

# A BÍBLIA DO SLACKLINE

PUBLICADO PELA IGREJA INTERNACIONAL DA SLACKLIFE  
ESCRITO POR KIMBERLY WEGLIN (*traduzido por Matheus Samir*)

Edição número 1.

## ÍNDICE

### O LIVRO DAS CERIMÔNIAS

#### Orações de abertura:

- Crença em Chongo
- Nosso Slackline
- A crença do Slacker
- O resumo das crenças
- Quem somos nós
- Nossa missão
- Princípios fundamentais

#### Declarações de fé

- As declarações do Slack
- As ações da religião do Slack
- Canonização de santos e heróis
- Feriados do Slack
- Vestimenta do Slack
- Código de doutrina e disciplina
- Cerimônias de adoração
- Forma oficial de adoração
- Outras formas de adoração
- Tatuagens

### O LIVRO DA HISTÓRIA

- Grécia antiga e Roma
- Koréia
- Rússia
- Europa
- Estados Unidos
- Correntes do slack
- Adam, Jeff e o Nylon
- Scott Balcom e Chris Carpenter
- A linha da ponte
- Lost Arrow Spire - Primeira tentativa '84
- A travessia de Lost Arrow Spire '85
- A cara de macaco
- Darrin Carter
- Dean Potter
- Andy Lewis
- A revolução do Slack
- Quebrando barreiras

### O LIVRO DO FLUXO (FLOW)

- Um aviso: a condição atual da sociedade
- O que é o estado de fluxo?
- Mente Consciente vs. Mente Inconsciente
- Ondas cerebrais e suas funções
- Química do Fluxo
- Nossos cérebros no fluxo
- Componentes do fluxo
- Condições para o fluxo
- Propriedades do Fluxo
- Gatilhos de Fluxo
- A equação de fluxo
- O lado escuro do fluxo

Lidando com a morte

### O LIVRO DA MERDA DA VIDA REAL

Vamos entender realmente algumas coisas  
A anatomia da consciência  
As Raízes do Descontentamento  
Experiência de Recuperação  
Encontrando Fluxo na Vida Cotidiana  
Fluxo através do corpo  
Fluxo através do movimento  
Fluir através do sexo  
Fluir através da visão  
Fluxo através da música  
Fluxo Através do Gosto  
Fluxo na Mente  
Fluindo com memória  
Fluindo com palavras  
Fluindo Com História  
Fluindo com a ciência  
Fluindo Com Filosofia  
Encontrando Fluxo no Trabalho  
O desperdício do tempo livre  
Apreciando a solidão e outras pessoas  
Solidão + Aprendendo a Amar em Tempo Parcial  
Casamento + Família  
Criando Filhos  
Desfrutando amigos  
A comunidade mais ampla  
Sofrimento  
Criando uma vida unificada de fluxo  
O significado da vida  
Objetivo Cultivador  
O que agora?

### O LIVRO DE HINÁRIOS

Slacklife  
Freesoloco  
Slacklife vs. Sociedade  
Slacklife Forever Dance  
Vivendo a Vida dos Slackers  
Continue a andar  
Faça ou faça nada  
Topo do mundo

## **O LIVRO DE CERIMÔNIAS**

## Orações de Abertura

### Chongo's Creed

Pai nosso Chongo,  
Que fez arte em Yosemite,  
santificado seja tua fama.  
Tua linha seja ancorada,  
tua cadena seja feita,  
em fitas Aero ou Mantra.  
Dá-nos hoje a nossa rolê diário  
e perdoa-nos a nossa tensão  
como nós perdoamos aqueles que tensionam contra nós;  
e não nos levar a escalada,  
mas nos entregar a Clif Bar.  
Amem.  
- Escrito por Dan Walsh -

### Nosso slackline

Nosso Slackline,  
Que é arte no céu,  
Santificada seja essa fita.  
Que venha sua tensão. Que o bounce seja feito,  
Sobre canyons e sobre a água.  
Dá-nos hoje a nossa diversão diária  
e perdoa-nos os nossos pés sujos  
enquanto confiamos na sua carga de trabalho,  
e nos leve sempre à tentação,  
mas nos livra da vida cotidiana.  
Porque tu és o ellington,  
e a alavanca e a elasticidade,  
Para sempre e sempre.  
- Escrito por Friedi Kuhne -

### A crença do Slacker

Nós cremos nos Deuses do Slack,  
nos fabricantes todo-poderosos  
criadores de slacklines e equipos,  
de todas as coisas inebriantes e bonitas.  
Nós acreditamos em uma Meca,  
O Parque Nacional de Yosemite,  
nascido do universo,  
e eternamente épico pra caralho.  
Abismo à abismo, Ancoragem à ancoragem,  
De espaço real à espaço real  
bambo, não apertado  
em uma fita principal com o backup.  
Através do flow, todas as cadenas são feitas.  
Para quem cata e para quem anda desligado  
a jornada é a mesma.  
Pelo poder da respiração

e a conferência da segurança, duas vezes,  
o fullman é feito.  
Por nossa causa,  
rezamos para que a montagem seja forte sob tensão.  
então não há tragédia ou ferimento.  
Nós demos double check  
então checkamos novamente,  
para não percebermos o leash.  
Nós dropamos a fita  
então caminhamos para a glória  
e voltamos a testar o poder  
da nossa mente, espírito e corpo.  
Nós acreditamos no slackline, nossa oração, o portador do flow,  
para mudar nossas vidas e arriscar nossos egos.  
Com movimento e diversão  
os Deuses do Slack serão adorados e glorificados.  
Nós acreditamos que seja difícil pra caralho,  
é preciso primeiro não ligar para a cadena.  
Nós acreditamos em nos envolver,  
ajudando os outros,  
e ter outros nos ajudando.  
Nós acreditamos que o céu não é o limite,  
e nossa jornada negligente não terá fim. Amém.

- Escrito por Kimberly Weglin -

## Resumo das Crenças

### Quem nós somos

A Igreja Internacional da Slacklife é uma igreja baseada na ciência do humano em sua plenitude de desempenho. Acreditamos em viver o momento, conquistando seus medos, encontrando equilíbrio em todas as atividades, experimentando o poder de mudança de vida do estado de fluxo, e quebrando a falta de confiança e as falsas limitações em sua mente, corpo e espírito através do slackline e outras maneiras de livre expressão.

