

Steven Kotler
Jamie Wheal

«Um excelente livro sobre como alcançar estados de êxtase
que divinizam o comum dos mortais.»

Tim Ferriss, autor do bestseller *4 Horas Por Semana* e *Ferramentas dos Líderes*

ROUBAR
O
FOGO

Como Silicon Valley, os Navy SEAL
e Cientistas Independentes Estão a Revolucionar
a Maneira de Vivermos e Trabalharmos

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

J. W.

A William James, chegaste lá primeiro.

S. K.

ÍNDICE

Introdução	13
História Interminável.....	13
Prometeus Acidentais	16

PRIMEIRA PARTE: EM DEFESA DO ÊXTASE

Capítulo Um: Que É Este Fogo?	23
O Interruptor	23
O Custo Elevado dos Assassinos Ninja	26
A Google Vai à Pesca	32
Aceder ao Êxtase	37
O Ginásio da Mente.....	40
Economia dos Estados Alterados.....	44
Capítulo Dois: Porque É Relevante	49
O Embaixador do Êxtase.....	49
Ausência do Eu	53
Intemporalidade	56
Facilidade.....	59
Fertilidade	61
Soluções Perversas para Problemas Perversos	64

Capítulo Três: Porque Foi Que Nos Escapou	70
Para lá da Paliçada	70
A Paliçada da Igreja	71
A Paliçada do Corpo	75
A Paliçada do Estado.....	80
Flautistas, Cultos e Comunistas	85

SEGUNDA PARTE:
AS QUATRO FORÇAS DO ÊXTASE

Capítulo Quatro: Psicologia	93
Traduzir a Transformação	93
Os Sinos Dobram por Ti	95
<i>Mad Men</i>	97
Tirar a Perversidade da Perversão.....	101
Bom para o Que Te Aflige.....	107
Estados Alterados e Traços Alterados.....	112
Capítulo Cinco: Neurobiologia.....	116
Fora do Frasco	116
Não Sinto a Minha Cara	117
O Psiquiatra da IA	121
A Precogição Chegou (Mas Isso já Se Sabia).....	124
O Nascimento da Neuroteologia.....	128
SO para IU	133
Capítulo Seis: Farmacologia	137
Todos Têm de Estar Pedrados	137
O Johnny Appleseed do Psicadelismo.....	141
Isto É o Teu Cérebro Drogado.....	146
O Léxico do Hiperespaço.....	149
As Moléculas do Desejo	154
Capítulo Sete: Tecnologia	158
O Segredo Sinistro de Dean.....	158
Coisas Que Ressoam na Noite.....	162
O Xamã Digital	166

Engenharia do Esclarecimento	169
O Ginásio do Fluxo	172

TERCEIRA PARTE:
O CAMINHO PARA ELÊUSIS

Capítulo Oito: Incendiar-se	181
A Caixa de Areia do Futuro	181
Quando o Dique Cede	187
Perturbar os Brâmanes.....	193
Bons Tempos na Rua Principal.....	199
Nada de Novo Debaixo do Sol	203
Capítulo Nove: Deitar a Casa Abaixo	206
O Burro Atômico.....	207
Aquele Que Controla o Interruptor	210
Espíões para Excêntricos	212
Soma, Delicioso Soma!.....	219
O Êxtase Quer Liberar-se	225
Capítulo Dez: Engenharia Hedonista.....	228
«Problemas Identificados» do AIFF.....	228
Ausência do Eu: Não Tem Que Ver Consigo	229
Intemporalidade: Não Tem Que Ver com Agora.....	230
Facilidade: Não Seja Um Drogado da Beatitude.....	232
Fertilidade: Não Mergulhe Demasiado Fundo.....	233
A Equação do Êxtase.....	236
Agenda Hedonística	240
Em Tudo Há Uma Brecha.....	244
Conclusão	247
Remar no Barco ou Fazê-lo Voar?	247
Pensamento <i>a posteriori</i>	249
Agradecimentos	255
Uma Nota Rápida Sobre Minudências para Iniciados	257
Notas	265

INTRODUÇÃO

História Interminável

Algumas revoluções principiam com um tiro, outras com uma festa. Esta irrompeu numa sexta-feira à noite na baixa de Atenas, no ano 415 a. C. Alcibíades, um destacado general e político grego, convidara um pequeno círculo de amigos para participar, na sua moradia, naquele que viria a ser um dos bacanais mais infames da história. Disfarçado com uma túnica roubada a um pontífice, Alcibíades desceu majestosamente a sua escadaria de mármore, recitou um encantamento proibido e mostrou um recipiente de cristal ornamentado. Cuidadosamente, verteu uma porção diminuta de um líquido escuro no cálice de cada conviva. Mais algumas palavras, uma ovação exuberante e todos esvaziaram os cálices.

Em menos de uma hora, os efeitos insinuaram-se. «Medos, terrores, frémitos, suores de morte e um entorpecimento letárgico apoderaram-se de nós», contou mais tarde o historiador Plutarco. «Porém, logo que atravessámos essa fase, entrámos em prados maravilhosos, onde se respira o mais puro dos ares e se escutam concertos e discursos sagrados; onde, em suma, nos são transmitidas visões celestiais.»

Ao nascer do sol, essas visões tinham-se dissipado, substituídas pelas repercussões no mundo real. A festa ilícita de Alcibíades desencadeou uma cadeia de acontecimentos que o levariam a fugir de

Atenas, furtar-se a uma sentença de morte, trair o seu governo e dar origem ao julgamento e execução do seu amado mestre, Sócrates.

Famoso pela sua formosura, eloquência e ambição, os defeitos abundavam em Alcibíades tanto como os seus dotes. Ofereceu sexo a Sócrates em troca dos segredos mais profundos do filósofo. Antes de a mulher poder divorciar-se dele por andar atrás de outras mulheres, arrastou-a para fora do tribunal pelos cabelos. Politicamente, manipulava todos contra todos e apenas era fiel para com a sua carreira. Por isso, quando chegaram aos seus rivais rumores daquela noite escandalosa, denunciaram-no ao tribunal superior de Atenas por ter roubado *kykeon*, o elixir sagrado que partilhara com os seus convidados. Foi julgado à revelia por um crime punível com a morte: blasfemar contra os Mistérios.

E não uns mistérios quaisquer: os Mistérios de Elêusis, um ritual de iniciação velho de dois mil anos que teve um impacto desmesurado na filosofia ocidental e contou com alguns dos mais célebres cidadãos da Grécia entre os seus eleitos. Noções fundamentais como o mundo das formas de Platão e a música das esferas de Pitágoras foram influenciadas por esses rituais. «Os nossos Mistérios tinham um significado muito real», explicou Platão, «aquele que foi purificado e iniciado [em Elêusis] habitará com os deuses.» Cícero foi mais longe, chamando aos rituais pináculo da realização grega: «Entre as muitas excelentes e, na verdade, divinas instituições que [...] Atenas produziu e ofereceu à vida humana, na minha opinião nenhuma é melhor do que os Mistérios. [...] Neles, distinguimos os verdadeiros princípios da vida e aprendemos não só como viver felizes, mas também a morrer com maior esperança.»

