

## **„Възходът на свръхчовека: Невероятно изследване на свръхчовешките постижения“**

**Стивън Котлър**

### **Предговор: Причините за състоянието на „поток“**

Тази книга описва невъзможното, като започва с невидимото. През последните три десетилетия хора, от които никой не е очаквал, разшириха границите на човешките възможности толкова много и толкова бързо, колкото не се е случвало никога през всичките 150 000 години от съществуването ни. В рамките на тези няколко секунди (от еволюционна гледна точка) те изцяло преначертаха границите на възможното. По-необичайното обаче се състои в това, че безпрецедентното процъфтяване на човешкия потенциал се случва около нас и често го наблюдават милиони хора и въпреки това досега никой не му е обърнал особено внимание.

Причината е съвсем проста: фактически всички тези светкавични постижения са се случили в света на екстремните спортове. Със сигурност карането на сърф и ски е добро забавление, а екстремните спортове изглеждат чудесно на телевизионния екран, но когато става въпрос за яхване на 30-метрови вълни и преодоляване на 30-метрови скали, повечето от нас виждат кадри, изпълнени с безразсъдство: безспорно това са необясними каскади на откачени спортисти.

И въпреки това за наглед невъзможното всъщност съществува логично обяснение. Зад всички тези подвизи се крият поредица от малки стъпки – история, технология, тренировки – не само физически, а и умствени. За да постигнеш успех при такива опасни дейности, се изискват невероятни психологически и интелектуални качества: упоритост, сила, смелост, изобретателност, жилавост, способност за работа в екип, критично мислене, разпознаване на модели, светкавично взимане на решения под въздействието на силни емоции – и още, и още, и всичко това в изключително екстремни условия. Наскоро учени от Харвард създадоха термина „умения от XXI век“, за да опишат многобройните способности, които децата ни трябва да развиват през това столетие – качества, които засега не се преподават в училище, но са безкрайно нужни на обществото ни. Екстремните спортове изискват всички тези способности.

И това е само началото. От всички неща, които тези спортисти са овладели, най-впечатляващо е състоянието, известно на учените като „поток“. Повечето от нас имат поне бегла представа за него. Ако някога сте прекарвали цял следобед, потънали в дълбок разговор, или сте били толкова погълнати от някаква дейност, че сте забравили за всичко останало, то тогава сте изпадали в него. В състояние на поток сме толкова съсредоточени в

дадена задача, че всичко останало изчезва. Действията и съзнанието ни се преплитат. Времето лети. Личността се изпарява. Постиженията ни достигат нови висини.

Наричаме това състояние поток, защото тъкмо такава е усещането, за което става въпрос. Всяко действие, всяко решение води без усилия, плавно и непрекъснато, към следващото. Става въпрос за скоростно разрешаване на проблеми, за това да се понесеш по течението на максимума от възможностите си. Потокът естествено те изстрелва до ниво, в което не се намиращ по принцип – обяснява психиатърът от Медицинския факултет в Харвард Нед Халоеул. – Потокът по естествен начин преобразява слабака в здравеняк, рисуващия в художник, танцьорката в балерина, тромавия в спринтьор, обикновения човек в необикновен. Всичко, което правиш, го правиш по-добре в състояние на поток. Когато печеш шоколадов сладкиш, когато си планираш почивката, когато решаващ трудно уравнение, когато играеш тенис, когато правиш любов, всичко, което правиш, го правиш по-добре в състояние на поток. То е вратата към онова „повече“, което всички ние търсим. Вместо да си казваме, че трябва да се примирим, че няма повече, по-добре е да се научим как да влизаме в състояние на поток. Там ще намерим, в разумни дози, „повечето“, от което се нуждаем.“

Потокът е оптимално състояние на съзнанието, върхово положение, при което се чувстваме и действаме възможно най-добре. Представлява трансформация, достъпна за всеки и навсякъде, при условие че са изпълнени някои основни изисквания. Всички, от работниците във фабрика в Детройт, през джаз музикантите в Алжир, до софтуерните дизайнери в Мумбай, разчитат на състоянието на поток, за да подобряват представянето си и да увеличават креативността си. И то наистина е много силен мотиватор. Днес учените смятат, че потокът е в основата на всяко спортно състезание, обуславя всеки научен пробив и е отговорен за значителния напредък в областта на изкуствата. Световни лидери възхваляват качествата му, президентите на 500-те най-богати компании според списание „Форчън“ изграждат корпоративни философии, за да го опишат. А от гледна точка на качеството на живот психолозите са открили, че тези, които най-често го постигат, са най-щастливите хора на света.

