

STEVEN KOTLER

BYĆ JAK SUPER MAN

Teoria i praktyka osiągnięcia niemożliwego

Tytuł oryginału: The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance

Tłumaczenie: Wojciech Białas

Copyright © 2014 by Steven Kotler

All rights reserved.

Published in the United States by Amazon Publishing, 2014. This edition made possible under a license arrangement originating with Amazon Publishing, www.apub.com.

ISBN: 978-83-283-0377-5

Projekt okładki: Jan Paluch

Polish edition copyright © 2015 by Helion S.A.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/superm>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

<i>Przedmowa: dlaczego przepływ</i>	7
<i>Wstęp: przed przepływem</i>	11
<i>Część pierwsza: On jest tym obłądem</i>	21
1. Droga przepływu	23
2. Fale przepływu	41
3. Miejsce przepływu	57
4. Istota przepływu	73
5. Przepływ jako droga na skróty	87
<i>Część druga: Hakerzy przepływu</i>	101
6. Zewnętrzny przepływ	103
7. Wewnętrzny przepływ	119
8. Wspólnota a przepływ	135
9. Przepływ wyobraźni	147
<i>Część trzecia: Czas wlecieć</i>	157
10. Ciemna strona przepływu	159
11. Następna fala przepływu	173
12. Przepływ obfitości	189
<i>Posłowie</i>	197
<i>Nota autorska</i>	199
<i>Przypisy</i>	203
<i>O autorze</i>	221

Przepływ wyobraźni

PODWÓJNY SKI-BASE

Zatrzymali kamper przy wjeździe na most, po czym ekipa Primal Crew przystąpiła do pracy¹. Miles Daisher, mający wówczas 23 lata, wspiął się na dach pojazdu, chwycił szeroką na 30 cm deskę i przymocował ją do niego linami. Deska znajdowała się w połowie na dachu, druga połowa zmieniła się w prymitywną trampolinę, wystającą w ciemną przestrzeń i zawieszoną nad rzeką, pełne 36 m nad jej powierzchnią. Ktoś inny zainstalował liny do bungee, kilka osób wzięło krótkofalówki i ruszyło wypatrywać ewentualnych gliniarzy, podczas gdy żółtodziób — koleś imieniem Shane McConkey — stał z boku i obserwował.

Witajcie na początku lat 90. Pierwsza noc McConkeya w Squaw Valley. W owym czasie skoki na bungee były dyscypliną dopiero początkującą, undergroundową i nielegalną. Ale McConkey miał przyjaciół w Primal Crew — grupie koleśników takich jak Daisher, włóczęgów żyjących dla narciarstwa, którzy pracowali dla firmy Primal Instinct, jednej z kilku wówczas agencji skoków na bungee na świecie, organizującej dla dysponujących gotówką klientów potajemne skoki z mostów. Dla McConkeya była to „impreza powitalna”.

Załoga Primal Crew mieszkała w Primal House, ruderze, która słynęła w całej Squaw Valley. W salonie znajdowała się trampolina. Nieustannie trwały imprezy. Internetowy magazyn podróżniczy „Matador Network” zadał pewnego razu pytanie: „Zastanawialiście się kiedyś, skąd biorą się sportowcy Red Bulla?”. I udzielił odpowiedzi: „W połowie lat 90. w dolinie Squaw Valley w Kalifornii był sobie pewien dom. Nazywano go Primal House”².

Ale w tamtym momencie wszystko to należało jeszcze do przyszłości. Tu i teraz był taki drobiazg, jak potajemny nocny wypad na most przy Angel’s Camp. Daisher ruszył pierwszy. Wykonał kilka pewnych kroków w stronę końca trampoliny, podskoczył i — ponieważ chciał, żeby nowy zrozumiał, o co chodzi — wykręcił swój najlepszy numer.

„Nie znałem Shane McConkeya — wspomina Daisher. — Nie miałem pojęcia, że jest zawodowym narciarzem. Z tymi długimi włosami wyglądał po prostu jak jeszcze jeden hippis z Kolorado. Więc musiałem, no wiecie, pokazać mu, z kim ma do czynienia. No to zrobiłem skok *wild turkey*”.

W tej akrobacji nie ma nic prostego: półtora saltu w przód, obrót o 180°, a potem tyle salt w tył, ile da się wykonać do naprężenia liny. Daisher nauczył się, jak dodawać skręt do salt, skacząc z trampoliny do basenu. To właśnie wtedy ten trik zyskał nazwę. „Potrafiłem się zmobilizować, by tego spróbować — mówi Daisher — tylko po dwóch kielonkach whisky Wild Turkey”.