Em termos mais contemporâneos, os Mistérios de Elêusis eram um ritual elaborado que se prolongava por nove dias e visava eliminar quadros-padrão de referência, alterando profundamente a consciência e descerrando um nível mais elevado de discernimento. Especificamente, os mistérios combinavam algumas técnicas de alteração de estado — jejum, canto, dança, percussão rítmica, troca de trajes, narrativa dramática, esgotamento físico e *kykeon* (a substância que Alcibíades roubara para a sua festa) — com vista a induzir

uma experiência catártica de morte, renascimento e «inspiração divina».

E essa experiência era tão poderosa e essas percepções tão significativas que os Mistérios perduraram por mais de dois mil anos. Um ritual de menor significado ter-se-ia extinguido ou, no mínimo, evoluído para um gesto vazio despido da sua força original. Elêusis, dizem-nos os historiadores, resistiu ao tempo e aos turbilhões por um par de razões: primeiro, porque os iniciados conservavam o mistério do Mistério — revelar qualquer um dos seus segredos, como fez Alcibiades, era um delito capital. E segundo, porque o *kykeon*, o líquido escuro no âmago do ritual, tinha um efeito dos diabos.

Desvendar os ingredientes do *kykeon* tornou-se uma demanda do Graal para os antropólogos. Está ao mesmo nível de decifrar o *soma*, o antigo sacramento indiano que inspirou a droga de euforia coletiva na *Admirável Mundo Novo* de Aldous Huxley. O químico suíço Albert Hofmann e o estudioso de cultura clássica Carl Ruck, formado em Harvard, defenderam que a cevada presente no *kykeon* poderia estar infetada com um fungo do grupo das cravagens. Este mesmo fungo dá origem ao ácido lisérgico (LSA), um precursor do LSD que Hofmann sintetizou celebrenemente no seu laboratório farmacêutico da Sandoz. Quando consumida acidentalmente, a cravagem provoca o delírio, formigueiro nos membros e alucinações conhecidas por «fogo de Santo António». Quando tomada deliberadamente, no contexto de um ritual intensivo de iniciação, têm-se todos os ingredientes de uma tecnologia do êxtase extremamente eficaz — tão eficaz (e, presumivelmente, tão apazível) que Alcibiades estava disposto a arriscar a vida para a roubar para uma festa.

Ou seja, tanto quanto podemos recuar na civilização ocidental, enterradas entre as histórias que faziam chorar as criancinhas da escola, encontramos relatos de indivíduos pretensiosos e rebeldes dispostos a apostar tudo por um estado alterado de consciência. E aquele não se tratou de um caso isolado. Foi somente um indicador inicial de um padrão perene, oculto no íntimo da história, aninhado entre os nomes e as datas que tão bem conhecemos.

No centro desta dinâmica está o mito de Prometeu, o rebelde pretenso original que roubou o fogo aos deuses e o partilhou com a humanidade. E ele não se limitou a surripiar uma carteira de fósforos, mas também o poder para semear a civilização: linguagem, arte, medicina e tecnologia. Enraivecido por os mortais passarem então a dispor do mesmo poder que os deuses, Zeus agrilhoou Prometeu a um rochedo, deixando que as águias lhe arrancassem as entranhas por toda a eternidade.

Esta história continuou a repetir-se ao longo das eras. Tipicamente, um rebelde, um pesquisador ou um trapaceiro rouba fogo aos deuses. Pode assumir a forma de um poderoso ritual celebratório, uma nova escritura sagrada herética, uma prática espiritual obscura ou uma tecnologia secreta para alterar o estado. Seja qual for o caso, o rebelde escapa-se à sorrelfa com a chama do templo e partilha-a com o mundo. Funciona. As coisas tornam-se empolgantes. As percepções extraordinárias acumulam-se. Então, inevitavelmente, a festa descontrola-se. Os guardiões da lei e da ordem — chamemos-lhes sacerdotes — detetam o resplendor hedonista, localizam o ladrão e acabam com o espetáculo. E assim tudo se passa até que se inicie o ciclo seguinte.

Roubar o Fogo é a história da mais recente volta deste ciclo e, potencialmente, a primeira vez na história em que temos a oportunidade de o fazer terminar de modo diferente. É a história de uma estirpe completamente nova de recém-chegados prometeicos — executivos de Silicon Valley, membros das forças especiais dos EUA, cientistas independentes, para referir apenas alguns — que estão a usar técnicas de êxtase para alterar a consciência e acelerar o desempenho. E o que é mais estranho? Trata-se de uma revolução que tem estado oculta plenamente à vista.

Prometeus Acidentais

Se uma revolução for o tipo de coisa que se pode encontrar por acaso, então nós — os seus autores, Steven e Jamie — encontrámos esta há poucos anos. E, na verdade, devíamos ter previsto que ela vinha aí.

Isso porque, no Flow Genome Project, estudamos a relação entre estados alterados e o desempenho máximo, principalmente atentos à experiência conhecida por *fluxo*. Definido como «estado de consciência ótimo, no qual nos sentimos no nosso melhor e atuamos no nosso melhor», fluxo remete para esses momentos «na zona» em que a concentração se torna tão intensa que tudo o resto desaparece. A ação e a consciência começam a fundir-se. A nossa percepção do eu desvanece-se. A nossa percepção do tempo também. E todas as vertentes do desempenho, tanto mentais como físicas, rebentam com a escala.

Os cientistas têm há mais de um século conhecimento da relação entre o fluxo e o pico do desempenho, mas uma compreensão perfeita desta relação tem sido vagarosa de obter. O maior problema foram as motivações incompatíveis. As pessoas realmente boas em encontrar o estado de fluxo, sobretudo artistas e atletas, raramente estavam interessadas em estudá-lo. E as pessoas interessadas em estudar o fluxo, em primeiro lugar acadêmicos, raramente eram boas a encontrá-lo.

Fundámos o Flow Genome Project numa tentativa de resolver este problema. O nosso objetivo era adotar uma abordagem multidisciplinar para cartografar a neurobiologia do fluxo e depois oferecer os resultados em *open source*. Porém, para fazê-lo, tínhamos de estabelecer uma linguagem comum em torno desses estados. O Steven escreveu então *The Rise of Superman (A Ascensão do Super-Homem)*, um livro sobre a neurociência do desempenho de topo e dos desportos de ação.

Na sequência da publicação do livro, vimo-nos a falar do fluxo com uma variedade de gente cada vez mais ampla. O que principiou como encontros com indivíduos e organizações com um interesse próprio em competição de alto nível — atletas profissionais e militares — alargou-se às empresas da Fortune 500, a organizações financeiras, companhias tecnológicas, serviços de saúde e universidades. A ideia de que estados de consciência invulgares podiam melhorar o desempenho estava a disseminar-se das margens para a cultura dominante.

