do que qualquer outra pessoa. “Os jogos são uma indústria multibilionária que emprega os melhores neurocientistas<sup>42</sup> e psicólogos do comportamento para torná-los o mais viciantes possível”, explicou recentemente ao *Vice*. “Os desenvolvedores amarram os adolescentes do teste beta com respostas galvânicas da pele, EKG e medidores de pressão arterial. Se o jogo não aumentar sua pressão sanguínea para 180 sobre 140, eles voltam e ajustam o jogo para torná-lo mais com um efeito de adrenalina. . . . Os videogames aumentam a dopamina na mesma proporção que o sexo, e quase tanto quanto a cocaína. Portanto, esta combinação de adrenalina e dopamina é um golpe duplo potente no que diz respeito ao vício.”

Armadas com o conhecimento de nossos anseios mais profundos e uma compreensão de como prepará-los exatamente, as grandes corporações têm uma vantagem distinta no jogo de influência. Da mesma forma que o Google personaliza as pesquisas com base em nossos históricos anteriores e os anúncios direcionados nos seguem pela internet até que

compre, estamos entrando em uma era em que nossos anseios por transcendência podem ser usados para cooptar nossa tomada de decisão.

Depois de entender o que Lindstrom chama de “buyology”, você pode imprimir aos consumidores desavisados toda a neuroquímica produtora de prazer que você pode persuadir deles. E, como acontece com os esforços da comunidade de inteligência, o êxtase a 100 por cento é transformador, mas o êxtase a 80 por cento é, bem, praticamente o que você quiser que seja.

Com o avanço das quatro forças, tornou-se cada vez mais simples encontrar maneiras de moldar decisões que nem mesmo temos consciência de que estamos tomando. Menos de um ano depois de nossa apresentação para a Advertising Research Foundation, a DARPA fez um experimento para demonstrar como isso era realmente simples.

Em seu estudo, um contador de histórias treinado contou a um público<sup>43</sup> conectado a sensores de EEG e monitores de frequência cardíaca, uma história de tirar o fôlego de bullying infantil. Em seguida, ela pediu doações para uma organização que trabalha para acabar com esse comportamento. Simplesmente revisando a biometria, os cientistas da DARPA foram capazes de prever com 70 por cento de precisão quem estava mais profundamente comovido com a história e quem escolheria dar dinheiro para a causa. Os dados fisiológicos por si só foram suficientes para prever gastos futuros.

Eles também descobriram como estimular esse impulso. Para que o argumento de venda fosse mais eficaz, ou seja, para ganhar mais dinheiro, ele precisava ser altamente envolvente e exibir um contraste significativo entre os elementos positivos e negativos da história. Como a palestrante estava usando um fone de ouvido discreto enquanto estava no palco, os pesquisadores podiam usar o biofeedback para fornecer feedback instantâneo, dizendo a ela para mudar a história na hora, aumentando a tensão, aprofundando a empatia e constantemente preparando o público para alterar seu comportamento.

Embora este estudo tenha se concentrado em um exemplo relativamente benigno de persuasão, o próprio fato de que a DARPA foi quem a financiou deve nos dar uma pausa. Imagine apresentadores de notícias ou políticos empunhando tecnologia semelhante, capazes de arrancar cordas do coração, alimentar indignação, inspirar esperança e até mesmo desencadear a *communitas*, apenas lendo e ajustando nossa neurobiologia. Se a “política do grupo de foco” nos deixa com um gosto ruim, como a “política do biofeedback” vai cair?

Kevin Kelly, futurista e cofundador da *Com fio* revista, tem algumas idéias. Em um artigo de 2016 sobre os queridinhos da realidade virtual do momento, Oculus e Magic Leap, Kelly examina o potencial da RV como uma tecnologia de vigilância e controle. “É muito fácil imaginar uma empresa que

consegue dominar o universo VR<sup>44</sup> armazenar rapidamente dados íntimos não apenas sobre o que você e três bilhões de outras pessoas "preferem", mas também. . . mil outros detalhes. Fazer isso na vida real seria caro e intrusivo. Fazer isso em RV será invisível e barato. "

Em breve, os sistemas de RV rastrearão tudo, desde o olhar até o tom de voz e - à medida que a biometria do estilo DARPA se integra ainda mais - neuroquímica, hormônios, ondas cerebrais e coerência cardíaca. "Este rastreamento abrangente de seu comportamento dentro desses mundos,"<sup>45</sup> continua Kelly, "poderia ser usado para vender coisas para você, para redirecionar sua atenção, para compilar uma história de seus interesses, para persuadi-lo de forma subliminar, para quantificar suas ações para o autoaperfeiçoamento. . . e assim por diante. Se um smartphone é um dispositivo de vigilância que carregamos voluntariamente no bolso, a RV será um estado de vigilância total em que entramos voluntariamente. "

Portanto, imagine o tipo de experiência visionária envolvente que o Android Jones está criando, uma já projetada para solicitar a mudança de estado e, em seguida, adicione esse tipo de ciclo de biofeedback. Em troca da emoção de ficar mais alto, vamos abrir mão de detalhes íntimos sobre nós mesmos. Será o novo custo de explodir nossas mentes.

Romance distópico de Aldous Huxley, *Admirável Mundo Novo*, nos deu uma olhada em exatamente como isso poderia acontecer. Passado no ano de 2054, Huxley descreveu um mundo hipercomercializado no qual as pessoas eram condicionadas com lavagem cerebral, diversões sexuais (nas formas de "orgia-porgies" de grupo) e soma - um antidepressivo psicodélico que oferecia "todas as vantagens do cristianismo e do álcool; nenhum de seus defeitos."<sup>46</sup>

"Em [George Orwell's] *1984*. . . as pessoas são controladas infligindo dor ", escreveu Neil Postman, professor da NYU. "Dentro *Admirável Mundo Novo*, eles são controlados infligindo <sup>47</sup>prazer. Em suma, Orwell temia que nossos medos nos arruinassem. Huxley temia que nosso desejo nos arruinasse. " E embora a possibilidade de uma nação invadir deliberadamente nossas mentes para moldar e controlar o comportamento possa parecer uma relíquia da paranóia da Guerra Fria, a perspectiva de corporações multinacionais ajustando deliberadamente nossos desejos subconscientes para nos vender mais coisas já está aqui.

## Ecstasy quer ser livre

Portanto, se essas duas dinâmicas - comercialização e militarização - são poderosas o suficiente para cooptar nossos impulsos mais profundos, que chance temos realmente de manter nossa independência? Para ter certeza, é uma guerra assimétrica. Em comparação com cada um de nós encontrando nosso caminho passo a passo, governos e corporações têm uma participação e um orçamento muito maiores para controlar o êxtase. Jogando com essas regras antigas, não temos a menor chance.

Dentro *O interruptor mestre*, Tim Wu reconhece isso, descrevendo a luta por qualquer tecnologia da informação como um cabo de guerra inevitável entre estados-nação e corporações - e que *qualquer* deles, se não for controlado, cria desequilíbrios. Os estados podem ultrapassar. As empresas podem monopolizar. Em vez disso, Wu pede a restrição de "todo o poder que deriva do controle da informação".<sup>48</sup> "Se acreditamos na liberdade", escreve ele, "deve ser a liberdade de ambos e coerção pública. "

É por essa razão que muitos dos Prometheans que conhecemos neste livro assumiram uma posição pelo código aberto. Quando o governo bateu à porta, John Lilly exigiu que suas idéias permanecessem desclassificadas. Quando Sasha Shulgin teve o primeiro indício de uma repressão da DEA, ele publicou todas as suas receitas farmacológicas. Está lá nos efeitos democratizantes dos encontros de hackeamento da consciência de Mickey Siegel, é por isso que a OneTaste construiu um aplicativo de Meditação Orgasmica que pode ser baixado em qualquer lugar do mundo, é o que alimenta os voluntários da diáspora do Burning Man. O êxtase do código aberto continua sendo um dos melhores contrapesos para a coerção pública e privada.

E uma vez que pegamos essas ideias livremente compartilhadas e as usamos para desbloquear estados incomuns para nós mesmos, o que encontramos? Uma experiência de autoautenticação de abnegação, atemporalidade, sem esforço e riqueza. Em suma, todos os ingredientes necessários para um misticismo racional. Elimina os intermediários e permanece enraizada na certeza da experiência vivida. Essa capacidade de atualizar e avançar continuamente nosso próprio entendimento, antes das tentativas de qualquer outra pessoa de restringi-los ou redirecioná-los, pode ser a chave para quebrar o impasse.

Wu concorda. "The Cycle é movido por inovações disruptivas<sup>49</sup> naquela . . . arruinar os poderes dominantes e mudar o mundo. Essas inovações são extremamente raras, mas são elas que fazem o Ciclo funcionar. " Uma abordagem de código aberto para estados não comuns torna as "inovações disruptivas" de Wu um pouco menos raras e a capacidade de compartilhá-las e distribuí-las menos suscetível à cooptação. E embora as quatro forças não garantam uma revolução sem derramamento de sangue, elas garantem que mais pessoas decidam por si mesmas.

E esse é o paradoxo final desses estados: toda essa liberação vem com uma dose inevitável de responsabilidade. Embora esses estados forneçam acesso a um melhor desempenho e perspectiva, as vantagens têm um custo. Entre nossas próprias tendências rebeldes e os perigos da militarização e comercialização, é mais fácil do que nunca adormecer no Switch.

## Capítulo Dez

# Engenharia Hedônica

**S**o se a responsabilidade de democratizar o êxtase recai diretamente sobre nós, nós precisamos lembrar que não estamos mais protegidos pelo pávido. Estamos aqui por conta própria. Quando se trata de explorar a consciência, como Sasha Shulgin costumava dizer, “Não há experimentos casuais.”

Esse é o objetivo deste capítulo final, fornecer um conjunto de diretrizes para o treinamento de estados incomuns e compartilhar algumas idéias-chave da pesquisa neste domínio. Identificaremos perigos conhecidos, lugares onde os superzelosos normalmente se explodem e sugeriremos um punhado de soluções para os problemas mais comuns que as pessoas encontram. Pense nisso como um manual do usuário para ecstasis.

### **“Problemas Conhecidos” de STER**

No final do capítulo sobre neurobiologia, apresentamos uma atualização potencial para dar sentido ao êxtase: redirecionar nossos egos de nosso sistema operacional (SO) para uma interface de usuário (IU). Fazer essa troca pode nos ajudar a aliviar nossa psicologia e gerenciar a intensidade de uma ampla gama de estados sem overclock de nossos processadores. Mas, quando se trata de explorar esses estados, ainda temos que lidar com todo um conjunto de "problemas conhecidos". Chame-os de desvantagens do STER. A exposição ao altruísmo, atemporalidade, ausência de esforço e riqueza de um êxtase pode dar errado, e

errado de maneiras previsíveis. Para cada uma dessas experiências, existe um perigo correspondente que, se soubermos disso com antecedência, teremos a chance de evitar.

## Abnegação: não é sobre você

Você poderia chamá-lo de complexo de messias e não estaria errado. Certamente, os messias vêm em massa. Mas o mesmo acontece com as Virgens Marias, o rei Davi e pelo menos um Sansão - que provou sua virilidade destruindo uma parede do hospital psiquiátrico na Velha Jerusalém. São milhares de casos registrados, de peregrinos que visitam a cidade e são expulsos da realidade pelo peso de toda aquela história sagrada. Em vez de decidir: "Uau, acabei de ter uma experiência mística em que *senti* como Jesus Cristo!" eles concluem: "Uau, eu *sou* Jesus Cristo. Limpem os decks, pessoal, tenho coisas para fazer!"

Identificado pela primeira vez na década de 1930,<sup>2</sup> "Síndrome de Jerusalém" é um ataque temporário de loucura provocado por uma visita a um dos locais mais sagrados do mundo. É uma overdose de admiração espiritual, onde o significado histórico e a potência religiosa se unem para subjugar os despreparados. Ocasionalmente, aflige pessoas com condições mentais preexistentes; principalmente atinge pessoas com crenças religiosas devotas. De vez em quando, encontra turistas comuns.

Os psicólogos chamam essa reação de "inflação extrema do ego". Frequentemente, a experiência de abnegação é tão nova e convincente que parece que ninguém nunca se sentiu assim antes - que é uma evidência de algum tipo de unção sagrada. Quando desencadeado por um encontro inspirador com o Muro das Lamentações, o resultado é a Síndrome de Jerusalém. Mas a mesma coisa pode acontecer com qualquer experiência extática. É por isso que o Burning Man aconselha as pessoas a não tomarem nenhuma decisão de mudança de vida por pelo menos um mês após o evento,<sup>3</sup> e por que os fóruns psicodélicos online como o Erowid estão cheios de conselhos como "Não acredite em tudo o que você pensa".

Em estados incomuns, a dopamina frequentemente dispara, enquanto a atividade no córtex pré-frontal despenca. De repente, estamos encontrando conexões entre ideias nas quais nunca pensamos antes. Algumas dessas conexões são percepções legítimas; outros são vãos de fantasia. Em 2009, o neurologista suíço Peter Brugger descobriu que as pessoas<sup>4</sup> com mais dopamina em seus sistemas são mais propensos a acreditar em conspirações secretas e abduções alienígenas. Eles estão sofrendo de *apofenia*, "A tendência de ser

oprimido por coincidências significativas” e detectando padrões onde os outros não os veem.

Quando o córtex pré-frontal é desligado, o controle do impulso, o planejamento de longo prazo e as faculdades de raciocínio crítico também ficam offline. Perdemos nossos freios e contrapesos. Combine isso com dopamina excessiva nos dizendo que as conexões que estamos fazendo são radicalmente importantes e devem ser postas em prática imediatamente - *que estavam* radicalmente importante e deve ser ouvido - e não é difícil imaginar como isso dá errado.

Portanto, não importa o que aconteça, não importa o quão fantástica sua experiência, é bom lembrar: *Não é sobre você*. Faça um encontro com o altruísmo por todas as possibilidades que isso sugere, mas envolva essas lições em seus papéis e responsabilidades cotidianas. Como professor budista e autor Jack Kornfield nos lembra, “depois do êxtase, a roupa suja”.

## **Atemporalidade: não se trata agora**

Em 1806, o general Zebulon Pike começou a pesquisar as montanhas Rochosas. Quando ele cruzou o Colorado e avistou pela primeira vez o pico de quatorze mil pés que mais tarde levaria seu nome, ele escreveu em seu diário que esperava acampar em seu cume em dois dias, três dias no máximo. Três *semanas* mais tarde, Pike e um pequeno grupo de seus homens desistiram de escalar derrotados. O próprio Pike não conseguiu escalar o Pico de Pike. E por uma razão compreensível: totalmente desacostumado com o ar rarefeito e a altitude elevada, ele calculou mal a distância e a escala do terreno que estava explorando.

Um problema semelhante surge quando encontramos a atemporalidade de estados incomuns. Nossa capacidade de estimar com precisão o quão perto as coisas estão de acontecer, tanto em nossa vida quanto no mundo em geral, podem ficar seriamente distorcidas. Em condições normais, com um córtex pré-frontal ativo explorando constantemente cenários no passado e no futuro, passamos muito pouco tempo vivendo completamente no presente. Portanto, quando um estado incomum nos mergulha na imediação do agora profundo, ele traz uma sensação adicional de gravidade para o momento.

Movimentos religiosos populares, dos adventistas do sétimo dia, na década de 1840 para os adeptos do calendário maia em 2012, todos apostaram (e perderam) em colocar um alfinete do Juízo Final no calendário. Os psiconautas contemporâneos têm

até cunhou um termo<sup>10</sup> para esta distorção persistente: *escatotesia* -a percepção do Eschaton, ou o fim do mundo. "Não é necessariamente o 'fim dos tempos' absoluto", esclarece o Léxico do Hiperespaço, "mas pode ser uma sensação de algum grande evento em um futuro próximo que estamos nos aproximando, o fim de uma era, um marcador no tempo após o qual nada será o mesmo. "

E não são apenas os aspirantes a profetas que sofrem com essa distorção. Qualquer pessoa que experimente a clareza e o imediatismo do êxtase e tente trazer esses insights de volta à realidade, tem que explicar o lapso de tempo. Um surfista que em um estado de fluxo cai em uma onda e encadeia uma série de movimentos que nunca fez antes pode precisar de meses de treinamento pesado para ser capaz de reproduzi-los em uma competição. Um empresário que vislumbra um modelo de negócios brilhante enquanto dança em um festival pode precisar de anos para construir a empresa que realmente o entrega. Um músico que ouve uma sinfonia totalmente formada em sua cabeça durante um retiro de meditação pode levar o resto de sua vida para se tornar hábil o suficiente para realmente tocá-la.

O que é bom se anteciparmos, mas desmoralizante se não o fizermos. "A maioria das pessoas superestima o que pode fazer em um ano",<sup>11</sup> Bill Gates disse uma vez, "e subestime o que eles podem fazer em dez". Ao trazer de volta insights extáticos, é fundamental que calibremos a diferença entre o alcance imediato e toque do "agora profundo" com o desdobramento frustrante e incremental do dia-dia. Como Zebulon Pike aprendeu da maneira mais difícil, em grandes altitudes, os objetos no espelho às vezes são *Muito de* mais longe do que parecem. Lembrar: *Não é sobre agora.*

## **Sem esforço: não seja um viciado em felicidade**

Sem esforço, vemos uma desvantagem diferente: a combinação de todos aqueles neuroquímicos de recompensa e inspiração transbordante pode ser inebriante. Uma vez que as pessoas experimentam a facilidade passageira do êxtase, algumas decidem que é assim que a vida sempre deve ser: um estado de perpétua facilidade. Eles se tornam viciados em felicidade, caçadores de estado, recusando-se a fazer qualquer coisa a menos que possam, para usar uma frase, "vá com o fluxo".

Pense em você como uma peneira - uma tigela cheia de buracos. Quando você atinge um estado de pico, é como abrir a torneira da cozinha e inundar a peneira com água. Se houver volume suficiente, a peneira se enche

apesar dos vazamentos. Enquanto a água continuar inundando, você irá, por um momento, experimentar o que é ser uma xícara. Você se sentirá completo; se você está realmente inspirado, santo.

Então a torneira fecha, a experiência de pico termina e toda aquela água vaza de volta. Em questão de momentos, você voltará ao ponto de partida. A informação retrocede. A inspiração que era tão fácil de entender momentos atrás se esvai. E agora você tem que tomar uma decisão. Você se engaja no trabalho enfadonho e repetitivo de tampar seus vazamentos ou vai caçar a próxima torneira extática para abrir?

A noção de que o trabalho árduo e a persistência em face da luta podem ter um papel em tudo isso geralmente se perde. Em 2014, Ryan Holiday lançou um livro best-seller<sup>12</sup> exatamente neste assunto, *O obstáculo é o caminho*. Ele ofereceu uma atualização da afirmação do estóico romano Marco Aurélio de que “o impedimento para a ação promove a ação. O que fica no caminho torna-se o caminho.” E isso certamente é verdade no caso da forma extática. Todo esse “esforço sem esforço” dá muito trabalho.

Portanto, faça a coisa mais difícil e o resto se torna muito mais fácil: aproveite o estado, mas certifique-se de fazer o trabalho. E não importa o quão tentador seja: *Não se torne um Bliss Junkie*.

## **Riqueza: não mergulhe muito fundo**

Em 17 de novembro de 2013, Nick Mevoli apostou em si mesmo<sup>13</sup> uma última vez e perdido. Isso foi em Dean's Blue Hole, um pedaço de oceano de quase duzentos metros de profundidade nas Bahamas. Mevoli foi uma estrela em ascensão na comunidade do mergulho livre, onde os mergulhadores nadam o mais fundo que podem com apenas uma golfada de ar. Ele havia ganhado destaque nos anos anteriores, vencendo concursos, estabelecendo recordes e encontrando consolo em sua vida debaixo d'água. “Água é a aceitação do desconhecido, dos demônios, das emoções, de deixar ir e se permitir fluir livremente com ela”, escreveu em seu blog.<sup>14</sup>

“Venha para a água disposto a ser consumido por ela, mas também tenha confiança de que sua habilidade o trará de volta.” Naquele dia, depois de apenas ressurgir de um mergulho de aquecimento de 72 metros no Blue Hole, Mevoli teve uma parada cardíaca e morreu. Desta vez, ele não foi capaz de se trazer de volta.

Quando solicitada a comentar sobre o acidente, Natalia Molchanova, considerada por muitos como a maior mergulhadora de respiração livre do mundo, disse, “o maior problema com mergulhadores livres. . . [é] agora eles vão muito fundo muito rápido.”<sup>15</sup> Menos de dois anos depois, na costa da Espanha, Molchanova deu um mergulho recreativo rápido por conta própria. Ela deliberadamente executou sua série usual de exercícios respiratórios, prendeu um peso leve em seu cinto para ajudá-la a descer e nadou para baixo, sozinha. Era para ser uma reinicialização de esclarecimento. Mas, Molchanova também não voltou.

E esse é o problema que o mergulho livre compartilha com muitas outras técnicas de mudança de estado: volte muito cedo e você sempre se perguntará se poderia ter ido mais fundo. Vá longe demais e talvez você não consiga voltar. “Quando descemos”, dissera Molchanova a um entrevistador pouco antes de sua morte, “entendemos que estamos inteiros. Somos um com o mundo.”<sup>16</sup> Essa sensação é chamada de “êxtase das profundezas”, uma euforia produzida por alterações na química gasosa dos pulmões e é responsável por uma em cada dez fatalidades em mergulhos.

Para aqueles que exploram estados incomuns, existe um perigo semelhante. Você pode ficar no chão por muito tempo, surpreso com o que está descobrindo. Você também pode ficar extasiado com as profundezas. E se Mevoli e Molchanova são os contos de advertência do mergulho livre, o garoto-propaganda do êxtase que foi longe demais, é alguém cuja história conhecemos bem - o dr. John Lilly. Depois de abandonar seus experimentos no Instituto Nacional de Saúde Mental, Lilly se aprofundou cada vez mais em suas pesquisas com tanques flutuantes alimentados psicodelicamente. Ao equilibrar com precisão os efeitos da cetamina e a privação sensorial, ele foi capaz de decolar para os confins do espaço interior. Para que ele pudesse manter contato com o *Matriz*-como a realidade que encontrou lá, Lilly começou a se injetar quetamina de hora em hora, muitas vezes por semanas a fio.

Em uma ocasião, o tanque estava muito quente,<sup>17</sup> mas quando tentou se levantar e ajustar a temperatura, caiu de volta e, imobilizado pela cetamina, se afogou. Sua esposa, Toni, entrou no laboratório e encontrou o marido flutuando de rosto para baixo e azul. Ela o reviveu usando a técnica de RCP que aprendera ao ler o *National Enquirer* apenas dois dias antes.

Isso não foi o suficiente para desacelerar Lilly - o êxtase das profundezas continuava chamando. Embora a cetamina seja tão benigna que é rotineiramente usada como anestésico para crianças e mulheres grávidas, ela tem uma reputação clandestina de "a heroína de

psicodélicos.” Como Lilly descobriu, são as informações totalmente novas que ele fornece, não sua química, que é tão viciante.

Não muito depois daquele afogamento quase fatal, ele teve outro encontro com a morte. No hospital, Lilly teve uma EQM de livro didático e, como ele relatou depois, foi visitada pelas mesmas entidades que ele havia encontrado no tanque flutuante. Eles lhe deram uma escolha: sair com eles para sempre ou retornar ao seu corpo, curar e se concentrar em atividades mais mundanas. Finalmente, Lilly entendeu a mensagem. Ele abandonou sua pesquisa psicodélica e se aposentou com sua esposa para o Havaí, onde viveu até os oitenta e quatro anos.

Pode não haver outro pesquisador que mergulhou tão profundamente nos mistérios da consciência quanto John Lilly. Ele pode apenas ter tido sorte ou, como ele acreditava, teve alguma ajuda de outros reinos. Mas, sem dúvida, seu rigoroso treinamento como cientista, sua insistência em preservar uma postura crítica e objetiva mesmo diante das experiências mais ultrajantes, salvou sua mente e, possivelmente, sua vida.

Depois de tudo isso, Lilly chegou a uma conclusão abrangente: “O que alguém acredita ser verdade é verdade ou se torna verdade, dentro de certos limites que podem ser encontrados experimentalmente e experimentalmente. Esses limites são outras crenças a serem transcendidas. Na província da mente, não há limites. ”

Se ele estava certo, e realmente não há limites para a consciência, a questão não é continuar até encontrarmos tudo, mas voltar antes de termos perdido tudo. Porque realmente não importa o que encontrarmos lá embaixo, lá ou lá em cima, se não formos capazes de trazê-lo de volta ao solo firme. Portanto, absorva tudo, mas segure-o vagamente. E o mais crítico, *Não mergulhe muito fundo*.

Isso nos deixa com quatro regras básicas para aplicar em nossa exploração desses estados. *Não é sobre você e não é sobre agora* nos ajude a equilibrar a inflação do ego e a distorção do tempo. Enquanto *não se torne um viciado em felicidade e não mergulhe muito fundo* assegure-se de que não sejamos seduzidos pelas sensações e informações que surgem em estados alterados.

Esses são os únicos “problemas conhecidos?” Nem mesmo perto. Confira qualquer uma das tradições contemplativas do mundo ou o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* e você encontrará dezenas de outros. Mas essas quatro precauções estão diretamente relacionadas às quatro qualidades essenciais dos estados alterados - STER. Eles são inegociáveis. Se você colocá-lo na vala com um desses, não terá ninguém para culpar a não ser você mesmo. “Sem simpatia pelo diabo,”<sup>18</sup> Hunter S. Thompson escreveu uma vez. “Compre a passagem, faça o passeio. . . e se ocasionalmente obtiver um

um pouco mais pesado do que o que você tinha em mente, bem. . . talvez risque isso como uma expansão de consciência forçada. ”

## A Equação Ecstasis

No esqui, a face norte do Aiguille-du-Midi, um pico de 3,6 mil metros em Chamonix, França, é um dos maiores desafios. “Se a Face Norte. . . não é esqui extremo, então nada é, ”<sup>19</sup> Hans Ludwig escreveu em *Em pó* revista. “Cada uma de suas rotas apresenta milhares de metros de terreno complexo de alto ângulo com exposição constante à morte, rapéis obrigatórios e uma camada de neve que gruda tenuemente ao escudo de gelo glacial que coroa o pico.” Apesar de séculos de alpinismo de esqui na região, ninguém completou uma descida até 1994. Então, em 2001, Kristen Ulmer decidiu tentar.

Conhecido como um dos melhores atletas multiesportivos do mundo, Ulmer foi um grande esquiador de montanha, alpinista de esqui, alpinista de rocha, alpinista de gelo e parapente extraordinariamente talentoso. Com um nível de domínio raramente visto em qualquer esporte, ela foi nomeada “Melhor Esquiadora Extrema Feminina do Mundo” - doze anos consecutivos. Claro, ela queria se tornar uma das primeiras mulheres a esqui na North Face.

Duas noites antes da descida de Ulmer, um metro de neve caiu. Na manhã seguinte, ela começou tarde. Conforme o sol subia, a neve começou a amolecer e deslizar. “Fomos fixados em um rosto de 70 graus,<sup>20</sup> de pé em uma faixa de gelo de uma polegada, enquanto avalanches de sete andares caíam sobre nossas mochilas - por três horas. Quando acabou, eles enviaram uma equipe de helicóptero para resgatar nossos corpos. Eles ficaram muito chocados ao nos encontrar com vida. Fiquei muito chocado por estar vivo. ”

Isso teria sido um alerta para muitos, mas Ulmer não poderia viver sem a pressa. “Sempre que eu sentia esse nível de medo, era quando me sentia mais vivo. Eu estava totalmente certo. E eu estava viciado nesse sentimento, não conseguia parar. ”

Então ela não fez. Ela foi esqui no dia seguinte e quase morreu novamente. “Isso foi seguido por mais três experiências de quase morte”, explica ela. “Tive cinco em cinco meses. Estava muito claro que o universo estava gritando para eu parar de fazer o que estava fazendo - e, pensei, ser tão legal quanto

possível. Mas ser atleta profissional foi minha salvação, minha identidade e minha carreira. Eu coloquei décadas de trabalho nisso. Parar parecia ridículo. ”

Então, no meio de sua crise, Ulmer foi para o Burning Man pela primeira vez. “Eu fiquei pasmo. Tive exatamente a mesma sensação que tive nos esportes. Peguei na arte interativa. Peguei no fluxo do grupo. E foi isso, larguei a minha carreira impassível e me afastei de tudo. ” Ou como *Ski Journal* Uma vez explicou: “Na década de 1990, Kristen Ulmer explodiu a cena do freeski como a primeira verdadeira esquiadora extrema. . . . então, ela desapareceu. ”

Ulmer percebeu que o êxtase pode ser acessado por meio de uma série de atividades diferentes. E essa percepção, como ela diz, “salvou minha vida”. Desde que fez essa descoberta, ela projetou e construiu alguns dos carros de arte mais famosos do Burning Man (incluindo aquele que Tony Hsieh mudou para seu Projeto Downtown em Las Vegas). Ela também treinou como treinadora de meditação e performance, e agora lidera acampamentos de esqui Zen. Ela não teve que arriscar sua vida por uma emoção em anos.

“Ainda meço a qualidade de minha vida pelo número de vezes que entro na zona”, explica Ulmer. “Se eu passar duas semanas no Burning Man e só tiver essa experiência algumas vezes, então me sinto enganado. Não valia a pena. Mas agora posso tentar coisas diferentes. Essa é a verdadeira mudança. Agora eu sei que tenho opções, que existem comparações reais a fazer. ”

Saber que há opções é importante para muitas pessoas além de Ulmer. Os SEALs falam baixinho desse mesmo dilema, de como é difícil virar o interruptor quando eles encerram a implantação. Ouvimos relatos semelhantes em mecas de esportes de ação como Squaw Valley e Jackson Hole. Constantemente somos abordados por atletas e seus entes queridos em busca de maneiras de correr menos riscos. No entanto, como Ulmer em Chamonix, eles não descobriram nenhuma outra maneira de se sentir tão vivos.

Invariavelmente, nessas mesmas conversas, alguém sempre pergunta, “mas o que é *melhor* maneira de entrar na zona?” Ao que respondemos: *depende*. Depende de sua tolerância ao risco e de quão além do limite você está disposto a se pendurar. Depende do seu senso de urgência e se seus objetivos podem ser alcançados em minutos ou décadas. E isso depende da confiabilidade com que sua abordagem preferida fornece informações e percepções acionáveis.