Os membros da Igreja Internacional da Slacklife são conhecidos como slackers, e nossa religião é chamada o Slacklife. Nossa comunidade de Slackers está unida pela sagrada fita que influenciou positivamente nossas vidas e nosso crescimento espiritual à medida que caminhamos sobre ela. Através do ritual, guiado pela prática espiritual, os membros da igreja honram os Deuses do Slack usando o sagrado Slackline para revelar nossa melhor versão de nós mesmos, nosso verdadeiro potencial e nosso amor pela vida. Por sua vez, nós enriquecemos a comunidade e o mundo com os frutos dessas realizações.

Ao contrário de outras religiões, nós fornecemos orientação sem a culpa. Nós reconhecemos que a Igreja, seus membros e toda a humanidade são falíveis e imperfeitos. Os líderes desta igreja não afirmam ser especiais em qualquer sentido. Em vez disso, o que afirmamos é isto: antes de encontrarmos o Slacklife, nós estávamos dormindo; agora estamos acordados. Desperte para as infinitas possibilidades de realização humana, expressão individual, cuidado ambiental, engajamento comunitário, inclusão radical, aventuras inacreditáveis e a crença unificadora no amor por todos os seres. O Estado Desperto é onde a felicidade reside, como tem sido e sempre será.

Embora tenhamos estabelecido princípios de fé para nos guiar como seguidores e como comunidade, em última análise, todos são livres para adorar a fita de sua própria maneira. Nós pregamos o não à doutrina inquestionável, e nossos textos sagrados servem simplesmente para orientar sua prática e encorajar a sua jornada espiritual ao estado todo-poderoso de Flow. Na verdade, acreditamos em liberdade de pensamento tanto que nós realmente encorajamos você a questionar todas as nossas escrituras! Sempre pense sempre por si mesmo!

### Nossa missão

A Igreja Internacional da Slacklife visa curar a desconexão entre a mente e corpo em todas as pessoas, usando o Slackline como o navio. Nossa missão é dissipar o fardo da vida.

A maioria passa pela vida adormecida: disperso, não vivendo o momento, sem um propósito ou visão abraçado pelo coração de alguém. No entanto, acreditamos que todas as pessoas devem estar livres para andar pela vida acordado e isso PODE ser ensinado. Ao ensinar as pessoas a confrontar seus medos, encontrar propósito, e assumir o controle sobre suas mentes, podemos servir melhor uns aos outros ativamente. Faça do mundo um lugar melhor. Assim que iniciarmos o processo de cura, poderemos então se concentrar em ajudar os outros, compartilhando os benefícios de curar e abrir a mente da Slacklife com nossos amigos, famílias e comunidades. Esta igreja é um refúgio seguro para os Slackers, e para TODAS as pessoas, para se desafiarem, encontrar equilíbrio, compartilhar suas vulnerabilidades e explorar soluções reais baseadas em lógica para seus problemas. SEM JULGAMENTOS.

### Princípios Fundamentais

Os princípios a seguir são os princípios centrais que sustentam a filosofia ALL Slacklife:

1. Equilíbrio, movimento e diversão
2. Aprendizagem ao longo da vida
3. Vivendo no momento e dizendo sim à vida!
4. Usando o Fluxo para viver uma vida com propósito
5. Espalhando o desejo

6. Reuniões de segurança

7. #SeEnvolva!

### **Declaração de Fé**

A congregação da Igreja Internacional da Slacklife acredita unanimemente que a liberdade é uma mentalidade e eventos externos só têm poder sobre nós se deixarmos. Nós acreditamos que o princípios de movimento, mudança, crescimento, otimismo, sorrisos e risos podem nos ensinar como viver o momento, conquiste nossos medos, encontre o equilíbrio, atinja o estado de flow e destrua as barreiras pessoais, as falsas limitações em nossas mentes, corpos e espíritos.

Através da nossa adoração, chegamos a acreditar que o céu NÃO é o limite. Cada um de nós tem o poder de criar nossa própria realidade, melhorar nossa situação e ser quem quisermos ser, simplesmente manifestando em voz alta nossos sonhos, objetivos e idéias e, em seguida, trabalhando com afinco e propósito para nós mesmos.

Acreditamos que os Deuses do Slack sejam os criadores e sustentadores de todas as coisas inebriantes e bonitas. Eles são a energia de toda a vida e toda a energia. Eles tomam muitas formas e aparecem para todos de maneiras diferentes, embora muitos acreditem que sua verdadeira forma seja a de primatas ou macacos. Nós confiamos nos Deuses do Slack para nos vigiar enquanto delineam e guiamos as nossas mãos enquanto manipulamos. Eles têm o poder de nos conceder um clima favorável para praticar slackline - ou para derrubar nossa linha com um raio se a fita for mais longa do que eles permitem.

Acreditamos que os SlackGods guardam os portões para o estado de Flow, ou o paraíso na terra, mas generosamente nos deixam de braços abertos, uma vez que comprovamos nosso compromisso com a prática e o domínio da linha.

Acreditamos que os Deuses do Slack nos concederam o slackline como nosso principal instrumento de oração e adoração.

Acreditamos que o slackline seja o mais sagrado dos navios; o melhor instrumento de meditação, usada para transportar nossas mentes para uma experiência sobrenatural e catapultar nossos espíritos em um estado iluminado de ser, o pico da experiência humana, chamado "Estado de Fluxo" - algo que todos nós nunca devemos parar de nos esforçar para alcançar. Nossa manifesto é que quando nós regularmente andamos de Slackline, nossas mentes são elevadas e nos tornamos uma versão melhor de nós mesmos. Slackline nos dá acesso ao código fonte de nossa mente, ao mesmo tempo em que elimina nossa ilusão e nos eleva à realidade. Assim, vemos o slackline como nossa maior ferramenta para curar a desconexão entre a mente e o corpo; nossa maior arma na luta interminável para vencer nossos egos e conquistar nossos pensamentos e disposições negativas.

Nós acreditamos que o mundo é a nossa igreja e o slackline é o nosso banco, e que toda pessoa possui a capacidade de adorar quando e onde puderem, simplesmente praticando o slackline.

Nós mantemos a Bíblia da Slacklife e "The Bolting Bible" como as palavras inspiradas dos Deuses do Slackline. No entanto, a Igreja reconhece que somos todos humanos nesta congregação e que humanamente erros poderiam ter sido cometidos na transcrição desses textos por pessoas comuns. Como tal, damos as boas-vindas à discussão lógica e ao raciocínio racional no questionamento de nossas sagradas escrituras - de preferência apoiadas por testes de campo, experiência de vida ou pesquisa científica. De fato, estamos mais do que abertos a alterar nossas escrituras se você encontrou um erro comprovado.