No entanto, o que cativou a nossa atenção foram as conversas que tínhamos *depois* dessas apresentações. Em numerosas ocasiões, houve quem nos chamasse à parte para nos falar das suas experiências clandestinas com «tecnologias do êxtase». Conhecemos oficiais das Forças Armadas em retiros de meditação de um mês, corretores de Wall Street a bombardear os próprios cérebros com elétrodos, advogados a empilhar fármacos que só se vendem com receita, fundadores famosos de empresas tecnológicas a visitar festivais transformacionais e equipas de engenheiros a micromedicarem-se com alucinógenos. Por outras palavras, a todo o lado onde íamos, alguém estava a tentar roubar o *kykeon*.

Queríamos saber exatamente de onde provinha esta tendência e conhecer a maneira precisa como estes líderes andavam a alterar os seus estados mentais para aumentar o desempenho. Lançámo-nos então no encalço destes Prometeus dos tempos modernos. Durante os últimos quatro anos, esta viagem conduziu-nos a lugares por todo o mundo: à base do Grupo Seis dos SEAL em Virginia Beach, ao Googleplex em Mountain View, ao festival Burning Man em Nevada, ao refúgio caribenho de Richard Branson, a *dachas* luxuosas nos arredores de Moscovo, à sede da Red Bull em Santa Monica, à equipa de inovação da Nike em Portland, a conferências de *biohacking* em Pasadena, a jantares privados com conselheiros das Nações Unidas em Nova Iorque. E as histórias que ouvimos deixaram-nos aturdidos.

Cada um à sua maneira, com linguagens, técnicas e aplicações diferentes, todos esses grupos andavam discretamente à procura da mesma coisa: sorver a informação e a inspiração que os estados alterados proporcionam. Cultivam deliberadamente esses estados para solucionar desafios críticos e superarem os seus competidores. Não é simplesmente a persistência, hábitos mais aperfeiçoados ou horas adicionais que distinguem os melhores dos restantes. Tal como o relatam esses pioneiros, as intuições que têm nesses estados são o que faz toda a diferença. E, ao contrário do que acontecia noutras eras, mais cautelosas, hoje eles falam abertamente das suas aventuras. Os extáticos estão a sair do armário.

Associem-se todas estas experiências e começará a parecer um motim prometeico. Os progressos na ciência e na tecnologia estão a oferecer-nos uma abordagem e uma compreensão sem precedentes da região mais elevada da experiência humana, possivelmente o território mais controverso e incompreendido da história. Por todo o mundo, pândegos, soldados, cientistas, artistas, empreendedores, tecnólogos e expoentes dos negócios estão a alavancar essa capacidade de penetração intelectual com um objetivo comum: vislumbrar acima das nuvens. Primeiro de forma isolada, depois em número crescente e agora — se se souber onde procurar — praticamente em toda a parte para onde se olhe. Estamos a testemunhar um maremoto, um movimento em crescendo para assaltar o céu e roubar o fogo. É uma revolução da possibilidade humana.

E este livro debruça-se sobre essa revolução.

PRIMEIRA PARTE

Em Defesa do Êxtase

«A alternativa é a ausência de consciência,
o estado por defeito, a competição inexorável,
o sentimento corrosivo e constante de ter tido,
e depois perdido, alguma coisa infinita.»

DAVID FOSTER WALLACE

CAPÍTULO UM

QUE É ESTE FOGO?

O Interruptor

Um dos aspetos mais difíceis de ser um SEAL da Marinha não é saber quando disparar; é saber quando *não* disparar. E sabemos porquê. Se metermos uma dúzia de indivíduos num compartimento obscurecido e os equiparmos com armas de fogo automáticas, alguém acabará por pestanejar. Ou estremecer. E então estão abertas as hostilidades. Foi isso que fez da captura de Al-Wazu um desafio: acima de tudo, os SEAL precisavam dele vivo.

Estava-se no final de setembro de 2004, numa base operacional avançada no extremo nordeste do Afeganistão. Duas dúzias de membros do Grupo Seis da tropa de elite SEAL — ou, na terminologia preferida deles, DEVGRU — estavam lá colocados, a recolher informação e a treinar missões. Cerca de seis meses antes, um operador de rádio detetara um pico nas comunicações de Al-Wazu. Talvez ele estivesse escondido nos bosques a sul da base. Ou estaria possivelmente nas montanhas a norte. Depois, os rumores passaram a factos. Al-Wazu estava efetivamente nos bosques e nas montanhas, escondido num cume arborizado a cerca de 110 quilómetros a oeste dali.

Para os SEAL, não eram boas notícias. O terreno para oeste era deserto elevado, ermo, árido e agreste. Não havia cobertura suficiente para uma missão furtiva. Nessas condições, não havia maneira de lá

chegar sem tiroteio, o que não dava garantias de conseguirem capturar Al-Wazu com vida.

Embora houvesse sido antes um interveniente de nível médio, a fama de Al-Wazu descolou extraordinariamente depois de realizar uma proeza que nenhum outro operacional da Al-Qaeda alcançara: a evasão de um centro de detenção dos EUA. Esta ação isolada elevou-o aos escalões mais altos da organização, valendo-lhe um grupo de seguidores dedicados e a suprema honra jihadista: uma carta pessoal de recomendação de Osama bin Laden.

Desde então, Al-Wazu andara atarefado a recrutar, a atacar e a matar. Era por isso que os SEAL precisavam dele vivo: o valor dele como fonte de informação quadruplicara. Havia na cabeça dele o suficiente para eliminar a maioria das células que restavam naquela zona. Além disso, os SEAL queriam enviar um recado.

E nesse dia de setembro tiveram a sua oportunidade. A chamada por rádio chegou no período da tarde: Al-Wazu estava em movimento. Saiu do bosque e descera as montanhas. Avançava diretamente para eles.

Para os SEAL, isto alterava tudo. Com um alvo em movimento, as variáveis multiplicavam-se exponencialmente. Tudo podia acontecer. A equipa reuniu-se e analisou meticulosamente a missão. Elaboraram-se planos de contingência, sendo os pormenores memorizados. Fez-se noite e a escuridão instalou-se.

Tinham somente cinco horas até à alvorada e não havia sinais do alvo. Os SEAL precisavam da escuridão. A missão complicar-se-ia muito mais durante o dia. Havia mais gente acordada, mais trânsito nas estradas e demasiadas maneiras de um suspeito poder desaparecer numa multidão.

Então, após toda aquela espera, subitamente surgiu o alvo. Al-Wazu parara. Restavam poucas horas de escuridão e os SEAL mal podiam acreditar na sua sorte. Ele escondera-se a menos de dois quilómetros do local onde se encontrava a equipa — podiam literalmente cumprir a missão a pé.

O comandante Rich Davis (não é o seu verdadeiro nome, por razões de segurança) não tinha a certeza que fosse sorte. Como líder

daquela unidade, sabia como os seus homens queriam mesmo apagar Al-Wazu. Estavam eufóricos. Dois quilómetros a pé não eram muito. Davis teria preferido uma penosa escalada de três horas. Três horas não os cansariam, mas poderiam acalmá-los. Poderiam ajudá-los a concentrar-se. Poderiam ajudá-los a *fundirem-se*.