Esses três parâmetros - risco, recompensa e tempo - fornecem uma maneira de comparar estados incomuns. Essa escala móvel permite que você avalie métodos não relacionados de outra forma - de meditação a psicodélicos, esportes radicais,

quaisquer outros em que você possa pensar. E você pode destilar essas variáveis em uma equação:

$$\text{Valor} = \text{Tempo} \times \text{Recompensa} / \text{Risco}$$

Nesta equação, *Tempo* refere-se à curva de aprendizado, ou quanto tempo você precisa investir em uma determinada técnica até que ela possa produzir de forma confiável a experiência de STER. *Recompensa* refere-se a quão bem retemos os insights que surgem e quão consistentemente eles geram mudanças positivas. *Risco* refere-se aos perigos potenciais. Se houver uma chance de você perder sua vida ou sua mente, isso é algo a ser considerado com antecedência. Junte todos eles e você obterá um valor aproximado *Valor* para cada busca.

Esse cálculo se reflete nos diferentes tratamentos para PTSD que examinamos no capítulo sobre psicologia. Uma sessão de um dia com MDMA produz uma diminuição ou redução acentuada dos sintomas, mas você precisa estar disposto a ingerir uma anfetamina para sentir isso. Cinco semanas de surf - potencialmente menos arriscado do que uma intervenção com drogas - atinge um resultado semelhante, mas envolve aprender um novo esporte em um ambiente desconhecido e às vezes perigoso. Enquanto isso, meditação - mais simples e mais segura do que surfar - requer doze semanas e oferece um benefício ligeiramente menor. Essas três abordagens produzem uma recompensa semelhante (alívio do trauma), mas elas vêm com vários graus de risco e investimento de tempo.

Como você classifica cada variável é altamente subjetivo - depende de suas habilidades, responsabilidades e ambições. Mas a análise final é simples: alguma dessas atividades vale o tempo, esforço e dinheiro que investimos nela? Ficamos mais enérgicos, empáticos e éticos depois disso? Do contrário, são apenas distrações ou desvios de nossas vidas. "Não me importo nem um pouco com a religião de um homem", disse Abraham Lincoln certa vez, "a menos que seu cachorro seja melhor para isso".

E isso vale em dobro para técnicas de êxtase.

## Calendário Hedônico

Em 1991, ARISE, Associates for Research into the Science of Enjoyment, uma organização que incluía representantes das maiores empresas de alimentos e tabaco do mundo, reuniu-se em Veneza, Itália. O

reunião foi dedicada a resistir aos “ataques calvinistas<sup>21</sup> nas pessoas que estão obtendo prazer sem prejudicar os outros.” O tópico da discussão: o Ponto de Bem-aventurança.

The Bliss Point, como o jornalista vencedor do Prêmio Pulitzer Michael Moss descreve em seu livro *Sal, açúcar, gordura*, é "a quantidade precisa de doçura [ou sal ou gordura] - nem mais, nem menos - que torna a comida e a bebida mais agradáveis." E não surpreendentemente, ARISE estava profundamente interessado em hackear o Bliss Point.

“[Sal, açúcar e gordura] eram os três pilares dos alimentos processados, os criadores da ânsia”, explica Moss. “Eles também foram os ingredientes mais do que quaisquer outros responsáveis diretos pela epidemia de obesidade. . . . O sal, que foi processado de dezenas de maneiras para maximizar o choque que as papilas gustativas sentiriam logo na primeira mordida. . . as gorduras, que entregavam a maior carga de calorias e atuavam de forma mais sutil para induzir as pessoas a comer demais, e. . . o açúcar, cujo poder bruto de excitar o cérebro talvez o tornasse o ingrediente mais formidável de todos.”

Por praticamente toda a história evolutiva, sais, açúcares e gorduras eram raros e preciosos. A única vez em que encontramos doçura foi nas poucas semanas da temporada de frutas vermelhas ou na feliz descoberta de um favo de mel. A frase “vale o seu sal” refere-se aos dias de Roma, quando os soldados eram pagos neste mineral essencial. E a gordura - calorias concentradas e deliciosas - só estava disponível em nozes, óleos e carnes. É por isso que, quando encontramos um cheeseburger com bacon imprensado entre dois donuts Krispy Kreme, perdemos a cabeça.

No quarto de século desde aquela reunião em Veneza, a indústria de alimentos tornou-se tão boa em manipular esses impulsos evolutivos que nos comemos até o coma. De acordo com o National Institutes of Health, 74 por cento dos homens americanos e 33 por cento das crianças estão acima do peso ou obesos. Nosso Bliss Point foi hackeado e está nos matando.

No entanto, sal, açúcar e gordura fornecem uma fração da recompensa do êxtase. Nesse estado, temos acesso a toda a neuroquímica do bem-estar do cérebro de uma só vez. Durante a maior parte da história evolutiva, estados incomuns foram experiências raras e preciosas. Portanto, quando consideramos o quão facilmente acessíveis as quatro forças os estão tornando hoje, é importante lembrar que estamos mexendo com impulsos que têm milhões de anos. Se o desejo de sair de nossas cabeças é, como sugere Ron Siegel da UCLA,<sup>22</sup> um "quarto impulso evolutivo", logo após comida, água e sexo, então acesso quase ilimitado às necessidades de êxtase

alguns freios e contrapesos próprios. Caso contrário, nosso Ponto de Bem-aventurança pode se tornar o ponto de inflamação de um colapso.

Então, como seguir esse caminho sem ficar “preso nas alturas”? Se usarmos a equação de êxtase para nos ajudar a responder à pergunta: “Qual é *melhor* maneira de entrar na zona?” então precisamos adicionar um conceito adicional aqui - calendário hedônico - que nos ajuda a descobrir *com que frequência* devemos entrar na zona.

O calendário hedônico fornece uma maneira de hackear o caminho do êxtase sem ser desfeito. Isso nos dá um método para integrar abordagens difíceis e rápidas, como esqui extremo e psicodélicos, com caminhos lentos e constantes, como meditação e ioga. É uma maneira de transformar o êxtase em uma prática sustentável de longo prazo. E para qualquer pessoa interessada, há um PDF de calendário hedônico para download gratuito em [www.stealingfirebook.com/downloads/](http://www.stealingfirebook.com/downloads/)

**Passo um:** Liste tudo o que você adora fazer (ou gostaria de fazer) que o tira da cabeça. Esportes de ação, ioga, música ao vivo, sexo, estimulação cerebral, meditação, workshops de crescimento pessoal, viagens de aventura, etc. Isso pode parecer simples, mas se você considerar a amplitude da Economia dos Estados Alterados e o fato de que tendemos a compartimentar os muitos diferentes maneiras de modular a consciência, colocando tudo em um só lugar, podem nos dar uma nova perspectiva.

**Passo dois:** Use a Equação do êxtase (Tempo X Recompensa / Risco) para classificar o valor desta lista. Pense em saudações ao sol diárias versus uma ultramaratona anual, ou uma meditação de dez minutos versus uma viagem para ver um xamã peruano.

**Passo três:** Classifique suas atividades em um de cinco grupos: Diário, Semanal, Mensal, Sazonal e Anual. Experiências mais intensas geralmente fornecem mais informações, mas o fazem com um nível de risco mais alto. Portanto, faz sentido permitir bastante tempo para recuperação e integração entre essas sessões, ao mesmo tempo que se compromete com práticas de suporte mais frequentes.

Como você saberá se colocou as atividades certas no lugar certo? Você se sentirá um pouco decepcionado com a frequência com que utiliza uma técnica específica. Quando você combina deliberadamente práticas de êxtase, você gera um impulso surpreendentemente rápido e é fácil sentir que está escapando

de controle. É muito melhor começar um pouco devagar do que derrapar para fora da pista na curva um.

**Quarto Passo:** Pesquisas mostram que temos mais probabilidade de manter hábitos<sup>23</sup> que estão vinculados a marcos culturais. Portanto, conectar práticas a tradições preexistentes pode torná-las mais fáceis de seguir. Diariamente? Vincule-o ao nascer ou pôr do sol, jantares ou hora de dormir. Semanalmente? Torne-o seu próprio TGIF contemporâneo ou observância do sábado. Por mês? Conecte-o ao ciclo lunar ou aos primeiros ou últimos dias do calendário. Sazonal? Solstícios, equinócios, Natal, Páscoa, 4 de julho e Halloween funcionam e geralmente vêm com dias de férias associados. Anual? Faça a sua escolha: aniversários, datas comemorativas, ano novo, volta às aulas, tudo o que for significativo para você.

Para as práticas diárias, você está tentando criar rituais de autopropulsão, de modo que os fará com frequência suficiente para construir uma base sólida. Ao ligá-los a intervalos de tempo e locais constantes, você automatiza seu comportamento positivo sem ter que usar suprimentos limitados de força de vontade. Para as práticas semanais, mensais e anuais mais rígidas (e provavelmente mais agradáveis), você está colocando buffers para garantir que não as pratique muito.

**Quinto passo:** Por último, lembre-se de que você está brincando com uma neuroquímica viciante e motivadores evolutivos profundamente enraizados. Portanto, à medida que suas práticas começam a ganhar impulso, como saber se está seguindo um caminho deliberado ou se está se tornando um viciado em felicidade? Resposta curta? Você não.

Resposta longa: uma vez por ano, coloque suas indulgências em uma prateleira, faça uma pausa de trinta dias e use esse tempo para recalibrar. Anexe o hiato às estações tradicionais de tolerância - Quaresma, Yom Kippur, Ramadã - ou imponha o seu próprio.

Ao retornar às suas práticas, você tem uma perspectiva de como as coisas podem ficar pegajosas e mais feedback para ajustar o seu calendário. Basta mover qualquer atividade problemática para a direita. Se diariamente for muito, faça semanalmente. Se a prática trimestral o deixa vacilante, torne-o um evento anual. Troque a moralidade de "devo ou não devo" pela lógica de "mais frequentemente" ou "com menos frequência".

Estados alterados são uma tecnologia da informação e o que você busca são dados de qualidade. Se você passa todo o seu tempo extasiado, zenned, bêbado, drogado, excitado ou qualquer outra coisa, então você perdeu todo o contraste que inicialmente tornava essas experiências tão ricas - o que as tornava "alteradas" em primeiro lugar. Ao equilibrar o abandono embriagado com a sobriedade de um monge, a sexualidade obscena com o celibato introspectivo e o risco extremo com a domesticidade aconchegante, você criará mais contraste e padrões pontuais mais cedo.

"A estrada do excesso leva ao palácio da sabedoria,"<sup>24</sup> William Blake escreveu uma vez. O calendário hedônico adiciona grades de proteção a essa estrada. Ao desmontar os "deveres e obrigações" da abordagem ortodoxa, evitando as armadilhas da busca de sensações "se é bom, faça", aumentamos as chances de chegarmos inteiros ao nosso destino.

## Há uma rachadura em tudo

Se pudermos nos lembrar dos problemas conhecidos de STER, usar a equação de êxtase para equilibrar risco e recompensa e implantar o calendário hedônico para evitar o superaquecimento, devemos estar prontos, certo?

*Pode ser.*

Há uma advertência final que vale a pena manter em mente. Ou seja, não há como escapar da condição humana. Nós nascemos, morremos e descobrir o meio-termo pode ser brutal. Como Hemingway nos lembra,<sup>25</sup> "O mundo quebra *todos*."

No entanto, muitas tradições extáticas prometeram revogar essa lei fundamental. Se pudermos apenas desvendar o segredo, dizem eles, teremos tudo o que queremos sem nenhum sofrimento. Ironicamente, a tentativa de evitar o sofrimento geralmente cria mais sofrimento, deixando-nos suscetíveis à armadilha mais previsível de todas: o desvio espiritual. "[É] uma tendência generalizada de usar idéias e práticas espirituais,"<sup>26</sup> diz John Welwood, o psicólogo que cunhou o termo, "para contornar ou evitar enfrentar problemas emocionais não resolvidos, feridas psicológicas e tarefas de desenvolvimento inacabadas."

Normalmente, o que é contornado em um caminho extático são as insatisfações mundanas da vida normal. Se essas insatisfações forem muito intensas, estados incomuns podem oferecer uma fuga tentadora. Mas, em vez de contornar esses desafios, podemos aceitá-los e até extrair poder deles.

Essa resposta tem um nome paradoxal: força vulnerável. Brené Brown, cujos livros e palestras TED sobre o assunto ressoaram com um grande público, explica desta forma: “Abraçar nossas vulnerabilidades é arriscado, mas não tão perigoso quanto dar<sup>27</sup> no amor, pertencimento e alegria - as experiências que nos tornam os mais vulneráveis. Somente quando formos corajosos o suficiente para explorar a escuridão, descobriremos o poder infinito de nossa luz. ”

Equilibrar as luzes brilhantes do caminho extático com a escuridão da condição humana é essencial. Caso contrário, ficamos instáveis, pesadas na parte superior, nossas raízes muito rasas para nos aterrar. O filósofo indiano Nisargadatta resumiu bem o dilema: “O amor me diz que sou tudo. A sabedoria me diz que não sou nada.<sup>28</sup> E entre essas duas margens corre o rio da minha vida. ” Se mapearmos essa ideia sobre o que sabemos sobre estados incomuns, então a dialética “tudo / nada” de Nisargadatta não é apenas uma sabedoria floreada, é o subproduto da neurobiologia do próprio êxtase.

O amor que “me diz que sou tudo” surge da admiração e da conexão que muitas vezes experimentamos nesses estados. Endorfinas, oxitocina e serotonina acalmam nossos centros de vigilância. Sentimo-nos fortes, seguros e protegidos. É um alívio bem-vindo e uma cura para aqueles que não costumam se sentir assim.

A sabedoria que “me diz que não sou nada” surge da riqueza da informação. A dopamina, a anandamida e a norepinefrina transformam o fluxo de bits da consciência em uma inundação. Os filtros críticos estão desativados, o reconhecimento de padrões aumentou. Fazemos conexões mais rápido do que normalmente fazemos. Mas dentro de toda essa sabedoria, há uma tendência comum de ser confrontado com as verdades duras que temos tentado ignorar. “[Ecstasis] é absolutamente implacável e altamente indiferente,”<sup>29</sup> escreveu John Lilly. “Ele ensina suas lições, quer você goste ou não.”

Cada vislumbre acima das nuvens não pode deixar de sugerir trabalho ainda a ser feito no solo. Essa é a solução para o paradoxo da força vulnerável. O êxtase não nos absolve de nossa humanidade. Isso nos conecta a ele. Isso é *dentro* nosso quebrantamento, não apesar de nosso quebrantamento, para que descobramos o que é possível.

Os japoneses têm essa mesma ideia com o conceito de *wabi sabi*<sup>30</sup>-ou o capacidade de encontrar beleza na imperfeição. Se um vaso for quebrado acidentalmente, por exemplo, eles não jogam os pedaços fora ou tentam remendá-lo para esconder o

acidente. Em vez disso, eles pegam cola dourada e remontam meticulosamente o vaso, de modo que suas falhas únicas tornam a peça mais bonita.

O falecido poeta e músico Leonard Cohen pode ter sido nosso maior comentarista contemporâneo sobre o tema. Em sua canção "Anthem", ele canta: "Toque os sinos que ainda podem tocar,<sup>31</sup> esqueça sua oferta perfeita. Há uma rachadura, uma rachadura em *tudo*. É onde a luz entra."

O êxtase sempre virá com a agonia - essa é a condição humana. Nada do que fazemos nos absolve da beleza aberta dessa jornada. Portanto, haverá rachaduras. Felizmente, sempre haverá rachaduras. Porque, como Cohen nos lembra, é aí que a luz entra.

# Conclusão

## Reme Seu Barco ou *Mosca* Seu barco?

Em 2013, o que Larry Ellison queria, além de qualquer razão, era uma vitória. Então, o fundador da gigante do software Oracle e um dos homens mais ricos no mundo gastou mais de \$ 10 milhões construindo o barco mais rápido de todos os tempos para competir na Copa América. O catamarã Oracle foi equipado com hidrofólios futurísticos que ergueram todo o barco para fora da água, permitindo velocidades de até 55 nós. Ele desafiou todos os limites anteriores das embarcações movidas a vento.

Mas nenhuma dessas tecnologias ajudou a equipe Oracle a vencer o barco da Nova Zelândia nas primeiras seis corridas da final. Apesar de reunir uma coleção de engenheiros de software para mapear e planejar cada detalhe, a equipe de Ellison estava a apenas uma bateria de ser derrotada pelos Kiwis. As corridas simplesmente não estavam acontecendo da maneira que haviam acontecido em seus complexos modelos de computador.

Na verdade, toda aquela tecnologia cara obscurecia o que o capitão, Jimmy Spithill, sabia em seus ossos - o barco da Nova Zelândia os estava matando ao navegar em um curso radicalmente diferente. Uma das coisas mais difíceis de fazer com eficiência na navegação é ir na direção de onde o vento está vindo. É fácil ser jogado na direção do vento - qualquer pessoa com uma canoa e um grande saco de lixo pode fazer isso. Mas dirigir contra o vento exige o equilíbrio preciso da força nas velas contra a resistência fornecida pelas bolinas (as grandes nadadeiras sob o barco).

Em vez do zigue-zague padrão "alto e lento" da equipe Oracle, onde navegaram cerca de 45 graus contra o vento, os Kiwis quebraram

com a convenção e estavam navegando "baixo e rápido" - 50 ou até 60 graus fora da direção do vento. Ao fazer isso, o barco deles foi capaz de subir em seus hidrofólios e navegar quase 30% mais rápido do que seus concorrentes. Claro, eles tinham que cobrir um pouco mais de terreno, mas estavam fazendo isso em alta velocidade.

Após seis corridas e sem mais nada a perder, Spithill desafiou Ellison e despediu seu estrategista. Para o restante das finais, ele sacrificou o precioso avanço contra o vento para capitalizar a eficiência que os hidrofólios proporcionaram. Depois de jogar fora as velhas convenções e se adaptar ao verdadeiro potencial de seu barco, ele comandou a Oracle com oito vitórias consecutivas e o maior retorno no mais antigo evento esportivo internacional da história.

Uma escolha semelhante está diante de nós hoje. Assim como adicionar hidrofólios aos barcos da Copa mudou o que era possível na água (e logo acima), o acesso sem precedentes ao êxtase mudou o que é possível em nossas vidas. Experimentar a abnegação, a atemporalidade, a falta de esforço e a riqueza de estados incomuns de consciência pode acelerar o aprendizado, facilitar a cura e proporcionar um impacto mensurável em nossa vida e no trabalho. Mas temos que revisar nossas táticas e reverter a convenção para aproveitar ao máximo essas vantagens.

Assim como a velha sabedoria de navegação favorecia "alto e lento" - o que significa que você apontou seu barco o mais próximo possível do destino eventual contra o vento - estamos imersos em uma cultura "alta e lenta" de definição implacável de metas e progresso linear para a frente. É por isso que, nos Estados Unidos, mais da metade dos dias de férias pagas não são reclamados e nos gabamos perversamente de trabalhar por semana de 60 a 80 horas (embora nossa eficácia caia depois de 50 horas). Valorizamos o sofrimento e o sacrifício, mesmo quando as vitórias que eles proporcionam são vazias.

Renunciar a qualquer um desses campos tão disputados para buscar estados incomuns pode parecer, à primeira vista, irresponsável ou, no mínimo, profundamente contra-intuitivo. Spithill aprendeu que os ganhos de desempenho do hidrofólio eram tão pronunciados que, se ele não mudasse a forma como navegava, perderia para aqueles que o fizessem.

O mesmo é verdade para o êxtase. A pesquisa mostra que essas experiências nos elevam acima da consciência normal e nos impulsionam ainda mais rápido. Grande parte de nossa escolaridade convencional, desenvolvimento pessoal e treinamento profissional ainda calculam mal esse fato. É difícil imaginar o quanto mais rápido podemos ir,

quanto mais terreno podemos cobrir, se apenas pudermos apreciar como é o alto desempenho agora.

## Uma reflexão tardia

Embora a maioria das crianças em idade escolar possa se lembrar dos contornos gerais da história de Prometeu roubando fogo e sendo acorrentado a uma pedra, poucos de nós sabemos por que ele fez isso, o que veio a seguir ou o que isso pode nos dizer sobre o caminho à frente.

De volta à pré-história mítica, Zeus nem sempre foi rei. Ele teve que lutar contra uma raça de gigantes, os Titãs, para reivindicar seu trono no Olimpo. E quando ele venceu, ele baniu todos eles, exceto dois jovens irmãos, Prometeu e Epimeteu, a quem ele encarregou de fazer todas as criaturas vivas na terra.

Epimeteu, cujo nome significa "reflexão tardia", começou a fazer animais: tirado da argila do rio e dando a eles todos os dons que Zeus havia distribuído: força, velocidade, presas e pelos. Mas ele trabalhou tão apressadamente que quando Prometeu terminou de moldar os humanos à semelhança dos deuses, não havia mais vantagens para conceder. Foi então que Prometeu, cujo nome significa "premeditação", teve pena do homem, tremendo e indefeso no escuro, e perguntou a Zeus se ele poderia dar-lhes fogo para compensar. Zeus disse não, Prometeu roubou fogo de qualquer maneira e foi punido. Essa é a parte de que todos nos lembramos. Mas Zeus não terminou com os humanos ou os irmãos.

Ele queria ter certeza de que ninguém desafiaria seu poder nunca mais. Então ele fez uma mulher, Pandora, cujo nome significa "toda generosa", e deu a ela uma caixa cheia de tragédias da vida para liberar no mundo. Prometeu, fiel ao seu nome, foi cauteloso em aceitar um presente de Zeus, mas o mais impulsivo Epimeteu se apaixonou pela bela garota e eles se casaram.

Eventualmente - como Zeus sabia que ela faria - Pandora cedeu à sua curiosidade e abriu a caixa. Quando ela o fez, todos os flagelos da existência - guerra, pestilência, fome, ganância - voaram para atormentar a humanidade. No último minuto, entretanto, Pandora conseguiu fechar a tampa, deixando uma coisa remanescente: esperança. "É por isso", explicou o contador de histórias grego Esopo, "só a esperança ainda é encontrada entre as pessoas, prometendo que ela concederá a cada um de nós as coisas boas que se foram".

Só agora, nossa esperança não é tão cega como costumava ser. Não temos que continuar fazendo sacrifícios a poderes além de nossa compreensão ou ficar esperando o resgate de nossa situação. Hoje, uma série de prometeus modernos assumiu a tocha. Em vez de depender de um emissário singular, podemos obter informações e inspiração de uma rede global de pioneiros e inovadores. E isso aumenta nossas chances consideravelmente. De impressoras químicas 3D, que nos permitem explorar nossas mentes, a sexualidade de espectro total, que nos deixa perder uns nos outros, a tecnologias transformadoras que nos levam a uma autoconsciência mais clara, a encontros gigantes que fornecem um gostinho de communitas, as quatro forças desbloquearam portões do Olimpo. E isso pode oferecer a maior esperança de todas. Não precisamos mais depender de alguém que rouba fogo para nós.

Finalmente, podemos acender essa chama nós mesmos.

# Nota do autor

**eu**e este livro acendeu uma fogueira e você está interessado em aprender mais, junte-se ao conversação. Temos ferramentas gratuitas para calcular sua própria Economia de Estados Alterados, planejar seu Calendário Hedônico e descobrir seu perfil de fluxo. Também oferecemos treinamentos intensivos para desbloquear o alto desempenho pessoal e organizacional. E se você quiser apenas entrar em contato, compartilhar suas histórias, fazer algumas perguntas de acompanhamento ou nos dizer onde estamos totalmente fora para almoçar, isso também é legal.

[www.stealingfirebook.com](http://www.stealingfirebook.com)

## Uma nota rápida sobre beisebol interno

**eu**neste livro, tentamos costurar um argumento abrangente em muitas disciplinas distintas. Portanto, tivemos que fazer escolhas contínuas sobre o quão profundamente mergulhamos em cada subcampo e como destilar as descobertas mais relevantes.

Como resultado, evitamos deliberadamente o “beisebol interno” - ou seja, aqueles detalhes, discussões e disputas que envolvem especialistas incessantemente e confundem desnecessariamente o generalista. Onde há um consenso divergente em um determinado campo de estudo, tentamos voltar a discussão ao último terreno sólido anterior. Onde não há base sólida, escolhemos o que consideramos mais confiável ou interessante para relatar.

O que se segue é uma lista de algumas das conversas internas mais óbvias das quais evitamos. Se você é apaixonado por uma ou mais dessas áreas, corremos o risco distinto de desapontá-lo em nosso tratamento ou de ficarmos abertos à crítica de um técnico. Esperamos que a grande história que estamos contando ainda ocasionalmente surpreenda e, na maioria das vezes, satisfaça.

Na ordem aproximada de como aparecem no livro:

**INGREDIENTES PARA KYKEON:** Ergot é uma solução final menos que satisfatória para *Kykeon*, mas ainda não foi definitivamente substituído por outro favorito claro. Nós sabemos disso *Kykeon* foi necessário diluir “dez partes para uma com vinho normal”, o que sugere que era potente, e sabemos que era agradável o suficiente para roubar para uma festa. Além disso, é muito difícil separar o “conjunto e configuração” de

todo o ritual aculturado de Elêusis a partir do impacto específico da própria substância. Tal como acontece com a decodificação do Soma hindu, seria desbloquear um capítulo fascinante na história religiosa e social ser capaz de cruzar a referência de compostos químicos específicos com a filosofia, arte e política que eles inspiraram.

**SELOS E O EFEITO HALO:** Nos últimos quinze anos, as forças de operações especiais em geral e os SEALs da Marinha em particular suportaram um peso desproporcional tanto da responsabilidade tática em guerras em várias frentes quanto do escrutínio da mídia em casa. Como resultado, eles têm desfrutado de adulação acrítica e avaliações cada vez mais críticas (o *New York Times*, em particular publicou vários artigos investigativos extensos sobre tópicos sérios envolvendo DEVGRU). Em nossa cobertura, relatamos as próprias equipes e nossa experiência com elas, sua filosofia e métodos de treinamento. Há outras conversas a serem feitas, sobre como as equipes são distribuídas e sobre lapsos de julgamento ou erros de execução específicos, mas mantemos nosso respeito pelo que eles fazem e como o fazem.

**CONFIABILIDADE FMRI:** Em junho de 2016, o *Proceedings of the National Academy of Sciences* publicou um artigo apontando falhas graves nos algoritmos de software mais amplamente usados que decodificam dados de fMRI, e que esses algoritmos podem ter resultado em falsos positivos em até 70% das vezes. Se verdadeiro, isso invalidaria em grande parte a maioria dos estudos realizados antes de 2015 (incluindo vários que fazemos referência neste livro). Além disso, existem aqueles na comunidade de pesquisa que acreditam que os fMRIs foram usados em demasia e questionam a correlação entre o fluxo sanguíneo para uma região do cérebro (o que os fMRIs medem mais facilmente) e o pensamento ou atividade nessa região (especialmente porque crianças mais novas podem demonstrar atividade mental sem qualquer fluxo de sangue para as regiões supostamente envolvidas). Portanto, espere que muitos estudos sejam repetidos e muitos deles revisados nos próximos anos. Embora os detalhes estejam sujeitos a revisão constante,

todo o ritual aculturado de Elêusis a partir do impacto específico da própria substância. Tal como acontece com a decodificação do Soma hindu, seria desbloquear um capítulo fascinante na história religiosa e social ser capaz de cruzar a referência de compostos químicos específicos com a filosofia, arte e política que eles inspiraram.

**SELOS E O EFEITO HALO:** Nos últimos quinze anos, as forças de operações especiais em geral e os SEALs da Marinha em particular suportaram um peso desproporcional tanto da responsabilidade tática em guerras em várias frentes quanto do escrutínio da mídia em casa. Como resultado, eles têm desfrutado de adulação acrítica e avaliações cada vez mais críticas (o *New York Times*, em particular publicou vários artigos investigativos extensos sobre tópicos sérios envolvendo DEVGRU). Em nossa cobertura, relatamos as próprias equipes e nossa experiência com elas, sua filosofia e métodos de treinamento. Há outras conversas a serem feitas, sobre como as equipes são distribuídas e sobre lapsos de julgamento ou erros de execução específicos, mas mantemos nosso respeito pelo que eles fazem e como o fazem.

**CONFIABILIDADE FMRI:** Em junho de 2016, o *Proceedings of the National Academy of Sciences* publicou um artigo apontando falhas graves nos algoritmos de software mais amplamente usados que decodificam dados de fMRI, e que esses algoritmos podem ter resultado em falsos positivos em até 70% das vezes. Se verdadeiro, isso invalidaria em grande parte a maioria dos estudos realizados antes de 2015 (incluindo vários que fazemos referência neste livro). Além disso, existem aqueles na comunidade de pesquisa que acreditam que os fMRIs foram usados em demasia e questionam a correlação entre o fluxo sanguíneo para uma região do cérebro (o que os fMRIs medem mais facilmente) e o pensamento ou atividade nessa região (especialmente porque crianças mais novas podem demonstrar atividade mental sem qualquer fluxo de sangue para as regiões supostamente envolvidas). Portanto, espere que muitos estudos sejam repetidos e muitos deles revisados nos próximos anos. Embora os detalhes estejam sujeitos a revisão constante,

### **HIPOFRONTALIDADE TRANSITÓRIA E SELFLESSNESS: Ao escrever isto**

livro, propusemo-nos a destilar todas as teorias atuais de abnegação em um meta-argumento coerente. Apesar de entrevistar muitos dos principais jogadores neste campo, não conseguimos chegar à "simplicidade do outro lado da complexidade". Portanto, por enquanto, os principais candidatos para explicar como nosso eu consciente em vigília se desliga em estados incomuns são: hipofrontalidade transitória, hiperconectividade transitória, interrupção de rede em modo padrão e passagem corticotalâmica (ideia original de Henri Bergson, que Aldous Huxley popularizou em *As portas da percepção*). Suspeitamos que vários deles podem funcionar em sequência ou em conjunto, ou podem produzir experiências semelhantes de abnegação por meio de diferentes mecanismos de ação, e alguns podem ser refutados ou revisados significativamente. Também suspeitamos que, à medida que os dispositivos de medição ficam mais sofisticados na captura de atividade diacrônica em tempo real (em oposição a instantâneos estáticos), obteremos uma imagem muito mais completa que integra neuroanatomia, neuroeletricidade e interações neuroquímicas em um modelo coerente de altruísmo. Até então, apresentamos algumas das descobertas que parecem mais confiáveis e relevantes para nosso estudo do êxtase, embora deixando muito espaço para atualizações. (Para pesquisadores interessados em avançar nesta pesquisa, entre em contato conosco em [info@flowgenomeproject.com](mailto:info@flowgenomeproject.com) ).