Според скорошно проучване на „Галъп“ 71% от американците не се чувстват „отдадени до известна степен или изцяло“ на работата си. Замислете се за момент, двама от трима от нас мразят това, с което се занимават през по-голямата част от времето си. Това си е, най-мекото казано, икономическа криза. Останалите 29% работят нещо, което поражда състояние на поток. То има пряка връзка с удоволствието от работата, а удоволствието от работата има пряка връзка с успеха. Както наскоро бе съобщено по „Си Ен Ен“: „Според дългогодишни изследвания в света на бизнеса вече е доказано, че щастието подобрява почти всички резултати в сферата на бизнеса и образованието: увеличава продажбите с

37%, продуктивността с 31% и точността при изпълнение на задачи с 19%, освен това неимоверно подобрява здравето и качеството на живот“. И все пак има един проблем. Потокът е най-желаното състояние на Земята и едновременно с това най-трудно постижимото. Въпреки че някои хора са прекарвали векове наред в търсене, никой не е намерил начин да го възпроизведе, а още по-малко с достатъчно усърдие да успее рязко да увеличи постиженията си. Нещата обаче стоят различно при екстремните спортисти. Казано простичко, потокът, или „зоната“, е единствената причина, поради която те оцеляват във високите планини, големите вълни и бързите реки. Когато преместваш границите на върховите човешки способности, решението се крие в избора „поток или смърт“.

Звучи странно, но това всъщност е много добра новина. В последно време учените постигнаха огромен напредък в изучаването на този въпрос. Благодарение на технологиите за образни изследвания като функционалната магнитно-резонансна томография (фМРТ)<sup>1</sup> и потребителски приспособления за измерване на функциите на организма като гривната Fuel Band на „Найк“ вече можем да приложим реална статистика вместо досегашните субективни изследвания. Доскоро нямаше как да се обедини тази неизмерима информация, но последните събития от света на екстремните спортове дават решение на този проблем. Фактът, че оцеляването зависи от състоянието на поток, ни дава основа от данни, върху която да стъпим. Не се налага да се чудим дали обектите на изследване са в състояние на поток: ако успеят да оживеят при невъзможни обстоятелства, можем да сме сигурни, че са. И нещо повече, като свържем тази нова наука с екстремните спортове, ще можем да разберем как точно действа магията на потока. И на последно място, ако съумеем да разберем как тези спортисти устойчиво успяват да възпроизведат състоянието, ще можем да приложим това знание върху допълнителните сфери на личността и обществото.

С други думи, въпреки непознатите „те“ в основата на нашия разказ, тази книга всъщност е за „нас“. За мен и за вас. Та кой не би искал да знае как да даде най-доброто от себе си в най-решаващия момент? Да бъде по-изобретателен, по-щастлив, по-отдаден? Да полети, а не да потъне? Съдейки по постъпките на въпросните атлети, ако се научим да овладяваме състоянието на поток, няма да има граници за възможностите ни. Ние сме нашата собствена революция.

Книгата е разделена на три части. В първата изследваме точно до каква степен екстремните спортисти са разширили границите на възможното и разглеждаме причините

---

<sup>1</sup> Популярна е и като функционален ядрено-магнитен резонанс (фЯМР) – б. конс.

(настоящият труд се базира на дългогодишни проучвания, всички цитати са взети от интервюта на автора със спортистите или от исторически документи, освен ако не са посочени други източници). В нея ще разгледаме как работи потокът в мозъка и в тялото, колко мощно увеличава физическите и умствените постижения, как помага на спортистите да постигнат невъзможното. И тъй като да постигнеш невъзможното никак не е лесно, втората част на книгата изучава характера на този стремеж: как спортистите са овладели състоянието на поток, как са променили начина си на живот, за да го развият, и как можем да го направим и ние. Третата и последна част разглежда тъмната страна на потока, културното влияние, което той оказва в по-широк мащаб, и отправя поглед към бъдещето.

Великият борец за човешки права Хауърд Търман е казал: „Не се питайте от какво има нужда светът. Задайте си въпроса какво ви прави живи. Защото светът има най-голяма нужда от повече хора, които се чувстват живи“.

Фактите са ясни. Потокът е това, което ни кара да се чувстваме живи. Той е загадката. Той е същината. Или с други думи: в тази книга има описани трудни и опасни постъпки. Хората, които ги извършват, са опитни професионалисти. Така че, моля ви, пробвайте ги вкъщи! Защото светът отчаяно се нуждае от свръхчовеци.

Време е за възход.