Tej nocy Daisher zrobił to w mistrzowski sposób. Nie zaplątał się w linę, wykonał trzy i pół saltu w tył po prostu perfekcyjnie. Już po wszystkim McConkey podszedł do niego i zapytał, jak udało mu się to zrobić. Daisher nie potraktował go poważnie. „Myślałem: no pewnie, ten hippis chce zrobić *wild turkey*. Wyjaśniłem mu bardzo skrótowo, w czym rzecz — opowiadając głównie o tym, jak radzić sobie z liną — i odszedłem”.

Okazało się, że ten hippis ma niezmierny talent. McConkey wspiął się na dach kampera, odbił się od trampoliny i wykonał cały trik już przy pierwszym podejściu.

„A potem — mówi Daisher — zaczęło się”.

Zaczęło się na całego. McConkey wprowadził się do Primal House i przymocował do ściany dwudolarowy banknot. Była to stała stawka zakładu. „Cały czas spędzaliśmy na wymyślaniu nowych trików na bungee — opowiada Daisher — numerów, o których nikt wcześniej nie słyszał. Wszystko kręciło się wokół odkrywania nowych możliwości, eksplorowania swojej kreatywności i chęci udowodnienia: »Założę się z tobą o te dwa dolce, że potrafię to zrobić!«”.

Jedną z umiejętności, którą opanowali Daisher i McConkey, były skoki spadochronowe. Nauczył ich tego inny mieszkaniec Primal House, Frank „Hazardzista” Gambalie³. Gambalie był z zawodu projektantem systemów alarmowych, a skokami na bungee zajął się, żeby znaleźć sposób na pozbycie się napięcia. Po niedługim czasie miał już drugą robotę — w ekipie Primal Instinct. Pewnego dnia, kiedy przygotowywał sprzęt do skoku z mostu, w pobliżu pojawiło się dwóch kolesi ze spadochronami, którzy przeszli przez barierkę, a potem skoczyli. To był pierwszy raz, kiedy Gambalie oglądał BASE jumping. Ale nie ostatni.

Większość spadochroniarzy wykonuje przynajmniej 200 skoków z samolotu, zanim zdecyduje się spróbować BASE jumping, natomiast Hazardzista postanowił zaryzykować już po dwunastu. I nigdy tego nie żałował. Gambalie nie osiadł na laurach i ustanowił kilka rekordów w tej dyscyplinie, włączając w to skok z najdłuższą fazą swobodnego spadania — 26 s, wykonany ze szczytu Ściany Trolli w Norwegii — a także znalazł sposób na to, by podczas skoków wykorzystać swoje doświadczenie z systemami alarmowymi. Skoki z wysokich budynków nie są mile widziane ze względów „ubezpieczeniowych”, więc zaczął przebierać się za pracownika technicznego, żeby w ten sposób zmylić ochronę, a następnie korzystał ze swojej znajomości zamków i alarmów, by dostać się na upatrzone miejsce skoku. Taktyka ta pomogła mu zostać pierwszym zawodnikiem, który skoczył z wieżowca Chrysler Building w Nowym Jorku. Żeby tego dokonać, Gambalie ukrył się na całą noc w budynku, skoczył o piątej rano, cichutko opadł na ziemię, a następnie ugruntował swoją legendę, zatrzymując taksówkę i uciekając nią z miejsca zdarzenia.

W 1998 r. Hazardzista zaczął uczyć BASE jumping u zarówno McConkeya, jak i Daishera. W 1999 r. nauka dobiegła końca. W czerwcu tego roku Gambalie skoczył ze szczytu El Capitan w Yosemite, wylądował bezpiecznie na leżącej poniżej łące i od razu został powitany przez dwóch strażników parkowych. BASE jumping jest niedozwolony na terenie wszystkich parków narodowych, a strażnicy parkowi z Yosemite są szczególnie gorliwi w ściganiu osób łamiących te przepisy. Obawiając się aresztu i wynoszącej 5000 dolarów grzywny, Gambalie zaczął uciekać w stronę rzeki Merced, porzucił spadochron na jej brzegu, a następnie dał nura do wody. Zimna woda odebrała mu siłę, a resztę załatwił prąd. Nurkom udało się odnaleźć jego ciało dopiero po 28 dniach.