### **SSRIS E PSICOLOGIA MEDICANTE: Em geral, apoiamos o**

uso apropriado e seletivo de psicofármacos sob a supervisão de médicos e reconhecemos que eles podem mudar vidas sob as condições certas. Também criticamos o excesso de prescrição, a falta de supervisão e o uso difundido fora do rótulo, onde as forças aparentes do mercado estão superando as intervenções mais eficazes (e frequentemente não medicamentosas).

**PERIGOS DA PORNOGRAFIA:** Nos últimos anos, tem havido uma onda crescente de comentários sociais contra as desvantagens da pornografia online - variando de problemas conjugais, normas sexuais de adolescentes, disfunção erétil e vício absoluto. Mais recentemente, estudos refutaram algumas dessas afirmações, sugerindo que assistir pornografia tem menos desses efeitos adversos e que a maioria dos telespectadores realmente experimenta um aumento na intimidade e excitação face a face. Nós fazemos

Não espere que esse debate seja resolvido tão cedo e, em vez disso, optei por focar na simples observação de que muitas pessoas estão se engajando nele e, portanto, é digno de consideração como um indicador de tendências sociais e da economia dos estados alterados.

**RENASCIMENTO PSICEDÉLICO:** Nos últimos anos, tem havido uma cobertura exaustiva das novas rodadas de estudos envolvendo psilocibina, LSD, MDMA, maconha e ayahuasca. Não tentamos uma pesquisa comparável aqui, acreditando que ela seja completamente abordada em outros tratamentos. Em vez disso, optamos por contextualizar esta pesquisa dentro da conversa maior do êxtase, os benefícios mensuráveis da abnegação momentânea e os estudos de caso que esta pesquisa está fornecendo.

**EGOÍSMO DE ATLETAS EXTREMOS:** Cada vez que um atleta extremo morre, seja Shane McConkey ou Dean Potter, ou qualquer uma das dezenas de líderes da comunidade ao ar livre que morrem anualmente, as pessoas invariavelmente comentam como foram egoístas por arriscarem suas vidas em buscas eletivas. Como eles poderiam, perguntam os críticos, deixar para trás cônjuges enlutados, filhos e até animais de estimação (no caso do cachorro de Dean, Whisper). Tal como acontece com o nosso tratamento da pornografia e dos psicodélicos, optamos por evitar a moralização das escolhas dos outros e, em vez disso, nos concentrar no simples fato de que os atletas continuam a arriscar suas vidas, e provavelmente o fazem por uma série de razões mais ou menos consideradas. Queremos chegar o mais perto que pudermos de compreender essas razões e conectá-las à maior atração e benefício dos estados de êxtase. E, pelo que vale a pena, acreditamos que existe um comparável,

**TECNOLOGIA DO SENSOR SOBRE HIPOTE:** Em vários lugares, destacamos o potencial de aceleração de sensores inteligentes e vestíveis para nos dar mais feedback sobre nossos corpos e cérebros. Nos últimos anos, o ciclo de campanha publicitária fez várias vítimas importantes, já que a Federal Trade Commission, Food and Drug Administration e ações coletivas restringiram a Nike, a Apple e a Lumosity por reivindicarem benefícios ou precisão que não podiam entregar. Na nossa

pesquisa, geralmente dividimos a tecnologia vestível em três categorias. Em primeiro lugar, as ferramentas de ponta de nível DARPA que custam dezenas de milhares a milhões para fazer, não são aprovadas pelo governo federal e geralmente precisam de um médico supervisor no contexto de um estudo formal para serem implantadas. Depois, há os dispositivos de grau “prosumer” que custam de milhares a dezenas de milhares, fornecem dados quase de grau de pesquisa e podem ser implantados por profissionais qualificados ou biohackers bem financiados. Por fim, existem as ferramentas de consumo, disponíveis por menos de mil dólares e geralmente por pouco mais do que o custo de um aplicativo mais um dispositivo periférico. Estes valem a pena principalmente como “entretenimento educacional” e, como sugerem os processos judiciais e as intervenções federais, nem sempre são tudo o que dizem ser. Dito isto,

**PSICOLOGIA ÓTIMA:** Como no Renascimento psicodélico, este é um campo ampla e habilmente coberto por outros. E enquanto celebramos o movimento em direção ao estudo da totalidade e felicidade, a maior parte do campo é dedicada ao movimento incremental para nos tornar “10 por cento mais felizes”. Dado que os ganhos percentuais no desempenho do êxtase variam de 200 a 500%, estamos mais interessados em opções de maior impacto (ao mesmo tempo que apoiamos todos os esforços para construir rampas para essas experiências).

**ELITISMO DO BURNINGMAN:** Sim. Muito disso, provavelmente piorando. Mas acreditamos que ainda há muito mais a considerar e contextualizar do que a guerra de classes. Afinal, Aspen, Colorado, começou como uma cidade mineira operária antes de se tornar um paraíso da contracultura antes de se tornar o anexo de LA-NY que é hoje. Mas isso não torna essas montanhas menos bonitas. O que permanece mais interessante para nós é considerar o evento como uma “caixa de areia para o futuro”, onde podemos identificar muitas das forças do êxtase fora do laboratório e em seus habitats naturais. Quando discutimos a influência da cultura do Burning Man na elite social, estamos mais interessados no que é diferente e novo atualmente - especificamente a noção de três partes de como os participantes têm uma influência desproporcional na mídia e nos mercados, como seus membros estão se expandindo para alguns dos mais

organizações convencionais e poderosas em todo o mundo e como as inovações práticas estão aparecendo em todo o mundo.

**NOSSO PRÓPRIO BASEBOL INTERNO:** Ao longo deste livro, contamos histórias de líderes em campos - muitos dos quais, no decorrer de nossa pesquisa, passamos a conhecer e gostar. Eles são inovadores nos domínios que nos fascinam e, muitas vezes, compartilhamos orientações semelhantes. Alguns, como o comandante do DEVGRU, Rich Davis, e o CEO do Advanced Brain Monitoring, Chris Berka, nos tornamos colegas amigáveis, trocando notas e ideias várias vezes por ano. Outros, como o filósofo Jason Silva, Andy Walshe da Red Bull, os kitesurfistas Bill Tai e Susi Mai, o cineasta Jimmy Chin, o neurocientista Andy Newberg, o saltador Dean Potter e a esquiadora Kristen Ulmer, pedimos para servir no conselho consultivo do O projeto Flow Genome nos ajuda a avançar na missão de abrir o código-fonte da ciência do desempenho máximo. Estas são posições voluntárias e não remuneradas. Além disso, suas realizações precedem seus cargos em nossa organização e continuarão muito além do fim do serviço, e somos gratos por conhecê-los e ter seu apoio. (E todos vocês vão gostar de ouvir sobre suas realizações; todas são notáveis.)

# Agradecimentos

*Stealing Fire* tem se beneficiado muito com o discernimento e a generosidade de muitos: nosso agente, Paul Bresnick, nossa editora Julia Cheiffetz e a grande equipe da Dey Street e Harper Collins. Michael Wharton foi um guerreiro incansável. Muitos outros amigos e colegas também: Jason Silva, Salim Ismail, David Eagleman, Judson Brewer, Andrew Newberg, Bill Tai, Suzy Mai, Jeff Rosenthal e toda a equipe da Summit, Kristen Ulmer, Dean Potter, Matt Reardon e o Squaw Posto do Valley, todos que participaram de qualquer evento Stealing Fire do FGP em Esalen, a equipe incrível em Esalen, nosso assistente ninja Lucas Cohen, Dave Asprey, a grande equipe do Google, mas especialmente Adam Leonard e Anthony Slater, Tim Ferriss, Michael McCullough e a Stanford Brain-Mind Conference, o US Naval War College, a liderança de DEVGRU, o fundador do SEALFIT Mark Divine, o CEO do Burning Man Marian Goodell, James Hanusa,

Bob Coyne pela capa de seu livro incrível. Mais importante, nossas esposas e famílias, que tornaram tudo isso possível.

# Notas

## Introdução: A história sem fim

- 1 Este começou: EF Benson e Craig Peterson, *A Vida de Alcibiades* (Np: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2010), pp. 127–38. Veja também Robert Strassler, ed., *The Landmark Tucydides: Um Guia Completo para a Guerra do Peloponeso* (Nova York: Free Press, 1996).
- 2 Alcibiades, um general grego proeminente: Plutarco, *Vive IV, Alcibiades e Coriolanus. Lysander e Sulla* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1916).
- 3 “Em menos de uma hora”: Plutarco, *Na alma*, citado em Stobaeus, IV, traduzido por George E. Mylonas, *Elêusis e os Mistérios de Elêusis* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1961), pp. 246–65. Veja também Edith Hamilton, *O Caminho Grego* (Nova York: Norton, 1993), p. 179
- 4 “E não qualquer mistério; os mistérios de Elêusis”: Will Durant, *A Vida da Grécia* (New York: Fine Communications, 1997), pp. 188-93. Além disso, IO9 fez um pequeno artigo excelente sobre os mistérios. Consulte <http://io9.gizmodo.com/5883394/the-eleusinian-mysteries-the-1-fraternity-in-greco-roman-society>.
- 5 “Nossos mistérios tinham um significado muito real”: Platão, *Fédon*, traduzido por FJ Church (London: Pearson, 1987), p. 69
- 6 Cícero foi mais longe: “Cícero, *Nas Leis*, traduzido por CW Keyes (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1928), p. 14
- 7 Químico suíço Albert Hofmann: R. Gordon Wasson, Albert Hofmann e Carl Ruck, *The Road to Elêusis* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2008).
- 8 Quando consumido acidentalmente: Ibid.
- 9 No centro desta dinâmica está o mito de Prometeu: Robert Graves, *Os mitos gregos* (Mount Kisco, NY: Moyer Bell, 1955).
- 10 no Projeto Flow Genome”: Consulte [www.flowgenomeproject.com](http://www.flowgenomeproject.com).
- 11 Os cientistas sabem sobre a relação: para uma análise completa da história da ciência do fluxo, consulte Steven Kotler, *The Rise of Superman* (Boston: New Harvest, 2014).
- 12 experimentos clandestinos com “tecnologias extáticas”: o termo “tecnologias extáticas” é uma atualização da descrição clássica do historiador Mircea Eliade da Universidade de Chicago, *Técnicas arcaicas de êxtase*. Eliade usa o termo para se referir a todas as maneiras originais pelas quais os xamãs alteraram sua consciência. Substituímos “técnicas” por “tecnologias” por causa da gama de dispositivos de mudança de estado agora disponíveis, incluindo coisas como neurofeedback, tanques de flutuação de isolamento, estimulação magnética transcraniana e outras adições recentes a este cânone.

- 13 Essa jornada nos levou a todo o mundo: Ok - o negócio é o seguinte, incluídas nesta lista estão duas histórias que não entraram no livro por motivos editoriais, mas queríamos compartilhá-las mesmo assim.

Há alguns anos, fomos convidados a Moscou para aconselhar uma empresa educacional incrivelmente progressista de US \$ 100 milhões fundada por um ex-líder do Partido da Juventude Comunista (ele explicou que, naquela época, a única maneira de escapar do controle do partido era para liderá-lo). Jantamos à meia-noite nos restaurantes do estilo Peter and the Wolf, favoritos do Politburo, e trabalhamos rotineiramente até as 4 da manhã. Mas nossos anfitriões também compartilharam que grande parte de sua inspiração veio de cerimônias regulares de ayahuasca das quais tinham toda a sua empresa participando (nem sempre a ideia mais sábia!). Na verdade, eles tinham um xamã peruano favorito, com quem viajaram ao redor do mundo para encontrá-los em locais sagrados e realizar cerimônias em várias épocas do ano. Sua façanha mais ultrajante,

No verão de 2016, fomos convidados a falar na sede das Nações Unidas em Nova York para um encontro global de jovens líderes e empreendedores sobre o papel do Flow na mudança social. Na noite anterior, participamos de um jantar privado sobre o papel das plantas enteogênicas na liderança, governo e mudança de políticas. Toda a reunião foi conduzida de acordo com as "Regras da Chatham House", o que significa que os participantes poderiam agir com base nas informações compartilhadas, mas não identificar quem disse / fez o quê. Para tanto, todos na mesa estavam explorando os psicodélicos e, em seguida, aplicando os insights para afetar o trabalho das ONGs e do governo nos países caribenhos, o desenvolvimento econômico asiático e os esforços de reflorestamento da Amazônia. Não por coincidência, dois terços dos participantes também se reuniram no mês seguinte no Burning Man.

## Parte Um: O Caso do Ecstasy

- 1 "A alternativa é a inconsciência": David Foster Wallace, *Esta é a água* (Nova York: Little, Brown, 2009), p. 123

## Capítulo um: O que é este fogo?

- 1 Uma das partes mais difíceis de ser um Navy SEAL: Entrevista do autor com Rich Davis, 2013.
- 2 Foi isso que fez a captura de Al-Wazu: A pedido do DEVGRU e por razões de segurança, "Al Wazu" não é seu nome verdadeiro. Além disso, a história da captura de Al Wazu nos foi contada pelo Comandante Davis, depois verificada com o departamento jurídico da Marinha (já que grande parte da história real permanece confidencial).
- 3 Os gregos tinham uma palavra: Obviamente, você pode encontrar traduções dessa palavra em todos os lugares, mas o autor Jules Evans faz um trabalho particularmente bom explicando-a em seu site, Filosofia para a Vida ", escrevendo: " Ecstasy vem do grego antigo exstasis, que significa literalmente 'ficar do lado de fora' e mais figurativamente significa 'estar fora de onde você normalmente está'. Na filosofia grega, em Platão e em Neoplatônicos como Plotino, passou a significar momentos em que uma porta se abre em sua mente ou alma, você sente uma sensação expandida de ser, um sentimento intenso de alegria ou euforia, e você se sente conectado a um espírito ou Deus. Está intimamente ligado a outra palavra em Platão, *entusiasmo*, que significa 'o Deus interno'. Então, em momentos de êxtase, de acordo com Platão, você fica fora de si mesmo, e Deus aparece dentro de você. " Ver <http://www.philosophyforlife.org/modern-ecstasy-or-the-art-of-losing-control/>.
- 4 Keith Sawyer em seu livro *Gênio do Grupo*: Keith Sawyer, *Grupo Genius* (Basic Books, 2008), p. 4

- 5 Custa \$ 25.000 para girar: há várias maneiras diferentes de calcular esse número e combinamos algumas estatísticas diferentes para chegar ao nosso total. Veja Diana Olick, "An Army of One Carries a High Price," NBCNews.com, 21 de outubro de 2002, disponível em <http://www.nbcnews.com/id/3072945/t/army-one-carries-high-price/#.V-00hDKZO50>. Veja também Jared Hansbrough, "An Activity-Based Cost Analysis of Recruit Training Operations at Marine Corps Recruit Depot, San Diego, Califórnia," Naval Postgraduate School, Monterey, CA, 2000.
- 6 Estimativas para oito semanas: Stephanie Gaskell, "Three Navy SEALs libertou o capitão Phillips dos piratas com tiros simultâneos de 100 pés de distância", Nova York *Notícias diárias*, 14 de abril de 2009, <http://www.nydailynews.com/news/world/navy-seals-freed-capt-phillips-pirates-simultaneous-shots-100-feet-article-1.360392>.
- 7 Como custa cerca de US \$ 1 milhão por ano ": Thomas Smith, " Money for American Commandos, " *Eventos Humanos*, 23 de abril de 2008.
- 8 Como o site oficial explica: Consulte <https://www.sealswcc.com/navy-seals-benefits.html>.
- 9 Como fundador do SEALFit, Mark Divine: TJ Murphy, "The World Most Intense Fitness Program," *Fora*, 16 de dezembro de 2014.
- 10 O sistema de castas da Marinha: Richard Marcinko, *Rogue Warrior* (Nova York: Pocket Books, 1993), p. 8
- 11 "Não procuro reconhecimento": Postado por Mark Divine, "The Navy Seal Code," NavySeals.com, 2016
- 12 "Larry e eu [havíamos] administrado": Gregory Fernstein, "How CEOs Do Burning Man," *Fast Company*, 27 de agosto de 2013.
- 13 . . . *New York Times* Avaliação de John Markoff ": John Markoff, " In Searching the Web, Google Finds Riches, " *New York Times*, 13 de abril de 2003.
- 14 A empresa que estabeleceu o padrão: para uma análise completa do envolvimento do Google no Burning Man, consulte Fred Turner, "Burning Man at Google," *Nova mídia e sociedade* 11 (2009): 73–94.
- 15 Eric foi o único: Gregory Ferenstein, "How CEOs Do Burning Man," *Fast Company*, 27 de agosto de 2013; John Markoff, "In Searching the Web, Google Finds Riches," *New York Times*, 13 de abril de 2003; e a citação original, Doc Searls, Harvard Berkman fellows, 2002, <http://doc.weblogs.com/2002/12/10>.
- 16 Fred Turner, sociólogo de Stanford: Turner, "Burning Man at Google".
- 17 Participação em festivais como o Burning Man: entrevista do autor com Molly Crockett, 2016.
- 18 Nesses estados, todos os neuroquímicos: Para uma análise completa da neuroquímica do fluxo, consulte Kotler, *The Rise of Superman* (Boston: New Harvest, 2013), pp. 65–69.
- 19 O objetivo de levar Schmidt para Burning Man: entrevista do autor com Salim Ismail, 2016.
- 20 Quando o Google contratou Schmidt: Markoff, "In Searching the Web, Google Finds Riches"; Quentin Hardy, "All Eyes on Google," *Forbes*, 26 de maio de 2003. Os números da receita eram de propriedade privada do Google em 2001, mas foram informados em cerca de US \$ 100 milhões, triplicando no ano seguinte para US \$ 300 milhões. Em 2011, quando Schmidt deixou o cargo, as receitas eram de US \$ 37,9 bilhões.
- 21 Uma gama muito específica de estados incomuns de consciência (NOSC): Walter Mead entrevistando Stan Grof, "The Healing Potential of Non-Ordinary States of Consciousness", consulte: [http://www.stanislavgrof.com/wp-content/uploads/02/2015/Healing-Potential-of-NOS\\_Grof.pdf](http://www.stanislavgrof.com/wp-content/uploads/02/2015/Healing-Potential-of-NOS_Grof.pdf)
- 22 A consciência desperta regular tem uma assinatura previsível e consistente: para uma análise dos fundamentos absolutos da consciência, consulte Christof Koch, Marcello Massimini, Melanie Boly e Giulio Tononi, "Neural Correlates of Consciousness: Progress and Problems", *Nature Reviews Neuroscience* 17 (2016): 307–21. Veja também Angela Clow, Frank Hucklebridge, Tobias Stadler, Phil Evans e Lisa Thorn, "The Cortisol Awakening Response: More than a Measure of HPA", *Avaliações de neurociência e biocomportamento* (2010); doi: 10.1016 / j.neubiorev.2009.12.011.
- 23 Durante os estados que estamos descrevendo: há obviamente uma tonelada de informações sobre este, mas especialmente relevantes são Arne Dietrich, "Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness", *Cognição Consciente*, 12 de junho de 2003, pp. 231–56; Matthieu Ricard e Richard

Davidson, "Neuroscience Reveals the Secret of Meditation's Benefit", *Americano científico*, 1 de novembro de 2014; J. Allan Hobson, *The Dream Drugstore* (Cambridge, MA: MIT Press, 2001); Kotler, *The Rise of Superman*; e C. Robert Cloninger, *Sentindo-se bem* (Oxford: Oxford University Press, 2004). Veja também a excelente palestra TED de Arne Dietrich, "Surfing the Stream of Consciousness," <https://www.youtube.com/watch?v=syfalikXBLA>.

- 24 Os botões e alavancas sendo ajustados no cérebro: consulte [www.flowgenomeproject.com/stealingfiretools](http://www.flowgenomeproject.com/stealingfiretools).
- 25 "Somos um clube de alto desempenho": Entrevista do autor com Rich Davis e outros líderes de equipe (que também precisaram permanecer anônimos), 2013.
- 26 pesquisador e neurocientista John Lilly: histórias de tanques flutuantes estão por toda parte, mas para ouvir John Lilly contá-las, consulte John Lilly, *O cientista* (Berkeley, CA: Ronin, 1996), pp. 98-108.
- 27 "Está indo bem": Entrevista do autor com Adam Leonard, 2013.
- 28 Ao contrário de muitas outras empresas: Turner, "Burning Man at Google," p. 78
- 29 A Economia dos Estados Alterados: Ao fazer isso, usamos os "botões e alavancas" do êxtase como nosso guia. Se um item específico em nossa contagem empurrou as ondas cerebrais para fora da banda beta normal da consciência desperta, desencadeou a liberação de pelo menos dois dos seis grandes neuroquímicos de mudança de estado (dopamina, norepinefrina, anandamida, serotonina, endorfinas e oxitocina) ou desativou / hiperativou o córtex pré-frontal e / ou a rede de modo padrão para produzir a experiência de STER, nós o incluímos em nossa contagem.

Decidimos focar nossa atenção em quatro categorias principais: Drogas, Terapia, Mídia e Recreação. Ao montar nossos números, também pegamos os dados mais recentes disponíveis, mas não fizemos nenhuma tentativa de traduzir esses números em dólares de 2016. Isso significa que a maioria de nossos números globais são provavelmente menores do que seriam hoje. Da mesma forma, em alguns casos, apenas números dos EUA estavam disponíveis. Nesses casos, pegamos apenas os números dos EUA e não tentamos escalar as coisas para o resto do mundo porque há adoção assimétrica de muitas dessas economias - especialmente crescimento pessoal, esportes radicais, etc. (a menos que seja indicado de outra forma, todos os números refletem números globais). Isso torna esta estimativa inicial e aproximada, no espírito das conjecturas de Enrico Fermi. Nós encorajamos os estudiosos que gostariam de tentar uma contagem mais refinada a fazê-lo, atualizar o ASE para números globais em dólares ajustados do ano atual. E deixe-nos saber, em [flowgenomeproject.com/stealingfiretools](http://flowgenomeproject.com/stealingfiretools).

Em nossa contabilidade, partimos do pressuposto de que o preço do ecstasis deveria incluir todos os medicamentos psicoativos. Não consideramos drogas destinadas a tratar de condições fisiológicas - como pressão arterial ou colesterol - apenas aquelas que visavam especificamente e alteravam os estados de consciência do usuário. Isso significava remédios amplamente prescritos para dor, depressão, ansiedade, atenção e insônia, junto com remédios de cauda longa usados para tratar distúrbios mentais mais sérios. Isso totalizou US \$ 182,2 bilhões.

Ver para medicamentos de saúde mental: BCC Research, "Drugs for Tratar Mental Disorders: Technologies and Global Markets," janeiro de 2011, PM074A. Para medicamentos prescritos para o controle da dor, consulte BCC Research, "The Global Market for Pain Management Drugs and Devices", janeiro de 2013, HLCO26D. Para soníferos: Pesquisa BCC, "Sleep Aids: Technological and Global Markets," junho de 2014, HLCO81B.

Também incluímos todas as substâncias lícitas e ilícitas que ajudaram as pessoas a sair da cabeça "- desde álcool, tabaco e maconha no lado lícito até cocaína, heroína, metanfetaminas e maconha no lado ilícito. Além disso, incluímos todos os medicamentos de abuso prescritos (como Ritalina e OxyContin) que são usados principalmente sem prescrição ou revendidos nos mercados cinza e negro. Também nos concentramos apenas na produção e consumo dessas substâncias e não levamos em consideração quaisquer custos colaterais, como aplicação da lei, encarceramento, lobby político e processos judiciais. Isso somou cerca de US \$ 2,3 trilhões.

Para drogas ilegais, ver Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime, "World Drug Report 2005," vol. 1, Análise. Para maconha, consulte Arcview Market Research, "The State of Legal Marijuana

Markets, "4ª ed., 2016; "Alcohol: Research and Markets, Global Alcoholic Beverage Industry - Forecast to 2018," 21 de fevereiro de 2014. Para café: Wevio, "Global Coffee Industry Facts & Statistics of 2014-2015," 29 de maio de 2015. Para chá: Transparency Market Research, "Tea Market- Global Industry Analysis, Trend, Size, Share and Forecast 2014-2020," 3 de março de 2015. Para bebidas energéticas: "Global Energy Drinks Market: Insights, Market Size, Share, Growth, Trends Analysis and Forecast a 2021," abril de 2015, <http://www.researchandmarkets.com/reports/3161745/global-energy-drinks-market-insights-market>. Para o tabaco: Euromonitor International, "Global Tobacco: Findings Part 1 — Tobacco Overview, Cigarettes and the Future", junho de 2014.

Em seguida, ampliamos nossa rede e tentamos incluir todos os bens e serviços expressamente dedicados a resolver o mesmo dilema - como faço para sair do meu estado atual de consciência. Como faço para sacudir uma experiência vivida que varia de insatisfatória a insuportável? Entre na categoria combinada de neurotecnologia, psicologia, psiquiatria, aconselhamento e autoajuda. Aqui, queríamos incluir todas as terapias, desenvolvimento pessoal, venda de livros, workshops e treinamentos de informação (descontando aqueles voltados para alguma aquisição de habilidade profissional e focando exclusivamente naqueles que prometem alguma mudança de perspectiva existencial - também conhecido como Ajude-me a ficar mais feliz!). Infelizmente, a maioria desses números não está disponível. O que poderíamos obter era US \$ 3,65 bilhões em neuromodulação (ou seja, tecnologia projetada para mudar de estado), os US \$ 11 bilhões que os americanos gastam em autoajuda anualmente, os US \$ 869 milhões que os americanos gastam com treinadores de vida, os US \$ 2 bilhões gastos com treinadores de negócios (dos quais contamos apenas 50%, assumindo a outra parte relacionada à aquisição de habilidades) e os US \$ 15 bilhões que os americanos gastam em terapia e aconselhamento. Com certeza, esse número é significativamente menor do que o tamanho real do mercado global, mas totalizou US \$ 31,52 bilhões.

Para tecnologia de neuromodulação: "Markets and Markets, Neuromodulation Market by Technology, by Application-Trends and Global Forecasts to 2020". Para autoajuda: Marketdata Enterprises, "The US Market for Self-Improvement Products & Services", novembro de 2010. Para personal coaches: IBISWorld, "Life Coaches in the US: Market Research Report," fevereiro de 2016. Para psicologia e aconselhamento: IBISWorld, "Psychologists, Social Workers & Marriage Counselors in the US: Market Research Report," fevereiro de 2016. Para coaches de negócios: "Inside the Coaching Industry," *Sucesso*, 30 de junho de 2015.

Em seguida, voltamos nossa atenção para a mídia. Começamos com a indústria de videogames. A combinação de telas grandes e enredos cada vez mais complexos, orientados por personagens, tornou os videogames tão imersivos que a indústria se tornou maior em tamanho e valor do que a indústria cinematográfica. Mais especificamente para nossos propósitos, os jogos são construídos em torno de uma série de gatilhos de fluxo central, incluindo novidade, complexidade, imprevisibilidade e taxas de desafio e recompensa muito precisas. Adicione mais US \$ 99,6 bilhões. Veja Newzoo, "Global Games Market Report," 21 de abril de 2016.

A realidade virtual, que é projetada especificamente para ser muito mais envolvente do que os videogames, também conta. Além do mais, a explosão extra de imersão torna a RV excepcionalmente boa em puxar mais gatilhos de fluxo. Portanto, adicionamos mais US \$ 12,1 bilhões ao nosso total. Consulte "Virtual Reality Market Size Worldwide 2016-2020," 2016, <https://www.statista.com/statistics/528779/virtual-reality-market-size-worldwide/>.

Também levamos em consideração o mercado de mídia social, estimado em US \$ 17,2 bilhões em 2015. Consulte [http://trade.gov/topmarkets/pdf/Media\\_and\\_Entertainment\\_Top\\_Markets\\_Report.pdf](http://trade.gov/topmarkets/pdf/Media_and_Entertainment_Top_Markets_Report.pdf).

Fora do resto do filme e da TV mais tradicionais, você pode argumentar que, com exceção dos documentários (onde podemos realmente estar tentando aprender algo), virtualmente toda narrativa visual serve para fornecer uma fuga. E há uma razão para isso. Nossos cérebros fazem um trabalho péssimo ao distinguir o físico do filmado. Em 99,9% da evolução humana, se vissemos algo com nossos olhos, isso significava que estava em nosso mundo físico. As regiões do cérebro para medo, amor e movimento, junto com nossos neurônios-espelho, aumentam nossa capacidade de

nos imaginamos lá em cima com nossos heróis da tela. O efeito é, literalmente, intoxicante.

Mas, novamente, queríamos errar do lado do conservador. Portanto, limitamos nossa contabilidade a duas categorias de visualização de tela que são especialmente e propositalmente escapistas: filmes IMAX / 3D (onde o filme recordista *Avatar* serve como exemplo) e assiduidade de programas de streaming (onde o Netflix *Castelo de cartas* praticamente inventou o termo). Assim, obtemos uma boa amostra do consumo de mídia projetada especificamente para provocar uma perda de identidade. No caso do IMAX, a receita chegou a US \$ 1 bilhão. Consulte "IMAX Corporation informa os resultados financeiros do quarto trimestre e do ano completo de 2015," *Imax.com*, 24 de fevereiro de 2016, <http://www.imax.com/content/imax-corporation-reports-four-quarter-and-full-resultados-financeiros-ano-2015>.

Acrescente a isso o fenômeno mais recente de assistir a programas de TV inteiros de uma vez só, onde a magia do "talvez" dopamina faz com que os casais de outra forma razoável fiquem acordados além da hora de dormir. Esse número é difícil de chegar, mas um estudo da Deloitte lançado recentemente, 70 por cento do que se assiste à TV é excessivo, então pegamos 70 por cento do tamanho do mercado de streaming digital, ou US \$ 21,20 bilhões.