Os Gregos tinham uma palavra para esta fusão de que Davis gostava bastante: *extasis*^{*}, o ato de «ir além de si mesmo». Davis também tinha a sua própria palavra. Chamava-lhe «o interruptor», o momento em que deixavam de ser homens separados com as suas vidas, mulheres e aquilo que lhes importava. O momento em que se tornavam... bem, não há uma maneira fácil de o explicar, mas algo acontecia ali.

Platão descreveu a *extasis* como um estado alterado em que a nossa consciência normal do estado de vigília desaparece completamente, substituída por uma euforia intensa e uma ligação poderosa a uma inteligência superior. Cientistas contemporâneos têm termos e descrições ligeiramente diferentes. Chamam à experiência «fluxo de grupo». «[É] um estado apoteótico», explica o psicólogo Keith Sawyer no seu livro *Group Genius (Génio de Grupo)*, «um grupo a atuar no seu máximo de capacidade. [...] Em situações de rápida mudança, é mais importante do que nunca para um grupo poder fundir ação e conhecimento, adaptar-se imediatamente por meio de improvisação.»

Seja qual for a descrição, para os SEAL, a partir do momento em que aquele interruptor era acionado, a experiência era inequívoca. A percepção deles deslocava-se. Deixavam de agir como indivíduos e começavam a operar unitariamente — uma entidade única, um espírito de colmeia. Na zona ao rubro de elevado risco em que decorre a atividade deles, esta consciência coletiva é, como diz Davis, «a única maneira de levar a cabo a tarefa».

* O termo grego é ἔκστασις, *ékstasis*, para cuja tradução os autores criaram o neologismo em inglês *ecstasis*, utilizando-o no original alternadamente com *ecstasy* (êxtase), que é também a designação corrente do fármaco psicotrópico MDMA. Como o nosso conceito de *êxtase* traduz perfeitamente a noção primitiva grega, pareceu-nos desnecessário recriar o neologismo em português e ativemo-nos nesta tradução ao termo já existente no nosso vocabulário.

Eis algo deveras peculiar. Significa que, na noite em questão, durante uma missão crítica para capturar e não matar, um estado alterado era a única coisa que se interpunha entre Al-Wazu e dois tiros preventivos no peito. Enquanto indivíduos isolados, com os dedos no gatilho, alguém estava sujeito a estremecer. E enquanto equipa, a pensar e a mover-se em conjunto? A inteligência multiplicou-se e o medo dividiu-se. O todo não era somente maior do que a soma das partes; era também mais inteligente e corajoso. Portanto, o comandante Rich Davis não tinha apenas esperança de que eles acionassem o interruptor nessa noite — estava a contar com isso.

«Mais do que qualquer outra aptidão», explica ele, «os SEAL dependem desta fusão de consciência. Ser capaz de acionar esse interruptor — é esse o *verdadeiro* segredo de se ser SEAL.»

O Custo Elevado dos Assassinos Ninja

Custa 25 mil dólares fazer de um Zé-ninguém um fuzileiro da Marinha dos EUA. No entanto, os SEAL custam bastante mais. As estimativas de oito semanas de treino básico da Marinha, seis meses de treino de demolição subaquática, seis meses de treino em aptidões avançadas e dezoito meses de treino de pelotão prévio a intervenção — ou seja, aquilo que é preciso para aprontar um SEAL para combate —, totalizam cerca de 500 mil dólares por cabeça. O que equivale a dizer que os SEAL da Marinha se encontram entre os conjuntos de efetivos bélicos mais dispendiosos alguma vez reunidos.

E isso é somente o custo de treinar os típicos assassinos ninja. Fazê-los chegar à unidade de elite DEVGRU exige primeiro fazê-los rodar por várias outras equipas SEAL (são nove no total). Como custa cerca de um milhão de dólares por ano um mergulhador em campo, e essas rotações levam um par de anos a completar, acrescenta-se mais uns 2,5 milhões à conta. Há, por fim, mais dois meses de treino de resgate de reféns, que é uma especialidade do DEVGRU e fica um pouco acima de 250 mil dólares por homem. Tudo contabilizado, aquelas duas dúzias de homens sob o comando de Rich Davis, a unidade SEAL encarregada de capturar, não matar,

Al-Wazu, eram uma máquina especialmente bem lubrificada de 85 milhões de dólares.

O que obtêm então os contribuintes norte-americanos pelo seu dinheiro?

Um lugar apropriado para começar é a própria descrição da função, ou antes, a ausência dessa descrição. Os SEAL são ferramentas polivalentes para multitarefas. Como explica o site oficial deles na Web: «Não há um “dia de trabalho” típico para o SEAL da Marinha. Os SEAL aprendem, desenvolvem e apuram constantemente aptidões na ação com os seus camaradas de equipa. O posto de trabalho deles não só transcende os elementos do Mar, Ar e Terra*, mas também as fronteiras internacionais, os extremos geográficos e todo o espectro de conflitos.»

A expressão técnica dos SEAL usada para descrever essas condições é VUCA: Volátil, Incerta, Complexa e Ambígua†. Prevaler sobre este tipo de caos requer níveis impressionantes de proficiência cognitiva. Como explica Rich Davis: «a parte mais dispendiosa desses combatentes, já bastante caros, é o quase quilo e meio de massa cinzenta que reside nos crânios deles.»

Claro que não é assim que habitualmente pensamos nos SEAL. O que melhor sabemos acerca desses executantes especiais é a que ponto é duro o treino dos seus corpos, não das suas mentes. A Semana do Inferno, por exemplo, o arranque do abominável processo de seleção deles, consiste em cinco dias e meio de esforço físico ininterrupto e privação extrema do sono que costuma quebrar atletas de nível internacional. Porém, até esta prova severa tem mais que ver com o cérebro do que com o corpo. Como o fundador da SEALFit, Mark Divine, disse recentemente à revista *Outside*, «O treino é concebido para encontrar os poucos que têm a resiliência mental necessária para se tornarem SEAL».

«Determinação» é o termo usado por psicólogos para descrever essa resistência mental — uma palavra abrangente para paixão,

* Em inglês, *Sea, Air and Land*, as palavras que geram o acrónimo SEAL.

† Em inglês, *Volatile, Uncertain, Complex, and Ambiguous*.

persistência, resiliência e, em certa medida, a capacidade de sofrer. E embora isto seja rigoroso — os SEAL são extremamente determinados — essa é apenas uma parte do quadro. A determinação apenas se refere à robustez individual, e o segredo para se tornar SEAL tem tudo que ver com equipa. «A cada etapa do treino», diz Davis, «desde o primeiro dia de BUD/S (Basic Underwater Demolition/SEAL) até ao último no DEVGRU, vamos eliminando candidatos que não conseguem deslocar a sua consciência e fundir-se com a equipa.»

À superfície, claro que isto parece ridículo. «*Extasis*» é um antecedente de «*êxtase*» que, se se conseguir ir além do catálogo das drogas recreativas, descreve um estado profundamente invulgar, uma experiência muito para lá do nosso sentimento normal do eu, e não é decerto um termo tradicionalmente associado a forças especiais de elite. Seguramente que não aparece nas brochuras de recrutamento.