Jego śmierć była ciężkim przeżyciem tak dla Daishera, jak i dla McConkeya, ale zawodnicy sportów ekstremalnych mają do tego inne podejście. „Kiedy Frank umarł — wspomina Daisher — wszyscy mówili nam, że pora skończyć z BASE jumpingiem. Ale Frank chciałby czegoś innego. Wierzył, że należy robić to, co się kocha, a my nie zamierzaliśmy zawracać. Po jego śmierci rzuciłem pracę i przenieśliśmy się do strefy zrzutu [tereny firmy spadochroniarskiej z okolic Tahoe — *przyp. aut.*]. Mieszkaliśmy w namiocie i składałem spadochrony. Wspólnie z Shane’em cały czas spędzaliśmy, próbując ułożyć w całość fragmenty wiedzy przekazanej nam przez Franka. Opowiadałem mu coś, czego nauczył mnie Frank, a on przekazywał mi coś, czego nauczył jego, i już wkrótce pojawił się kolejny zakład o dwa dolary”.

Aby uczcić śmierć Gambaliego, Daisher i McConkey założyli obóz szkoleniowy o nazwie Plunge to Your Death¹. Jednym z pierwszych jego uczestników był przyszły członek zespołu Red Bull Air Force JT Holmes. Stał się on tym samym jednym z nielicznych ludzi, którzy nauczyli się BASE jumping u przed spadochroniarstwem. Po tym szkoleniu Holmes zaangażował się w ten sport równie głęboko jak Daisher i McConkey, co otworzyło drogę do jeszcze większej liczby dwudolarowych zakładów.

Był jeszcze tzw. skyaking, czyli skoki spadochronowe z kajakiem prosto na powierzchnię rzeki. Były i skoki z rowerem — kiedy Daisher wyjechał rowerem górskim z samolotu. Ski-BASE, połączenie BASE jumping u i narciarstwa, miał swój początek również w tym okresie, a po nim narodził się ski-BASE w kombinezonie *wingsuit*. „To było coś — mówi Holmes. — Ski-BASE w kombinezonie *wingsuit* nie był wynalazkiem rodem z filmów o Bondzie; zrodził się w naszej wyobraźni. Nikt wcześniej nie zrobił czegoś takiego. Więc kiedy przyszła pora i Shane miał tego spróbować po raz pierwszy, to owszem, byliśmy dosyć podenerwowani”⁴.

Następnie Holmes wymyślił metodę mocowania jednego spadochronu do drugiego — co oznaczało, że można było otworzyć jeden spadochron, wyczepić go i rozłożyć następny. „Chodził nam po głowie pomysł podwójnego ski-BASE’a — mówi Daisher. — Skakałoby się z urwiska, rozkładałoby się spadochron, następnie lądowałoby się na połaci śniegu, odczepiało ten spadochron, wykonywałoby się nieziemskie skręty w miejscu, gdzie jeszcze nigdy nie stanęła ludzka noga, skakałoby się z ogromnego progu na końcu tej trasy, otwierałoby się drugi spadochron i lądowałoby się gdzieś dużo niżej”.

¹ Z ang. skocz po śmierć — *przyp. tłum.*

W marcu 2009 r. pomysł na podwójny ski-BASE sprzedano Red Bullovi (który sponsorował wszystkich trzech sportowców). Daisher miał wtedy co innego na głowie, ale Holmes i McConkey otrzymali zgodę, by lecieć do Włoch, w Dolomity, i podjąć próbę. Było to najśmielsze podejście, jakie kiedykolwiek wykonał jakikolwiek zawodnik tych dyscyplin; było to coś tak niewyobrażalnego, że nawet dzisiaj większości ludzi z trudem przychodzi ogarnięcie tego pomysłu — ale dzieje się tak pewnie dlatego, że patrzą w złym kierunku.

Jak wyjaśnia Jimmy Chin: „Kiedy ludzie myślą o zawodnikach sportów ekstremalnych, pierwszą rzeczą — a często jedyną rzeczą — jaka przychodzi im do głowy, jest ryzyko, z jakim wiążą się te dyscypliny. Ale ja miałem okazję współpracować z niesamowicie różnorodną grupą tych zawodników — od nowatorskich przedstawicieli freeskiinguⁱⁱ po marudnych weteranów alpinizmu mających na koncie ośmiotysięczniki — i doszedłem do wniosku, który dotyczy wszystkich, wliczając w to również mnie. Najlepszych sportowców nie interesuje wysokie ryzyko. Może i czasami jest dla nich pociągające, a czasami nie, ale to fizyczne ryzyko jest jedynie produktem ubocznym o wiele głębszej potrzeby podejmowania ryzyka kreatywnego. Nie daj się zwieść niebezpieczeństwom. W sportach ekstremalnych zawsze chodzi o kreatywność”⁵.