Para uma visão geral da compulsão: Claire Gordon, "Binge Watching Is the New Normal", *Fortuna*, Março 24, 2016. Além disso, Digital Democracy Survey, apresentado em 2014, <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/Technology-Media-Telecommunications/gx-tmt-deloitte-democracia-survey.pdf>. Para o tamanho do mercado de streaming de vídeo: "Mercados e mercados, mercado de streaming de vídeo por tipo de streaming (streaming de vídeo ao vivo e streaming de vídeo não linear), por solução, por serviço, por plataforma, por tipo de usuário, por tipo de implantação, por Modelo de receita, por setor e por região - Global Forecast to 2021, "maio de 2016, <http://www.marketsandmarkets.com/Market-Reports/video-streaming-market-181135120.html>.

Também adicionamos a indústria de EDM de \$ 6,2 bilhões e a indústria de pornografia de \$ 97 bilhões. Para EDM: Kevin Watson, "A Study of the Regional Electronic Music Industry," *IMS Business Report 2015: North America Edition*, p. 12. Para pornografia, veja Chris Morrow, "Things Are Looking Up in America's Porn Industry," *CNBC*, 20 de janeiro de 2015.

Há também o reino da recreação: aqueles passatempos, esportes e atividades cuja função central é nos tirar de nós mesmos. Certamente, atividades de baixa habilidade / alta emoção como bungee jumping e montanhas-russas se qualificam - para aqueles momentos de terror autoinfligido, definitivamente não estamos nos preocupando com nossos impostos ou com nosso último rompimento. O mesmo ocorre com os esportes de ação e aventura, onde a pressa, o empurrão ", é o que leva as pessoas a voltar para mais. Aqui, vamos descontrair taco, bola e esportes de equipe e focar nesses "jogos gravitacionais" com forte movimento e grandes consequências, como esqui, escalada, mountain bike (gatilhos clássicos para levar as pessoas ao que os pesquisadores agora chamam de abismo). Também incluímos a indústria de ioga de US \$ 27 bilhões e a meditação de US \$ 1 bilhão. Por último, incluímos a categoria de "viagens de aventura, "Onde os rigores da jornada são quase garantidos para tirá-lo de sua cabeça. Isso representa outros \$ 319,4 bilhões.

Por US \$ 44,3 bilhões em parques de diversões / temáticos, consulte Global Industry Analysts, "The Global Theme / Amusement Parks Market: Trends, Drivers & Projections", novembro de 2015. Por US \$ 12,1 bilhões em vendas no varejo de produtos de esportes de ação nos Estados Unidos, consulte Active Marketing Group, "The Action Sports Market", 2007. Por US \$ 263 bilhões gastos em viagens de aventura, consulte Adventure Travel Trade Association, "Adventure Travel: A Growing, but Untapped Market for Agents", 17 de fevereiro de 2015, <http://www.travelmarketreport.com/articles/Adventure-Travel-A-Growing-But-Untapped-Market-for-Agents>. Para meditação: Jan Wicznier, "Meditation Has Become a Billion-Dollar Business," *Fortuna*, 12 de março de 2016. Para ioga: "Perspectivas de 2014 para a indústria de Pilates e ioga", *SNews*, 16 de dezembro de 2013, <http://www.snewsnet.com/news/2014-yoga-pilates-studios/>.

Finalmente, adicionamos no jogo de casino. Com certeza, poderíamos argumentar que grande parte dessa indústria é motivada pelos fortes picos de dopamina produzidos pelo jogo, mas precisávamos descontar as apostas esportivas e algumas outras categorias onde há outros motivos (lucro) para apostar. Mas tudo sobre um cassino - da falta de relógios ao oxigênio bombeado - é projetado para nos tirar da cabeça e nos deixar imersos no jogo. Isso gerou US \$ 159,71 bilhões adicionais. Consulte Statista, "Statistics and Facts About the Casino Industry," 2015, <https://www.statista.com/topics/1053/casinos/>.

Portanto, o total geral atual é de US \$ 3,99 trilhões.

- 30 Galáxias em todo o universo: Henry Fountain, "Two Trillion Galaxies, the Very Least", *New York Times*, 17 de outubro de 2016.

## Capítulo dois: Por que é importante

- 1 Em 2011, um apresentador de televisão desempregado chamado Jason Silva: Todos os detalhes da vida de Jason Silva que aparecem neste capítulo vêm de uma série de 'entrevistas com autores realizadas entre 2014 e 2016
- 2 Intitulado "Você é um receptor": <https://vimeo.com/27668695>.
- 3 O *atlântico* publicou um longo perfil: Ross Anderson, "A Timothy Leary for the Viral Video Age", *Atlântico*, 12 de abril de 2012.
- 4 Rede de Al Gore: para dar uma olhada em Silva no Current, confira <https://vimeo.com/6950613>.
- 5 Certamente, os pesquisadores criaram muitas outras descrições de estados alterados, mas escolhemos as quatro categorias de STER por uma razão específica: Existem muitas análises diferentes a serem consideradas, mas ao fazer nossa análise, os seguintes foram fundamentais: Charles Tart, *Estados alterados de consciência* (Nova York: Harper, 1990); William James, *Variedades de experiência religiosa* (Np: CreateSpace, 2009); Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluxo* (Nova York: Harper Perennial, 2008), pp. 43-93; Bruce Greyson, "The Near-Death Experience Scale," *Journal of Nervous and Mental Disease* 171, n° 6 (1983): 369-74; Erich Studerus, Alex Gamma e Franz Vollenweider, "Avaliação Psicométrica dos Estados Alterados de Consciência", *PLoS One*, 31 de agosto de 2010; Ronald Pekala, *Quantificando a Consciência* (Boston: Springer, 1991). Veja também Rick Strassman, "Hallucinogenic Drugs in Psychiatric Research and Treatment", *Journal of Nervous and Mental Disease* 183, n° 3 (1995): 127-38, Robert Thurman, *O Livro dos Mortos Tibetano: O Grande Livro da Libertação Natural Através da Compreensão no Meio* (Nova York: Bantam Books, 1993).
- 6 "[O] eu não é uma bênção absoluta": Mark Leary, *A maldição do eu* (Oxford: Oxford University Press, 2007), p. 21
- 7 Os cientistas chamam isso de desligamento: Arne Dietrich, "Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness", *Cognição Consciente*, 12 de junho de 2003, pp. 231-56.
- 8 Psicólogo Bob Kegan: Veja Robert Kegan, *O Eu em evolução* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982), e Robert Kegan, *In Over Our Heads* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1994).
- 9 De acordo com uma pesquisa Gallup de 2015: Frank Newport, "Americans 'Perceived Time Crunch No Worse Than Past'", Gallup.com, 31 de dezembro de 2015, <http://www.gallup.com/poll/187982/americans-perceived-time-crunch-no-worse-past.aspx>.
- 10 "Pobreza de tempo": Maria Konnikova, No Money, No Time, " *New York Times*, 13 de junho de 2014.
- 11 Nosso senso de tempo não é localizado: muitas das informações sobre atemporalidade vêm de uma entrevista do autor com David Eagleman, 2012. Veja também David Eagleman, *Incógnito* (Nova York: Pantheon Books, 2011), pp. 51-54.
- 12 No livro dele *O paradoxo do tempo*: Philip Zimbardo, *O paradoxo do tempo* (Nova York: Atria, 2009), p. 261.

- 13 Em um estudo recente publicado em *Ciência psicológica*: Melanie Rudd, Kathleen Vohs e Jennifer Aaker, "Awe Expands People's Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being", *Ciência Psicológica* 23, não. 10 (2011): 1130–36.
- 14 "[M] emory distorções são básicas": Elizabeth Loftus et al., "False Memories in Highly Superior Autobiographical Memory Individuals," *PNAS* 110, não. 52 (2013): 20947–52.
- 15 Um em cada três americanos, por exemplo, é obeso: National Institutes of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/Pages/overweight-obesity-statistics.aspx>.
- 16 As grandes academias superam as associações em 400%: entrevista confidencial do autor com o vice-presidente sênior da Lifetime Fitness, junho de 2015.
- 17 E quando um estudo da Harvard Medical School confrontou pacientes: Robert Kegan, *Imunidade à mudança: como superá-la e desbloquear o potencial em você e na sua organização* (Boston: Harvard Business Press, 2009), p. 1
- 18 Em fluxo, como na maioria dos estados alterados: Steven Kotler, *The Rise of Superman* (Boston: New Harvest, 2013). Consulte também [www.flowgenomoproject.com/stealingfiretools](http://www.flowgenomoproject.com/stealingfiretools).
- 19 "A [experiência] eleva o curso da vida a outro nível": Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluxo* (Nova York: Harper Perennial, 2008), p. 69
- 20 Muitas pessoas acham isso tão bom e alto: Abraham Maslow, *Religião, valores e experiências de pico* (Nova York: Penguin, 1994), p. 62
- 21 "Em uma cultura supostamente governada pela busca": Mihaly Csikszentmihalyi, *Além do Tédio e da Ansiedade* (São Francisco: Jossey-Bass, 2000), p. 197.
- 22 Quando John Hagel: Entrevista do autor com John Hagel, 2014.
- 23 Em seu primeiro vídeo, "You Are a Receiver": <https://vimeo.com/27668695>.
- 24 William James experimentou isso durante seus experimentos em Harvard: William James, *As variedades de experiências religiosas* (Nova York: Create Space, 2009), p. 374.
- 25 Frequentemente, uma experiência de êxtase: esta visão geral tem como objetivo principal rastrear o que acontece no cérebro quando entramos em um estado de fluxo. Em outros casos de êxtase, como meditação, você pode obter uma diminuição na resposta cortico-adrenal, um aumento de DHEA e GABA e outros neuroquímicos em uma sequência diferente da que estamos descrevendo aqui. Dito isso, como as notas abaixo deixam claro, há uma sobreposição considerável com o que acontece no fluxo, como na meditação e nos estados místicos e psicodélicos. Para uma visão geral sólida para leigos de como o fluxo muda o cérebro, consulte Herbert Benson e William Proctor, *O Princípio de Quebra* (New York: Scribner, 2003), pp. 46–58. Para uma abordagem um pouco mais técnica, consulte Dieter Vaitl et al., "Psychobiology of Altered States of Consciousness", *Boletim Psicológico* 131, no. 1 (2005): 98-127, e M. Bujatti, "Serotonin, Noradrenaline, Dopamine Metabolites in Transcendental Meditation-Technique," *Journal of Neural Transmission* 39, no 3 (setembro de 1976): 257-67. Também deve ser enfatizado que esta é uma visão geral ampla, com muitas questões ainda a serem resolvidas à medida que as ferramentas de medição melhoram e os pesquisadores começam a conduzir estudos comparativos entre diferentes técnicas de êxtase.
- 26 Esses produtos neuroquímicos aumentam a frequência cardíaca: "Raja Parasuraman, *O cérebro atento* (Cambridge, MA: A Bradford Book / MIT Press, 2000), pp. 34-44. Uma boa visão geral de propósito geral de norepinefrina e dopamina pode ser encontrada em Helen Fisher, *Por que amamos: a natureza e a química do amor romântico* (Nova York: Henry Holt, 2004). Para uma grande discussão sobre o papel da dopamina no fluxo, consulte Gregory Burns, *Satisfação: a ciência de encontrar a verdadeira realização* (Nova York: Henry Holt, 2005), pp. 146–74.
- 27 Esses produtos químicos aumentam as habilidades de reconhecimento de padrões do cérebro: P. Krummenacher, C. Mohr, H. Haker e P. Brugger, "Dopamine, Paranormal Belief, and the Detection of Meaningful Stimuli", *Journal of Cognitive Neuroscience* 22, não. 8 (2010): 1670–81; Georg Winterer e Donald Weinberger, "Genes, Dopamine, and Cortical Signal-to-Noise Ratio in Schizophrenia", *Tendências em neurociência* 27, no. 11 (novembro de 2004); e S. Kroener, LJ Chandler, P. Phillips e Jeremy Seamans, "Dopamine Modulates Persistent Synaptic Activity and Enhances the

Relação sinal-ruído no córtex pré-frontal," *PLoS One* 4, não. 8 (agosto): e6507. Veja também a grande palestra de Michael Sherman sobre como a dopamina / reconhecimento de padrões leva a crenças estranhas: [http://www.ted.com/talks/michael\\_shermer\\_on\\_believing\\_strange\\_things?language=en](http://www.ted.com/talks/michael_shermer_on_believing_strange_things?language=en).

- 28 À medida que essas mudanças. . . estão ocorrendo: A literatura sobre estados alterados de consciência e ondas cerebrais é considerável. Para uma revisão geral da função das ondas cerebrais, consulte Ned Harrmann, "What Is The Function of Various Brainwaves", *ScientificAmerican.com*, 22 de dezembro de 1997, <https://www.scientificamerican.com/article/what-is-the-function-of-t-1997-12-22/>.

Para uma boa visão geral da atividade das ondas cerebrais durante o fluxo, consulte Sally Adey, "Zapping the Brain to Get no fluxo," *Washington Post*, 13 de fevereiro de 2012. Também Steven Kotler, *The Rise of Superman* (Boston: New Harvest, 2013), pp. 32-41. Por último, um artigo que ainda não foi revisado por pares, mas é interessante em suas descobertas: Jan Van Looy et al., "Being in the Zone: Using Behavioral and EEG Recording for the Indirect Assessment of Flow", disponível em <https://peerj.com/preprints/2482.pdf>. Para psicodélicos: E. Hoffmann, JM Keppel Hesselink e Yatra-WM da Silveria Barbosa, "Effects of a Psychedelics, Tropical Tea, Ayahuasca, on the EEG Activity of the Human Brain during a Shamanic Ritual," *Revista MAPS*, Primavera 2001. Para práticas contemplativas e espirituais: Yuji Wada et al., "Mudanças no EEG e na atividade nervosa autônoma durante a meditação e sua associação com traços de personalidade", *International Journal of Psychophysiology* 55, não. 2 (fevereiro de 2005): 199–207. Além disso, J. Polichj e BR Cahn, "Meditation States and Traits", *Boletim Psicológico* 132, no. 2 (2006): 180–211.

- 29 Em seguida, partes do córtex pré-frontal começam a desligar: Para psicodélicos: RL Carhart-Harris et al., "Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin," *PNAS*, 2012, doi / 10.1073 / pnas.1119598109. Para fluxo: Arne Dietrich, "Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness", *Cognição Consciente*, 12 de junho de 2003, pp. 231–56. Para meditação: Judson Brewer et al., "Meditation Experience Is Associated with Difference in Default Mode Network Activity and Connectivity", *PNAS* 108, não. 50 (2011): 20254–59. Judson Brewer também deu uma boa palestra TEDx sobre seu trabalho, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=jE1j5Om7g0U>. Para uma revisão completa da neurobiologia das experiências fora do corpo e outros fenômenos "místicos", consulte Andra Smith e Claude Messier, "Voluntary Out-of-Body Experience: An fMRI Study", *Fronteras da neurociência humana*, 10 de fevereiro de 2014. E para um grande livro sobre as primeiras pesquisas sobre as mudanças neuroanatômicas produzidas por experiências espirituais: Andrew Newberg e Eugene D'Aquilli, *Por que Deus não vai embora* (Nova York: Ballantine Books, 2002).

- 30 . . . o cérebro libera endorfinas e anandamida: a literatura sobre neuroquímica e estados alterados é considerável, mas para uma boa visão geral, consulte J. Allan Hobson, *The Dream Drugstore* (Cambridge, MA: MIT Press, 2001) e Dean Hamer, *O Gene Deus* (Nova York: Anchor, 2005). Para endorfinas, consulte 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," *Córtex cerebral* 18, não. 11 (2008): 2523–31; A. Dietrich e WF McDaniel, "Endocannabinoids and Exercise", *British Journal of Sports Medicine* 38 (2004): 536–44. Veja também Etzel Cardena e Michael Winkelman, *Alterando a Consciência* (Santa Bárbara, CA: Praeger, 2011), p. 171. Uma boa visão geral das diferentes plantas psicodélicas e seu impacto na neuroquímica e na experiência espiritual pode ser encontrada no artigo de Elaine Perry e Valerie Laws, "Plant Gods and Shamanic Journeys", em *Novos horizontes na neurociência da consciência* (Filadélfia: John Benjamins, 2010), pp. 309–24. Por último, Boecker, "Brain Imaging Explores the Myth of Runner's High."

- 31 A anandamida também desempenha outro papel importante aqui: S. Hao, Y. Avraham, R. Mechoulam e E. Barry, "Low Dose Anandamide Affects Food Intake, Cognitive Function, Neurotransmitter and

- Níveis de corticosterona em camundongos com restrição de dieta", *European Journal of Pharmacology* 392, no. 3 (31 de março de 2000): 147-56.
- 32 . . . um resquício de serotonina e oxitocina: 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", *NeuroQuantologia* 9, não. 4 (2011); N. Goodman, "The Serotonergic System and Mysticism", *Journal of Psychoactive Drugs* 34, n° 3 (2002): 263-72. Além disso, John Ratey e Eric Hagerman, *Spark: a nova ciência revolucionária do exercício e do cérebro* (Nova York: Little, Brown, 2008).
  - 33 O processamento consciente pode lidar com apenas cerca de 120: Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluxo* (Nova York: Harper Perennial, 2008), pp. 28-30. Além disso, para um dos melhores livros sobre este assunto, consulte Tor Norretranders, *A Ilusão do Usuário: Reduzindo a Consciência ao Tamanho* (Nova York: Penguin, 1990).
  - 34 *Umwelt* é o termo técnico: o neurocientista de Stanford David Eagleman oferece uma explicação excelente e detalhada da neurociência de nosso *umwelt* em "Can We Create New Senses", sua palestra TED 2015: [https://www.ted.com/talks/david\\_eagleman\\_can\\_we\\_create\\_new\\_senses\\_for\\_humans?idioma=en](https://www.ted.com/talks/david_eagleman_can_we_create_new_senses_for_humans?idioma=en).
  - 35 Projeto de criatividade do Red Bull Hacking: O projeto tem um ótimo site onde muitas de suas descobertas são descritas: <http://hackingcreativity.com>.
  - 36 "Problemas perversos" de hoje: Jon Kolko, "Problemas perversos: Problemas que valem a pena resolver," *Stanford Social Innovation Review*, Março de 2012. Além disso, John Camillus, "Strategy as a Wicked Problem," *Harvard Business Review*, Maio de 2008.
  - 37 A capacidade de enfrentar construtivamente a tensão: Roger Martin, *A mente oposta: vencendo por meio do pensamento integrativo* (Boston: Harvard Business School Press, 2009), p. 15
  - 38 Pesquisa feita em budistas tibetanos: Kathy Gilsinan, "The Buddhist and the Neuroscientist", *Atlântico*, 4 de julho de 2015.
  - 39 Eles surgem principalmente durante a ligação: John Kounios e Mark Beeman, "The Cognitive Neuroscience of Insight," *Revisão Anual de Psicologia* 65 (2009): 71-93.
  - 40 Os estudos iniciais mostraram oito semanas de meditação: Fadel Zeidan, Susan Johnson, Bruce Diamond e Paula Goolkasian, "Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training", *Consciência e Cognição* (2010); Lorenza S. Colzato, Ayca Szapora, Dominique Lippelt e Bernhard Hommel, "Prior Meditation Practice Modulates Performance and Strategy Use in Convergent- and Divergent-Thinking Problems," *Atenção plena* (2014) doi: 10.1007 / s12671-014-0352-9.
  - 41 "Simplesmente declarado": "Breve exercício de meditação ajuda a cognição", *Science Daily*, 19 de abril de 2010, <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/04/100414184220.htm>.
  - 42 Em um estudo recente da Universidade de Sydney: Richard Chi e Allan Snyder, "Brain Stimulation Enables Solution to Inherently Difficult Problem," *Cartas de neurociência* 515 (2012): 121-24.
  - 43 Quando os neurocientistas da DARPA e do Advanced Brain Monitoring: ABM CEO Chris Berka deram uma ótima palestra TEDx sobre esta pesquisa: <http://tedxtalks.ted.com/video/Whats-next-a-window-on-the-brain>; TEDxSanDiego. Além disso, "9-Volt Nirvana", Radiolab, junho de 2014, <http://www.radiolab.org/story/9-volt-nirvana/>; Sally Adee, "Zap Your Brain into the Zone", *New Scientist*, 1º de fevereiro de 2012.
  - 44 Várias décadas atrás, James Fadiman: James Fadiman, *O Guia do Explorador Psicodélico: Jornadas Seguras, Terapêuticas e Sagradas* (Rochester, VT: Park Street Press, 2011), p. 133
  - 45 Autor e capitalista de risco Tim Ferriss: Entrevista do autor com Tim Ferriss, 2016.
  - 46 Como Ferriss explicou na CNN: "Can LSD Make You a Billionaire," CNN, 25 de janeiro de 2015. Consulte <https://www.youtube.com/watch?v=jz9yZFtRjJk>.
  - 47 Um aumento de 500 por cento na produtividade: Susie Cranston e Scott Keller, "Aumentando o 'Quociente de Significado' do Trabalho," *McKinsey Quarterly*, Janeiro de 2013.

## Capítulo Três: Por que perdemos isso

- 1 The English Pale: Existem muitas referências potenciais, mas neste caso a Wikipedia faz um trabalho realmente sólido: [https://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Pale](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Pale).
- 2 James Valentine é um homem alto e magro: entrevistas do autor com James Valentine, 2015 e 2016.
- 3 Considere Joana d'Arc: se você gostaria de considerar Joana d'Arc, experimente Mark Twain, *Lembranças pessoais de Joana d'Arc* (San Francisco: Ignatius Press, 1989) e George Bernard Shaw, *Santa Joana* (Nova York: Penguin, 2001).
- 4 Em seu julgamento por heresia: Regine Pernoud, "*Joana d'Arc, por ela mesma e suas testemunhas*, trans. Edward Hyams (Nova York: Stein & Day, 1962)", p. 184
- 5 O preconceito que importa: Andy Clark, *Cyborgs Naturais: Minds, Technologies, and the Future of Intelligence* (Nova York: Oxford University Press, 2004), p. 5
- 6 Em 2012, um estudo conduzido: American Academy of Pediatrics, 1 de maio de 2014. Consulte EurekaAlert: [https://www.eurekaalert.org/pub\\_releases/2014-05/aaop-mil042514.php](https://www.eurekaalert.org/pub_releases/2014-05/aaop-mil042514.php).
- 7 Em 2015, esse número saltou para um em três: Nita Farahany, "Colleges Should Allow Students to Take Smart Drugs", *Washington Post*, 3 de novembro de 2015. Consulte também "Monitorando os resultados da pesquisa do futuro 2013: faculdade e adultos", Instituto Nacional de Abuso de Drogas, <https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/infographics/monitoring-future-2013-pesquisa-resultados-universitários-adultos>.
- 8 "Are Smart Drugs Cheating?": Karen Weintraub, "Some Students Don't See ADHD Drug Use as Cheating", *EUA hoje*, 3 de maio de 2014; Princesa Ojiaku, "'Smart Drugs' Are Here - Should College Students Be Allowed to Use-los?," *Washington Post*, 3 de novembro de 2015; "Is Taking Smart Drugs Cheating?," *Newsy*, 17 de novembro de 2015; Matt Tinoco, "Você é um trapaceiro se estiver usando drogas inteligentes para progredir", *Vice*, 13 de abril de 2005.
- 9 "Técnicas arcaicas de êxtase": Mircea Eliade, *Xamanismo: técnicas arcaicas de êxtase*, Bollingen Series (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2004).
- 10 "Narcóticos, ele argumentou": *Ibid.*, P. 401.
- 11 "A sabedoria definitiva da iluminação": Sam Harris, *Acordar* (Nova York: Simon & Schuster, 2015), p. 124
- 12 Walter Pahnke conduziu: Para uma boa revisão do experimento, consulte John Horgan, *Misticismo Racional* (Boston: Mariner Books, 2004).
- 13 "Os sujeitos [da Psilocibina] classificaram suas experiências": *Ibid.* p. 27
- 14 Os pesquisadores voltaram duas vezes para verificar Pahnke's: Rick Doblin, "Pahnke's 'Good Friday Experiment': A Long Term Follow-Up and Methodological Critique," *Journal of Transpersonal Psychology* 23, não. 1 (1991); Roland Griffiths et al., "Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance", *Psicofarmacologia* 187 (2006), doi: 10.1007 / s00213-006-0457-5.
- 15 Quando o autor Michael Pollan perguntou a ele: Michael Pollan, "The Trip Treatment," *Nova iorquino*, 9 de fevereiro de 2015.
- 16 Capacete de Deus do neurocientista Michael Persinger: Jack Hitt, "This Is Your Brain on God", *Com fio*, 1 ° de novembro de 1999.
- 17 Palo Alto Neuroscience: Entrevista do autor com Mikey Siegel (que assessora a empresa), 2015. Consulte também [www.paloaltoneuroscience.com](http://www.paloaltoneuroscience.com).
- 18 David Nutt's: Para toda a história de equasy e ecstasy, veja David Nutt, *Drogas - sem o ar quente* (Cambridge, England: UIT Cambridge, 2012), pp. 1-30.
- 19 As manchetes em todo o país diziam: Por exemplo, Christopher Hope, "Ecstasy 'No More Dangerous than Horse Riding'", *Telégrafo*, 7 de fevereiro de 2009.
- 20 O ecstasy é uma droga prejudicial: Nutt, *Drogas - sem o ar quente*, p. 20
- 21 intercâmbio entre Nutt e o ministro do Interior: *Ibid.*, pp. 20-21.

- 22 “O ministro do governo afirma que o álcool é mais perigoso do que o LSD!”: Jack Doyle, “Álcool Mais Perigoso do que o LSD, Diz Conselheiro de Drogas”, *Independente*, 29 de outubro de 2009.
- 23 Além de algum material cortante sujo: Alexander Zaitchik, The Speed of Hypocrisy, “*Vice*”, Junho 30, 2014.
- 24 Os 1,2 milhão de americanos que experimentaram metanfetamina: isto é dos dados do National Institutes of Drug Abuse de 2012, <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/methamphetamine/letter-director>.
- 25 Melissa Gregg, pesquisadora e autora da Intel: Melissa Gregg, “The Neverending Workday,” *Atlântico*, 15 de outubro de 2015.
- 26 Hamelin é uma cidade com cerca de cinquenta mil habitantes: A cidade de Hamelin tem um ótimo site que detalha a história do Pied Piper: [http://www.hameln.com/tourism/piedpiper/rf\\_sage\\_gb.htm](http://www.hameln.com/tourism/piedpiper/rf_sage_gb.htm).
- 27 De acordo com o Manuscrito de Lunenburg: “The Disturbing True Story of the Pied Piper of Hamlin,” Ancient Origins, 14 de agosto de 2014, <http://www.ancient-origins.net/myths-legends/disturbing-true-story-pied-piper-hamelin-001969?nopaging=1>.
- 28 Os historiadores continuam a debater o Flautista de Hamelin: Veja, por exemplo, <http://www.medievalists.net/2014/12/07/pied-piper-hamelin-medieval-mass-abduction/>.
- 29 “[É] uma sensação de aniquilação total”: Stanislav Grof, *A aventura da autodescoberta* (Albany: State University of New York Press, 1988), p. 30
- 30 Por que as megagregas evangélicas estão crescendo (com mais de seis milhões de participantes todos os domingos): Jesse Bogan, “America’s Biggest Megachurches”, *Forbes*, 26 de junho de 2009; C. Kirk Hadaway e PL Marler, “Did You Really Go to Church This Week: Behind the Poll Data,” (Você realmente foi à igreja esta semana: por trás dos dados da pesquisa) *Século Cristão*, 6 de maio de 1998.
- 31 *Communitas* “É o termo: Victor Turner, *O Processo Ritual: Estrutura e Anti-Estrutura* (Chicago: Aldine, 1969), pp. 94-113
- 32 “Exageros de communitas”: *Ibid.*, P. 129
- 33 “Estou começando a compreender”: “The Triumph of Hitler,” History Place, <http://www.historyplace.com/worldwar2/triumph/tr-will.htm>.
- 34 De acordo com o confidente do Führer, Ernst Hanfstaengl “: Peter Conradi, *O pianista de Hitler: a ascensão e queda de Ernst Hansfstaengl, confidente de Hitler, aliado de FDR* (Nova York: Carroll & Graff, 2004), p. 45

## Capítulo Quatro: Psicologia

- 1 Como mais tarde observou o Arcebispo de Canterbury, John Tillotson “: John Tillotson, *Sermões pregados em várias ocasiões* (Londres: Para SA Gellibrand, 1674).
- 2 Oprah Winfrey se uniu “: Jesse McKinley, “The Wisdom of the Ages, for Now Anyway”, *New York Times*, 23 de março de 2008.
- 3 Uma Nova Terra atraiu dez milhões: Oliver Burkeman, “The Bedsit Epiphany”, *Guardião*, abril 10, 2009; Jennifer Fermino, “Pope Francis Tells Crowd of 20,000 ‘God Is Living in Our Cities’ na missa do Madison Square Garden, Closing Out NYC Visit,” *New York Notícias diárias*, setembro 25, 2005; Alice Philipson, “The Ten Largest Gatherings in History,” *Telégrafo*, 19 de janeiro 2015
- 4 Ele cresceu nos escombros do pós-guerra: “Eckhart Tolle Biography,” *New York Times*, Times Topics, 5 de março de 2008; Eckhart Tolle, *O poder do agora* (Novato, CA: Namaste, 2004).
- 5 Esta foi a era de *O Homem de Terno Cinzento de Flanela*’: Sloan Wilson, *O Homem de Terno Cinzento de Flanela* (Boston: Da Capo Press, 2002).
- 6 “The Beat Generation foi uma visão que tivemos”: Jack Kerouac, “Aftermath: The Philosophy of the Beat Generation,” *Escudeiro*, Março de 1958.