Acreditamos no acesso, nos ensinamentos gratuitos, compartilhada livremente sobre a ética e os rituais de montagem e minimização do risco, a fim de praticar com segurança e compartilhar nossa religião. Nós acreditamos que a única maneira de expandir nosso conhecimento coletivo do

que os Deuses do Slack pretendem para nós nesta a vida é através da aprendizagem ao longo da vida: através do constante questionamento, revisão e reflexão de nossas ações, em que acreditamos e por que acreditamos, pessoalmente e como uma congregação.

Reconhecemos Yosemite como a Meca da nossa fé: o começo de tudo. Nós acreditamos que cada Slacker tem a obrigação de fazer uma peregrinação à terra santa e experimentar o sagrado espaço aéreo do Vale, incluindo todas as vias de Waterline.

Nós acreditamos em nos imergir no deserto e perseguir o puro, verdadeiro, honesto, o sentimento desenfreado de liberdade para fazer o que quiser e ser quem você quer.

Acreditamos em proteções para árvores, ancoragens naturais, na proteção de nossas áreas naturais, e em não deixar vestígios nelas. Simultaneamente, acreditamos na ética da montanha local e nas palavras inspiradas do livro "The bolting bible": "você não deve furar uma pedra virgem sem se sentir culpado" (Book of Bolting Ethics, 1: 1, O antigo Testamento)

Nós acreditamos em nos envolver.

Acreditamos que a amizade do slacker é a forma mais verdadeira de conexão humana, e acreditamos na comunidade para ser o sangue da vida do Slacklife. Há mais resistência, imaginação, fortaleza, inspiração, coragem, energia e poder em todos nós coletivamente do que em qualquer um de nós.

Acreditamos que não se deve fazer highline antes de ter uma reunião de segurança adequada. E acima de tudo acreditamos que para ser um cadenador, você precisa primeiro deixar de ligar para cadenas.

### **Os sacramentos do Slack**

Existem sete sacramentos do slack na Igreja da Slacklife que são essenciais para a salvação e viver a vida que os Deuses do Slack desejam que vivamos. Destes sete, existem três importantes sacramentos que iniciam um indivíduo e o recebem na família de Slackers: O Batismo, a Comunhão e a Confirmação. O batismo é a base do sacramentos do slack de iniciação e liberta do pecado original de sua vida anterior antes de encontrar o sagrado slackline A confirmação é o segundo sacramento do slack e é um momento significativo no fortalecimento da fé de alguém. A comunhão é o terceiro e último passo na iniciação do processo onde os slackers entram no flow do mundo. Estes três sacramentos servem para confirmar, fortalecer e aumentar a fé e a proximidade na comunidade do Slacklife.

Tecnicamente, você não precisa ser um slackliner para viver o Slacklife. Você pode viver o Slacklife sem praticar slack quando você realmente acredita que você está vivendo a Slacklife, representando os nossos valores, e esta disposto a proclamar isso em voz alta para qualquer um que pergunte em que você acredita. Mas se você optar por aprender como é a vida na fita, então estes são os passos que você vai querer dar para fortalecer sua fé e experimentar o verdadeiro poder da Slacklife.

### **SACRAMENTOS DA INICIAÇÃO**

1. **O Dom da Primeira Linha (também conhecido como Batismo):** A Igreja Internacional da Slacklife vê o batismo como o primeiro e mais básico sacramento da iniciação na Slacklife. O presente da primeira linha significa o fim de sua vida antiga e o começo de algo novo. Libera você do pecado original que foi concedido a você em sua vida antes de praticar Slackline... Antes de se juntar à comunidade e encontrar um novo modo de vida e viver. Há duas maneiras de participar deste sacramento e ser batizado na Slacklife: 1) Presenteie com um slackline uma criança ou um amigo, ou 2) Compre para si mesmo o seu primeiro slackline. Um bom slacker vai adquirir várias fitas, presentear muitos amigos e familiares, e doar fitas para os necessitados sempre que possível.

**2. Os Primeiros Passos Sem Ajuda (por exemplo, Confirmação):** A Confirmação é o o segundo sacramento da iniciação na Slacklife. Você alcança esse sacramento quando dá seus primeiros passos sem ajuda na fita. Estes primeiros passos - passos que são verdadeiramente seus - simbolizam sua dedicação e compromisso com a vida Slacker. Representa a sua força de vontade; que você não recua ante um desafio só porque é difícil. Você continua insiste até conseguir.

Este sacramento não deve ser levado tão à sério. Nem todo mundo que entra em uma fita vai chegar a este passo. Muito mais pessoas irão falhar do que ter sucesso. A maioria dos que tentam ficar em pé na fita vão cair e imediatamente associar o slack como uma atividade estúpida, ou muito difícil, ou que não é para eles. Eles desistirão antes mesmo de tentarem e, ao fazer isso, perderão todas as alegrias que a Slacklife traria. Eles vão perder o poder de mudar suas vidas. Somente os abençoados - somente as pessoas que realmente pertencem à vida slacker - usarão seu precioso tempo para realmente aprender a fazer slackline e chegar ao segundo passo.

**3. A Meditação (também conhecida como Eucaristia, Comunhão, Fluxo):** a Eucaristia é o terceiro sacramento da Slacklife e conclui o processo de iniciação. Sua primeira bênção, A comunhão, é considerada sua primeira experiência de Flow (fluxo) na fita. Aquele primeiro momento quando você perde toda a noção de tempo, espaço, preocupações e autoconsciência enquanto anda de slack. Você vai se sentir como ninguém. Isso porque você acabou de sentir sua primeira real comunhão com a fita, você mesmo, o mundo ao seu redor e os deuses do slack. Você pode se preparar para a Primeira Comunhão lendo O Livro do Fluxo para saber o que esperar e como alcançá-lo mais rapidamente.

Depois de ter realizado sua primeira comunhão, a eucaristia pode ser tomada como possível. Você toma a Eucaristia e honra os deuses do slack sempre que passa seu tempo em meditação na fita. Os únicos limites neste sacramento são os que você coloca em você mesmo. O Livro do Fluxo oferece muita orientação sobre como atingir esse sacramento com mais freqüência.