KREATYWNE WYZWALACZE

Dlaczego chodzi o kreatywność? Okazuje się, że to jedno z najbardziej podchwytliwych pytań, na jakie mamy odpowiedzieć. Odpowiedź odwołuje się oczywiście w dużej mierze do przepływu, ale wzajemne relacje kreatywności i przepływu są skomplikowane i nie do końca poznane. Co więcej, za każdym razem, gdy ktoś sporządza ranking najpotrzebniejszych zdolności XXI w., kreatywność zajmuje w nim pierwsze miejsce. Najcenniejsza cecha dyrektora naczelnego przedsiębiorstwa? Zgodnie z globalnym sondażem, przeprowadzonym przez firmę IBM⁶ wśród 1500 osób na stanowiskach kierowniczych w 60 krajach, kreatywność. Jakiej zdolności potrzebują nasze dzieci, by dobrze im się wiodło w przyszłości? Zgodnie z danymi organizacji Partnership for 21st Century Skillsⁱⁱⁱ — gromadzącej 250 naukowców zatrudnionych w 60 placówkach badawczych⁷ — także i w tym przypadku odpowiedzią jest kreatywność. Jeśli więc istnieje jakieś kluczowe, a zarazem nadużywane słowo, które wymagałoby wyjaśnienia, to na pewno jest nim „kreatywność”.

Zacznijmy od roboczej definicji tego pojęcia. Jest w czym wybierać, ale najczęstszą jest pewnie „proces tworzenia oryginalnych, wartościowych pomysłów”⁸, więc będziemy się jej trzymać. Pierwszą rzeczą, jaką należy sobie uświadomić, kiedy mowa o oryginalnych, wartościowych pomysłach, jest to, jak bardzo przerażający jest dla nas ten proces. Za każdym razem,

ⁱⁱ Akrobacje narciarskie wykorzystujące w wielu elementach infrastrukturę podobną do skateboardingu — *przyp. tłum.*

ⁱⁱⁱ Partnerstwo na rzecz Umiejętności na Miarę XXI w. — *przyp. tłum.*

gdy mamy kreatywny pomysł i dzielimy się nim ze światem, musimy przezwyciężyć pewne bardzo pierwotne lęki: strach przed porażką, strach przed nieznanym, strach przed ośmieszeniem w oczach grupy, strach przed utratą zasobów (czasu, pieniędzy, koneksji itd.). Każdy krok tego procesu wiąże się z znaczącym ryzykiem⁹.

Na głębszym poziomie, poza ryzykiem związanym z tworzeniem pomysłów, znajdujemy jeszcze jeden mechanizm: system rozpoznawania wzorców. Kiedy założyciel firmy Apple, Steve Jobs, powiedział: „Kreatywność to po prostu łączenie rzeczy”¹⁰, to nie był w błędzie. Tworząc nowe pomysły, zawsze musimy odnajdywać wzorce — tj. połączenia między rzeczami w ujęciu Jobsa — których wcześniej nie dostrzegaliśmy. Zatem na fundamentalnym poziomie tworzenie oryginalnych, wartościowych pomysłów zawsze wiąże się z ryzykiem i rozpoznawaniem wzorców — a to oznacza dopaminę.

Dopamina to neuroprzebieżnik przyjemności, uwalniany za każdym razem, kiedy podejmujemy ryzyko albo identyfikujemy jakiś wzorzec. Czujemy wtedy napływ ekscytacji, zaangażowania i zainteresowania. Ale działanie dopaminy obejmuje coś więcej niż tylko stymulację naszych emocji i podnoszenie motywacji — powoduje ona również zwiększenie koncentracji, umiejscawia nas tu i teraz i tym samym przyspiesza wejście w stan przepływu. Wszystko to oznacza, że kreatywne działanie¹¹ (związane z ryzykiem i rozpoznawaniem wzorców) stanowi niezwykle potężny wyzwalacz przepływu.

„Kiedy koncentrujesz uwagę na czymś ważnym — wyjaśnia Ned Hallowell, psycholog z Harvardu — kiedy nie masz możliwości włączenia automatycznego pilota, wtedy pojawia się przepływ. A to właśnie dokładnie istota kreatywności. Kiedy odrzucisz utarte reguły i zaczniesz podejmować kreatywne decyzje, świadomość związanego z tym ryzyka spowoduje koncentrację uwagi i uruchomi kaskadę reakcji neurochemicznych, wrzucając cię prosto w przepływ”¹².