- 7 Poema épico de Allen Ginsberg: Allen Ginsberg, *Uivo e outros poemas* (São Francisco: City Lights, 2001).
- 8 Harvard do Movimento do Potencial Humano: Gregory Dicum, "Big Sur without the Crowds", *New York Times*, 7 de janeiro de 2007.
- 9 Tão central foi Esalen: Emily Nussbaum, "The Original Existentially Brilliant 'Mad Men' Finale", *Nova iorquino*, 18 de maio de 2015.
- 10 amplamente estabelecido por Dick Price: Jeffrey Kripal, *Esalen: América e a religião sem religião* (Chicago: University of Chicago Press, 2008), p. 69
- 11 observa o autor e historiador religioso moderno Erik Davis: Lee Gilmore, Mark Van Proyen, *AfterBurn: Reflexões sobre Burning Man* (Albuquerque: University of New Mexico Press, 2005), p. 23
- 12 Como dizia um dos primeiros lemas de Esalen: Kripal, *Esalen*, p. 9
- 13 Então Erhard reformulou uma variedade de Esalen: Erhard continua sendo uma figura polarizadora e sua carreira está sujeita a interpretações conflitantes. Para um casal de ambos os lados desse debate, consulte Steven Pressman, *Outrageous Betrayal: The Dark Journey of Werner Erhard from est to Exile* (Nova York: St. Martin's Press, 1993), e William Bartley, *Werner Erhard: A transformação de um homem* (Nova York: Clarkson Potter, 1988).
- 14 ostenta clientes corporativos, incluindo Microsoft: Peter Haldemannov, "The Return of Werner Erhard, Pai da Autoajuda," *New York Times*, 28 de novembro de 2015.
- 15 eles descrevem sua prática central como OMin: [www.onetaste.us](http://www.onetaste.us).
- 16 "A busca pela transformação pessoal": Patricia Leigh Brown e Carol Pogash, "The Pleasure Principle," *New York Times*, 13 de março de 2009.
- 17 Para colocar isso em perspectiva, a fundadora da Planned Parenthood, Margaret Sanger: "Women Working 1800–1930," Harvard University Library Open Collections Program, <http://ocp.hul.harvard.edu/ww/sanger.html>. E não parou por aí. A moralidade, especialmente da faixa sexual, foi ativamente legislada. No Mississippi, por exemplo, você ainda está proibido de *explique* poligamia, quanto mais praticá-la. No Arizona, eles limitam prudentemente o número de brinquedos sexuais a dois por casa.
- 18 Neurologista da Universidade da Pensilvânia: Anjan Chatterjee, *O cérebro estético: como evoluímos para desejar beleza e desfrutar da arte* (Nova York: Oxford University Press, 2013), p. 88
- 19 Cientista social Jenny Wade: Jenny Wade, *Sexo transcendente: quando o ato sexual abre o véu* (Nova York: Gallery Books; 2004).
- 20 o grupo de pesquisa francês Sexualitics: Antoine Mazieres, Mathieu Trachman, Jean-Philippe Cointet, Baptiste Coulmont e Christophe Prieur, "Deep Tags: Toward a Quantitative Analysis of Online Pornography," *Estudos pornôs* 1, nos. 1–2 (2014): 80–95.
- 21 Mas em 2010: Meriss Nathan Gerson, "BDSM vs. the DSM," *Atlantic Monthly*, 13 de janeiro de 2015.
- 22 um dos livros mais vendidos da história: Anita Singh, "50 Shades of Grey é o livro mais vendido de todos os tempos", *Telégrafo*, 7 de agosto de 2012.
- 23 A pressão na garganta ou cólon regula o nervo vago: Anish Sheth e Josh Richman, *O que o seu cocô está dizendo a você?* (San Francisco: Chronicle Books, 2007).
- 24 Um estudo holandês de 2013 descobriu que sexo excêntrico: AAJ Wismeijer e MALM Van Assen, "Psychological Characteristics of BDSM Practitioners", *Journal of Sexual Medicine* (agosto 2013): 1943–52.
- 25 Ministro da mega igreja Ed Young: Gretel C. Kovachnov, "Conselhos do Pastor para Melhor Casamento: Mais Sexo", *New York Times*, 23 de novembro de 2008.
- 26 Na década de 1990, Britton se interessou por experiências de quase morte: Willoughby Britton e Richard Bootzin, "Near-Death Experiences and the Temporal Lobe", *Journal of Psychological Science* 15, não. 4 (abril de 2004): 254–58. Além disso, a entrevista do autor original com Britton ocorreu para Steven Kotler, "Extreme States", *Descobrir*, Julho de 2005, <http://discovermagazine.com/2005/jul/extreme-states>.

- 27 Em seguida, o neurocientista Roland Griffiths da Johns Hopkins: Katherine A. MacLean, Matthew W. Johnson e Roland R. Griffiths, "Mystical Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin Lead to Aumentes in the Personality Domain of Openness", *Journal of Psychopharmacology* 25, não. 11 (novembro de 2011): 1453–61; R. Griffiths, W. Richards, U. McCann e R. Jesse, "Psilocybin Can Occasion Mystical Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance", *Psicofarmacologia* 187 (2006): 268–83. Veja também Lauren Slater, "How Psychedelic Drugs Can Help Patients Face Death," *New York Times*, 20 de abril de 2012; Steven Kotler, "The Psychedelic Renaissance", *Playboy*, abril 2011
- 28 Em 2012, o psicólogo Michael Mithoefer descobriu: Michael C Mithoefer, Mark T Wagner, Ann T Mithoefer, Lisa Jerome e Rick Doblin, "The Safety and Efficacy of  $\pm$  3,4-methylenedioxymethamphetamine-Assisted Psychotherapy in Subject with Chronic, Treatment-Resistant Posttraumatic Stress Disorder: The First Randomized Controlled Pilot Study," *Journal of Psychopharmacology* 25, não. 4 (abril de 2011): 439–52.
- 29 No livro dela *Treine sua mente, mude seu cérebro*: Sharon Begley, *Treine sua mente, mude seu cérebro* (Nova York: Ballantine Books, 2007), p. 250
- 30 Psicólogo da Universidade da Pensilvânia, Martin Seligman: Rob Hirtz, "Martin Seligman's Journey from Learned Helplessness to Learned Happiness", *Pennsylvania Gazette*, Janeiro / fevereiro de 1999.
- 31 Em 1998, depois de ser eleito: Martin Seligman, "Construindo Força Humana: Missão Esquecida da Psicologia", *Boletim da American Psychological Association* 29, nº 1 (janeiro de 1998).
- 32 Kegan passou três décadas acompanhando este grupo: Robert Kegan, *In Over Our Heads* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1994). O trabalho de Kegan é vasto, denso e digno de um estudo extenso para qualquer pessoa interessada no campo do desenvolvimento adulto. Junto com a co-autora Lisa Lahey e outros, ele também escreveu *Imunidade à Mudança* e *Como a maneira como falamos pode mudar a maneira como trabalhamos* (entre inúmeros outros trabalhos acadêmicos e monografias). Deliberadamente simplificamos suas categorias de desenvolvimento adulto superior para o leitor leigo, combinando autoautoria transicional e autotransformação, ou o que seu colega Bill Torbert chama de estágios de estrategista e alquimista nos primeiros 5% aos quais nos referimos. Para modelos adicionais de desenvolvimento adulto, consulte a noção de liderança técnica versus liderança adaptativa de Ron Heifetz da Harvard Business School, Chris Argyris, Susanne Cook-Greuter, Bill Torbert, et al. Para um mergulho atual na bolsa de estudos e debates dentro do campo, Angela H. Pfaffenberger, ed., *A personalidade pós-convencional* (Albany: State University of New York Press, 2011) é um bom lugar para começar.
- 33 Mas em toda essa pesquisa de desenvolvimento: Entrevista do autor com Susanne Cook-Greuter, março 2009. Isso estava literalmente nas notas de rodapé de um dos primeiros estudos de estágios avançados de desenvolvimento adulto - os "0,01% ers" que supostamente haviam testado como tendo estabilizado a consciência pós-convencional. Como o tamanho da amostra era minúsculo - menos de dez pessoas - esses relatórios só podem ser tomados de forma anedótica, mas mesmo assim são intrigantes. Ver também Paul Marko, "Exploring Facilitative Agents That Allow Ego Development to Occur", em Pfaffenberger, ed., *A Personalidade Pós-convencional*, p. 99. Para outra pesquisa sobre o papel dos estados de pico e do desenvolvimento avançado, consulte Allan Badiner 'e Alex Gray', *Zig Zag Zen: Budismo e Psicodélicos* (San Francisco: Chronicle Books, 2002).
- 34 Cinquenta anos atrás, o psicólogo Abraham Maslow: Abraham Maslow, *Em direção à psicologia do ser* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1962).
- 35 Um estudo de 2012 publicado em *Processamento Cognitivo* levou mais longe: Referenciado em Pfaffenberger, ed. *A Personalidade Pós-convencional*, p. 27. Citações primárias: S. Harung, F. Travis, AM Pensgaard, R. Boes, S. Cook-Greuter e K. Daley, "Higher Psycho-Physiological Refinement in World-Class Norwegian Athletes: Brain Measures of Performance Capacity," *Jornal Escandinavo de Medicina e Ciência nos Esportes* 21, não. 1 (fevereiro de 2011): 32–41. Veja também Susanne Cook-Greuter, "Making the Case for a Developmental Perspective," *Industrial and Commercial*

Treinamento 36, no. 7 (2004): 275–81; HS Harung e F. Travis, "Higher Mind-Brain Development in Success Leaders: Testing a Unified Theory of Performance", *Journal of Cognitive Processing* 13 (2012): 171–81. Veja também Robert Panzarella, "The Phenomenology of Aesthetic Peak Experiences" (Ph.D. diss., City University of New York, 1977), para um estudo adicional envolvendo músicos e artistas que demonstraram uma relação entre a frequência de estados de pico e no geral " auto atualização."

- 36 Bill Torbert do Boston College descobriu: David Rooke e William Torbert, "Seven Transformations of Leadership," *Harvard Business Review*, Abril de 2005, p. 7

## Capítulo Cinco: Neurobiologia

- 1 Há um pouco da sabedoria popular do sul: Raff Viton e Michael Maddock, "Innovating Outside the Jar", *Bloomberg*, 29 de julho de 2008.
- 2 Nicole Kidman: Julia Neel, "The Oscars 2011," *Voga*, 1 ° de março de 2011.
- 3 Quando pacientes gravemente deprimidos receberam injeções de Botox: Lenny Bernstein, "Using Botox to Treat Depression. A sério," *Washington Post*, 7 de maio de 2014.
- 4 Mas quando os sujeitos que receberam Botox foram solicitados a ter empatia: Pamela Paul, "With Botox, Looking Good and Feeling Less," *New York Times*, 17 de junho de 2011.
- 5 Nossas expressões faciais são programadas: Paul Ekman, *Emoções reveladas* (New York: Holt, 2007), pp. 1-16.
- 6 O corpo, o intestino, os sentidos: Jack Meserve, "Your Brain and Your Body Are One and the Same", *Nova york*, 19 de novembro de 2015.
- 7 nós somos espertos *Porque* temos corpos: para uma das melhores análises de cognição incorporada, consulte Guy Claxton, *Inteligência na Carne* (New Haven, CT: Yale University Press, 2015). Veja também Samuel McNerney, "A Brief Guide to Embodied Cognition", *Americano científico*, 4 de novembro de 2011.
- 8 Se alguém lhe deu um copo de água gelada: Lawrence Williams e John Bargh, "Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth," *Ciência*, 24 de outubro de 2008, pp. 606–7.
- 9 Ou considere a psicóloga Amy de Harvard: [https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are?](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=enhot) language = enhot e Amy Cuddy, *Presença: Trazendo sua personalidade mais ousada para seus maiores desafios* (Nova York: Little, Brown, 2015).
- 10 Sem peso, peso e rotação: entrevista do autor com Jimmy Chin, 2013.
- 11 "[Sequências de movimento] têm um impacto sobre o estresse": Peter Strick et al., "As áreas motoras, cognitivas e afetivas do córtex cerebral influenciam a medula adrenal," *PNAS* 113, não. 35 (2016): 9922–27
- 12 O nome dela é Ellie: uma demonstração de Ellie no trabalho está disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=ejczMs6b1Q4>.
- 13 estado constante de gerenciamento de impressão: entrevista do autor com Skip Rizzo, 2015.
- 14 E as pessoas preferem falar com Ellie: Tanya Abrams, "Virtual Humans Inspire Patients to Open Up, USC Study Suggests," *USC News*, 9 de julho de 2014.
- 15 Em 1999, Steven Spielberg teve um problema: "Por dentro *Relatório Minoritário's* Idea Summit, Visionaries Saw The Future ", *Wired.com*, 6 de junho de 2012, <https://www.wired.com/2012/06/minority-report-idea-summit/>.
- 16 Chris Berka, o fundador do Advanced Brain Monitoring: entrevista do autor com Chris Berka, 2015
- 17 Em um estudo relacionado realizado em Barcelona: Entrevista do autor com Chris Berka, 2015. ESADE ainda não publicou esses resultados, mas Thomas Maak, professor de gestão de pessoas e

organização, deu uma palestra TEDx 2013 sobre o estudo: <https://www.youtube.com/watch?v=CvOLbYChYcw> & spfpreload = 5.

- 18 Dr. Andrew Newberg não parece um rebelde: entrevistas do autor com Andrew Newberg, 2015–16. Veja também Steven Kotler, "The Neurology of Spiritual Experience", *HPlus*, 16 de setembro, 2009. Se você estiver realmente curioso sobre as primeiras pesquisas em neuroteologia e procurando uma introdução menos técnica, confira Andrew Newberg e Mark Waldman, *Como Deus muda o cérebro* (Nova York: Ballantine Books, 2010). Mais técnico é Andrew Newberg, *Princípios de Neuroteologia* (Burlington, VT: Ashgate, 2010).
- 19 Arzy, em 2011, ficou interessado: Entrevista do autor com Shahar Arzy, 2016. Ver também Shahar Arzy e Moshe Idel, *Cabala: Uma Abordagem Neurocognitiva para Experiências Místicas* (New Haven, CT: Yale University Press, 2015). Além disso, para um trabalho mais geral sobre a capacidade do cérebro de produzir fenômenos autoscópicos (experiências fora do corpo, experiências doppelganger), consulte Anil Ananthaswamy, *O homem que não estava lá: investigações sobre a estranha nova ciência do self* (Nova York: Dutton, 2015).
- 20 O místico judeu Abraham Abulafia: Abulafia é uma das figuras mais interessantes do misticismo judaico. Muito foi escrito, mas um ótimo lugar para começar é Moshe Idel, *A experiência mística em Abraham Abulafia* (Albany: State University of New York Press, 1987).
- 21 Ele também encontrou uma maneira de estudar esse fenômeno em indivíduos regulares: Este experimento foi realmente uma variação de um trabalho anterior feito por Olaf Blanke (orientador de tese de Ph.D. de Arzy). Ver Olaf Blanke, Bigna Lenggenhager e Jane Aspel, "Mantendo em contato com a própria pessoa: mecanismos multissensoriais de autoconsciência", *PLoS One*, 5 de agosto de 2009, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0006488>.
- 22 Abraham Maslow disse uma vez a famosa frase: Abraham Maslow, *A psicologia da ciência: um reconhecimento* (Chapel Hill, NC: Maurice Bassett, 2004), p. 15
- 23 o um em cada quatro americanos agora usa medicamentos psiquiátricos: "Número total de pessoas que tomam drogas psiquiátricas nos Estados Unidos", *CCHR International*, <https://www.cchr.org/psychiatric-drugs/people-taking-psychiatric-drugs/>.
- 24 a taxa crescente de suicídio: Sally Curtin, Margaret Warner e Holly Hedegaard, "Aumentos no suicídio nos Estados Unidos, 1999–2014", NCHS Data Brief No. 241, abril de 2016, <http://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db241.htm>.
- 25 Poderíamos subir em uma esteira: os dados sobre este aqui são bastante impressionantes. Para uma visão geral sólida, consulte John Ratey e Eric Hagerman, *Spark: a nova ciência revolucionária do exercício e do cérebro* (Nova York: Little, Brown, 2013).
- 26 obter um pouco de sol natural: Michael Holick, "Vitamin D Deficiency," *New England Journal of Medicine* 357 (2007): 266–81.
- 27 praticar meditação por quinze minutos: Jennifer Haythornthwaite et al., "Programas de meditação para estresse psicológico e bem-estar: uma revisão sistemática e meta-análise", *JAMA Internal Medicine* 174, no. 3 (2014): 357–68.
- 28 Os monges tibetanos podem desligar: Judson Brewer et al., "A experiência de meditação está associada à diferença no modo padrão de atividade de rede e conectividade", *PNAS* 108, não. 50 (dezembro 13, 2011): 20254–59.
- 29 Os atiradores de elite SEAL ajustam suas ondas cerebrais para a frequência alfa: isso vem do trabalho feito por Chris Berka e sua equipe no Monitoramento Cerebral Avançado. Berka deu uma ótima palestra TED sobre o trabalho: <https://www.youtube.com/watch?v=rBt7LMrIkxg>.
- 30 Atletas radicais suavizam seus ritmos cardíacos: Entrevista do autor com Michael Gervais, 2016. Um psicólogo de alto desempenho, Gervais estava descrevendo uma pesquisa feita com surfistas da Red Bull.
- 31 "Diagnosticar . . . enquanto estiver no meio da ação": Ron Heifetz, Marty Linsky e Alexander Gradshow, *A prática da liderança adaptativa* (Boston: Harvard Business Press, 2009), p. 7

## Capítulo Seis: Farmacologia

- 1 Eles estavam rondando o nariz: "Fiona Keating," Golfinhos ficam chapados com uma dieta de peixes tóxicos", *International Business Times*, 29 de dezembro de 2013.
- 2 Manchetes como: Christie Wilcox, "Do Stoned Dolphins Give 'Puff Puff Pass' a Whole New Meaning?," *Descobrir*, 30 de dezembro de 2013, [http://blogs.discovermagazine.com/science-sushi/2013/12/30/stoned-dolphins-give-puff-puff-pass-whole-new-meaning/#.V\\_FInTKZNyo\\_](http://blogs.discovermagazine.com/science-sushi/2013/12/30/stoned-dolphins-give-puff-puff-pass-whole-new-meaning/#.V_FInTKZNyo_)
- 3 Os psicofarmacologistas passaram as últimas décadas: Ronald K. Siegel, *Intoxicação: o impulso universal para substâncias que alteram a mente* (Rochester, VT: Park Street Press, 1989), p. 11
- 4 procura e consumo de drogas: *Ibid.*, p. 99
- 5 As carcaças de pássaros embriagados: *Ibid.*, p. 251.
- 6 O princípio da conservação: Giorgio Samoroni, *Animais e psicodélicos: o mundo natural e o instinto para alterar a consciência* (Rochester, VT: Park Street Press, 2002), p. 86
- 7 "Evoluiu para satisfazer nossos desejos": Michael Pollan, "Cannabis, Forgetting and the Botany of Desire," *Artigos ocasionais do Doreen B. Townsend Center for the Humanities*, não. 27 (2002).
- 8 "Curiosamente, promova uma planta": *Ibid.*
- 9 quando os padres franciscanos chegaram ao México: Daniel Gade, *Feitiço do Urubamba: Ensaios antropológicos em um vale andino no espaço e no tempo* (Cham, Suíça: Springer, 2015), p. 208
- 10 Na Lei Seca da América: Michael Pollan, *A Botânica do Desejo* (Nova York: Random House, 2001), p. 9
- 11 *Com fio* apelidou-o de "Professor X": Ethan Brown, "Professor X," *Com fio*, 1º de setembro de 2002.
- 12 a *New York Times* preferiu "Dr. Ecstasy": Drake Bennett, "Dr. Êxtase," *New York Times*, 30 de janeiro de 2005.
- 13 "Gandalf" não era incomum: Brian Vastag, "Químico Alexander Shulgin, Popularizer of the Drug Ecstasy, Dies at 88," *Washington Post*, 3 de junho de 2014.
- 14 Sasha Shulgin nasceu em Berkeley: para uma ótima introdução à vida de Shulgin, veja o documentário recente *Imagens Sujas*, por Etienne Sauret, 2010.
- 15 "Aprendi que havia mundos dentro de mim": James Oroc, "The Second Psychedelic Revolution Part Two: Alexander 'Sasha' Shulgin, The Psychedelic Godfather," Reality Sandwich, 2014, [http://realitysandwich.com/217250/second- psicodélico-revolução-parte-dois /\\_](http://realitysandwich.com/217250/second- psicodélico-revolução-parte-dois /_)
- 16 O interesse de Sasha", explica Johns Hopkins: *Ibid.*
- 17 A escala de classificação de Shulgin: consulte [https://en.wikipedia.org/wiki/Shulgin\\_Rating\\_Scale](https://en.wikipedia.org/wiki/Shulgin_Rating_Scale).
- 18 Aos 22 miligramas: Alexander Shulgin e Ann Shulgin, *PIHKAL: Uma História de Amor Química* (Berkeley, CA: Transform Press, 1991), p. 560.
- 19 Richard Meyers, porta-voz da DEA: Bennett, "Dr. Êxtase."
- 20 Todos sabem quem são os Shulgins: Teafaere, "No Retirement Plan for Wizards," [teafaerie.org](http://teafaerie.org), 28 de fevereiro de 2013, <http://teafaerie.org/2013/02/456/>.
- 21 Carhart-Harris não começou: entrevista do autor com Robin Carhart-Harris, 2016.
- 22 o impacto neurológico da psilocibina: RL 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.
- 23 E o primeiro a explorar o LSD: Robin Carhart-Harris et al., "Neuro Correlates of the LSD Experience Revealed by Multimodal Imaging," *PNAS* 113, não. 17 (2016): 4853-58.
- 24 Isso é para a neurociência o que Higgs: Ian Sample, "LSD's Impact on the Brain Revealed in Groundbreaking Images", *Guardião*, 11 de abril de 2016.
- 25 chamado Joseph Smith: Para uma excelente biografia de Joseph Smith, consulte Richard Bushman, *Joseph Smith: Rough Stone Rolling* (Nova York: Vintage, 2007).

- 26 “[S]ome people can reach transcendent”: Oliver Sacks, “Altered States: Self-Experiments in Chemistry,” *Nova iorquino*, 27 de agosto de 2012.
- 27 Referindo-se a Erowid: Erik Davis, “Don't Get High Without It,” *LA Weekly*, 29 de abril de 2004.
- 28 Tomemos, por exemplo, psiquiatra Rick Strassman: Rick Strassman, *DMT: The Spirit Molecule* (Rochester, VT: Park Street Press, 2001).
- 29 “Eu tinha mais de vinte anos de experiência”: Alex Tsakiris, “Dr. Rick Strassman em Se as drogas psicodélicas provam que somos mais do que nosso cérebro”, Skeptico.com, 25 de março de 2016. Este é um podcast: <http://skeptiko.com/rick-strassman-psychedelic-drugs-prove-we-are-mais-que-nosso-cerebro/>.
- 30 O Lexicon está repleto de neologismos: consulte [https://wiki.dmt-nexus.me/Hyperspace\\_lexicon](https://wiki.dmt-nexus.me/Hyperspace_lexicon).
- 31 Em 2010, o químico Lee Cronin: entrevista do autor com Lee Cronin, 2016.
- 32 Em agosto de 2014, pesquisadores em Stanford: Lexi Pandell, “Don't Try This at Home: Scientists Brew Opiates with Yeast”, *Com fio*, 13 de agosto de 2015.
- 33 A empresa canadense HyaSynth Bio: Tracey Lindeman, “HyaSynth Bio Working to Mimic Medical Effects of Pot in Yeast”, *Montreal Gazette*, 29 de junho de 2015. Consulte também <http://hyasynthbio.com>.
- 34 Este é realmente apenas o começo: entrevista do autor com Andrew Hessel, 2016.

## Capítulo Sete: Tecnologia

- 1 Para Dean Potter: para uma análise mais aprofundada do último voo de Dean, consulte Daniel Duane, “The Last Flight of Dean Potter,” *mensjournal.com*, <http://www.mensjournal.com/adventure/outdoor/the-last-flight-of-dean-potter-20150522>. Além disso, Grayson Schaffer, “Dean Potter Killed in BASE-Jumping Accident”, *Fora*, 17 de maio de 2015.
- 2 “a *Ascensão do Superman* série de vídeos”: se desejar visualizar a série completa de seis partes, consulte <http://www.flowgenomeproject.com/learn/videos/video-archive/>.
- 3 “Eu conheço o segredo obscuro”: todas as entrevistas com Dean foram realizadas entre 2012 e 2015. Foram muitas.
- 4 Steph Davis: Steph escreveu um blog muito poderoso sobre o falecimento de seu primeiro marido e sua volta ao ar, veja <http://stephdavis.co/blog/dealing-with-death/ifly>.
- 5 Agradecimentos a inovadores como Alan Metni: entrevista do autor com Alan Metni, 2016.
- 6 Hoje, iFly: Veja a entrevista do autor com Alan Metni, 2016, <https://www.iflyworld.com>.
- 7 Tony Andrews tem confundido sua mente: Para uma visão geral realmente boa da vida de Andrew e sua abordagem ao som e à consciência, ele deu uma entrevista abrangente com *Mondo dr* que agora está disponível em formato PDF em *Funktionone.com*, <http://www.funktion-one.com/dl/files/Tony%20Interview.pdf>.
- 8 “Eu estava sentindo toda essa eletricidade”: Tony Andrews, “Audio and Consciousness”, uma entrevista ao vivo conduzida na PLASA Londres 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=D3RPJ8nrcY>.
- 9 um lugar comum para expandir suas mentes: *Ibid.*
- 10 Enquanto estudava as cavernas Arcy-sur-Cure: Steven Johnson, *Como chegamos agora: seis inovações que mudaram o mundo moderno* (Nova York: Riverhead, 2015) e “Sound,” *PBS: Como chegamos agora*, 12 de novembro de 2014.
- 11 “Teoria de Reznikoff”: *Ibid.*, P. 88
- 12 Na Grécia, igrejas: para uma introdução a este trabalho, consulte Josh Jones, “Mapping the Sounds of Greek Byzantine Churches: How Researchers Are Creating 'Museums of Lost Sound'”, *Openculture.com*, 9 de março de 2016.
- 13 Na França, os arcos góticos de Notre Dame e Chartres: Kurt Blaukopf, *Vida musical em uma sociedade em mudança: aspectos da sociologia musical* (Portland, OR: Amadeus Press, 1982), pp. 180–82

- 14 [N] todas as sociedades ", explica o neurologista Oliver Sacks: Oliver Sacks, "The Power of Music," *Cérebro*, 25 de setembro de 2006, pp. 2528–32, <http://brain.oxfordjournals.org/content/129/10/2528>.
- 15 O campo emergente da neuro-musicologia: há uma tonelada de boas informações aqui, mas três lugares sólidos para começar são Robert Jourdain, *Música, o cérebro e o êxtase: como a música captura nossa imaginação* (Nova York: William Morrow, 2008); Daniel Levitin, *Este é o seu cérebro na música* (Nova York: Plume / Penguin, 2007); Jonah Lehrer, "The Neuroscience of Music", *Com fio*, 19 de janeiro de 2011.
- 16 Apple e o fabricante de alto-falantes Sonos: *Fast Company* publicou uma excelente visão geral desta pesquisa: John Paul Titlow, "How Music Changes Your Behavior at Home," *Fast Company*, 10 de fevereiro de 2016. Consulte também Mikey Campbell, "Apple Music and Sonos Launch a Collaborative Ad Campaign Touting the Benefits of Music", *Appleinsider.com*, 10 de fevereiro de 2016.
- 17 Cerca de quarenta e cinco anos atrás: Tony Andrews, Boom Festival, 8 de maio de 2014, <https://www.youtube.com/watch?v=q8xh6iZzMbk>.
- 18 "O que estamos construindo no Dance Temple": isso nos foi dito por Android Jones em 2016.
- 19 Jones se estabeleceu: a maior parte do conteúdo desta seção vem de uma série de entrevistas com autores em 2016. Para uma boa biografia, o site de Jones é o lugar para começar: <http://androidjones.com/about/bio/>. Se você quiser se aprofundar, Jones deu uma série de entrevistas interessantes, como "An Entrevista com Android Jones, the Digital Alchemist", *Fractal Enlightenment*, <https://fractalenlightenment.com/35635/artwork/an-interview-with-android-jones-the-digital-alchemist>.
- 20 Na Sydney Opera House: Você pode ver um vídeo de toda a apresentação em [https://www.youtube.com/watch?v=e\\_CIOq0Wtkg](https://www.youtube.com/watch?v=e_CIOq0Wtkg).
- 21 Em 2011, Mikey Siegel: Entrevista do autor com Mikey Siegel, 2016. Além disso, para uma introdução ao seu trabalho, consulte Mikey Siegel, "Enlightenment Engineering," TEDx Santa Cruz, 1 de maio de 2014.
- 22 Hacking de consciência: consulte <http://www.cohack.life>. Veja também Noah Nelson, "Silicon Valley's Next Big Hack? Consciência em si," *Huffington Post*, 3 de março de 2015.
- 23 Transformative Technology Conference: Siegel foi co-fundador desta conferência com o Dr. Jeffery Martin e Nicole Bradford. Veja: <http://www.ttconf.org>. Também Angela Swartz, "Meet the Transformative Technology Companies That Want to Help You Relax", *Bizjournals.com*, 5 de outubro de 2015.
- 24 Um recurso em *O Nova-iorquino*: Nellie Bowles, "Uma noite com os Hackers de Consciência", *Nova iorquino*, 23 de junho de 2015.
- 25 The Flow Dojo: Para uma visão geral: <http://www.flowgenomeproject.com/train/flow-dojo/>.
- 26 Um protótipo do Dojo para o do Google: se você quiser ver como é tudo isso, consulte <https://vimeo.com/153320792>.

## Capítulo Oito: Catch A Fire

- 1 Burning Man estende agressivamente a tradição do êxtase hedônico: Lee Gilmore e Mark Van Proyen, org., *AfterBurn: Reflexões sobre Burning Man* (Albuquerque: University of New Mexico Press, 2005).
- 2 Michael Michaels: Discussão do painel da Semana de Inovação da cidade de San Mateo sobre o papel do Burning Man na cultura do Vale do Silício, 2014, trecho em <https://vimeo.com/164357369> e inteiramente <https://www.youtube.com/watch?v=b0yKsy-mWec>.
- 3 Você chega ao seu nível de treinamento: essa citação é frequentemente atribuída a um SEAL da Marinha anônimo (e frequentemente repetida por membros da equipe), mas muito provavelmente se originou do poeta grego Arquíloco. "Se você não foi [ao Burning Man]": Nellie Bowles, "Na estréia de' Silicon Valley 'da HBO, Elon Musk Has Some Notes," *ReCode*, 3 de abril de 2014.