Todavia, tudo aquilo que consideramos treino SEAL é, na verdade, um sistema brutal de filtragem que, além das aptidões táticas óbvias e da perseverança física, seleciona exclusivamente uma coisa: um operacional, entre a espada e a parede recolhe-se em si mesmo ou funde-se com a sua equipa? É por isto que eles põem irredutivelmente a tónica na ideia de «camaradas de natação» (o parceiro que nunca se pode deixar para trás, aconteça o que acontecer) no treino básico. É por isto que, até mesmo no Afeganistão — onde não se encontram massas de água ao longo de milhares de quilómetros —, continuam a ter «camaradas de natação». É também assim que distinguem o bom do excelente na lendária Kill House, as instalações especialmente concebidas para treino de resgate de reféns, onde é avaliada a capacidade de uma equipa para se deslocar ao milímetro como um único corpo, onde ser-se bem-sucedido exige uma consciência coletiva quase sobre-humana.

«Quando os SEAL esquadrinham um edifício», explica Rich Davis, «vagaroso é perigoso. Queremos avançar o mais rapidamente possível. Para o fazer, há apenas duas regras. A primeira consiste em fazer exatamente o contrário do que o indivíduo à tua frente está a fazer — portanto, se ele olhar para a esquerda, olhas para a direita. A segunda é mais complicada: a pessoa que sabe o que fazer a seguir é o líder.

Nisso somos totalmente não hierárquicos. Porém, em ambientes de combate, quando frações de segundo fazem toda a diferença, não há tempo para palpites alternativos. Quando alguém ascende à posição de novo líder, toda a gente, de imediato e de maneira automática, avança com ele. É a única maneira de sermos bem-sucedidos.»

Esta «subordinação dinâmica», em que a liderança é fluida e definida pelas condições no terreno, é a base da comutação do interruptor. E mesmo quando os líderes de equipa não o percebiam tão bem como hoje, firmar essa base era prioridade máxima. «O sistema de castas da Marinha», escreveu Richard Marcinko, o pitoresco fundador do Grupo Seis, na sua autobiografia, *Rogue Warrior (Soldado Solitário)*, «tem a reputação de ser tão rígido como qualquer outro no mundo.» Para ultrapassar essas divisões, Marcinko rompeu com os protocolos estritos da Marinha. Fez com que os SEAL renunciassem aos códigos de vestuário e às distinções entre oficiais e recrutados: usavam o que queriam e raramente faziam continência. Também empregou uma técnica de vinculação comprovada pelo tempo: embriagar-se. Antes de entrada em missão, ele levava a equipa a um bar local em Virginia Beach para uma última farra de copos. Se existissem tensões latentes entre os membros, elas eram invariavelmente descarregadas depois de algumas bebidas. Pela manhã, os homens poderiam estar a curar ressacas, mas seriam sinceros uns com os outros e estariam prontos para funcionar como uma unidade coesa.

Quer se trate dos métodos improvisados de Marcinko para acionar o interruptor na década de 1980 ou das abordagens mais refinadas a que Davis recorre nos dias de hoje, permanece uma questão crítica: a capacidade de excluir o ego e fundir-se com a equipa constitui um talento excecional e peculiar. Foi por isso que os SEAL passaram várias décadas a desenvolver um processo de filtragem tão rigoroso. «Se compreendêssemos verdadeiramente este fenómeno», diz Davis, «podíamos treiná-lo, não andar à pesca dele.»

Infelizmente, seleccionar fica caro e não é assim muito eficiente. Quase 80 por cento dos candidatos a SEAL acabam eliminados. Perdem-se imensos soldados aptos nesse processo. Custando 500 mil dólares treinar um SEAL com êxito, os gastos com o fracasso são

dezenas de milhões por ano. Claro que alguns candidatos falham na execução tática — atingem um refém de cartão na Kill House ou deixam cair uma arma do helicóptero —, mas são muitos mais os que não conseguem a sincronização com o coletivo. E isto não é algo que surpreenda. Navegar o êxtase é algo que não figura nos manuais de campo. É um espaço em branco nos mapas deles, inacessível ao traço da maioria dos cartógrafos e para lá do alcance do que é apenas racional.

Contudo, não estava para lá do alcance dos SEAL encarregados de capturar, e não matar, Al-Wazu. Foi simplesmente o que aconteceu ali. E, nas horas altas dessa noite de setembro, aconteceu rapidamente.

«O interruptor fechou o circuito logo que nos pusemos a caminho», disse Davis. «Eu sentia-o, mas via-o também: o mecanismo invisível a engrenar, o grupo a sincronizar-se no decurso da patrulha. O homem à cabeça a olhar em frente, todos os que vão atrás a alternar o campo de vigilância: um à esquerda, o seguinte à direita, e a segurança de que a retaguarda protege as nossas costas. Nunca recuando, mas parando, virando-se, esquadrinhando e depois acelerando o passo para retomar o grupo, antes de repetir. Se observado à distância, pareceria coreografado.»

Mas não era.

A patrulha foi célere. Em menos de vinte minutos, chegaram ao complexo: quatro edifícios envolvidos por um muro de betão. Imobilizaram-se por um momento, verificações finais, uma ligeira reorganização e depois retomaram a progressão em cinco grupos de cinco. Um grupo cobria oeste e norte, outro leste e sul, um terceiro ficava para trás para proteger a retaguarda. Os dois grupos restantes ocupavam-se do assalto principal. Cada um dos membros conhecia a sua função. O silêncio era crucial. As chamadas por rádio estavam interditas. «Falar é muito demorado», diz Davis. «Complica as coisas.»

As equipas de assalto saltaram o muro e entraram nos edifícios com a rapidez de um relâmpago. O primeiro compartimento estava vazio, o segundo cheio de gente e obscurecido. Havia guardas armados misturados com mulheres e crianças desarmadas. Nessas

condições, falsas detecções são mais a regra do que a exceção, e saber quando *não* disparar determina a diferença entre uma missão bem-sucedida e um incidente internacional.

A mente consciente é uma ferramenta poderosa, mas é lenta e apenas consegue gerir uma quantidade diminuta de informação em simultâneo. O subconsciente, por outro lado, é muito mais eficaz. Pode processar mais dados em intervalos de tempo bastante mais curtos. No êxtase, a mente consciente faz uma pausa e o subconsciente assume o comando. Quando isto ocorre, uma certa quantidade de neuroquímicos potenciadores do desempenho inunda o sistema, entre eles a noradrenalina e a dopamina. Ambos esses químicos amplificam a concentração, o tempo de reação muscular e o reconhecimento de padrões. Com o subconsciente em carga e esses neuroquímicos a atuar, os SEAL conseguem ler microexpressões em espaços obscurecidos a altas velocidades.

Assim, quando uma equipa entra em território hostil, consegue decompor ameaças complexas em blocos manobráveis. Segmentam rapidamente o espaço de combate em situações familiares com as quais sabem lidar, como guardas que têm de ser desarmados ou civis que têm de ser aglomerados, e situações não familiares — uma forma indistinta num canto mais afastado — que podem ou não constituir ameaça. Com as mentes e movimentos estreitamente ligados, toda a equipa atua em simultâneo, dissecando e desarmando sem hesitação ou falha.