Co lepsze, przepływ działa jak potężny wzmacniacz kreatywności¹³. Kiedy jesteś w tym stanie, to oprócz wspomnianych wyżej reakcji neurochemicznych w Twoim mózgu zachodzą również przemiany neurobiologiczne i neuroelektryczne. Jeśli chodzi o neurobiologię, to ponieważ duże obszary kory przedczołowej ulegają dezaktywacji, Twój wewnętrzny krytyk zostaje uciszony, a wewnętrzny monolog ustaje. W rezultacie stajesz się bardziej otwarty na nowe doświadczenia (podstawowy budulec nowych idei) i masz dużo mniej zahamowań (dzięki czemu łatwiej jest Ci prezentować te nowe idee światu). To właśnie m.in. dlatego badania przeprowadzone przez Sharon Thompson-Schil z University of Pennsylvania wykazały, że kiedy u badanych wywoła się przejściowe zaburzenia funkcjonowania płatów przedczołowych mózgu i da się im do rozwiązania problemy wymagające kreatywnego myślenia, osoby z tej grupy przejawiają więcej nowatorskich spostrzeżeń i w dużo krótszym czasie niż w przypadku grupy kontrolnej.

Rola zjawisk neuroelektrycznych polega zaś na tym, że typowe dla przepływu wzorce fal mózgowych, czyli niskie częstotliwości fal *alfa*/wysokie częstotliwości fal *theta*, również sprzyjają kreatywności¹⁴. Rejestr *alfa* oznacza, że jesteś spokojny, pewny siebie i zadowolony (przez co jesteś też bardziej skłonny do podejmowania ryzyka), a kanały komunikacji między podświadomością a świadomością są szeroko otwarte (co oznacza zwiększenie szans na rozpoznawanie wzorców i pojawianie się nowych pomysłów). Natomiast rejestr *theta* to stan relaksacji,

w którym mózg może przechodzić od jednego pojęcia do drugiego, nie napotykać przy tym prawie żadnego wewnętrznego oporu — tak jak wtedy, gdy zasypiasz. Rejestr ten jest już od dawna kojarzony z intuicją i tworzeniem nowych pomysłów.

Jeśli połączymy wszystkie te elementy, to zobaczymy, że wzajemna zależność o potężnej sile — kreatywność — wyzwała przepływ; a przepływ wzmacnia kreatywność. Jednak równie ważne dla naszej historii jest to, w jaki sposób wykorzystali tę zależność zawodnicy sportów ekstremalnych. Widzimy to częściowo w samej naturze tych sportów. „Kiedy jeździsz z przyjaciółmi na nartach albo na deskorolce — wyjaśnia Micah Abrams — to gdy zobaczysz, jak przyjaciel robi jakiś szalony numer, czymś naturalnym będzie, że zechcesz natychmiast spróbować to powtórzyć, że zechcesz natychmiast dodać do tego coś od siebie. Każdy czerpie tu inspirację od każdego. To rywalizacja i kreatywność połączone w jedną całość”¹⁵. Albo też, jak objaśnia to Miles Daisher: „Zawsze chodziło o sprawdzanie, co kryje się dalej, o rozwijanie naszej kreatywności i o ten zakład: »Stawiam dwa dolary, że dam radę to zrobić!«”.

Kreatywne starania o to, by być lepszym od innych, stanowią oczywiście część sportów ekstremalnych od bardzo długiego czasu. Czynnikiem, którego pojawienie się wywołało zmianę — kluczowym elementem, który umożliwił zawodnikom dogłębne wykorzystanie tego wyzwalacza przepływu, a także zasadniczą zapewne transformację, która uruchomiła lawinę niezwykłych postępów, jakie stanowią rdzeń tej książki — był zastrzyk niezwyklej energii, znany jako *ruch freeride*.

Ruch ten sięga korzeniami lat 80., kiedy snowboarding wciąż pozostawał zakazany w większości kurortów zimowych. Pierwszymi freeriderami byli snowboardziści, którzy omijali ten zakaz, uprawiając swój sport w różnych dzikich okolicach, gdzie mogli być *wolni* od reguł ustanawianych przez kurorty i *swobodnie* interpretować te tereny, tak jak tylko chcieli. Ta wolność przekładała się oczywiście na dużo większą przestrzeń dla kreatywności, wyzwalającej dalszy przepływ, który z kolei jeszcze bardziej stymulował kreatywność, co skutkowało niewiarygodnym tempem innowacji, umożliwiało poprawę osiąganych wyników oraz — jeśli zostało zarejestrowane na taśmie filmowej — wyglądało na tak świetną zabawę, że każdy chciał się do niej przyłączyć.