## SACRAMENTOS DA CURA

**4. Confissão, Reflexão e Penitência:** O sacramento da Penitência é o primeiro de dois sacramentos da cura. Quando uma pessoa se desvia do verdadeiro caminho da Slacklife— do seu compromisso com o movimento, a diversão, o equilíbrio, a aprendizagem ao longo da vida, envolvimento, etc -- então o sacramento da Penitência e Reconciliação irá ajudá-los a encontrar o caminho de volta. Para obter perdão e reconciliação, é preciso primeiro admitir que eles não estão sendo verdadeiros com a Slacklife e estão "blefando". Depois de terem feito isso, o processo de cicatrização pode começar. Em seguida, eles vão se sentar em um lugar calmo, ter uma reunião de segurança ou duas, e e contemplar o que os levou a este ponto em sua vida. Eles podem fazer essa reflexão sozinhos, com outros slackers ou com líderes da Igreja. Em última análise, perdão e reconciliação é com você. É sua responsabilidade perdoar a si mesmo e decidir como você quer reparar seus problemas. Ninguém vai forçá-lo a viver a vida slacker ou punir você se você não fizer isso. A única punição que você receberá é de você mesmo - de saber que você não está fazendo tudo o que pode para viver sua vida melhor.

**5. Oms e Óleos (a unção dos doentes):** Unção dos doentes é o segundo sacramento de cura. Neste sacramento, a Alta Sacerdotisa / Sacerdote, um ministro, ou um pregador vai reunir a comunidade, ungir você com óleos essenciais especificamente para esse propósito, incenso leve e cercá-lo com um círculo Om. A unção dos enfermos pode ser administrado a qualquer pessoa que esteja em perigo por motivo de doença ou velhice. Uma nova doença ou um agravamento da saúde permite que uma pessoa receba o sacramento mais rápido.

## SACRAMENTOS DO SERVIÇO

**6. Ordens Sagradas:** As Ordens Sagradas são o sacramento pelo qual uma pessoa (homem ou mulher) se torna um Ministro, Pastor, ou Sumo Sacerdote / Sacerdotisa, e assim dedica-se a ser um exemplo dos deuses do slack. O Sumo Sacerdote / Sacerdotisa é o ministro deste sacramento. Ser Ordenado como ministro confere somente o poder de administrar o sacramento do Casamento e oficializar uma cerimônia de casamento sob a Igreja Internacional da Slacklife. Não implica o dever de pregar ou executar nada. Ordenação como pastor confere a plenitude do sacramento, tornando o pastor um membro do corpo de sucessores dos Deuses do Slack, e dando-lhe o dever de fornecer orientação para a comunidade, pregar o Slacklife e administrar a Ordenação dos sacramentos como sumo Sacerdote / Sacerdotisa. É a posição mais sagrada da Igreja Internacional de Slacklife e é uma posição que é mantida por toda a vida ou até que se demita, e escolha de um sucessor é feita. O dever do Sumo Sacerdote / Sacerdotisa é ser um representante terrestre dos Deuses do Slack, o líder da Igreja como um todo. O Sumo Sacerdote / Sacerdotisa determina a direção e o tom de como a igreja se move, tem plena autoridade sobre todos os aspectos da Igreja da Slacklife, ele nomeia e confirma todas as ordenações.

**7. Casamento:** O Sacramento do casamento é tudo sobre amor e respeito. Toda esta igreja se preocupa é quer que você vive uma vida saudável, feliz e consciente. Portanto, nós encorajamos você a pensar sobre o que você quer em um relacionamento, não o que a sociedade diz sobre o que você deveria querer. O casamento é simplesmente um vínculo entre parceiros que se comprometem a se entregar por completo e construir a vida juntos. É um laço entre pessoas que querem levantar o outro e tornar-se melhor como uma unidade do que qualquer um deles poderia ser individualmente. E se vocês escolhem viver juntos o Slacklife e escolhem ter filhos, o único dever que é exigido de você é que se apresentem ao Slacklife o mais cedo possível.

A Igreja Internacional da Slacklife tolera todos os tipos de relações e todos os tipos de estruturas matrimoniais: gay, hetero, monogamia, poliamoria, poligamia ... Quem se importa? Nós não! Quer múltiplos maridos e esposas? Somos totalmente a favor disso. Não tem nem de ter um nome! Descubra qual é a sua e, em seguida, estruture seus relacionamentos em torno disso.

Como condição de validade, este Sacramento deve ser celebrado na presença de um Ministro, Pastor ou Sumo Sacerdote / Sacerdotisa, e as pessoas envolvidas devem expressar seu consentimento consciente e livre que um parceiro que dá ao outro. Quanto ao divórcio, a Igreja reconhece que personalidades, situações da vida, desejos, necessidades mudam ao longo da vida, e que está tudo bem. Isso não quer dizer que você deve desistir imediatamente quando os tempos ficam difíceis, mas não há vergonha em decidir se separar de maneira respeitosa.

### **Ações da religião do Slack**

Um ato de sacrilégio é definido como um ato que destrói, machuca, viola, arruina ou fere um ser sagrado, lugar ou coisa. Quando a ofensa a religião do slack é verbal, chama-se blasfêmia, e quando físico, é chamado de profanação. Alguns exemplos de sacrilégios do slack incluem, mas não estão limitados a:

- 1. Aparecer depois que a fita é montada e não ter ajudado a transportar qualquer equipamento.** OU ir embora cedo sem ajudar a desmontar ou carregar os equipamentos. Ou pior de tudo, uma combinação de ambos: aparecendo depois que a fita foi montada, não ajudando a carregar, e saindo antes da desmontagem. Ações como estas são (na maioria das vezes) indesculpáveis - exceto por uma boa razão antecipadamente notificada. Ações como estas prejudicam o sentimento do qual a comunidade de Slackers em todos os lugares se orgulham. Slacklife é um esforço de equipe, e o castigo por este ato de sacrilégio é uma auto-punição. Faça isso o demais e você pode não ter uma comunidade no futuro.
- 2. Não usando proteção para árvores.** Pior ainda se você postar uma foto disso nas mídias sociais e especialmente no SlackChat. Ações como estas não apenas profanam nossas árvores sagradas, mas também profanam a imagem de slackliners para o mundo

exterior. Punição para isso é muitas e muitas trolladas até que você aprenda a não fazê-lo novamente.