Nessa noite, no Afeganistão, não houve hesitação. Os SEAL estabeleceram a segurança das divisões em instantes, deixaram um par de homens para trás para vigiar os prisioneiros e depois avançaram para o edifício seguinte. Foi então que o localizaram: Al-Wazu estava lá quando entraram, sentado numa cadeira, com uma AK-47 suspenso do ombro pela bandoleira.

As normas padrão de combate determinam que um inimigo armado é um inimigo perigoso, mas não havia nada de padrão nesta situação. O homem diante deles fugira da prisão, treinara outros terroristas e comandara ataques brutais. Ele matara e, se tivesse oportunidade, voltaria a fazê-lo. No entanto, havia um pormenor que cada

SEAL que entrou naquela divisão viu numa questão de milissegundos, processou e usou como referente de ação — ou antes, de inação. O pormenor era que, nesse momento particular, os olhos do alvo estavam fechados. Al-Wazu dormia profundamente. Foi uma captura sem sangue. Nenhum ferido, nenhum morto. Perfeição absoluta.

Claro que isto não é a história de guerra típica. É improvável que faça notícia ou sirva de argumento a um filme. Os estúdios de Hollywood preferem heróis solitários a equipas sem rosto e as narrativas deles romanceiam o drama e o desastre. Porém, o que os SEAL consumaram nessa incursão aproxima-se muito mais de ilustrar o verdadeiro âmago da cultura das operações especiais: no seu melhor, eles são sempre uma equipa anónima. «Não procuro reconhecimento pelas minhas ações [...]», lê-se no código dos SEAL. «Tenho a expectativa de liderar e de ser liderado [...] os meus camaradas de equipa robustecem a minha determinação e guiam silenciosamente cada uma das minhas ações.» E este espírito é reforçado de cada vez que acionam aquele interruptor, quando os egos desaparecem e eles atuam em conjunto de maneiras que não são de todo possíveis individualmente.

A parte mais difícil da função de um SEAL está em saber quando *não* disparar. Al-Wazu foi levado vivo de volta para a prisão e nem uma munição foi disparada. O treino dos SEAL é um dos sistemas de filtragem mais dispendiosos alguma vez elaborados e é em grande medida concebido para possibilitar o êxtase. Qual é então o seu verdadeiro valor?

«Bem», diz Davis, «quando sacudimos o Al-Wazu para o acordar, e ele viu um grupo de fuzileiros da Marinha de olhos de aço e faces enegrecidas na sua sala de estar... a cara dele! Impagável.»

A Google Vai à Pesca

Num vale de deserto elevado, do outro lado do mundo relativamente ao território afegão de intervenção dos SEAL, Larry Page e Sergey Brin, os jovens fundadores da Google, concluíram que eles próprios precisavam de um filtro melhor para o «êxtase».

E depressa.

Estava-se em 2001, três anos antes do despertar brusco de Al-Wazu, e Page e Brin confrontavam-se com a maior decisão pessoal no arranque das suas vidas. Não obstante terem criado um dos mais famosos crivos de recrutamento de Silicon Valley, onde os candidatos eram impiedosamente escrutinados por médias académicas, por testes de admissão e pela sua capacidade para resolver problemas concebidos para sobredotados, os fundadores aperceberam-se de que não poderiam resolver as suas próximas necessidades de recrutamento só com sistemas de classificação métrica.

Após vários anos de um sucesso meteórico, o conselho de administração da Google decidira que a companhia estava a crescer demasiado para os calções de vinte e poucos anos de Larry e Sergey. Os investidores sentiam que era necessária alguma «supervisão adulta» e iniciaram uma busca por aquilo que se viria a revelar uma das contratações de um CEO mais relevantes da era da alta tecnologia.

O processo não foi fácil para ninguém. Ao fim de quase um ano de entrevistas, como Brin veio depois a contar à imprensa, «Larry e eu “conseguimos” alienar cinquenta dos melhores executivos de Silicon Valley». O tempo estava a esgotar-se. Se não acertassem rapidamente, confirmariam a objeção do conselho: estavam a querer ir além das suas competências.

Na escolha do CEO, Page e Brin chegaram à conclusão de que tinham de ir para lá do seu processo habitual de seleção. Os currículos eram perfeitamente inúteis. A parte técnica estava mais ou menos assegurada — havia muitos indivíduos brilhantes em Silicon Valley que podiam dirigir um estábulo de macacos programadores. Contudo, numa cidade repleta de personalidades fora do comum, tinham de encontrar alguém que pudesse deixar o ego de lado e assimilar o que a Google estava a tentar fazer. Alguém que pudesse, na opinião de John Markoff do *The New York Times*, «disciplinar a cultura extravagante e autocomplacente da Google, sem sufocar o génio.»

Se acertassem, seriam senhores do espaço dos motores de busca por mais uma década ou mais. Se fizessem asneira, poderiam perder o controlo sobre a sua empresa. Fim do jogo. Regresso à universidade.

Assim, num golpe de inspiração desesperada, Page e Brin deram consigo a optar por um processo de seleção invulgar, um sistema de filtragem brutal que era em simultâneo notavelmente parecido com o BUD/S e tão radicalmente diferente quanto possível.

À semelhança da infame Semana do Inferno dos SEAL, um finalista para a posição de CEO na Google tinha de passar cinco dias e noites quase sem dormir, a suportar um sol opressivo, frio de rachar e uma barragem de condições VUCA. Levado a extremos físicos e psicológicos, o potencial líder não teria onde se esconder. Retrair-se-ia para dentro de si mesmo? Ou conseguiria fundir-se com a equipa?

Claro que houve algumas diferenças. Ao contrário do que acontece na praia de San Diego, onde futuros BUD/S fazem prova das suas capacidades, a praia que Page e Brin tinham em mente não dispunha de águas em movimento havia cerca de 15 mil anos. Era agora o leito sequíssimo de um antigo lago no meio das montanhas Black Rock, no Nevada. O lugar do Burning Man, um dos mais estranhos ritos de passagem dos tempos modernos.

E rito de passagem é a expressão adequada. Este carnaval temporário e fervilhante com dezenas de milhares de participantes tem os seus próprios costumes estranhos, rituais exóticos e um séquito ferozmente dedicado. É uma Elêusis dos tempos modernos, um bacanal explosivo, a Festa do Final do Tempo — escolha-se a definição que se preferir. Uma coisa, porém, não se pode negar: algo acontece ali.

E Page e Brin eram frequentadores regulares e entusiastas. A empresa que elevou a fasquia da concessão de benefícios, oferecia autocarros gratuitos de transporte para o evento. Durante muitos anos, o átrio de dois andares do Edifício 43, o principal quartel-general da Google, não esteve decorado com elogios da indústria ou ecrãs a mostrar as flutuações da bolsa de valores. Em lugar disso, exibia retratos de colaboradores da Google a envergar tangas e a manipular engenhos pirotécnicos, bem como os seus ecléticos projetos artísticos para o Burning Man.

Na verdade, o primeiríssimo dos Google Doodles, publicado no final do verão de 1988, era uma figura tosca do próprio Burning Man.