Włączając Shane’a McConkeya. W latach 90. pożyczył sobie słowo *free*, by zastosować je do narciarstwa. Poszerzył przy tym jego zakres znaczeniowy. „Shane był zdesperowany, by uciec od spopularyzowanego określenia »ekstremalne« — mówi Scott Gaffney. — Było ono nadużywane i nie oddawało istoty tego rodzaju narciarstwa, który najbardziej mu się podobał. Ukuł więc termin *freeskiing*. Tak właśnie doszło do jego powstania. Obecnie przedrostek *free-* jest używany we wszelkiego rodzaju sportach ekstremalnych, na przykład takich jak *freesurfing* albo *freeriding* [w znaczeniu jazdy na rowerze górskim — *przyp. aut.*], kiedy zawodnicy uprawiają je poza oficjalną areną rywalizacji”¹⁶.

Co ważniejsze, *freeriding* doprowadził do przemeblowania struktury wartości wyznawanych przez zawodników sportów ekstremalnych. Zwiększył nacisk na autoekspresję, a zmniejszył na wygrywanie. A już szczególnie zmniejszył znaczenie archetypu samotnego zwycięzcy. W przekonaniu freeriderów, jeśli tylko widzieli interesujące trasy i mogli nimi zjeżdżać na różne

interesujące sposoby, to już czuli się zwycięzcami. Zawodnik, któremu udało się najszybciej zjechać na dół stoku, przestał już być automatycznie najlepszym zawodnikiem na tym stoku. Żeby naprawdę wygrać, trzeba się było wykazać kreatywnością. „Kreatywność stała się kryterium oceny sukcesu — ciągnie Jimmy Chin. — Czy wybrałem fajną trasę? Czy wyglądałem stylowo? Czy byłem innowacyjny? Czy udało mi się wprowadzić do tego sportu coś nowego? To właśnie dlatego tylu tych kolesi uważa się teraz w równym stopniu za artystów co za sportowców. Freeriding zmienił oblicze kultury”.

A ponieważ wszystkie te kreatywne wybory freeriderów wprawiały ich w stan przepływu, to uosabiana przez nich transformacja kulturowa przybierała na sile. Coraz bardziej, z coraz większym rozmachem. To, co początkowo stanowiło jedynie indywidualny zestaw wartości, stało się wartością w oczach całego społeczeństwa. W dzisiejszych czasach przy ocenie tych sportowców kierujemy się kryteriami wyobraźni i innowacyjności, oni sami postępują zresztą identycznie. Za to im płacą. Aby dostać rolę w filmie poświęconym sportom ekstremalnym, zawodnik nie tylko musi być lepszy, silniejszy i szybszy od innych — musi mieć wszystkie te cechy, a do tego zaprezentować nam coś nowego. Co najważniejsze, konieczne jest całkowite poświęcenie dla realizacji swojej wizji — dla swojego pomysłu musisz być gotów zaryzykować własną skórę.

Pomyśl tylko: choć wszyscy kreatywni ludzie podejmują ryzyko w imię realizacji swoich pomysłów, to bardzo niewielu z nich posuwa się w tym aż tak daleko jak zawodnicy sportów ekstremalnych. Kiedy Daisher wynalazł skyaking — co by było, gdyby jego pomysł okazał się niewypałem? A co z wynalezioną przez Holmesa technologią, która otworzyła drogę do podwójnych skoków ski-BASE? Co z pierwszym podejściem McConkeya do skoków ski-BASE w kombinezonie *wingsuit*? Wszystkie te wyczyny wymagały takiego poziomu zaangażowania w kreatywne działania, z jakim nieczęsto mamy do czynienia w społeczeństwie.

Dla porównania przyjrzyjmy się przedsiębiorczości. Założenie własnej firmy uważane jest za jeden z najryzykowniejszych i najbardziej kreatywnych kroków w biznesie. Podziwiamy zdolność do podejmowania ryzyka przejawianą przez przedsiębiorców i stawiamy na piedestale ich nieugiętą wolę innowacji. Megarampa Danny’ego Waya stanowiła innowację o wartości 500 tys. dolarów¹⁷ — to mniej więcej tyle, ile kosztuje rozkręcenie biznesu — a przecież Way nie tylko musiał zebrać te pieniądze (tj. przekonać sponsorów, by zgodzili się je wyłożyć), ale też ryzykował życie, obstawiając powodzenie tego przedsięwzięcia. To samo dotyczy „spiętej drużyny”, która wynalazła surfing na holu. A ile organizacji przeprowadza swoje badania produktu na plażach Jaws? A w Teahupoo? A w Maverick’s? To właśnie jest druga połowa historii kreatywności. Rzecz nie w tym, że zawodnikom sportów ekstremalnych udało się wykorzystać ten wyzwalacz przepływu do swoich celów. Rzecz w tym, że uczynili oni z kreatywności tak centralny element kultury, iż jako społeczeństwo jesteśmy teraz gotowi w imię kreatywności zaryzykować życie.