- 4 “Burning Man se tornou tão incorporado, tão aceito”: Vanessa Hua, “Burning Man”, *SFGate*, 20 de agosto de 2000.
- 5 Em 2013, John Perry Barlow, um membro da Harvard Law School: @JPBarlow, Twitter.
- 6 Três anos depois, o atual presidente: “Recentemente, uma jovem veio até mim e disse que estava cansada de políticos atrapalhando seus sonhos - como se estivéssemos realmente indo para deixar Malia ir para o Burning Man este ano. Não ia acontecer. Bernie pode tê-la deixado ir. Nós não.” Jantar da Associação de Correspondentes da Casa Branca, 30 de abril de 2016, <https://www.c-span.org/video/?c4591479/obama-drops-burning-man-joke>.
- 7 Em 2015, uma equipe de cientistas liderada por Molly Crockett de Oxford: entrevista do autor em 12 de maio de 2016, e *Burning Man Journal*, <http://journal.burningman.org/2016/05/black-rock-city/survive-and-thrive/> developers-share-first-achados-on-burners-transformative-experience.
- 8 todos se combinam para criar uma zona autônoma temporária: Hakim Bey, “The Temporary Autonomous Zone, Ontological Anarchy, Poetic Terrorism,” [http://hermetic.com/bey/taz\\_cont.html](http://hermetic.com/bey/taz_cont.html), anti-copyright, 1985, 1991.
- 9 “I like going to Burning Man”: Will Oremus, “Google CEO Is Tired of Rivals, Laws, Wants to Start His Own Country,” *Ardósia*, 15 de maio de 2013.
- 10 Em 2007, Elon Musk fez exatamente isso: Gregory Ferenstein, “Burning Man Founder Is Cool with Capitalism, and Silicon Valley Billionaires,” *TechCrunch*, 3 de setembro de 2013.
- 11 Ele também teve as ideias: Sarah Buhr, “Elon Musk Is Right, Burning Man Is Silicon Valley”, *TechCrunch*, 4 de setembro de 2004; Ferenstein, “Burning Man Founder Is Cool with Capitalism, and Silicon Valley Billionaires.”
- 12 Fundador e CEO da Zappos, Tony Hsieh: David Hochman, “Playboy Interview: Tony Hsieh,” *Playboy*, Abril de 2014.
- 13 Embora muito tenha sido feito sobre o fato: Zack Guzman, “O CEO da Zappos, Tony Hsieh, compartilha o que ele teria mudado sobre seu projeto de \$ 350 milhões no centro de Las Vegas”, CNBC, 9 de agosto, 2016, e Jennifer Reingold, “How a Radical Shift Left Zappos Reeling”, *Fortuna*, 4 de março, 2016
- 14 Como cofundador do Burning Man, Will Roger: Nellie Bowles, “Is Burning Man on the Cusp of Becoming a Permanent Utopian Community?” *Nova york* 30 de agosto de 2015.
- 15 Tudo isso faz parte da evolução do Burning Man: “We Bought Fly Ranch,” *Burning Man Journal*, 10 de junho de 2016.
- 16 Quando a tempestade passasse, ela espalharia US \$ 108 bilhões em danos: Relatório da Equipe de Avaliação de Mitigação, Agência Federal de Gerenciamento de Emergências, [https://www.fema.gov/media-library-data/20130726-1909-25045-8823/isaac\\_mat\\_ch1.pdf](https://www.fema.gov/media-library-data/20130726-1909-25045-8823/isaac_mat_ch1.pdf), p. 4
- 17 “Um de nossos caras assumiu um satélite de reconhecimento”: Entrevista com Bruce Damer, podcast Joe Rogan Experience, episódio 561, 14 de outubro de 2014.
- 18 Com Médicos sem Fronteiras como inspiração: Daniel Terdiman, “Burn on the Bayou 'Showcases Burning Man Participants' pós-Katrina Relief Efforts”, CNET, 24 de março de 2008. Recursos adicionais são o filme *Queime no Bayou*, Black Rock City LLC, 2008, e o site da organização, [www.burnerswithoutborders.org](http://www.burnerswithoutborders.org).
- 19 Warner tem um currículo: Brian Calvert, “The Merry Pranksters Who Hacked the Afghan War”, *Pacific Standard*, 1º de julho de 2013. Dave Warner é um personagem fascinante, brilhante, iconoclasta e altamente produtivo. Veja também Andreas Tzortzis, “Learning Man”, *Boletim Red Bull*, agosto 2014.
- 20 “Estou desmontando a Estrela da Morte”: Ibid.
- 21 Com tanta experiência em auto-organização: Peter Hirshberg, *De Bitcoin a Burning Man e mais além* ([Np]: Off the Common Books, 2014).
- 22 É por esta razão que Rosie von Lila: Entrevista do autor com Rosie von Lila, 25 de julho de 2016.
- 23 Projetos de demonstração do Burning Man: Washoe Tribe instalando painéis solares em sete locais,” *Record-Courier*, 8 de junho de 2015; “Stained Glass 'Space Whale' to Blow Minds at Burning Man,”

*Reno-Gazette Journal*, 13 de novembro de 2015; "Como um aplicativo de bate-papo para o Burning Man se transformou em uma ferramenta para a revolução", *AdWeek*, 25 de março de 2015.

- 24 Burning Man não inventou o festival: Hirshberg, *De Bitcoin a Burning Man e muito mais*.
- 25 Na Europa, vimos isso: Jonathon Green, *Cannabis* (Nova York: Pavilion Press, 2002).
- 26 Na casa da socialite Mabel Dodge Luhan em Taos na década de 1920: Lois Palken Rudnick, *Vistas utópicas: The Mabel Dodge Luhan House e a contracultura americana* (Albuquerque: University of New Mexico Press, 1998).
- 27 Na década de 1960, os fundadores e professores da Esalen: Jeffrey Kripal, *Esalen: América e a religião sem religião* (Chicago: University of Chicago Press, 2008).
- 28 O poder das experiências de pico compartilhadas: consulte <http://future.summit.co>
- 29 "Queríamos uma casa permanente": entrevista do autor com Jeff Rosenthal, 21 de junho de 2016.
- 30 A série, que tem sido chamada de "TED cruzado com Burning Man": Andy Isaacson, "Summit Series: TED Meets Burning Man," *Com fio*, 27 de fevereiro de 2012; Steven Bertoni, "Summit Series Basecamp: The Hipper Davos," *Forbes*, 26 de janeiro de 2012.
- 31 MaiTai Global: Entrevista com o autor, 22 de agosto de 2016.
- 32 "Fazemos a curadoria de nossas experiências de maneira muito estratégica": Entrevista do autor com Jeff Rosenthal, agosto 15, 2016.
- 33 \$ 20 bilhões ": Richard Godwin, "How to Network like the One Percent," *Sunday Times*, 18 de junho de 2016; KimMcNichols, "Kiteboarding Techies Generate \$ 7 Billion in Market Value," *Forbes*, 7 de dezembro de 2011.
- 34 Experimentamos isso em primeira mão: Jamie Wheal, "Five Surprising Ways Richard Branson Harnessed Flow to Build a Multi-Billion Dollar Empire", *Forbes*, 25 de março de 2014.
- 35 Carbon Warroom .; Veja: [www.carbonwarroom.com](http://www.carbonwarroom.com)
- 36 "Foi aí que tive a ideia da Virgin Galactic": Wheal, "Five Surprising Ways".
- 37 Em seu livro seminal: Geoffrey Moore, *Cruzando o abismo: Marketing e venda de produtos de alta tecnologia para clientes convencionais* (Nova York: Harper Business, 2006); Everett Rogers, *Difusão da inovação* (Nova York: Free Press, 2003).
- 38 Dezoito milhões de americanos agora têm uma prática regular: TC Clarke et al., "Tendências no uso de abordagens de saúde complementar entre adultos: Estados Unidos, 2002–2012," National Health Statistics, No. 79, Hyattsville, MD, National Center for Estatísticas de saúde, 2015; "Uses of Complementary Health Approaches in the US," National Center for Complementary and Integrative Health.
- 39 44 por cento de todas as empresas dos EUA oferecerão mindfulness: "Corporate Mindfulness Programs Grow in Popularity," National Business Group on Health and Fidelity, 14 de julho de 2016.
- 40 Desde o lançamento do programa, a Aetna estima: Joe Pinsker, "Corporations 'Newest Productivity Hack: Meditation", *Atlântico*, 10 de março de 2015.
- 41 a indústria da meditação e da atenção plena cresceu para quase US \$ 1 bilhão: Jan Wiczner, "Meditation Has Become a Billion-Dollar Business," *Fortuna*, 12 de março de 2016.
- 42 Em Harvard, Professor Tal Ben Shahar's: Craig Lambert, "The Science of Happiness," *Harvard Magazine*, Janeiro a fevereiro de 2007.
- 43 Na faculdade, muitos Millennials alcançaram: Pfaffenberger, ed., *A Personalidade Pós-convencional*, p. 60
- 44 pesquisadores começaram a descobrir que a prática fazia de tudo: NP Gothe e E. McAuley, "Yoga and Cognition: A Meta-Analysis of Chronic and Acute Effects," *Medicina Psicossomática* 77, não. 7 (setembro de 2015): 784–97; NR Okonta, "A terapia de ioga reduz a pressão arterial em pacientes com hipertensão? Uma revisão integrativa," *Profissional de enfermagem holística* 26, no. 3 (maio-junho de 2012): 137-41.
- 45 Em 2015, cerca de 36 milhões de americanos: Marlynn Wei, "New Survey Reveals the Rapid Rise of Yoga — and Why Some People Still Non Try it", *Publicação Harvard Health*, 15 de junho 2016

- 46 mais popular, em termos de participação, do que futebol: 2016 Yoga in America Study, *Yoga Journal* e Yoga Alliance, <http://www.yogajournal.com/yogainamericastudy/>.
- 47 Bulletproof cresceu e se tornou uma empresa de nove dígitos: entrevista do autor com Dave Asprey, 2015.
- 48 a indústria de crescimento mais rápido: Will Yakowicz, "Legal Marijuana Blooms into the Fastest Growing Industry in America", *Inc.*, 27 de janeiro de 2015.
49. Toda a economia da cannabis: *O Estado dos Mercados Legais de Maconha*, 4ª ed., Arcview Market Research, 2016.
- 50 Como Peter Reuter: Elliott McLaughlin, "As Haze Clears, Are Americans 'Opinions on Marijuana Reaching a Tipping Point?," CNN, 30 de agosto de 2013.
- 51 Trinta e dois milhões de americanos usam psicodélicos: TS Krebs P. Ø. Johansen, "Psychedelics and Mental Health: A Population Study", *PloS One*, 13 de agosto de 2013.
- 52 um estudo de 2013: Ibid.
- 53 menos de quatrocentas patentes para neurotec: "New Gold Rush for US Patents: Brain Technologies," *TRTWorld*, 7 de maio de 2015, <http://www.trtworld.com/business/new-gold-rush-us-patents-brain-technologies-819>.
- 54 "Eles ficam acordados a noite toda dançando": Harold Bloom, *A religião americana* (Nova York: Touchstone, 1992), p. 59. O livro de Bloom é uma contextualização fascinante da religiosidade americana, com ênfase em traçar as linhas gerais únicas das tradições diretas e experienciais. Para avaliações acadêmicas adicionais, consulte Jon 'Butler, *Inundado em um mar de fé* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1990), e Nathan Hatch, *Democratização do Cristianismo Americano* (New Haven, CT: Yale University Press, 1989).

## Capítulo Nove: Incendiando a Casa

- 1 Era 1953 e o Pentágono tinha um problema: Annie Jacobsen, *O cérebro do Pentágono* (Nova York: Little, Brown, 2015), p. 103
- 2 Assim, o Secretário de Defesa exigiu: Ibid, p. 104
- 3 Mas a CIA estava testando discretamente: Ibid, p. 105
- 4 soube que um jovem neurocientista brilhante: John Lilly, *O cientista* (Berkeley, CA: Ronin, 1988), p. 90
- 5 Lilly havia resolvido os dois maiores problemas técnicos da indução mecânica do êxtase: Ibid, pp. 87-88.
- 6 Nos primatas, Lilly havia descoberto: Ibid, p. 90
- 7 "Qualquer pessoa com o aparato adequado": Ibid, p. 91
- 8 Para se proteger disso, Lilly detalhou: Ibid, p. 92
- 9 Pouco depois daquela apresentação inicial: Ibid, p. 93
- 10 Alguns anos depois, *Revista Harper*: Ibidem, p. 96
- 11 A história mostra uma progressão típica das tecnologias da informação: Tim Wu, *O interruptor mestre* (Nova York: Knopf, 2010), p. 6
- 12 Todas essas comunidades e casas desconectadas serão unidas por meio do rádio: Ibid., P. 37; *Relatório de Ciência e Tecnologia de Bradford*, No. 8, agosto de 2007.
- 13 Antes de qualquer questão de liberdade de expressão: Ibid., P.13.
- 14 Como disse WB Yeats: Isso é apócrifamente atribuído a Yeats, que foi iniciado em vários cultos de mistério; também é provavelmente uma variante do livro de 1919 de Eden Phillipot, *A Shadow Passes*: "O universo está cheio de coisas mágicas esperando pacientemente que nossa inteligência se torne mais aguçada."
- 15 considere que atletas de elite ": Matt Slater, "Has the Biological Passport Delivered Clean or Confused Sport?," *BBC Sport*, 12 de novembro de 2014. Esta é realmente apenas a ponta do iceberg. Como observou o etnofarmacologista Jon Ott, o Ato de Substâncias Controladas de 1970 proíbe especificamente qualquer posse de DMT em qualquer quantidade, que, dado que é produzido endogenamente

- em humanos, significa que "qualquer ser humano é culpado de tal posse." Em Graham St. John, *Escola de Mistérios no Hiperespaço: Uma História Cultural do DMT* (Berkeley, CA: Evolver, 2015), p. 8
- 16 escorregar para Fidel Castro um charuto embebido em LSD: Fabian Escalante, *Ação Executiva: 634 Maneiras de Matar Fidel Castro* (Ocean Press, 2006).
  - 17 "Dentro da própria CIA, [agentes] tomavam LSD regularmente" Jay Stevens, *Storming Heaven: LSD and the American Dream* (Nova York: Grove Press, 1998), p. 82
  - 18 um químico do Centro de Armas Biológicas de Fort Detrick: James Rissenov, "Suit Planned Over Death of Man CIA Drugged", *New York Times*, 26 de novembro de 2012.
  - 19 Stegner o considerou uma espécie de analfabeto altamente talentoso: Jackson J. Benson, *Wallace Stegner: sua vida e obra* (Lincoln: University of Nebraska Press, 1996), p. 253.
  - 20 "Os cientistas não tiveram coragem": Joshua Fried, "What a Trip," *Stanford Alumni Magazine*, Janeiro / fevereiro de 2002.
  - 21 "Voluntário Kesey se entregou à ciência": Tom Wolfe, *O teste elétrico de ácido Kool-Aid* (Nova York: Farrar, Straus & Giroux, 1968), p. 45
  - 22 Metade do tempo ": Ibid., P. 46; Richard Strozzi-Heckler, *Em Busca do Espírito Guerreiro: Ensinando Disciplinas de Conscientização aos Boinas Verdes* (Berkeley: Blue Snake Books, 2007), p. 17
  - 23 Armado com alto-falantes montados nas sequoias: John Markoff, *O que o Doormouse Disse* (Nova York: Viking, 2005), p. 122
  - 24 Uma rodada de reflexão pós-Vietnã ": Frank Rose, "A New Age for Business ?," *Fortuna*, 8 de outubro de 1990.
  - 25 "Acabei de fazer isso meu dever de fim de semana": Jim Channon, entrevista, *Cabras Desclassificadas: Os Homens Reais do Primeiro Batalhão Terrestre* (Anchor Bay Entertainment, 2009).
  - 26 Ele escreveu: Jim Channon, *Manual de Operações do Primeiro Batalhão Terrestre* ([Np]: CreateSpace, 2009), p. 64
  - 27 "BeamMe Up Spock": John Alexander, "BeamMe Up Spock: The New Mental Battlefield," *Revisão militar*, Dezembro de 1980.
  - 28 Quase como uma reflexão tardia ': Channon, *Manual de Operações do Primeiro Batalhão Terrestre* (CreateSpace, 2009), p. 66
  - 29 Em maio de 2003, *Newsweek*: Adam Piore, "PSYOPS: Cruel and Unusual," *Newsweek*, 19 de maio de 2003; Alex Ross, "When Music Is Violence," *Nova iorquino*, 4 de julho de 2016.
  - 30 Em documentos fortemente editados: Seth Richardson, "Vegas FBI Investigated Burning Man in 2010," *Reno-Gazette Journal*, 4 de setembro de 2015. Muckrock é a organização que publicou originalmente os resultados: <https://www.muckrock.com/news/archives/2015/sep/01/burning-man-fbi-file/>.
  - 31 Mais provavelmente, o FBI estava pegando uma página: David Cunningham, *Algo está acontecendo aqui: a nova esquerda, a Klan e a contra-espionagem do FBI* (Berkeley: University of California Press, 2004).
  - 32 E embora seja difícil dizer se é uma anomalia: Sarah Maslin Ner, "Burning Man Ends, and an Event for Law Enforcement Begins", *New York Times*, 11 de setembro de 2015. Citação original em *Reno Gazette-Journal* não pode mais ser recuperado, citado em <https://burners.me/2013/08/23/pershing-county-cops-and-federal-agents-Integrated-and-synchronized/>.
  - 33 Em 2007, uma coleção das maiores marcas do mundo: Martin Lindstrom, *Buyology: A verdade e as mentiras sobre por que compramos* (Nova York: Crown Business, 2010), p. 12
  - 34 descobriram essa colocação de produto: Ibid., p. 14.
  - 35 nenhuma maneira discernível ': Ibid., p. 126
  - 36 No final do século XX: Alvin Toffler, *Choque Futuro* (Nova York: Bantam, 1984), p. 221.
  - 37 É assim que a Starbuck's: Matthew Dollinger, "Starbucks, 'The Third Place', and Creating the Ultimate Customer Experience," *Fast Company*, 11 de junho de 2008.

- 38 estavam na Advertising Research Foundation: B. Joseph Pine II e James H. Gilmore, *A Economia da Experiência* (Boston: Harvard Business Review Press, 2011), p. 255
- 39 Você pode ou não ficar tão magro quanto esses modelos: Thu-Huong Ha, "New Ads from Equinox Show Gym-goers at Peak Absurdity", *Quartz*, 13 de janeiro de 2016.
- 40 Essa é uma transformação positiva ": para uma abordagem fascinante de" marcas reversas "como CrossFit e Ikea, que eliminam supostas amenidades em favor de atender a um conjunto diferente de desejos do consumidor, consulte Youngme Moon ', *Diferente: escapar do rebanho competitivo* (Nova York: Crown Business, 2010).
- 41 Considere uma campanha recente de Jeep: Apresentação na Advertising Research Foundation pela agência Omnicom responsável pela campanha. Detalhes adicionais em [http://m.jeep.com/jeep\\_life/news/jeep/stick\\_in\\_the\\_mud.html](http://m.jeep.com/jeep_life/news/jeep/stick_in_the_mud.html) e <http://media.fcanorthamerica.com/newsrelease.do?id=1919&mid=46>.
- 42 uma indústria multibilionária que emprega os melhores neurocientistas: Seth Ferranti, "How Screen Addiction Is Damaging Kids 'Brains'", *Vice*, 6 de agosto de 2016.
- 43 Em seu estudo, um contador de histórias treinado: Entrevista do autor com Chris Berka, Advanced Brain Monitoring, a empresa responsável pela realização do estudo, 27 de janeiro de 2015.
- 44 É muito fácil imaginar: Kevin Kelly, "The Untold Story of Magic Leap, the World Most Secretive Startup," *Com fio*, Maio de 2016.
- 45 Este rastreamento abrangente ": Ibid.
- 46 "Todas as vantagens do cristianismo e do álcool; nenhum de seus defeitos ": Aldous Huxley, *Admirável Mundo Novo* (London: Chatto & Windus, 1932), p. 54
- 47 "Dentro *Admirável Mundo Novo*, eles são controlados infligindo ": Neil Postman, *Divertindo-nos até a morte* (Nova York: Penguin, 2005), p. viii.
- 48 todo poder que deriva do controle da informação: TimWu, *O interruptor mestre* (Nova York: Knopf, 2010), p. 310.
49. The Cycle é movido por inovações disruptivas: Ibid., P. 20

## Capítulo Dez: Engenharia Hedônica

- 1 Sasha Shulgin costumava dizer: " *Imagens Sujas*.
- 2 Identificado pela primeira vez na década de 1930, Síndrome de Jerusalém: Yair Bar-El et al., "Síndrome de Jerusalém", *British Journal of Psychiatry* 176 (2000): 86–90.
- 3 É por isso que o Burning Man aconselha as pessoas: este ensaio é um dos artigos divertidos e repostados com mais frequência sobre "descompressão" ou como voltar à vida normal após o evento, por "The Coronel" do Arctic Monkey Camp: "Do Not Divorce Your Perkeet Yet," *Guia de queimadores de Nova York*, data original e local de publicação desconhecido. Aqui está uma olhada no primeiro parágrafo:
- "NÃO FAÇA ALTERAÇÕES EM SUA VIDA POR PELO MENOS TRÊS SEMANAS APÓS VOCÊ VOLTAR DO HOMEM QUEIMADO.**
- "Não desista do seu trabalho. Não se divorcie de sua esposa, marido, irmã, cachorro, periquito. Não venda todos os seus bens e mude para o Tibete para ser um monge. Não largue seu carro e viaje pelo mundo. Não encontrei o Acampamento Hobbit. Não planeje um zepelim gigante para a queima do próximo ano. Não saia de casa, termine com sua namorada, namorado, case, mude para seu namorado playa, venda seu carro, abandone seus amigos ou tome outras decisões precipitadas depois de voltar para casa. Isso é importante, porque a playa ainda estará em seu cérebro, e os efeitos são como os de uma estupidez rarefeita às vezes. Fará todo o sentido fazer um ménage à trois com o seu outro significativo e alguém com uma enorme fantasia de coelho no Burn; na realidade, as orelhas ficam presas no ventilador de teto. Certifique-se de que você tem grandes decisões de vida a fazer, você os faz DEPOIS de se acalmar e se estabelecer. As emoções e o estresse ainda estarão em seu sistema por algum tempo; não permita que eles influenciem indevidamente sua vida."

- 4 Em 2009, o neurologista suíço Peter Brugger: Peter Brugger, Christine Mohr, Peter Krummenacher e Helene Haker, "Dopamine, Paranormal Belief, and the Detection of Meaningful Stimuli", *Journal of Cognitive Neuroscience* 22, não. 8, 2010: 1670–81.
- 5 Quando o córtex pré-frontal é desligado, controle de impulso: Julie A. Alvarez e Eugene Emory, "Executive Function and the Frontal Lobes: A Meta-Analytic Review", *Revisão de Neuropsicologia* 16, não. 1 (março de 2006). Simplificamos demais a relação entre o PFC e a função executiva; como sugere esta meta-análise, existem relações mais complexas entre a neuroanatomia e a consciência.
- 6 Como professor budista e autor Jack Kornfield: Jack Kornfield, *Após o êxtase, a lavanderia: como o coração se torna mais sábio no caminho espiritual* (Nova York: Bantam, 2001).
- 7 Em 1806, General Zebulon Pike: Zebulon Pike, *Relato de expedições (1806-1807)* (Madison: Wisconsin Historical Society, 2003).
- 8 Nossa capacidade de estimar com precisão o quão perto as coisas estão de acontecer: Burkhard Bilger, "The Possibillian", *Nova iorquino*, 25 de abril de 2011. David Eagleman é um amigo e membro do conselho consultivo, e está fazendo um dos trabalhos mais interessantes sobre percepção de tempo. Esta *Nova iorquino* O artigo é uma ótima introdução a alguns dos fundamentos de sua pesquisa.
- 9 Movimentos religiosos populares, dos Adventistas do Sétimo Dia: Leon Festinger, *Quando a profecia falha: um estudo social e psicológico de um grupo moderno que previu a destruição do mundo* (Nova York: Harper Torchbooks, 1964).
- 10 Os psiconautas contemporâneos até criaram um termo: [https://wiki.dmt-nexus.me/Hyperspace\\_lexicon#Eschatothesia](https://wiki.dmt-nexus.me/Hyperspace_lexicon#Eschatothesia).
- 11 "A maioria das pessoas superestima": Bill Gates, *A estrada à frente* (Nova York: Viking Press, 1995), p. 316 (esta é a fonte documentada mais próxima que podemos encontrar para a variante mais folclórica que citamos).
- 12 Em 2014, Ryan Holiday: Ryan Holliday, *O Obstáculo é o Caminho: A Arte Atemporal de Transformar as Provas em Triunfo* (Nova York: Portfólio, 2014), p. xiv.
- 13 Nick Mevoli: Adam Skolnick, "A Deep-Water Diver From Brooklyn Dies After Trying for a Record", *New York Times*, 17 de novembro de 2003.
- 14 Água é aceitação: Nick Mevoli, "How I Got to 91 Meters," [freediveblog.com](http://www.freediveblog.com/2012/06/11/how-i-got-to-91-meters-by-nick-mevoli/), Veja: <http://www.freediveblog.com/2012/06/11/how-i-got-to-91-meters-by-nick-mevoli/>
- 15 O maior problema com freedivers: "Blue Hole, Black Hole," *Economista*, 27 de fevereiro de 2016.
- 16 Um com o mundo, Skolnick, *ibid*.
- 17 Em uma ocasião, o tanque estava muito quente: Lilly, *O cientista*, p. 158. Todas as informações subsequentes desta seção extraídas deste e de relatórios autobiográficos relacionados.
- 18 "Sem simpatia pelo diabo": Hunter S. Thompson, *Medo e ódio em Las Vegas* (New York: Vintage, 1998), p. 89
- 19 If the North Face ': Hans Ludwig, "The Return of the Extreme Skier," *Em pó*, Dezembro de 2010.
- 20 "Ficamos presos em um rosto de 70 graus": Kristen Ulmer, entrevistas com o autor, 15-21 de junho de 2016. Todas as informações subsequentes nesta seção foram extraídas do mesmo.
- 21 A reunião foi dedicada a resistir aos ataques calvinistas: Michael Moss, *Sal, açúcar, gordura: como os gigantes da alimentação nos fisgaram* (Nova York: Random House, 2014), p. 10. Todas as citações subsequentes sobre este tópico são daqui.
- 22 como Ron Siegel da UCLA sugere: Siegel, *Intoxicação*, p. 209.
- 23 A pesquisa mostra que temos mais probabilidade de manter hábitos: Katherine Milkman, "The Fresh Start Effect: Temporal Marcos Motivate Aspirational Behavior", documento de pesquisa da Wharton School nº 51, 24 de dezembro de 2013
- 24 "A estrada do excesso": William Blake, *O Casamento do Céu e do Inferno* (Clássicos Beneditinos, 2010), p. 11. Essa observação geral leva à noção de caminhos da mão esquerda e da mão direita para o conhecimento. A mão direita são os caminhos ortodoxos voltados para os menores denominadores comuns, cheios de "Tu Deves" e "Não Deves". Imagine técnicas de êxtase elaboradas por advogados e burocratas. O caminho da esquerda (do qual o tantra é um dos mais conhecidos

exemplos, mas também incluindo Western SexMagik e outras atividades) busca abraçar todas as atividades mais perturbadoras e viciantes - sexo, drogas, rock and roll - entre elas, para chegar à realização mais rápido. O caminho da esquerda é, sem dúvida, o caminho mais rápido para o despertar radical, mas também aquele com a menor taxa de conclusão. É por isso que estamos defendendo um "caminho do meio" aqui que inclui a permissão para explorar estados extáticos com as flexíveis "estruturas libertadoras" embutidas no calendário hedônico. Até onde sabemos, não vimos esse tipo de síntese oferecido antes e esperamos que seja útil para os exploradores atuais.

- 25 Como Hemingway nos lembra: Ernest Hemingway, *Um adeus às armas* (Nova York: Scribner, 2014), p. 318.
- 26 "[É] uma tendência generalizada": John Welwood, *Rumo a uma psicologia do despertar* (Boston: Shambhala, 2002), p.5.
- 27 "Abraçar nossas vulnerabilidades é arriscado, mas não tão perigoso quanto dar": Brené Brown, "Power of Vulnerability", TEDx Houston, junho de 2010.
- 28 "O amor me diz que sou tudo": Nisargadatta, *Eu sou isso* (Durham, NC: Acorn Press, 2012). Existem muitas variantes nesta citação; escolhemos o que parecia mais descritivo.
- 29 "[Ecstasis] é absolutamente implacável e altamente indiferente": John Lilly, *Ciclone diádico: a autobiografia de um casal* (Nova York: Pocket, 1977). Essa é, pelo que podemos dizer, a fonte original de uma citação de Lilly que foi amplamente recotada em outros lugares. Tomamos a pequena liberdade de substituir o "amor cósmico" de Lilly pela palavra *êxtase* aqui para a continuidade dos termos - acreditando que ambos se referem a experiências comparáveis de riqueza de informações altruístas em estados alterados.
- 30 Os japoneses tiveram a mesma ideia: Leonard Koren, *Wabi-Sabi para Artistas, Designers, Poetas e Filósofos* (Berkeley, CA: Stone Bridge Press, 1994), p. 67
- 31 "Toque os sinos que ainda podem tocar": Leonard Cohen, "Anthem", *O futuro*, Sony Music, 1992.

## Conclusão

- 1 Assim, o fundador da Oracle Corporation: Stu Woo, "Against the Wind: One of the Greatest Comebacks in Sports History", *Wall Street Journal*, 28 de fevereiro de 2014. Todas as referências factuais à corrida nesta seção tiradas daqui mais a entrevista / conversa do autor com James Spithill na Conferência Glimpses da Red Bull, junho de 2014.
- 2 Epimeteu, cujo nome significa "reflexão posterior": Robert Graves, *Os mitos gregos* (Nova York: Penguin, 1993), p. 148
- 3 É por isso ": Aesop, Laura Gibbs, *Fábulas de Esopo* (Oxford: Oxford University Press, 2008), p. 242.

# Índice

A paginação desta edição eletrônica não corresponde à edição a partir da qual foi criada. Para localizar uma passagem específica, use as ferramentas de pesquisa do leitor de e-book.