3. **Desmotivar!** NUNCA, NUNCA ACABE COM A MOTIVAÇÃO. Desmotivar alguém é considerado um ato de blasfêmia e profanação. Se você está sempre tentado a proferir palavras que possam desmotivar ... NÃO. Motivar é um componente sagrado do Slacklife, e ninguém tem permissão para estragar isso!

### **Canonização de Santos e Heróis**

A Igreja da Slacklife confere santidade a uma pessoa com base nas atitudes especiais daquela pessoa, ações e contribuições. A santidade não precisa ser outorgado postumamente quando o indivíduo vivo dedicou-se ao Slacklife por um período mínimo de 25 anos e teve um impacto significativo na comunidade. Informações sobre esses santos podem ser encontradas em "O livro da história". Os atuais Santos e Heróis do Slacklife são os seguintes:

Dean Potter

Nascimento: 14 de abril de 1972

Morte: 16 de maio de 2015

Canonizado: 22 de março de 2018



Chuck "Chongo" Tucker

Nascimento: 1953

Morte: ainda vivo

Canonizado: 22 de março de 2018



Scott Balcom

Nascimento: 16 de janeiro de 1963

Morte: ainda vivo

Canonizado: 22 de março de 2018



### **Feriados do Slackline**

Os dias sagrados do slack são aniversários históricos muito especiais para aqueles que vivem na Slacklife. Nestes dias, todo Slacker é obrigado a gastar tempo em uma fita, meditar, pensar naqueles Slackers que vieram antes deles, e refletir sobre o que o Slacklife significa para eles.

19 de abril - (2016) Aniversário do dia Nathan Paulin e Danny Menšík quebraram o primeiro quilômetro. Recorde de highline em Aiglun, França, em uma linha de 1020 m de comprimento, 600 m de altura e 50 m de sag. Nathan cadinou de primeira em 1h10 e Danny cadinou em sua terceira tentativa em 40 minutos. Antes disso, ninguém tinha mesmo claro se o recorde do quilômetro era possível. O dia em que eles entraram na marca de km (com um onsight e terceira tentativa) foi o dia em que grandes linhas se tornaram regra. Slackers em todos os lugares pararam de questionar os limites do esporte e começaram a pensar grande MESMO - para a indescritível milha.

16 de maio - (2015) Aniversário da morte de Santo Dean Potter.

9 de junho - (2017) Aniversário do dia Pablo Signoret, Nathan Paulin e Lucas Miliard mandaram 1662m de highline e quebraram a marca da milha! Pablo cruzou em 1:13, Nathan em 1:11 e Lucas em 1:06. Uau. Apenas Uau.

13 de julho - (1985) Aniversário da primeira travessia do Lost Arrow Spire pelo Santo Scott Balcom.

22 de outubro - (2014) Aniversário do dia Jerry Miszewski mandou um highline de 1003 pés em Cosumnes River Gorge, Placerville, Califórnia, e se tornou a primeira pessoa a iandar os 300m de highline. Este dia marcou uma enorme mudança na mentalidade da comunidade. Nos mostrou o que era possível e nos fez começar a pensar um pouco maior. Se você é como nós, você lembre-se bem deste dia. Nós pensamos que ninguém iria bater um highline de 1000 pés. Após alguns anos estamos começando a ter pessoas andando em fitas 5 vezes maiores que essa.

19 de setembro - (2017) Aniversário do dia Friedi Kuhne quebrou a marca dos 100m de freesolo em uma fita de 110m, 200m de altura, em Gorges du Verdon, França. Honestamente, esse foi o mesmo sentimento do dia em que Alex Honnold solou o Half Dome. As pessoas pensavam nisso, mas ninguém realmente pensou poderia feito.

### **Vestimenta religiosa**

Slackers muitas vezes vivem uma vida que está em conflito com as normas e expectativas da sociedade, e nosso religioso código de vestimenta não é exceção. É imperativo que os slackers sigam o seguinte código. (No EUA e muitos outros países, a maioria dos códigos de vestimenta no trabalho ou na escola tem uma seção de isenção de responsabilidade dizendo algo ao longo do texto: "No caso em que a política acima faz com que as religiões problemas ou problemas baseados em qualquer outra classe legalmente protegida, por favor entre em contato com o nosso Departamento de Recursos Humanos para discutir uma acomodação religiosa apropriada." A.K.A., Não deixe que eles discriminem você com base em sua religião;) Ninguém pode fazer você cortar seu cabelo ou trocar sua calça de yoga! É o seu direito religioso!

**Cabelo.** O cabelo deve ser selvagem, temido, trançado ou não escovado por muitos dias! Muitos dos nossos homens prefere usar coque. Nos encorajamos os membros a fazer isso.

**Roupas.** - A roupa deve ser colorida, brilhante, contrastant ou de veludo! Néons, vermelhos, laranjas e amarelos são considerados como as melhores cores para



alta definição, com elas o slacker destaca-se contra a maioria dos fundos e pode fazer fotos incríveis;)

**Tops:** Camisetas devem ser a coleção de cada lugar por onde você passou e representar cada lugar por onde você passou. Camisas atléticas, sutiãs esportivos, e não usar camisa também é aceitável. Não usar camisa é divertido por que você está livre para decorar-se com pintura corporal ou andar "ao natural" (com mamilos à mostra)! O que quer que você queira e se sinta confortável em usar é válido.

**Calças:** Slackers devem usar calças de yoga ou leggings (chamativo é bom, MUITO chamativo é melhor). Se você quiser usar mais de uma calça, adicione alguns calções de escalada rasgados ou calças por cima das leggings.

**Sapatos:** Nenhum sapato e pés sujos são perfeitos! Se você tem que usar algum sapato, então use sandálias abertas ou sapatos de trekkin. Quando andando em slacklines, os saltos são

altamente recomendados para homens e mulheres (ótimo treinamento!).

**Acessórios:** Casacos de peles artificiais, malabarismo com objetos de algum tipo, um lustre (de preferência do último evento privado), pulseiras de manilha, chapéus, glitter, jóias, tatuagens, piercings.... sintam-se livres para se expressar aqui.