Chcecie więcej dowodów? Kilka dni przed wylotem McConkeya i Holmesa do Włoch na ich pierwsze podejście do podwójnego ski-BASE’a Shane spotkał się w Kalifornii z Milesem Daisherem. „Wygłosił mi kazanie — opowiada Daisher. — Mówił: »Na czym polega nasza praca? Obaj mamy rodziny. Musisz wiązać koniec z końcem. Musisz mieć wolę«”.

UPADEK SUPERMANA

McConkey i Holmes wylądowali we Włoszech 25 marca 2009 r., by podjąć pierwszą próbę podwójnego skoku ski-BASE¹⁸. Po paru dniach rozpoznania w terenie, jednym dniem spędzonym na trenowaniu techniki ski-BASE (ale w skakaniu pojedynczym, a nie podwójnym) na mierzącym 2583 m szczycie Sassongher i jeszcze kilku dniach straconych z powodu złej pogody wjechali kolejką linową na szczyt leżącej w Dolomitach i wysokiej na 2955 m góry Sass Pordoi.

Widok z tego szczytu należy do najlepszych w okolicy. Na górze znajduje się restauracja i punkt widokowy. McConkey i Holmes zamówili po filiżance kawy, a następnie spędzili chwilę w punkcie widokowym, szukając optymalnej lokalizacji dla podwójnego skoku ski-BASE. I znaleźli ją, wręcz idealną, ale postanowili przełożyć zabawę na następny dzień. W masywie Sass Pordoi znajduje się jeszcze wspaniałe, mierzące 600 m urwisko, z którego McConkey skakał na nartach poprzedniego lata. Tego dnia, gdyby tylko ten przekłęty wiatr zechciał się na chwilę uspokoić, zamierzał wypróbować swój kombinezon *wingsuit*.

Przekłęty wiatr w końcu ucichł. McConkey i Holmes podeszli do krawędzi urwiska i opuścili się na linach do półki znajdującej się poniżej. Stojąc tam, McConkey rzucił w dół kamień i zaczął liczyć. Zdążył doliczyć się 10, może 12 s, zanim usłyszeli odgłos uderzenia. Uznał, że to całkowicie wystarczająca ilość czasu, by zrobić wszystko to, co należało wykonać po drodze w dół.

Krytyczne znaczenie miał jednak początek. McConkey i Holmes zbudowali na skraju urwiska wielką skocznię, ale śnieg był do niczego, więc zaczęli jeszcze raz. Za drugim razem wyszło im idealnie. Nabuzowani, założyli sprzęt lotniczy i przypięli narty. Pierwszy ruszył Holmes. Skierował narty w stronę progu, wykonał kilka szybkich skrętów, a następnie rzucił się prosto w otchłań, robiąc przy okazji perfekcyjne podwójne salto w tył. McConkey pozostał sam na zboczu góry. Na głowie miał przymocowaną kamerę Go Pro, zamontował też w swoim ekwipunku system nagrywania dźwięku. „Dobra — powiedział do mikrofonu. — Jedziemy, kolejny skok *wingsuit* ski-BASE”.

Potem zrobił głęboki wydech, tylko jeden, i skierował narty w stronę krawędzi.

To był fantastyczny skok. Wyjście z progu było perfekcyjne, McConkey spłynął ze szczytu Sass Pordoi, wykonując przy okazji trik, który nie udał mu się przed wielu laty w Crested Butte: idealne podwójne salto w tył.

To był ostatni raz, kiedy coś mu w życiu wyszło.

Sterowanie kombinezonem *wingsuit* z przypiętymi nartami jest niemożliwe, więc McConkey wynalazł system zwalniania zaczepów, na których były przymocowane — tak naprawdę był to po prostu kawałek sznurka, za który należało pociągnąć, by zwolnić wiązania. Ale kiedy za niego pociągnął, odczepiła się tylko prawa narta, która następnie splątała się z lewą. Shane sięgnął w dół, by ręcznie zwolnić wiązanie, ale na skutek tego ruchu odwrócił się do góry nogami — co oznaczało, że nie mógł widzieć zbliżającej się ziemi ani nie mógł otworzyć spadochronu, z obawy że i on się zaplącze. Niektórzy, wliczając w to Daishera, uważają, że mimo takiego ryzyka i tak należy go rozłożyć, ale McConkey od dawna twierdził, że najpierw należy odczepić narty, przyjąć stabilną pozycję lotu i dopiero wtedy można rozłożyć spadochron. Faktycznie, w końcu zdołał

odczepić narty i przyjąć stabilną pozycję. „To było wspaniałe wyjście z problemu — powiedział później Holmes — ale było już za późno”.