Feito com duas aspas, costas com costas, centrado sob o segundo «o», amarelo, de «Google», esse ícone críptico significava, para os que o reconheciam, que Page e Brin estavam a apagar as luzes em Palo Alto e a correr para as terras áridas do Nevada — que se lixasse o serviço a tempo inteiro.

Portanto, quando os fundadores souberam que Eric Schmidt, o veterano com 46 anos da Sun Microsystems e investigador doutorado em ciência computacional em Berkeley, era o único CEO finalista que já estivera no evento, reordenaram a sua lista e chamaram-no de novo. «O Eric era [...] o único que fora ao Burning Man», disse Brin a Doc Searls, na altura associado do Berkman Center em Harvard. «Pensámos que esse seria um critério importante.»

O sociólogo Fred Turner, da Universidade de Stanford, concorda, afirmando que a atração do festival para Silicon Valley reside no facto de oferecer essa experiência de espírito de colmeia às massas. «Transforma o trabalho de engenharia [...] numa espécie de êxtase vocacional comunitário.» Um dos indivíduos investigados por Turner, também colaborador da Google, explicou a sua experiência numa equipa pirotécnica: «[Estávamos] muito focados, falava-se muito pouco, recetivos a tudo [...] sem egocentrismos. Trabalhávamos em grande coesão [...] Adorei a “sensação de fluxo” na equipa — era uma sensação abrangente e extática de unidade interpessoal e intemporalidade que partilhámos continuamente.»

E à semelhança dos SEAL a acionar o interruptor, o «êxtase vocacional comunitário» do colaborador da Google depende de alterações no funcionamento cerebral. «Ir a festivais como o Burning Man, praticar meditação, entrar no fluxo ou usar drogas psicadélicas são atividades que partilham os mesmos substratos neurais. O que muitos desses percursos têm em comum é a ativação do sistema da serotonina», explica a professora de neuropsicologia Molly Crockett, de Oxford.

Porém, não é só a serotonina a constituir a fundação dessas experiências colaborativas. Nesses estados, todos os neuromediadores que se podem apresentar — serotonina, dopamina, noradrenalina, endorfinas, anandamida e oxitocina — desempenham papéis na formação de laços sociais. A noradrenalina e a dopamina subjazem

tipicamente ao «amor romântico», as endorfinas e a oxitocina vinculam mãe a filho e amigo a amigo, a anandamida e a serotonina aprofundam sentimentos de confiança, abertura e intimidade. Quando combinações desses químicos fluem em simultâneo por grupos, obtêm-se laços mais fortes e cooperação de nível superior.

Essa cooperação aumentada, esse êxtase vocacional comunitário, foi o que Page, Brin e tantos dos engenheiros da Google descobriram no deserto. Era um estado alterado de consciência que apontava uma maneira melhor de trabalhar em conjunto, e uma sensação que alguém que pretendesse liderá-los tinha simplesmente de conhecer em primeira mão. Se Schmidt conseguisse aguentar o calor abrasivo, as tempestades de areia, as noites sem dormir e a implacável estranheza do estou-me-nas-tintas-para-quem-és do Burning Man, talvez se pudesse pensar que ele era a pessoa capaz de ajudá-los a fazer crescer o sonho sem matá-lo.

Resultou? Poderia um embate em paragens remotas filtrar melhor o talento crítico do que qualquer algoritmo que eles pudessem programar? «O objetivo de levar Schmidt para o Burning Man», explica Salim Ismail, embaixador global para a Universidade da Singularidade e figura proeminente de Silicon Valley, «era observar como ele lidaria com um ambiente desregrado. Conseguiria enfrentar o novo contexto volátil? A criatividade extrema? Fundir-se-ia com a sua equipa ou seria um obstáculo? E foi isso que eles ficaram a saber nessa viagem, que esse é um dos grandes talentos de Schmidt. Ele é verdadeiramente flexível, até em condições difíceis. Adaptou o seu estilo de gestão para se adequar à cultura deles sem lhes drenar o génio e transformou a Google num tremendo sucesso.»

Vejam-se só os números. Quando a Google contratou Schmidt, em 2001, corria que as receitas da empresa eram de cerca de cem milhões de dólares. Uma década depois, quando Schmidt devolveu por fim as rédeas de CEO a Page, essas receitas estavam quase nos 40 mil milhões de dólares.

É um ganho de quase 40 mil por cento.

Page e Brin vieram a ocupar a nona e a décima posição na lista da *Forbes* dos indivíduos mais ricos do mundo, ao passo que Schmidt

é um dos poucos não-fundadores e não-membro-da-família que alguma vez na história se tornou multimilionário graças à aquisição opcional de ações. Até mesmo para uma empresa como a Google, dedicada a objetivos singelos do tipo «sucesso a decuplicar» e à organização de toda a informação mundial... um rendimento de 400 vezes?

O mais perto de impagável que se possa imaginar.

Aceder ao Êxtase

O que é que se passa verdadeiramente aqui? Porque foi que a Google e os SEAL da Marinha, duas das organizações de mais elevado desempenho no mundo, tiveram de recorrer a filtros improvisados para encontrar as aptidões de nível superior de que careciam tão desesperadamente? Afinal, Page e Brin foram dois dos mais inteligentes alunos de doutoramento a passar por Stanford em muitos anos. A equipa que reuniram na Google foi escolhida a dedo pela sua capacidade para quantificar o inescrutável. Já em 2001, a empresa nadava em dinheiro. Se houvesse uma maneira de montar ou comprar uma ratoeira para melhores talentos, tê-la-iam usado para encontrar o seu próximo CEO.

Entretanto, o DEVGRU dispõe de um cheque em branco para procurar o melhor. Só em munições, anualmente, consomem tanto como todos os corpos de fuzileiros dos EUA em conjunto. Daí que para eles reconhecerem, como o fez o comandante Rich Davis, que um estado alterado de consciência era simultaneamente essencial para o êxito da missão e diabolicamente esquivo — algo que tinham de encontrar pelo desgaste, mas para o qual não podiam treinar deliberadamente? É algo que não faz muito sentido.

E isso deve-se a que, seja qual for a maneira como se analise, o êxtase *não* faz muito sentido. Mantém-se como experiência profunda, um lugar muito para lá da nossa autopercepção corrente, aquilo a que o autor Arthur C. Clarke chamou «tecnologia suficientemente avançada», do tipo que continua a parecer-nos magia.

A esta luz, é fácil ver por que razão a Google traçou o seu mapa de talento em torno do fiável e do observável: médias de classificações,

testes padronizados e pontuações de QI. É o que engenheiros sabem; é como pensam. Também os SEAL são famosos pelo seu empirismo. Se não resultar da primeira vez, eles encontram sempre alguma coisa melhor que o faça. E a cultura deles é machista, sendo os sentimentos severamente punidos. Então e uma sensação como o êxtase? Ninguém tocará nessa. Pelo menos, não até que a DARPA* fabrique um implante para ela.