Aaker, Jennifer, 41  
Abulafia, Abraham, 109  
Prometheans acidentais, 4-6 acústica /  
áudio, 139-41, 147, 149, 150, 152 Adderall,  
29, 56, 57, 63-64  
ADHD. *Ver* Adderall; Ritalin Advanced  
Brain Monitoring, 27, 49, 104  
*A aventura da autodescoberta* (Grof), 67  
publicidade. *Ver* marketing  
Advertising Research Foundation, 195, 197  
Aesop, 222  
*O cérebro estético* (Chatterjee), 83  
Aetna, 175  
Guerra do Afeganistão, 165-66  
*Depois de queimar* (E. Davis), 78-79  
*Aftermath* (Kerouac), 77  
gnosticismo agnóstico, 131  
"percepção Ah-Ha", 48  
AI. *Ver* inteligência artificial  
Força Aérea, EUA, 183  
Livro Akáshico, 130  
Al-Wazu, 9-12, 17, 23, 25  
Alcibiades, 1-2, 3, 188  
álcool, 29, 62, 63, 64-65  
Alexander, John, 190  
Estados alterados  
    para características alteradas,  
    90-93 benefícios de, 6  
    características de, 11, 36-46  
    conteúdo de, 36

cultivo deliberado de, 5-6 e  
liberdade, 35  
longevidade de, 77  
e métodos para mudar os estados, 29-30  
relato fenomenológico de, 36 e conversa  
interna, 37-39  
similaridade / consistência entre as experiências em, 35-36  
*Veja também* Economia de Estados Alterados; êxtase; *Tópico específico*

Altered States Economy, 28-32, 37, 67, 214  
American Indian Movement (AIM), 192  
American Pediatric Association, 56 American  
Psychiatric Association, 84 American  
Psychological Association, 90 anfetamina,  
64, 120, 211  
amígdala, 40  
*anamnese*, 44  
anandamida, 20-21, 24, 42, 45, 217  
Andrews, Tony, 139-40, 142, 150, 157  
*O cérebro anestésico* (Chatterjee), 83  
animais: e farmacologia, 115-19  
*Animais e psicodélicos* (Samorini), 117  
"Anthem" (música de Cohen), 218  
apofenia, 203  
Apple, 141-42, 177, 193-94  
Apple Watch, 177  
Applewhite, Marshall, 67 cavernas Arcy-  
sur-Cure (França), 140-41  
ARISE (Associates for Research on the Science of Enjoyment), 212  
Exército, EUA, 183  
arte, imersivo / visionário, 142-45, 149, 150, 157, 198 carros  
de arte, Burning Man, 210  
inteligência artificial (AI), 100-102, 104, 111, 177  
Arzy, Shahar, 108-10  
Asprey, Dave, 176  
AT&T, 185  
atletas. *Ver* Esportes; *pessoa específica do*  
*Atlântico*, 64, 82  
áudio. *Ver* acústica / consciência de áudio, 4-5, 177. *Veja*  
*também* self: consciência de  
Barlow, John Perry, 159-60  
Batiste, Jon, 169  
Baudelaire, Charles: salões de haxixe de, 34  
BDSM (escravidão, disciplina, sadismo e masoquismo), 84-85  
slogan "Be All You Can Be", 190  
"BeamMe Up Spock" (Alexander), 190  
geração Beat, 77, 78, 81  
Beer for Data program, 166  
Begley, Sharon, 90  
Berka, Chris, 104-5  
*Além do Tédio e da Ansiedade* (Csikszentmihalyi), 43

além do pálido, 51-52, 67, 84

*Bhagavad Gita*, 80

Big Data, 131-32

bin Laden, Osama, 10 bio-hacking. *Ver* biofeedback de tecnologia de hacking de consciência, 79, 147, 151, 190, 198.

*Veja também* biometria biologia. *Ver* Pálido do corpo; *Tópico específico*

biometria, 96, 104-5, 111, 150, 151, 177, 197-98. *Veja também* Biofeedback

Black Panthers, 192

Black Rock City. *Ver* Censo Burning

Man Black Rock City, 160 Blahnik,

Jay, 177

Blake, William, 155, 216

Bliss Point, 212-13

Blockchain Summit, 173

corrida de barco, Ellison-Nova Zelândia, corpo 219-20

desconfiança de, 99-100

*Veja também* relação mente-corpo; Linguagem corporal

Pale of the Body, 98

*Livro de Mórmon*, 127

Boom Festival (Portugal, 2014), 142, 143

*A Botânica do Desejo* (Pollan), 118

Botox, 96, 97

Bradford, Nichol, 148

cérebro

complexidade de, 37

e rede de modo padrão, 125-26 e

engenharia de iluminação, 147-48 e

neurobiologia, 24, 74, 107-8, 109-10 e

neuroteologia, 107-8, 109-10 sistema de

prazer de, 183, 191

e psicodélicos, 124-26

e riqueza, 44-46

e STER, 36-46

e técnicas de êxtase, 24-25 junção

parietal-temporal em, 109-10 e

tempo, 40

treinamento de, 114

e hipofrontalidade transitória, 38, 40, 45, 125

*Veja também* imagem cerebral; lavagem cerebral; Tecnologia EEG; *parte específica do cérebro ou jogos cerebrais*

*neuroquímicos* (Programa de TV), 33

imagem cerebral, 101, 107-8, 109-10, 177, 191. *Veja também* Tecnologia EEG

*Cérebro* (jornal): Sacks comments in, 141

brainwashing, 182-85, 187-88, 193, 199

Branson, Richard, 6, 170, 173-74

*Admirável Mundo Novo* (Huxley), 3, 199

Brigham Young University: Valentine e, 52-53

Brin, Sergey, 18-22, 151-52, 157

Conselho Consultivo Britânico sobre Uso Indevido de Drogas, 60-61

Britton, Willoughby, 86-87, 88

Brooks, David, 110

Brown, Brene, 217

Brown, Patricia, 82

Browning, Robert, 65

Brugger, Peter, 203

Bryant, Kobe, 170

Buddhists, 99, 107, 113, 129

Bulletproof Executive, 176 Burners

without Borders, 164-68 Burning

Man

atividades em, 157-58, 178

carros de arte de, 157, 210

communitas em, 162-63, 164, 168

cultura de, 163

"Projetos de demonstração" de,

167-68 e vidas cotidianas, 177

Programa do FBI em 192 Fly Ranch como local de, 163 e

Google, 19-22, 27 vigilância governamental em, 191-92

impacto / influência de, 158-59, 161-68, 169, 172, 173 e

comunidade de inteligência, 191 -92

e MaiTai Global, 172

e os prometeicos modernos, 6 princípio

de inclusão radical de, 166

"queimaduras regionais" de, 167

pesquisa sobre, 160

similaridade em experiências em, 35

e resolução de problemas complexos,

159-63 e STER, 158

Summit Series e, 169, 170

e treinamento para estados incomuns, 203

Ulmer em, 210

voluntários (queimadores) de, 163-68, 172, 200

Cabela, 195

cafeína, 29, 64-65

Calvert, Gemma, 194

máquinas fotográficas

e AI, 102

*Veja também* webcams

Cane Ridge, Kentucky: Second Great Awakening em, 178-79

canabidiol, 133

cannabis, 176

Carbon Warroom, 173

dispositivos de coerência cardíaca, 26

Carhart-Harris, Robin, 124-26, 131

Cassady, Neal, 189

Castro, Fidel, 187

Agência de Inteligência Central. *Ver* CIA

Channon, Jim, 190, 191, 192  
cantando, 23-24, 57, 108  
Chatterjee, Anjan, 83  
crianças  
  intimidação de, 197-98  
  e flautistas de Hamelin, 66, 69  
Chin, Jimmy, 99  
Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. *Ver* Mórmons  
CIA (Agência Central de Inteligência), 182, 183, 187, 188 Cícero, 2,  
71  
Clark, Andy, 56, 59  
Clark, Wesley, 160  
Clarke, Arthur C., 22  
Claxton, Guy, 97  
Clear Channel Communications, 185  
Clinton, George, 100  
cocaína, 29, 62, 197  
cognição  
  incorporado / desencarnado, 97, 98, 99, 100, 101, 111, 152, 175  
  e tecnologia da informação, 186  
  e neurobiologia, 97, 98, 99, 100, 101, 111  
  e farmacologia, 119  
  “Repadronização” de, 119  
  e tecnologia, 152  
  *Veja também* precognição  
*Processamento Cognitivo* jornal: e experiências de pico de estudo de atletas, 93  
Cohen, Leonard, 218  
analogia do coador, 205  
Cold War, 182, 199 colaboração. *Ver*  
comercialização comunidade / communitas.  
*Ver* marketing  
êxtase vocacional comunal: no Google, 20, 21, 27-28  
community / communitas  
  e Branson, 173  
  em Burning Man, 162-63, 164, 168  
  êxtase como promoção, 222  
  e o Grande Despertar, 179  
  e a ocultação da revolução Steal Fire, 68-69  
  e marketing, 198  
  música e, 141, 142 e  
  avivamentos, 179  
  na Summit, 169-70, 171  
  *Veja também* Experiência de  
“unidade” Comstock, Beth, 170  
consciência  
  em animais, 115-19  
  assinatura cerebral de,  
  24 e fluxo, 4-5  
  limitações de, 16  
  tão ilimitado, 208

e música, 140, 141  
processamento de, 45  
e tanques de privação sensorial, 26-27

*Veja também* tecnologia de hackeamento da consciência; estados incomuns de consciência; *Tópico específico*  
Consciousness Hacking (Siegel company), 148 tecnologia de hacking de consciência, 6, 146-48,  
149, 200 Consumer Electronics Show (Las Vegas), 157, 173 estados contemplativos, 23-24, 29, 175.  
*Consulte também a técnica específica Substâncias Controladas: Guia Químico e Legal para Leis  
Federais de Drogas* (Sager), 122 cortisol, 24, 98, 112, 141

custos

e Altered States Economy, 28-32  
of Navy SEALs, 12-17, 26

contracultura: "malucos" de, 187-93

criatividade

e Burning Man, 158 e  
Great Awakening, 179  
importância de, 46  
ecstasis de código aberto e, 200  
e psicologia, 153  
e soluções para problemas complexos,  
46-50 e Summit Series, 170

treinamento para, 46

Crockett, Molly, 20, 160

Cronin, Lee, 132, 133

CrossFit, 26, 195-96

*Atravessando o abismo* (Moore), 174

Csikszentmihalyi, Mihaly, 42, 43 Cuddy,

Amy, 98, 104, 112, 152 cultos, 67-68, 69.

*Veja também culto específico*

cultura

de Burning Man, 163  
evolução de, 134  
"Alto e lento", 220  
e "malucos" da contracultura, 187-93  
e Pale of the State, 63-65  
e farmacologia, 118-19, 123, 134, 153  
psicodélico, 189

TV atual, 35, 43

*A maldição do eu* (M. Leary), 37

cyborgs, 56

"O ciclo": de acesso e controle, 185-87, 191, 200

Daedone, Nicole, 81-82

Damer, Bruce, 164

dança, 23-24, 57, 141, 204. *Veja também* música de dança eletrônica (EDM)

Danger Ranger. *Ver* Michaels, Michael

DARPA (Agência de Projetos de Pesquisa Avançada de Defesa), 49, 100, 103, 104, 197-98

Davis, Erik, 78-79, 128, 158

Davis, Rich (pseud.), 11-12, 13, 14, 15, 16, 17, 22, 25

Davis, Steph, 137

Dawson, Justine, 81-82  
sonhar acordado, 44-45, rede de  
modo padrão 125, 125-26  
Departamento de Defesa, EUA, 101, 164, 166, 168, 182-85, 189-91, 192, 193. *Veja também* DARPA;  
militar, EUA  
Deloitte (consultores de negócios), 31, 43  
"despadronização": and pharmacology, 117  
depressão, 89, 96, 97, 100-101, 112.  
*Veja também* PTSD  
DEVGRU. *Ver* SEALs, Marinha dos EUA  
*Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*, 84, 208-9  
Dick, Phillip K., 103  
Divino, Marcos, 13  
mergulho: e treinamento para estados incomuns,  
206-7 DMT (dimetiltryptamina), 121, 122, 129, 130-31  
Doblin, Rick, 123  
dolphins: and pharmacology, 115-16, 118  
Don't Become a Bliss Junkie, 205-6, 208  
Don't Dive Too Deep, 206-9  
dopamina, 16, 20-21, 24, 31, 42, 44, 85, 141, 197, 203, 217  
doppelgangers, 109-10  
Downer, John, 115-16  
Projeto Downtown (Hsieh), 161, 163, 210  
Drucker, Peter, 28, 31  
Drug Enforcement Administration (DEA), EUA, 119, 122-23, 129, 133, 200 drogas. *Ver*  
farmacologia; *medicamento específico ou tipo de medicamento* Medicamentos - sem ar  
*quente* (Nutt), 61  
Eckhart. *Ver* Tolle, economia  
Eckhart  
"Experiência", 195  
"Transformação", 195-96, 197  
*Veja também* Economia de Estados Alterados;  
custa êxtase  
avanços na compreensão de,  
153 início de, 44  
caso para, 7-69  
definição de, 23, 67  
na vida cotidiana, 174-78  
quatro forças de, 71  
e "I" substituído por "nós", 68 como  
tecnologia da informação, 46  
"legitimamente ganho", 59 como  
prática de longo prazo, 214 uso  
indevido / perigos de, 181-200  
início de, 136  
open-source de, 128-29, 184-85, 187, 200 As  
opiniões de Platão sobre, 11  
Silva como embaixador de, 33-36  
como resolver problemas perversos, 50,  
158-79 e roubar *Kykeon*, 5

como "um passo além de si mesmo", 11  
como "tecnologia suficientemente avançada", 22  
como professor, 217  
inconsciência como alternativa a, 7  
manual do usuário para, 201-18  
validação de, 93  
o que é, 9-32  
e por que é importante, 33-50 e  
por que perdemos, 51-69  
*Veja também força ou tópico específico*

Equação de êxtase, 209-16

êxtase

- e Pale of the State, 61-62
- propósitos de uso de, 54 Shulgin
- desenvolvimento de, 121 técnicas
- tradicional de, 57, 69 Cabala
- extática, 109

Edwards, Trevor, 170

Tecnologia EEG, 26, 104, 194, 197

sem esforço

- benefícios de, 42
- "Problemas conhecidos" / desvantagens de, 193, 205-6 e
- aprendizagem, 220
- e ecstasis de código aberto, 200
- como categoria STER, 41-43, 45
- Tolle e, 76
- e treinamento para estados incomuns, 205-6
- Veja também STER*

ego

- morte de, 67
- desintegração de, 126
- inflação de, 202-3, 208
- e música, 142
- e neurobiologia, 111, 113, 114 e
- psicodélicos, 124, 126
- reaproveitamento de, 201-2

Einstein, Albert, 98

Eipmetheus, 221, 222

*O Teste de Ácido Kool-Aid Elétrico (Wolfe)*, 189

música de dança eletrônica (EDM), 30, 67, 85

festivais eletrônicos, 142

Eleusinian Mysteries, 2-3, 168

Elêusis, 3, 19, 155

Eliade, Mircea, 57

elites: propagação da cultura extática por, 165-74

Ellie (AI), 100-102, 104

Ellison, Larry, 219-20

cognição incorporada / desencarnada, 97, 98, 99, 100, 101, 111, 152, 175

liderança "emergente", 105-6

emoções

e neurobiologia, 97, 100-102  
*Veja também emoção específica*  
empatia, 96, 97, 152, 193, 198  
Empire State Building: Jones art em, 143, 144  
experiência "End of the Line", 131  
sentimento de fim do mundo, 204  
endorfinas, 20-21, 24, 42, 45, 85, 141, 217  
engenharia da iluminação, 146-48  
entretenimento  
    e Altered States Economy, 30  
    *Veja também tipo de entretenimento*  
empresários, 171, 172, 174, 204  
Equinox Gyms, 195  
Erhard, Werner, 79-80, 81  
Erowid. *Ver* Teafaerie  
ESADE Business School (Espanha), 105-6, 112  
Esalen, 77, 78-79, 81, 82, 93, 168, 190, 192  
*Esalen* (Kripal), 79  
escatotésia, 204  
EST (Erhard Seminars Training), 79-80, 81  
vidas cotidianas: disseminação da inovação em,  
174-78 dialética "tudo / nada", 217  
evolução, 117-19, 134, 215  
"economia da experiência", 195  
Extreme Technology Challenge (XTC), 172-73  
    expressões faciais: e neurobiologia, 96-100  
Fadiman, James, 49-50, 126  
Falling Whistles (projeto Summit), 171  
gorduras, 212-14  
FBI (Federal Bureau of Investigation), 183, 192  
Fermi, Enrico, 131  
Ferriss, Tim, 50, 159  
*Cinquenta Tons de Cinza* (James), 85  
filme: and Altered States Economy, 30-31  
Firechat, 167  
*O Manual de Operações do Primeiro Batalhão Terrestre* (Channon), 190, 191  
fluxo  
    em publicidade, 195  
    e Altered States Economy, 29  
    benefícios de, 43, 74-75  
    e pesquisa Carhart-Harris, 126  
    categorias de, 23-24  
    e consciência, 4-5  
    Pesquisa de Csikszentmihalyi sobre, 42, 43  
    definição de, 4, 23  
    e Google, 27, 28  
    Navy SEALs e, 25 e  
    neurobiologia, 108  
    e neuroteologia, 108  
    neurotransmissores em, 42

e Pale of the Body, 57  
psicologia e, 90  
e sexo, 85  
e resolução de problemas complexos, 46-50 e  
tecnologia, 74-75, 136, 149 estimulação  
magnética transcraniana e, 48  
*Veja também* Flow Dojo; Projeto do Genoma de Fluxo; fluxo do grupo; *Fluxo de  
tópico específico* (Csikszentmihalyi), 42 Flow Dojo, 148-53

Flow Genome Project, 4-6, 46, 135 Fly  
Ranch (Burning Man site), 163 indústria  
de alimentos, 212-14  
Ford, Henry, 80  
*Fortuna* revista: e Força Tarefa Delta, 190  
França  
    cavernas em, 140,  
    143 igrejas em, 141  
Freedom of Information Act (FOIA), 192  
Revolução Francesa, 68  
*De Bitcoin a Burning Man e além* (Hirshberg), 167  
Funktion-One (empresa Andrews), 139, 140, 142, 143, 157  
futuro  
    As opiniões de Channon sobre,  
    190 prevendo o, 96  
    e atemporalidade, 41  
    *Veja também* precognição  
    G Pause (treinamento de mindfulness do Google), 27-28  
jogos de azar, 30  
ondas gama, 47-48  
Garcia, Jerry, 189  
Gates, Bill, 205  
genética, 133  
Convenção de Genebra, 182  
geografia: e farmacologia, 118, 119, 123, 134, 153  
Ginsberg, Allen, 77  
Deus Helmut, 59  
Google  
    e alterar estados mentais para melhorar o desempenho, 6, 23, 27-28,  
    32 e Burning Man, 19-22, 27  
    Contratação do CEO em, 18-22  
    êxtase vocacional comunal em, 20, 21, 27-28  
    e êxtase, 18-22, 23, 25  
    Flow Dojo e, 149-50, 152 e  
    estados de fluxo, 27, 28  
    e marketing, 197  
    treinamento de atenção plena em, 27-28  
    *Veja também* Brin, Sergey; Página,  
Larry Google Doodle, 19-20  
Googleplex (Mountain View), 6, 23, 27-28  
Gore, Al, 35

Graham, Martha, 47  
Grateful Dead, 189  
Grande Despertar, 179  
Grécia  
    igrejas em, 141  
    revolução em, 1-2  
Boinas verdes, EUA, 190-91  
Gregg, Melissa, 64-65  
Griffiths, Roland, 59, 87-88, 120  
Grof, Stanislav, 23, 67, 124  
fluxo de grupo, 11, 23, 103-4, 105-6, 138, 147, 171  
*Grupo Genius (Sawyer)*,  
11 instinto, 98  
Gutenberg, Johannes, 73-74, 75  
    Hagel, John, 43  
hallucinogens, 50, 116. Ver também alucinógeno específico  
Hamelin (Alemanha) pipers, 65-66, 67, 69  
Hanfstaeng, Ernst, 69  
Harper's Magazine: Artigo sobre "super mula" de Sandia em, 184  
Harris, Sam, 57-58  
Harvard Business Review: Tolbert comments em, 93  
Harvard Medical School: estudo de mudança de estilo de vida na, 42  
Harvard University: curso de felicidade em, 175  
Harvey, Larry, 160  
haxixe, 34  
traumatismo cranioencefálico, 60-61  
frequência cardíaca: monitoramento de, 104, 147, 151,  
197  
suicídios de Heaven's Gate, 67  
calendário hedônico, 213-16  
Heifetz, Ron, 114  
Hell Week, Navy SEALs, 13, 19  
Hells Angels, 189  
Hemingway, Ernest, 216  
heroína, 29, 62  
Hessel, Andrew, 133-34  
Hill, Napoleão, 80  
Hirshberg, Peter, 166-67, 168  
Hitler, Adolf, 69  
hocus-pocus, 73, 74  
Hofmann, Albert, 3  
Holiday, Ryan, 205-6  
Espírito Santo: crença mórmon em, 53, 54  
esperança: importância de, 222  
Horgan, John, 58  
passeios a cavalo, 60, 61  
How We Got to Now (Steve Johnson), 141  
Howl (Ginsberg), 77  
Hsieh, Tony, 161-62, 163, 170, 210  
Hua, Vanessa, 159  
condição humana, 216-18

movimento potencial humano, 76, 77-81, 191  
Hunt, Graham, 135, 136  
Furacão Katrina, 164-65  
Furacão Sandy, 165  
Huxley, Aldous, 3, 199  
HyaSynth Bio, 133  
hidrocodona, 133  
Hyperloop, 161  
Hyperspace Lexicon, 130-31, 204  
hipnose, 108  
    ibogaína, 116, 122  
iFly (empresa Metni), 138, 150  
tecnologia de imagem, 101, 107-8, 109, 124, 125, 194. *Veja também* imagem cerebral  
IMAX, 30  
projeto de experiência imersiva e treinamento, 148-53  
arte imersiva / visionária, 142-45, 149, 150, 157, 198  
*In Over Our Heads* (Kegan), 39  
individualismo, 68  
tecnologia da informação, 185-87, 199, 216  
inovação. *Ver* criatividade  
comunidade intelectual: disseminação da cultura extática por, 168-70  
comunidade de inteligência  
    e Burning Man, 191-92  
    "fantasmas" de, 187-93  
    *Veja também* CIA; FBI  
International Business Times: Downer comments in, 116  
International Foundation for Advanced Study, 49  
intoxication, 115-19  
Intoxicação (Siegel), 116  
Guerra do Iraque, 89, 191, 193  
Ismail, Salim, 21  
tanques de isolamento, 26-27, 79  
Não é sobre agora, 203-5, 208  
Não é sobre você, 202-3, 208  
    Jacobsen, Annie, 182  
James, EL, 85  
James, William, 44  
Japão: desastre de Fukushima em, analogia  
    de 165 jar, 95  
Jeep: marketing de, 196  
Síndrome de Jerusalém, 202-3  
Joana d'Arc, 54-55  
Jobs, Steve, 50  
Johnson, Samuel, 137  
Johnson, Steven, 141  
Jones, Android, 142-43, 144, 145, 150, 157, 198  
Jones, Shaun, 103  
*Journal of Occupational Therapy*: e estudo Rogers PTSD, 89  
*Journal of the American Medical Association*: relatório de estudo de meditação em, 112  
Jung, Carl, 168

Cabalismo, 109  
Kardaras, Nicholas, 196-97 Kegan,  
Robert, 38-39, 92, 93, 175 Kelly,  
Kevin, 198  
Kerouac, Jack, 77, 189 Kesey,  
Ken, 66, 188-89, 192  
cetamina, 26, 207-8  
Kidman, Nicole, 96, 97  
Kill House, Navy SEALs, 14, 15, 25  
equipamento de treinamento cinético, 150-52  
kitesurf, 138, 171, 172, 173  
Guerra da Coréia, 182  
Kornfield, Jack, 203  
Kotler, Steven  
    Ellie (AI) e, 100  
    *The Rise of Superman* por, 5, 25, 135, 136, 150  
Kripal, Jeff, 79  
Kurzweil, Ray, 177  
*Kykeon*, 2, 3, 74,  
    188 Lafley, AG, 47  
*The Lancet*: Estudos de Nutt em, 63  
Landmark, 80  
Lanier, Jaron, 103  
Las Vegas, Nevada  
    Consumer Electronics Show em, 157, 173  
    Downtown Project em, 161, 163, 210 cavernas  
    Lascaux: Jones art em, 143  
pensamento lateral, 45,  
117-18 Lei do Instrumento,  
111 Lawrence, DH, 168  
liderança, "emergente", 105-6  
aprendizagem  
    acelerado, 27  
    e revisando táticas e convenções, 219-22 e  
    resolvendo problemas perversos, 50  
Leary, Mark, 37, 38  
Leary, Timothy, 33, 68  
Leonard, Adam, 27-28  
Lilly, John, 26, 27, 183-85, 186, 187, 193, 200, 207-8, 217  
Lilly, Toni, 207, 208  
Lincoln, Abraham, 212  
Lindstrom, Martin, 194, 197  
Loftus, Elizabeth, 41  
pesquisa longitudinal, 92  
LSD, 3, 26, 49, 62, 63, 66, 121, 122, 125, 176, 187-89  
Ludwig, Hans, 209  
Luhan, Mabel Dodge, 168  
ácido lisérgico (LSA), 3  
    *Homens loucos* (Programa de TV),  
77-78 Magic Leap (empresa), 145

cogumelos mágicos, 62, 116  
Mai, Susi, 171-72  
Main Street: disseminação da inovação em, 174-78  
MaiTai Global, 171-73, 174  
Manchester *Guardião* jornal, 63, 125  
Manson, Charles, 67  
Mao Tse Tung, 69  
MAPS (pesquisa sem fins lucrativos),  
123 Marcinko, Richard, 14-15  
Marcus Aurelius, 206  
maconha, 29, 62, 116, 119, 133, 176  
Marine Corps, EUA, 22, 191  
marketing: e perigos / uso indevido do êxtase, 181, 182, 193-99, 200  
Markoff, John, 18  
Banda Maroon 5, 52  
Martin, Jeffery, 148  
Martin, Roger, 47, 92  
Maslow, Abraham, 43, 92-93, 111, 113  
*O interruptor mestre (Wu)*, 185, 186, 187, 199  
*O Matrix (filme)*, 36  
"May the Force Be With You", 191  
McKinsey (consultores), 49  
MDMA (droga), 61, 62, 88-89, 121, 124, 176, 211  
meios  
    e Altered States Economy, 30  
    *Veja também organização específica*  
meditação  
    e estados alterados para traços alterados,  
    92 como técnica arcaica de êxtase, 57  
    cérebro e, 20  
    e pesquisa Carhart-Harris, 125, 126  
    e categorias de ecstasis, 23-24 e  
    Ecstasis Equation, 212  
    como técnica extática, 24-25 engenharia de  
    iluminação e, 146-47, 148 na vida cotidiana,  
    175  
    e Google, 27-28  
    calendário hedônico e, 214  
    movimento potencial humano e, 79  
    e militar, 5  
    neurobiologia e, 108, 109, 112  
    neurofeedback e, 25  
    neuroteologia e, 108, 109  
    "orgásmico", 82, 83, 200  
    Pale of the Body e, 57, 60  
    farmacologia e, 128  
    psicologia e, 90  
    e PTSD, 89  
    e sexo, 85  
    e resolvendo problemas difíceis, 47-48

e roubar *Kykeon*, 5  
STER e, 36  
tecnologia e, 136  
e Trojan Warrior Project, 190  
*Veja também* atenção plena

melatonina, 129  
memória, 41, 44  
menticídio. *Ver* lavagem cerebral  
mescalina, 49, 120, 122, 168  
metanfetaminas, 29, 62, 63-64  
Metni, Alan, 137-38, 150  
Mevoli, Nick, 206, 207  
Meyers, Richard, 122  
Michaels, Michael "Danger Ranger", 158, 162  
*MicroDoseVR* (Projeto Jones), 145  
*Revisão militar*: Artigo de Alexander em, 190  
militares, EUA  
    e biometria, 96, 104-5 e  
    lavagem cerebral, 182-85  
    e perigos / mau uso do êxtase, 181, 190, 199, 200 e  
    meditação, 5  
    e neurobiologia, 96, 104-5  
    e precognição, 104-5  
*Veja também* DARPA; Departamento de Defesa, EUA; *ramo específico*  
mente  
    alteração de drogas, 115-34  
    e neurobiologia, 112  
*Veja também* consciência; relação mente-corpo; atenção plena; subconsciente; relacionamento mente-  
corpo inconsciente, 97-106, 190-91  
Mind Gym, Navy SEALs, 26-27, 190, 192  
mindfulness, 27-28, 50, 175, 191  
*Relatório Minoritário* (filme), 103  
MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts)  
    Media Lab em, 46, 103, 104  
    sinergia Strike Force em, 166  
Mithoefer, Michael, 88-89  
MK-ULTRA (projeto de lavagem cerebral), 187-89, 193  
Molchanova, Natalia, 206-7  
moléculas: fabricação de, 132-34, 145  
dinheiro  
    e Altered States Economy, 28-32  
*Veja também* custos