**Fantasia:** Fantasia, uniformes, ou qualquer coisa chamativa são grandes opções! Não se limite.

OU

**Fodam-se as roupas. Fique nu.** Largue as roupas por completo. Nada é melhor que a sensação de estar nu e livre! \* Obs.: Não tome a nudez de alguém (mulher ou homem) como uma oportunidade para você comentar, tocar, olhar, paquerar, se aproveitar ou qualquer outra coisa que você tenha vontade de fazer! Pare com essa merda, e vamos todos apenas curtir estar nus juntos, sem pressão! \*

**Higiene.** Não há necessidade de escovar os cabelos, nem de limpar os pés, nem de tomar muito banho, mas pelo amor dos Deuses do Slack, pelo menos, se limpe de vez em quando e use um desodorante / use uma rodela de limão. É natural ter CC, mas não force todo mundo a sentir o cheiro.

### **Código de Doutrina e Disciplina**

Os membros da congregação da Igreja Internacional da Slacklife devem defender nossos valores fundamentais, princípios fundamentais e princípios orientadores. Os membros devem viver o Slacklife tanto quanto possível. Eles devem adorar regularmente, espalhar a motivação, envolver-se e levar reuniões de segurança muito a sério. Para qualquer membro que não cumpra seu dever espiritual, a única punição que ele será a culpa do arrependimento - saber que você não está dando o melhor de si. Quando você estiver pronto, os líderes da Igreja estão disponíveis para guiá-lo ao arrependimento e restaurá-lo ao sagrado caminho da Slacklife. A prática desta igreja será enfatizar que a atitude dos membros uns para com os outros deva ser guiadas por uma preocupação com a redenção e não com a punição. Todas as medidas razoáveis serão tomadas para ajudar qualquer membro com problemas. o Sumo Sacerdote / Sacerdotisa, pastores, ministros e outros membros da Igreja estão sempre disponíveis para aconselhamento e orientação. Por favor, procure um de nós se você precisar.

Se ocorrer alguma ação de sacrilégio ou existir alguma condição séria que poderia causar mal a algum membro e tornar-se uma responsabilidade para o bem-estar geral da igreja, todas as medidas razoáveis serão tomadas pelos líderes da Igreja para resolver o problema e determinar como a congregação será melhor servida.

### **Cerimônias de Adoração**

A Igreja da Slacklife não tem sede oficial nem local de culto designado. Em vez disso oramos através de um rolê. Slacklifers acreditam que cada um de nós carrega o poder de adorar sempre e onde pudermos, simplesmente montando nosso Slackline. Nós acreditamos que o mundo é nossa igreja e o Slackline é o nosso altar.

A Igreja da Slacklife não tem reuniões forçadas, embora acreditemos que nossa fé é mais forte quando praticada todos os dias. Nós abraçamos esse estilo de adoração, promovendo a responsabilidade pessoal, a liberdade pessoal e uma conexão mais genuína com a fita. Quando ninguém está forçando você a praticar sua fé, toda decisão e todo esforço que você fizer a montando, andando e vivendo a Slacklife se torna seu. Sua fé é o caminho mais forte.

No entanto, a adoração individual é apenas uma parte da nossa fé na Slacklife. Você vai sentir ainda mais satisfação na conexão com a comunidade, completando o seu louvor com uma sessão de adoração em grupo. No mínimo, um esforço deve ser feito para participar de uma reunião semanal com sua comunidade, encontrar uma equipe ou participar de um grupo on-line onde você pode discutir técnicas, habilidades, aparelhamento, ética, equipamentos, e o planejamento de suas futuras missões. No site da Igreja, há uma lista de comunidades ativas em áreas de todo o mundo. Se você não consegue encontrar uma em sua área, então você vai precisar começar a recrutar membros para a slacklife.

### **Forma oficial de adoração**

Existem 8 passos em nossa meditação, com os passos 5 e 7 sendo os mais importantes. Não negligencie eles.

#### **1. PRELIMINARES (OPCIONAL)**

- Preliminares são para aqueles que estão planejando uma grande viagem, uma nova via ou qualquer outro tipo de projeto. Assim como bom sexo, as melhores viagens têm as melhores preliminares. Dar a todos algo para se guiar. Sentir-se como uma

equipe, dê uma bongada ou fume um, e quando você estiver cercado pela fumaça, invente algo grande ou imagine como vai ser a missão. Certifique-se de usar muito a palavra “motivação”.

## 2. A ESCOLHA DO LOCAL

- Pode ser em qualquer lugar! Sua sala de estar, uma floresta, um parque, o oceano, um lago, ou uma falésia, a cidade ... as possibilidades são infinitas! Se você tiver várias opções, tente escolher a área onde você se sente mais sereno.

## 3. GUARDANDO O EQUIPAMENTO

- A meditação começa em casa, na sua van ou onde quer que seu armário de equipamentos esteja localizado. Para começar, escolha cuidadosamente todos os itens que você precisará para configurar o slackline

. Se você tem muitos equipamentos, avalie que tipo de projeto você estará montando e onde. Você está indo em um projeto nas montanhas? Você provavelmente vai querer carregar o equipamento leve possível. Se você tiver mais de um tipo de fita, pense sobre o que você gostaria de focar naquele dia e que tipo de fita melhor se adequa às suas necessidades. Você vai fazer longline em um parque plano? Escolha uma fita de stretch inferior. quer fazer tricks em um highline? Escolha algo elástico.

- Em seguida, classifique tudo com atenção, junte suas cordas, fitas e equipamentos. Escolha sabiamente e verifique se você tem tudo, porque a preparação adequada pode ser o fator decisivo para você ter ou não sucesso em sua missão. Quanto mais preparado você está, mais tempo você será capaz de gastar em adoração na fita.

## 4. O TRANSPORTE DE EQUIPAMENTOS

- O transporte é uma parte importante do ritual, e o suor é uma forma elevada de adorar. E se você está montando sozinho, é tudo com você. Se você estiver indo em um grupo, todos devem contribuir! Certifique-se de que todos compartilhem uma carga igual ou o que é designado como justo para o grupo. Os Deuses do Slack desaprovam os que aparecem após o transporte e montagem (exceto por uma boa razão e desculpado pelo grupo). É um pecado quase indesculpável aparecer após a montagem e transporte E não ficar para ajudar a desmontar e carregar o equipamento de volta!