Assim, foi neste ponto que há dez anos encontrámos a Google e os SEAL: duas organizações de elevado desempenho à caça de um conjunto singular de aptidões que nenhuma delas era capaz de designar ou treinar. E não era por estarem a procurar no lugar errado — estavam simplesmente um pouco adiantadas.

Ao longo dos últimos dez anos, a ciência e a tecnologia recuperaram esse avanço. As provas empíricas começaram a substituir a tentativa e erro. E isto está a proporcionar-nos novas maneiras de abordar o êxtase. Porém, antes de mergulharmos nalgumas dessas histórias, temos de definir os nossos termos.

Quando dizemos *êxtase* estamos a falar de uma gama muito específica de estados invulgares de consciência (NOSC, *nonordinary states of consciousness*) — aquilo que o psiquiatra Stanislav Grof, da Universidade Johns Hopkins, definiu como essas experiências «caracterizadas por mudanças de percepção acentuadas, emoções intensas e frequentemente invulgares, alterações profundas nos processos de pensamento e no comportamento, [provocadas] por uma variedade de manifestações psicossomáticas, que vão do terror profundo ao arrebatamento extático [...] Existem muitas formas diferentes de NOSC; podem ser induzidas por uma diversidade de diferentes técnicas ou ocorrem espontaneamente, no meio da vida diária.»

Deste inventário mais vasto, concentrámo-nos em três categorias particulares. Primeiro, estados de fluxo, esses momentos «na-zona-de-pressão», incluindo fluxo de grupo ou o que os SEAL vivenciaram durante a captura de Al-Wazu, e em que os colaboradores da

* Agência de Investigação Avançada de Projetos de Defesa.

Google embarcaram no deserto. Segundo, estados contemplativos e místicos, em que técnicas como entoar cânticos, dançar, meditar, sexualidade e, mais recentemente, tecnologias integradas no vestuário são usadas para desligar o eu. Por fim, estados psicadélicos, onde a ressurgência recente de investigação autorizada está a conduzir a algumas das mais intrigantes descobertas em várias décadas. Tomadas em conjunto, estas três categorias definem o nosso território de êxtase.

Compreende-se que as três possam parecer dificilmente associáveis. E, durante a maior parte dos últimos cem anos, assim as temos tratado. Os estados de fluxo foram tipicamente associados a artistas e atletas; os estados contemplativos e místicos pertenciam a peregrinos e santos; e os estados psicadélicos eram sobretudo experimentados por *hippies* e frequentadores de *rave parties*. Contudo, no decurso da última década, graças a progressos no estudo do cérebro, pudemos abrir a cortina e descobrir que esses fenómenos aparentemente desconexos partilham semelhanças neurobiológicas notáveis.

A consciência comum do estado de vigília tem uma assinatura previsível e consistente no cérebro: atividade generalizada no córtex pré-frontal, ondas cerebrais na banda beta de alta frequência e gotejar uniforme de químicos do stress, como a noradrenalina e o cortisol. No decurso dos estados que estamos a descrever, esta assinatura altera-se acentuadamente. Em lugar de atividade generalizada no córtex pré-frontal, vemos partes específicas desta região estimularem-se e tornarem-se *hiperativas*, ou apagamem-se e tornarem-se *hipoativas*.

Ao mesmo tempo, as ondas cerebrais abrandam do beta agitado para um alfa de devaneio e um teta mais profundo. Neuroquimicamente, químicos do stress, como a noradrenalina e o cortisol, são substituídos por compostos que aumentam o desempenho e produzem prazer, como a dopamina, as endorfinas, a anandamida, a serotonina e a oxitocina.

Portanto, não importa o quanto esses estados se apresentam distintos à superfície, os seus mecanismos neurobiológicos subjacentes — isto é, os *botões e alavancas* que são comutados no cérebro — são

os mesmos (consultar as notas finais para uma descrição completa). E esta compreensão permite-nos ajustar estados alterados com uma precisão recém-descoberta.

Veja-se uma das mais simples e mais antigas técnicas de êxtase: a meditação. Historicamente, se se quisesse usar a meditação para produzir de forma consistente um estado em que o ego se eclipsasse, seriam necessárias décadas de prática. Porquê? Porque o nosso alvo não seria mais do que uma sensação peculiar, e atingi-lo era como lançar dardos com uma venda nos olhos. Porém, os investigadores sabem agora que o centro desse alvo está na verdade correlacionado com mudanças no funcionamento cerebral — como ondas cerebrais na banda alfa baixa ou teta alta — e isto abre caminho a todos os tipos de novas alternativas de treino.

Em lugar de seguir a respiração (ou entoar um mantra, ou decifrar um paradoxo), aquele que medita pode ser ligado a dispositivos de retroação neural que orientam o cérebro diretamente para essa banda alfa/teta. Trata-se de um ajustamento bastante direto da atividade elétrica, mas pode acelerar a aprendizagem, permitindo aos praticantes alcançar em meses o que costumava levar anos.

Para organizações como os SEAL e a Google, estes desenvolvimentos estão a permitir-lhes adotar uma abordagem totalmente diferente ao desempenho de topo. Avançaram para lá das suas explorações iniciais e estão agora no encalço do êxtase com um grau de precisão que, simplesmente, não era possível nem apenas há dez anos.

O Ginásio da Mente

No verão de 2013, tivemos uma oportunidade de nos encontrarmos tanto com gente dos SEAL como da Google, e vemos por nós mesmos a que ponto haviam chegado. Visitámos os SEAL porque Rich Davis e vários líderes da equipa DEVGRU tinham lido *The Rise of Superman* e aperceberam-se de uma coincidência considerável entre o fluxo descrito no livro e as suas próprias experiências no campo de batalha. Para Davis, aquela incursão para apanhar Al-Wazu fora apenas uma de dezenas de missões em que ele dera consigo na


A MAIOR REVOLUÇÃO DE QUE NUNCA OUVIU FALAR, ESCONDIDA À VISTA DE TODOS

À semelhança de Prometeu, que roubou o fogo aos deuses para o partilhar com a humanidade, uma estirpe nova de prometeicos — executivos de Silicon Valley como Elon Musk, elementos de forças especiais como os Navy SEAL, e cientistas como Amy Cuddy — está a usar técnicas de êxtase para alterar a consciência e acelerar o desempenho.

Através da psicologia, da neurobiologia, da tecnologia e da farmacologia, está em curso uma revolução que procura formas de levar o corpo a produzir naturalmente as substâncias que permitem alterar a consciência e produzir um nível mais elevado de discernimento: seja a descarga de adrenalina que um desportista sente ou a acústica de uma batida em sintonia com o nosso coração num festival.

Os autores passaram quatro anos a investigar as vantagens desta revolução — da base da SEAL Team Six ao festival Boom, do centro de formação da Red Bull à equipa de inovação da Nike. E o que aprenderam foi surpreendente: todos têm procurado o mesmo — o instante de descarga dos sentidos que proporciona uma nova visão das coisas.

Roubar o Fogo é uma análise provocante
do que é realmente possível — um guia para quem
quer subir na vida de forma radical.

<p>v o g a i s com todas as letras 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-668-484-6  9 789896 684846 Gestão e Liderança</p>
--	--