Monson, Thomas, 52  
Moore, Geoffrey, 174  
Mórmons, 53-54, 126-27  
Moses, 127-28, 129, 130, 131  
Moskovitz, Dustin, 170  
Moss, Michael, 212-13  
aptidão para rastreamento de movimento,  
26 motivação

e relação fluxo-pico de desempenho 5 e  
intoxicação com drogas, 116-17 para uso de  
drogas que alteram a mente, 176-77  
*Veja também* mountain  
bikes sem esforço, 138  
estrelas de cinema: emoção-movimento  
de, 96 MRI. *Ver* tecnologia de imagem  
Mullainathan, Sendhil, 40 Murphy,  
Michael, 78-79  
música, 139-42, 145, 149, 204, 214. *Veja também* dança; cantando  
Musk, Elon, 159, 160, 161, 162, 184  
misticismo, 23-24, 55, 108, 110, 128, 129, 153, 189, 200  
narcóticos, 57. *Ver também* narcótico específico  
National Institute of Mental Health (NIMH), 183, 184, 207  
National Institutes of Health (NIH), 26, 176, 213 National  
Security Agency (NSA), 183  
Cyborgs naturais (Clark), 56 da  
Marinha, EUA  
e precognição, 104-5  
protocolos de, 14-15  
interruptor de, 105  
*Veja também* SEALs, US Navy  
NBC, 185  
experiências de quase morte (EQMs), 87-88, 89-90, 108, 208  
Necker Island (refúgio de Branson), 173-74  
neutralidade da rede, 186  
neurobiologia  
inteligência artificial e, 100-102, 104, 111  
benefícios / finalidade de, 74, 95, 96, 111, 153, 178,  
179 biometria e, 96, 104-5, 111  
e cognição, 97, 98, 99, 100, 101, 111  
consciência e, 112, 113  
e depressão, 96, 97, 100-101, 112  
ego e, 111, 113, 114  
emoções e, 97, 100-102 na vida  
cotidiana, 175-76 expressões  
faciais e, 96-100 como força de  
êxtase, 74, 95-114  
e técnicas de imagem, 101, 107-8, 109-10 e  
relação mente-corpo, 97-106 misticismo e,  
153  
e neuroteologia, 106-10, 111 e OS  
(sistema operacional), precognição  
112-14 e, 103-6, 111 relação entre  
psicologia e, 95 e religião, 99-100,  
106-10, 111 e self, 101, 102, 108, 110  
  
e subconsciente, 111  
e transcendência, 74  
e UI (interface do usuário), 112-14

neuroquímica

e Altered States Economy, 29 e  
calendário hedônico, 215

*Veja também produtos químicos específicos*

neurofeedback, 25, 27, 49, 60, 74-75, 112, 147, 157, 190

neuromarketing, 193-99

neurotecnologia. *Ver* neuroteologia

tecnológica, 106-10, 111, 157

*Nova york* revista: comentários de Glaxton em, 97

*New York Times*, 18, 40, 77, 82, 110, 119, 182

*Nova iorquino*, 59, 82, 148

*O Nova-iorquino*: Artigo de Siegel em,

148 Newberg, Andrew, 106-7, 108-9, 110

*Newsweek*: Artigo "PSYOPS: Cruel and Unusual" em, 191

nicotina, 64-65

Nietzsche, Friedrich, 69

Nike, 6, 103-4

*1984* (Orwell), 199

Nisargadatta, 217

Nixon, Richard, 68

estados incomuns de consciência (NOSC)

benefícios / realizações de, 158, 162, 171, 174

opiniões de Channon sobre, 190

características de, 23

e comunidade, 171

definição de, 23

como fuga da condição humana, 217 e

da vida cotidiana, 181

diretrizes para treinamento, 201-18

e calendário hedônico, 213 como

melhoria de desempenho, 5 e

tecnologia da informação, 186 e

aprendizagem, 219-22

uso indevido / perigos de, 181-200

e ecstasis de código aberto,

farmacologia 200 e, 119

e tecnologia, 152, 153

nootrópicos, 176

norepinefrina, 16, 20-21, 24, 42, 44, 141, 217

Face Norte (montanha Aiguille-du-Midi): esquiando, 209-10

NSOC. *Ver* estados incomuns de consciência comícios de

Nuremberg, 69

Nutt, David, 60-61, 62, 63, 64, 65, 124-25

Obama, Barack, 160, 171

Obscura Digital, 143

*O obstáculo é o caminho* (Holiday), 205-6

Oculus (empresa), 145

O'Keeffe, Geórgia, 168

OMing (meditação orgástica), 82, 83, 200

*Na estrada* (Kerouac), 189

*Um Voou Sobre o Ninho do Cuco* (Keseey), 188  
OneTaste, 81-83, 200

conectados

    e download de drogas, 132-34  
    relatos de experiência, 128-29  
ecstasis de código aberto, 128-29, 184-85, 187, 200  
ópio, 119  
*The Opposable Mind* (Martin), 47, 92  
*Oprah e Eckhart: A New Earth* (série de vídeos), 75  
The Oracle (catamarã Ellison), 219-20  
"Meditação orgástica", 82, 83, 200  
Orwell, George, 199  
OS (sistema operacional), 112-14, 202  
Osteen, Joel, 80  
experiências fora do corpo, 108, 190  
*Fora* revista, 13, 89  
OxyContin, 29  
oxitocina, 20-21, 24, 42, 45, 85, 141, 217  
    Page, Larry, 18-22, 152, 157, 161  
Pahnke, Walter, 58-59

Pálido

    além do, 51-52, 67, 84  
    e ocultação da revolução do Roubo de Fogo,  
    67 importância de compreender o, 52 como  
    proteção, 69  
    e sexo, 84

*Veja também específico Pale*

Pale of the Body, 52, 56-60  
Pale of the Church, 52-55  
Pale of the State, 52, 60-65, 67, 69  
Palo Alto Neuroscience, 59-60  
Pandora, 222  
Parker, Warby, 171  
Pearlington, Mississippi: Burners in, 165  
Pencils of Promise (projeto Summit), 171  
*O cérebro do Pentágono* (Jacobsen), 182  
Persinger, Michael, 59  
desenvolvimento pessoal, 29-30, 153. *Veja também o programa específico*  
Peru: terremoto em, 165  
peiole, 118-19  
farmacêuticos, 50, 59. *Veja também farmacologia; farmacêutico específico*  
farmacologia  
    vantagens / benefícios de, 74, 119, 134, 178, 179  
    alterar a consciência com, 115-19  
    e animais, 115-19  
    e pesquisa Carhart-Harris, 124-26  
    cognição e, 119  
    e consciência, 115-19  
    e cultura, 118-19, 123, 134, 153  
    na vida cotidiana, 176-77

evolução e, 117-19, 134  
como força para o êxtase, 74, 115-34  
e geografia, 118, 119, 123, 134, 153 e  
moléculas de desejo, misticismo  
132-34 e, 128, 129  
abordagem de código aberto para, 128-29  
potência de, 153  
e pesquisa Shulgin, 119-23  
e drogas sintéticas, 132-34 e  
visões, 126-32

fenetilaminas, 122

filantropia, 171, 174

*PiHKAL* (Shulgin), 122, 123, 128

Pike, Zebulon, 203-4, 205

Pine, Joe, 195

pipers, Hamelin, 65-66, 67, 69

Planned Parenthood, 82-83

Platão, 2, 11, 168

PlayaGon, 164, 192

*Playboy*: Hsieh comenta em, 161-62

sistema de prazer, cérebro, 183, 191

Plutarco, 1

Pol Pot, 69

política: e marketing, 198

Pollan, Michael, 59, 118, 134

pornografia, 30-31, 84

psicologia positiva, 175

Postman, Neil, 199

Potter, Dean, 135-36, 137, 139

*Em pó* revista: Ludwig comenta sobre esqui em, 209

Powder Mountain. *Ver* Summit "Power of Now", Tolle's, 76

filosofia pragmática, 78-79 oração, 57, 108, 109, 147

precognição, 103-6, 111

  

córtex pré-frontal, 24, 37, 38, 40, 45, 48, 151, 196, 203, 204

presente: e atemporalidade, 40, 41

Price, Dick, 78-79, 81

*Anais da National Academy of Sciences*: Comentários Strick em, 99 alimentos processados, 212-13

produtividade: e resolvendo problemas perversos, 50 Prometheus, 3-4, 221-22. *Veja também* visões proféticas acidentais de Prometheus, 126-28

proteja nossos mares (viagem à cúpula), 171

Prozac, 88

psilocibina, 58, 88, 121, 125

psicodélicos  
e Altered States Economy, 29 e altered states to altered traits, 92  
disponibilidade de, 132-33

e cérebro, 20, 124-26 e Burning Man, 159 Carhart-Harris pesquisa em, 124-26 e categorias de êxtase, 23-24 na vida cotidiana, 176-77

e calendário hedônico, 214 making of, 132-33

na década de 1960, 188

download online de, 132-33 e Pale of the Body, 57, 58, 60 e sexo, 85

Pesquisa Shulgin em, 119-23 e resolver problemas perversos, 49-50 e roubar *Kykeon*, 5 tecnologia e, 136

e treinamento para estados incomuns, 203, 207-8 cultura da costa oeste de, 189

*Veja também psicodélico específico*

aconselhamento psiquiátrico, 30

aconselhamento psicológico, 30

*Ciência Psicológica* revista: e estudo de atemporalidade Aaecker-Rudd, psicologia 40-41

e estados alterados para traços alterados, 90-93

benefícios de, 74, 95, 153, 178, 179 e

criatividade, 153

na vida cotidiana, 174-75

como força de êxtase, 73-93

e movimento potencial humano, 76, 77-81

limitações de, 114

pesquisa longitudinal em,

92 e NDEs, 87-88, 89-90

e desenvolvimento pessoal, 153

positivo, 91, 175

e PTSD, 76, 88-90

relação entre neurobiologia e, 95 sexo

e, 76, 81-86

e pacientes terminais, 76, 88

e tradução de transformação, 73-75

trauma e, 86-90, 153

*Veja também pessoa específica*

psicofármacos, 29. Ver também PTSD farmacêutico específico (transtorno de estresse pós-traumático), 76, 88-90, 100-101, 211-12 toxina do nervo puffer, 116

Pitágoras, 2, 168

qigong, 175

onda teta quase hipnótica, 45

Questlove, 171

Rajneesh, Bhagwan Shree, 67

Rational Mysticism (Horgan), 58

rave culture (1990), 67

RCA, 185

Re / Code (Musk), 159

Realms of the Human Inconscious: Observations from LSD Research (Grof), 124 da

Força Aérea Red Bull, 158

Projeto de criatividade do Red Bull

Hacking, 46 sede da Red Bull (Santa

Monica), 6 religiões

    e acústica, 140-41

    e comunhão, 73

    e sentimento de fim do mundo, 204

    movimento potencial humano e, 78-79 e

    Síndrome de Jerusalém, 202-3 marketing

    e, 191

    neurobiologia e, 99-100, 106-10, 111 e

    neuroteologia, 106-10, 111 visões

    proféticas e, 126-28

    ciência e, 106-10, 148

    e treinamento para estados incomuns,

    204 e transformações, 73-74

*Veja também* Mórmons

Religião, Valores e Experiências de Pico (Maslow), 43

Reuter, Peter, 176

revelações, êxtase, 126-32

recompensas. *Veja* Ecstasis

Equation Reznikoff, Iegor,

140-41 Rice University, 79

riqueza

    e pesquisa Carhart-Harris, 125 e

    perigos / mau uso do êxtase, 193

    definição de, 44

    condição humana e, 217

    "Problemas conhecidos" / desvantagens de, 206-9

    e aprendizagem, 220

    ecstasis de código aberto e, 200

    como categoria STER, 44-46

    e Tolle, 76

    e treinamento para estados incomuns, 206-9

*Veja também* STER

*The Rise of Superman* (Kotler), 5, 25, 135, 136, 150

*Ascensão do Superman* (série de vídeo), 135, 136, 150

risco, 136-38, 152, 153. *Veja também* Ecstasis Equation

Ritalin, 29, 56, 63-64

Rizzo, Albert "Skip," 101, 102

Robbins, Tony, 80

Roger, Will, 162-63

Rogers, Carly, 89

*Rogue Warrior* (Marcinko), 14

Rosenthal, Jeff, 169-70

Rowling, JK, 85

Ruck, Carl, 3

Rudd, Melanie, 41  
Monges russos: e arte visionária, 144-45  
    Sacks, Oliver, 128, 141  
Sager, Bob, 122  
*Sal, açúcar, gordura* (Moss), 212  
sais, 212-14  
Samorini, Giorgio, 117  
*San Francisco Chronicle*: Hua comenta sobre Burning Man em, 159  
Sanders, Bernie, 160  
Sandia Corporation, 184  
Sanger, Margaret, 82-83  
Sapolsky, Robert, 31, 85  
Sawyer, Keith, 11  
Schmidt, Eric, 20, 21, 157, 171  
Schwable, Frank, 182, 183  
*Science Daily*: Comentários de Zeidan em, 48  
ciências / cientistas  
    Experimentos de “tecnologias extáticas” e, 5 e  
    relação fluxo-pico de desempenho, 5 como  
    iniciantes da Promethean, 4  
    e psicologia, 76-77  
    e religião, 106-10, 148  
    *Veja também a pessoa específica da Scientific American*: e controle de  
tecnologia da informação, 185  
*O cientista* (Lilly), 183-84  
SEALs, Marinha dos EUA  
    aprendizagem acelerada por, 27  
    e ataque Al-Wazu, 9-12, 15-17, 23, 25  
    e alterar estados mentais para melhorar o desempenho, 6, 22,  
    32 vínculo entre, 14-15  
    custo de, 12-17, 26  
    êxtase de, 13-14, 15, 16, 17, 22-23, 25  
    e fluxo, 25  
    Semana do Inferno de, 13, 19  
    descrição do trabalho para,  
    12-13 Kill House of, 14, 15,  
    25 e liderança, 14-15  
    cultura machista de,  
    22-23 e Metni, 138  
    Mind Gym of, 26-27, 190, 192  
    and neurobiology, 108, 113  
    protocolos para, 14-15  
    triagem para, 15, 22, 26  
    mudança de, 11-12, 14-17, 20, 25-27, 105, 138, 210 foco  
    da equipe de, 13-14, 16, 17  
    treinamento de, 12, 13-14, 17, 22, 152  
    VUCA de, 13, 19  
Searls, Doc, 20  
Segundo Grande Despertar, 178-79  
self

e AI, 101, 102  
e estados alterados para traços alterados,  
90-93 consciência de, 37-39, 147-48, 222 e  
pesquisa Carhart-Harris, 125 e categorias  
de êxtase, 23-24 e fluxo, 4-5

perder muito de, 68 neurobiologia  
e, 101, 102, 108, 110 neuroteologia  
e, 108, 110  
Conceito de 1940 e 1950 de, 77  
"não-", 152-53  
farmacologia e, 118, 125  
psicologia e, 74  
e ver a si mesmo de fora, 102 e tanques de privação  
sensorial, 26-27 e técnicas de êxtase, 24-25  
testando / experimentando, 120, 121, 123, 184, 207  
verdadeiro, 102

*Veja também* auto atualização; auto desenvolvimento; falar sozinho;  
autoatualização de abnegação, 93

auto desenvolvimento  
e Altered States Economy, 30 ecstasis  
como ferramenta para, 93  
*Veja também o programa específico*

conversa interna, 37-38

## altruísmo

e AI, 102  
benefícios de, 38, 42  
e pesquisa Carhart-Harris, 125 "problemas  
conhecidos" / desvantagens de, 202-3 e  
aprendizagem, 220  
e mau uso / perigos de êxtase, 193 e  
neurobiologia, 102  
e êxtase de código aberto, 200  
paradoxo de, 39  
como categoria STER, 37-39,  
45 e Tolle, 76  
e treinamento para estados incomuns, 202-3  
*Veja também* STER

Seligman, Martin, 90-91, 92, 174-75

Seligman, Nicki, 90-91, 92

sensores

e AI, 101, 102  
na vida cotidiana, 176,  
177 e Google, 27  
e marketing, 197  
e neurobiologia, 96, 101, 102 e  
tecnologia, 147, 149, 150, 151  
vestível, 147, 149, 150

tanques de privação sensorial, 26-27

serotonina, 20-21, 24, 42, 45, 89, 98, 112, 141, 217

desafio "Sete Dias de Sexo", 86

sexo

quantidade de, 81

BDSM e, 84-85

e benefícios de êxtase, sistema  
de prazer cerebral 222 e, 183 em  
Burning Man, 157, 178

e categorias de êxtase, 23-24  
contracultura e, 189

e calendário hedônico, 214 movimento  
potencial humano e, 79 pontos de vista  
de Huxley sobre, 199

mais ou menos 81-86

como excêntrico, 76,

81-86 online, 84

e "meditação orgástica", 82, 83

psicodélicos e, 121

psicologia e, 76, 81-86 e

STER, 85

transcendente, 81-86

revolução sexual (1970), 66-67

Sexualitics, 84

Shahar, Tal Ben, 175

*Xamanismo* (Eliade), 57

Sheth, Anish, 85

Shirer, William, 69

Shulgin, Alexander "Sasha", 119-25, 128, 131, 133, 145, 157-58, 184, 200, 201

Shulgin, Ann, 122, 123

Shutters Hotel (Santa Monica): reunião em, 103

Siegel, Mikey, 146-48, 150, 152, 157, 200 Siegel,

Ronald K., 116, 117, 213

Vale do Silício

e Burning Man, 159, 160 e

Flow Dojo, 149-50 e

Promethean upstarts, 4

*Veja também* Google; *pessoa ou empresa específica*

Silva, Jason, 33-36, 38, 39, 41, 43, 44 cantando, 57,  
108, 141. *Veja também* cantando; Music

Singularity University, 21

*Ski Journal*, Artigo de Ulmer em,

210 ski, 138, 209-10, 214

debate sobre bolsa de pele, 56-60

paraquedismo, 137-38

Slater, Kelly, 89

dormir, 87, 207

drogas inteligentes, 56-57, 58, 60

Smith, Joseph, 126-27, 129, 130, 131, 178, 179

mídias sociais, 31

rede social, 65

Sócrates, 2, 188  
SolarCity, 161  
soma (psicodélico), 3, 199  
Sonos, 141-42  
Forças Especiais, EUA, 4, 17. *Veja também força específica*  
Spiegelhalter, David, 61  
Spielberg, Steven, 103  
ignorar espiritual,  
espiritualidade 216-17  
    Opiniões de Tolle sobre, 75  
    *Veja também religião*  
Spithill, Jimmy, 219-20, 221  
esportes  
    Altered States Economy e, 30  
    "passaportes biológicos" em, 186  
    e Equação extática, 209-11  
    equipamentos para, 195-96  
    calendário hedônico e, 214 e  
    tecnologia da informação, 186  
    e MaiTai Global, 171, 172 e  
    marketing, 195-96  
    neurobiologia e, 99,  
    113 psicologia e, 89  
    e risco, 136-38  
    tecnologia e, 135-39, 149  
    *Veja também esporte específico*  
SSRIs. *Ver* serotonina  
"St. Anthony's Fire ", 3  
Stalin, Joseph, 69  
Universidade de Stanford  
    e a história de Kesey-LSD, 66, 188-89  
    estudos de vastidão perceptual em  
    144 cursos Siegel em, 148  
    biologia sintética em, 133  
Starbuck's, 195  
Departamento de Estado, EUA, 183  
roubando o fogo, Prometheus, '3-4, 221-22  
Stealing Fire revolution, escondendo-se de, 67-69  
Stegner, Wallace, 188  
STER (Abnegação, Atemporalidade, Abandono, Riqueza)  
    e Burning Man, 158 e  
    Ecstasis Equation, 211  
    e tecnologia da informação, 186 "problemas  
    conhecidos" / desvantagens de, 201-9 e uso  
    indevido / perigos do êxtase, 193 e êxtase  
    de código aberto, 200 sexo e, 85  
  
    como características de assinatura de estados alterados,  
    36-46 e Tolle, 76  
    e treinamento para estados incomuns, 201-9

*Veja também a característica específica*

Stevens, Jay, 188

Stewart, Martha, 171

*Storming Heaven* (Stevens), 188

Strassman, Rick, 129-30, 131

Strick, Peter, 99

Students for a Democratic Society (SDS), 192

subconsciente, 16, 111, 199

"Mudança sujeito-objeto", 38-39

abuso de substâncias, 62-65

açúcares, 212-14

Summit, 169-71, 172, 174, 178 projeto

"super mula", Sandia, 184-85

superstição, 74

surf, 89, 171, 204, 211.

*Veja também* kitesurf

interruptor

controle do Mestre, 185-87, 189, 192, 200

of Navy SEALs, 11-12, 14-17, 20, 25-27, 105, 138, 210

Sydney Opera House (Austrália): Jones art at, 143 synergy

Strike Force, MIT, 166

drogas sintéticas, 132-34

Tai, Bill, 171-72, 173

tai chi, 175

terapia da conversa, 89

Força Tarefa Delta, 190

assassinatos Tate-LaBianca, 67

Teafaerie, 123, 203

tecnologia

e acústica, 139-40, 147, 149, 150, 152

art e, 142-45, 149, 150, 157

benefícios de, 74-75

e categorias de êxtase, 23-24

cognição e, 152

hackeamento de consciência, 146-48, 149

desconfiança de, 59

e engenharia da iluminação, 146-48 na

vida cotidiana, 177

e fluxo, 136, 149 e

Flow Dojo, 148-53

como força de êxtase, 74-75, 135-53

e design de experiência envolvente e treinamento, 148-53

importância de, 153, 178, 179, 222

música e, 139-42, 149 e Pale

of the Body, 56-60 patentes

para neuro-, 177 risco e,

136-38, 152, 153

e resolução de problemas complexos,

50 e esportes, 135-39, 149

e treinamento, 150-52

e artes visuais, 142-45, 149, 150, 151, 152  
vestíveis, 23-24  
*Veja também o tipo de tecnologia*  
televisão, 30-31  
zona autônoma temporária, 161  
pacientes terminais, 76, 88  
Tesla, 161, 184. *Veja também* Musk, teste / experimentação  
de Elon, próprio, 120, 121, 123, 184, 207 testosterona, 98, 112

THC (droga), 133  
programas terapêuticos, 29-30.  
*Veja também o programa*  
específico Thiel, Peter, 163  
*Pense e fique rico* (Hill), 80  
pensando  
lateral, 45, 117-18  
*Veja também* conhecimento;  
precognição Thompson, Hunter S., 189,  
209 experiências 3D  
e arte Jones, 145  
e tecnologia Siegel-Page, 152  
impressão 3D, 132, 133, 222  
*TiHKAL* (Shulgin), 122, 128  
Tillotson, John, 73

Tempo  
e estados alterados para traços alterados, 91-93  
e cérebro, 40  
e fluxo, 4-5  
importância de, 39-40  
falta de, 39-41  
*Veja também* Equação de êxtase; atemporalidade  
*Tempo* revista, 33, 82  
*O paradoxo do tempo* (Zimbardo), 40  
atemporalidade  
benefícios de, 42  
"Problemas conhecidos" / desvantagens de, 203-5  
e aprendizagem, 220  
e uso indevido / perigos de êxtase,  
193 e êxtase de código aberto, 200  
como categoria STER, 39-41, 45 e  
Tolle, 76  
e treinamento para estados incomuns, 203-5  
*Veja também* STER  
tabaco, 29, 62. *Veja também* nicotina  
Toffler, Alvin, 195  
Tolle, Eckhart, 75-76, 78, 80-81, 93  
empresa de calçados TOMS, 171  
Torbert, Bill, 93  
Torvalds, Linus, 184  
*Treine sua mente, mude seu cérebro* (Begley), 90

## Treinamento

- projeto de experiência imersiva e, 148-53 e
- equipamento de treinamento cinético, 150-52
- para estados incomuns, 201-18 dos
- SEALs, 12, 13-14, 17, 22, 152 como
- estado de espírito, 46
- e tecnologia, 150-52
- transcendência, 74, 177
- Sexo transcendente* (Wade), 83 estimulação
- transcraniana, 48, 147-48, 176 "economia de
- transformação", 195-96, 197 festivais
- transformacionais, 5
  - Ver também transformações específicas do
  - festival e religião, 73-74 Transformative
  - Technology Conference, 148 hipofrontalidade
  - transitória, 38, 40, 45, 125 "psicose transicional",
  - 78
- trauma, 60-61, 86-90, 153
- Triciclo*: Strassman achados em, 129
- Trojan Warrior Project (DoD), 190-91
- Turner, Fred, 20, 28
- Turner, Victor, 68
- 2C-TC (psicodélico), 121, 122
  - Uber, 171
- UI (interface do usuário), 112-14,
- 202 Ulmer, Kristen, 209-10, 211
- umwelt*, 45-46, 102
- inconsciência, 7, 45, 124, 126 Nações Unidas, 6, 143, 144, 166, 167
- experiência de "unidade", 106-10. *Veja também* community /
- communitas University of North Carolina: estudo de meditação em, 48
  
- University of Southern California, Institute for Creative Technology em: AI em, 100-102
- University of Sydney: flow study em, 48
  - Valentine, James, 52-53, 54
- valor. *Ver* Equação de êxtase
- Vaticano (Roma): Jones art em, 143, 144, 145
- venture capital, 171, 172
- Veterans Administration, US, 188, 192
- Vice*
  - Comentários de Kardaras em, 196-97
  - comentários de Zaitchik em, 64
  - Vicodin, 29
- videogames, 30, 196-97
- Virgin Galactic, 173-74
- realidade virtual, 74-75, 108
- arte visionária, 142-45, 149, 150, 151, 152, 157, 198
- visões
  - e neuroteologia, 109
  - e farmacologia, 126-32
- vitamina D, 112

von Lila, Rosie, 167  
VUCA (Volátil, Incerto, Complexo e Ambíguo), dos SEALs da Marinha, 13, 19  
    *wabi sabi* conceito, 218  
Wade, Jenny, 83  
*Acordar* (Harris), 57-58  
Wal-Mart, 195  
Wallace, David Foster, 7  
Walshe, Andy, 46  
Warner, Dave, 165-66  
Watts, Alan, 90, 91  
webcams, 96, 101  
Welwood, John, 216  
Casa Branca: Cimeira em, 171  
problemas graves  
    soluções para, 46-50, 158-79  
    *Veja também o problema específico*  
Winfrey, Oprah, 75, 76, 78,  
81 wingsuit, 135-36, 137, 138  
Wolfe, Tom, 189  
Postura da Mulher Maravilha, 98, 99  
Agência Mundial Antidopagem, 186  
Fórum Econômico Mundial, 162 Segunda  
Guerra Mundial, 77, 120  
Wu, Tim, 185-87, 199, 200  
    Universidade de Yale: estudos de neurobiologia em,  
98  
Yeats, WB, 186  
ioga, 79, 99, 147, 175-76, 177, 214  
"You Are a Receiver" (vídeo Silva), 33, 44  
Young, Ed, 86  
    Zaitchik, Alexander, 64  
Zappos, 161-62  
Zectran, 120  
Zeidan, Fadel, 48  
Zeus, 4, 221-22  
Zimbardo, Philip, 40  
Zoloff, 88

## sobre os autores

Steven Kotler é um *New York Times* autor de best-sellers, jornalista premiado e cofundador e diretor de pesquisa do Projeto Flow Genome. Seus livros incluem *Tomorrowland*, *Bold*, *The Rise of Superman*, *Abundance*, *A Small Furry Prayer*, *West of Jesus*, e *O ângulo mais rápido para o vôo*. Seu trabalho foi traduzido para quarenta idiomas e seus artigos apareceram em mais de oitenta publicações, incluindo o *New York Times Magazine*, *Atlantic Monthly*, *Wired*, *Forbes*, e *Tempo*. Steven é um palestrante e consultor requisitado em tecnologia, inovação e desempenho máximo. Você pode encontrá-lo online em [www.stevenkotler.com](http://www.stevenkotler.com).

Jamie Wheal é um especialista líder mundial em desempenho de pico e liderança, especializado em neurociência e aplicação de estados de fluxo. Ele aconselhou a todos, desde o US Naval War College e o Comando de Operações Especiais, aos atletas da Red Bull, aos executivos do Google, Deloitte e Young Presidents 'Organization, aos proprietários das principais equipes de esportes profissionais nos Estados Unidos e Europa. Jamie é um palestrante e consultor procurado para os melhores desempenhos em todas as disciplinas ', e seu trabalho apareceu em antologias e revistas acadêmicas revisadas por pares.

Descubra grandes autores, ofertas exclusivas e muito mais em [hc.com](http://hc.com).

## Também por Steven Kotler

Abundância: o futuro é melhor do que você pensa ousado:  
como crescer, criar riqueza e impactar o mundo Tomorrowland:  
nossa jornada da ficção científica à realidade científica  
The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human  
Desempenho  
Oeste de Jesus: surf, ciência e as origens da crença Uma  
pequena oração peluda: resgate de cachorro e o sentido da vida  
O ângulo mais rápido para o vôo

# Bookperk

[Sign up for Bookperk](#) and get e-book bargains, sneak peeks, special offers, and more—delivered straight to your inbox.

[SIGN UP NOW](#)

## **direito autoral**



As informações contidas neste livro são estritamente para fins educacionais. Este livro não pretende ser um substituto para o conselho médico, jurídico ou pastoral de profissionais licenciados. Se você deseja aplicar as idéias aqui contidas, assume total responsabilidade por suas ações. *Caveat Lector!*

ROUBANDO O INCÊNDIO. Copyright © 2017 de Steven Kotler e Jamie Wheal. Todos os direitos reservados sob as convenções internacionais e pan-americanas de direitos autorais. Mediante o pagamento das taxas exigidas, você recebeu o direito não exclusivo e intransferível de acessar e ler o texto deste e-book na tela. Nenhuma parte deste texto pode ser reproduzida, transmitida, baixada, descompilada, submetida a engenharia reversa ou armazenada ou introduzida em qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, em qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico ou mecânico, agora conhecido ou futuramente inventado, sem a permissão expressa por escrito dos e-books da HarperCollins.

PRIMEIRA EDIÇÃO

Design da capa por Alex Merto. Fotografias da capa: © Weerachai Khamfu / Shutterstock (chama); © Ron Dale / Shutterstock (detalhe).

Edição digital de fevereiro de 2017 ISBN: 978-0-06242967-4

Impressão ISBN: 978-0-06242965-0

# Sobre a Editora

## **UMAustralia**

HarperCollins Publishers Australia Pty. Ltd.  
Nível 13, 201 Elizabeth Street  
Sydney, NSW 2000, Austrália  
[www.harpercollins.com.au](http://www.harpercollins.com.au)

## **Canadá**

HarperCollins Canadá  
2 Bloor Street East - 20º andar  
Toronto, ON M4W 1A8, Canadá  
[www.harpercollins.ca](http://www.harpercollins.ca)

## **Nova Zelândia**

HarperCollins Publishers da Nova Zelândia  
Unidade D1, 63 Apollo Drive  
Rosedale 0632  
Auckland, Nova Zelândia  
[www.harpercollins.co.nz](http://www.harpercollins.co.nz)

## **Reino Unido**

HarperCollins Publishers Ltd.  
1 London Bridge Street  
London SE1 9GF, Reino Unido  
[www.harpercollins.co.uk](http://www.harpercollins.co.uk)

## **Estados Unidos**

HarperCollins Publishers Inc.  
195 Broadway  
Nova York, NY 10007  
[www.harpercollins.com](http://www.harpercollins.com)