## 5. A MONTAGEM DA ANCORAGEM

- Quando chegar ao local escolhido, desfaça as malas e comece a meticulosamente configurar sua ancoragem. **TENHA MUITO CUIDADO NESTE PROCESSO.** Apesar de o ato real de andar de slack ser uma parte importante do ritual de oração, a construção da ancoragem é igualmente importante, se não mais importante. A ancoragem é a fundação literal da nossa fé. É a ancoragem que torna o slackline possível. Um amplo conhecimento de construção de ancoragem permitirá que você pense fora da caixa e ancoragens feitas mesmo nos locais mais desafiadores, por isso é importante educar e capacitar a si e aos outros nesta área! Uma ancoragem sólida cria uma paz de espírito sólida na fita. Sem conhecimento adequado e sem confiança em seu equipamento, você nunca será capaz de alcançar a paz de espírito que o estado de flow requer.
- Aprender a montar pode parecer difícil no começo, mas com prática e tempo, a montagem se tornará um ato metódico e meditativo - esse é um importante ponto! Mas tenha sempre em mente, **MÉTODO NÃO SIGNIFICA SER COMPLACENTE!** Nunca fique muito confortável em montagens! A zona de conforto das pessoas são sempre onde eles cometem os erros mais evitáveis. **SEMPRE**, verifique as "pequenas" coisas - são aí que os maiores erros acontecem! Verifique novamente se seus mosquetões e malhas rápidas estão fechados, se os pinos em seus

weblocks são pressionados até o fim, e se os ângulos de sua ancoragem estão bem fechados, se seus mosquetões devidamente equalizados, que seus nós estão bem feitos, e todas as outras coisas “pequenas” que você pode ter a tendência de ignorar.

- Se você está montando uma nova via, considere essas coisas antes de furar:
  - i. Você já leu “The bolting Bible”? Se não, pare onde você está e vá ler agora.
  - ii. Feito isso? Legal. Agora coisa sobre essas coisas:
  - iii. Esta é uma via que outros slackers irão desfrutar agora e no futuro? As pessoas vão querer re-montar esta linha? Se você estiver satisfeito com a resposta, leve algum tempo explorando as opções de ancoragem e onde os bolts se assentarão. Esses bolts estarão lá por um longo tempo, então faça um favor a todos e ponha mais do que um pequeno esforço em escolher onde eles serão colocados.
  - iv. A localização do highline: Como é o acesso na área? Os outros conseguirão re-montar esta linha? Se o esporte crescer, esta área será capaz de lidar com muita atividade, ou a montagem vai causar danos à área?
  - v. Tente escolher um local bonito com muito potencial para crescimento. Slackline é nossa oração e nossa arte, e deve ser tratada como tal.

## 6. TENSIONANDO A FITA

- Quando a fita for montada e pré-tensionada, você aplicará tensão usando algum tipo de sistema de polia (a menos que você esteja montando um rodeio-line). Você é livre para escolher quão apertado ou bambo você quiser - não há número correto ou sagrado quanto a isso, embora a bambeza seja amplamente considerado mais fácil se você está tentando andar em vias longas. De qualquer forma, é bom treinar em ambos: bambeza e "dureza". Nunca é demais aprender outras maneiras de caminhar na fita!

## 7. A CAMINHADA

- Alongue seu corpo e prepare sua mente. Respire profundamente e visualize o sucesso.
- Uma vez que você pisa o pé na fita, sua meditação começa e você será catapultado nas profundezas da sua mente - para o seu próprio local de culto.
- Uma vez lá, você pode escolher andar, pular, surfar ou qualquer outra forma de oração que chama a você naquele momento, contanto que você se empurre para fora da sua zona de conforto e promova o crescimento dentro de si.
- Esforce-se para limpar sua mente e se concentrar no momento presente. Aproveite este tempo para aprender sobre si mesmo e reconheça suas fraquezas. Você provavelmente vai sentir a resistência do ego. Isto é normal. Analise os sentimentos negativos e Aprenda com eles. O crescimento vem do desconforto. Reconheça suas deficiências e se torne melhor.
- Concentre-se nas pequenas coisas, pois elas construirão a base para toda a sua prática.
  - i. Por exemplo: Você está confortável e calmo em todas as partes do seu drop, ou você está recorrendo a ele para compensar a sua falta de confiança e prática? Se a resposta for não, tente dividir seu rolê em partes. O domínio de cada parte de cada habilidade lhe dará confiança e memória muscular no futuro.

ii. Observe o seu caminhar quando você está relaxado e andando em uma linha no parque. Como o seu peso muda naturalmente de pé para pé. Onde você segura sua respiração, como seus braços se movem e onde você coloca seus dedos quando você está relaxado e se divertindo. Qual é o estado neutro do seu corpo? Em seguida, compare isso com o seu caminhar quando você está com falta de confiança em um highline ou fora de sua zona de conforto por qualquer motivo. Quando estamos assustados, temos a tendência de segurar a respiração, de nos curvamos e sabotar-nos de várias formas. Observar os detalhes do seu estado relaxado ajudará você a lembrar dele mais tarde quando precisar dele.  
Concentre-se em como você pode voltar ao ponto neutro.

- O objetivo de cada sessão é o estado do fluxo. Fluxo é um estado de ser elevado, ou meditação perfeita, onde você está operando em seu melhor absoluto e seu corpo e pensamentos "fluem" com facilidade. Você saberá se você alcançou este estado, porque será como nada mais que você já experimentou. [Nós exploramos o estado do fluxo em grande detalhe mais adiante no The Book of Flow (O livro do fluxo). Você pode pular para essa parte agora, se você está interessado em saber exatamente o que é o fluxo e o que acontece em seu corpo quando você atinge isso.]
- Você deve sair de cada sessão de oração sentindo-se restaurado e atualizado, com um novo senso de propósito, novos objetivos para sua jornada na Slacklife e muito mais conectado à Linha, à Terra e a você mesmo do que quando você começou o rolê. O mais sortudo e mais focado de nós terá experimentado estado de fluxo durante a seu rolê.
- Se você não sentiu o fluxo durante a meditação ou não se sente relaxado quando está andando, pode ser um sinal de que você precisa passar mais tempo na linha, ou você não meditou adequadamente com foco genuíno no aqui e agora. Continue andando até você descobrir o que está incomodando e se sentir equilibrado novamente.

## 8. A DESMONTAGEM

- Quando todo mundo tiver terminado, você pode então, e só então, desarmar a fita. Destensionar a fita e arrumar todos os seus equipamentos, metodicamente descascando as cordas e fitas de volta na mochila.
- Vá para casa e comece todo o processo novamente amanhã.