McConkey zginął przy uderzeniu o ziemię. Zostawił żonę, trzyletnią córeczkę oraz budowaną przez piętnaście lat spuszcznię, której mimo porażającego tempa postępu w tych sportach trudno będzie dorównać pewnie jeszcze przez wiele lat. Jak napisał były redaktor magazynu „Powder” Leslie Anthony w książce *White Planet*¹⁹: „Odszedł superman narciarstwa”. Podwójne skoki ski-BASE wciąż pozostają niezapisaną kartą w historii sportów ekstremalnych. Holmes twierdzi, że to tylko kwestia czasu, że jeśli nie zrobi tego on, to uda się to komuś innemu. To tradycja. Tak się to robi. To właśnie dlatego McConkey uchodził za geniusza. Robił to, co robią wszyscy geniusze: zmieniał paradygmaty myślenia. Otwierał nam oczy. Być może oddał życie po to, byśmy mogli na nowo odkryć swoje.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Piorunująca książka na temat niezwykłego stanu umysłu. Jeśli nie czujesz się jeszcze zmotywowany, by przeobrazić swój umysł i wspiąć się na zupełnie nowy poziom funkcjonowania, to cofnij się do pierwszej strony.

DAVID EAGLEMAN, neurobiolog, autor książki *Incognito*, bestsellera „New York Timesa”

To majstersztyk. Rzadko zdarza się książka, która byłaby jednocześnie pełna merytorycznej wiedzy, pomysłów, fascynująca i użyteczna. Ta książka spełnia wszystkie te kryteria. Inspirujące, oparte na sumiennie przestudiowanych badaniach oraz niezwykle praktyczne dzieło Kotlera stanowi nieodzowną lekturę dla każdego, kto pragnie poznać tajniki wiedzy, dzięki której można pobijać swoje osobiste rekordy.

NED HALLOWELL, psycholog z Harvard Medical School, autor bestsellerów „New York Timesa”

Przepływ. To pojęcie na pewno obilo Cię się o uszy, ale być może myślisz, że jest ono tylko kolejnym modnym słowem bez większego znaczenia. A jednak przepływ naprawdę istnieje i może mieć kolosalne znaczenie w życiu każdego z nas. I na pewno kiedyś już miałeś okazję go doświadczyć. To ten stan, w którym działasz jak natchniony, coś pochłania Cię całkowicie, a wyniki przechodzą najśmielsze oczekiwania. Przepływ zwykle przytrafia się ludziom od czasu do czasu, ale można spróbować go zaprogramować. I o tym jest właśnie ta książka.

Steven Kotler analizuje w niej to zjawisko, wykorzystując przy tym doświadczenia wyniesione z bezpośredniego kontaktu zarówno z najwybitniejszymi zawodnikami sportów ekstremalnych, jak i z licznym gronem naukowców. Nie poprzestaje jednak na samych wyjaśnieniach, lecz tworzy pomost między światem ekstremalnych doznań a sferą codziennego życia. Wskazuje, w jaki sposób zawodnicy wykorzystują przepływ do realizacji niemożliwego oraz jak my sami możemy spożytkować tę wiedzę dla radykalnej poprawy naszego funkcjonowania. Sprawdź, dokąd może Cię zanieść fala Twojego własnego przepływu...

Droga i fale przepływu

Miejsce i istota przepływu

Przepływ jako droga na skróty

Zewnętrzny i wewnętrzny przepływ

Wspólnota a przepływ

Przepływ wyobraźni i przepływ obfitości

Ciemna strona przepływu

Następna fala przepływu

OTWÓRZ UMYŚŁ I PRZESUŃ GRANICE!

STEVEN KOTLER — autor bestsellerów z listy „New York Timesa” (zarówno w dziedzinie fikcji literackiej, jak i literatury faktu) oraz nagradzany dziennikarz, publikujący m.in. w „Atlantic Monthly”, „Wired”, „Forbes” czy „GQ”. Autor bloga *Far Frontiers* poświęconego innowacjom i technologii oraz bloga *The Playing Field* traktującego o naukowych aspektach sportu i kultury. Współzałożyciel Flow Genome Project, międzynarodowej organizacji zajmującej się roszczyfrowywaniem sekretów związanych z polepszonym poziomem funkcjonowania w stanie przepływu.

Nr katalogowy: 36272



Księgarnia internetowa:

<http://septem.pl>

septem
septem.pl

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-0377-5



9 788328 303775