### **Outras formas designadas de adoração**

Devido à localização, incapacidade, clima e uma variedade de outras razões, reconhecemos que não são todos os que podem adorar da maneira designada ou quantas vezes forem recomendadas. Não se preocupe, você ainda pode viver a Slacklife sem praticar regularmente ou mesmo ser um slackliner, contanto que você acredite sinceramente em nossos princípios orientadores. Em vez de entrar em fitas, existem muitas outras formas válidas e reconhecidas de honrar os Deuses do Slackline e toda a vida em si, incluindo, mas não limitado a:

- GRITE O QUANTO O POSSÍVEL
  - Esta é uma dádiva. Este ritual remonta aos primeiros dias e é uma das principais características que motiva a comunidade. Volte para suas raízes e grite o quanto puder.
- CÍRCULOS DE MASSAGEM, E ABRAÇOS

- Não há toque suficiente neste mundo. Através do CONSENTIMENTO, o toque físico é uma maneira incrível de se conectar com outro ser humano e fazer outra pessoa se sentir bem. Quando você faz os outros se sentirem bem, você faz os Deuses do slack felizes.
- OM CÍRCULOS
  - Pegue alguns amigos e faça um círculo de meditação. Esta é uma ótima maneira de se conectar à sua comunidade, os Deuses do Slack adoram ouvir aquele doce som do "OM".
- REZA POR DANÇA
  - Dançar nu em rodas de fogueiras são um método altamente encorajador de adoração.
  - Ou apenas dance com sua bunda completamente vestida até que seu coração esteja feliz. Isso faz com que os Deuses do slackline fiquem felizes.
- MODELAR SUA VIDA DE ACORDO COM OS ENSINAMENTOS DOS DEUSES DO SLACKLINE
  - Desista de tudo e viva em uma van para buscar as formas mais sagradas da slacklife: o dirtbag (Literalmente "Vagabundagem"), a van que habita o hippie. O custo de vida é baixo, então os equipamentos comprados serão muitos. Apenas certifique-se de comprar um rack de teto para sua van.
  - Escolha a faculdade que você irá participar com base em uma combinação de quantas falésias e montanhas existem nas proximidades, quantas pessoas ativas no slackline existem na comunidade, e um clima que permite que você ande de fita com frequência.
  - Escolha sua carreira com base na flexibilidade que lhe dará para sair e andar de slackline durante todo o dia e a quantidade de tempo de folga que você poderá tomar. De fato, escolha uma carreira que não exija que você trabalhe, porque você andar muito de slackline. Uma ótima maneira de fazer isso é começar uma outra empresa e patrocinar-se ... Porque isso não dá muito trabalho;
- RECRUTAR PARA A CAUSA COM MÍDIA SOCIAL E TESTEMUNHOS PÚBLICOS
  - Os Slacklifers dedicados se certificarão de postar fotos de si mesmos com slackline, trickline, ou destacar em todas as plataformas de mídia social tanto quanto possível. Na legenda, não se esqueça de compartilhar uma longa descrição de quanto a linha é significava para você, quanto progresso você fez naquele dia, que coisa nova você aprendeu sobre si mesmo, ou como o Slacklife mudou sua vida para a melhor. Certifique-se de marcá-lo com #slacklife para que outras pessoas da comunidade possam descobrir seu testemunho também. Tome muito cuidado para compartilhar apenas fotos lindas e legendas inspiradoras, como esta é a nossa principal fonte de recrutamento para o mundo exterior. Pergunte a si mesmo: Isso me daria vontade de praticar?
  - Diga a todos que você conhece que você é um traficante de alta patente e imediatamente mostre-lhes aquelas fotos que você postou em mídias sociais. Converse sobre si mesmo MUITO. Diga-lhes sobre todas as incríveis e extraordinárias aventuras que você vai e em que a maioria das pessoas nunca vai experimentar. Não pare até que estejam amargurados e insatisfeitos com suas vidas. Isso garantirá que eles reavaliem suas metas de vida e, finalmente, juntem-se à vida Slacker. Até lá, certifique-se eles seguem você em todas as plataformas de mídia social para garantir que eles serão continuamente bombardeado com suas fotos e testemunhos da cura pelos poderes da #slacklife.
- OBTENHA UM TATTOO DE SLACKLIFE
  - Uma das melhores maneiras de dar significado à sua devoção ao Slacklife é obter uma tatuagem relacionada ao slack. Isso não é obrigatório, é claro, mas tatuagens da slacklife são muito foda, e muitos, muitos de seus companheiros

slackers marcaram-se com algumas realmente grandes. Confira o capítulo de tatuagem para obter inspiração.

- **APROVEITE SUA CAPACIDADE DE SE MOVER E SE DIVERTIR**
  - A Slacklife não é apenas sobre slackline. É sobre movimento e diversão. Então vá lá fora e se estique, plante bananeira, faça malabares, monociclo, escale, faça snowboard, surf, hula hoop, o que for! --- apenas SE MOVIMENTE! E se divirta fazendo isso!
  - Para uma conexão ainda maior com os espíritos e a fita, combine suas artes de movimento favoritos com o slackline e se maravilhe com o estado de fluxo que ele vai trazer.
- **USE SEUS PRESENTES ESPIRITUAIS**
  - Todos são abençoados com seus talentos únicos na vida, e um dos maiores pecados que você pode cometer é desperdiçar seu potencial. Seja o melhor que você pode ser todos os dias. Treine o máximo possível. Use seus pontos fortes para sua vantagem, descubra o controle sobre sua mente e corpo que você nunca soube que tinha e constantemente ultrapasse seus limites. Saia da sua zona de conforto e tente coisas novas. Honre sua existência vivendo!
- **REZA POR MÚSICA**
  - Ouça, cante e compartilhe músicas específicas, como todos os trabalhos de Andy Lewis (encontrado em O Livro dos Hinários), hinos como "Slacklife" e "Freesoloco".
  - Criando suas próprias músicas para adicionar ao Livro de Hinários.
  - Crie playlists espirituais que você pode ouvir na fita e ter mais informações em sua meditação. Assegure-se de compartilhar essas listas de reprodução com outros slackers para ajuda-los em sua jornada.
- **RECITAÇÃO DE ORAÇÃO**
  - Mostre sua dedicação ao Slacklife, comprometendo-se com a memória dos Slackers: "Slacker's Creed ", " Chongo's Creed " e " Our Slackline " orações encontradas no começo deste capítulo.
- **LOUVAR COM ARTE**
  - Crie arte relacionada à slackline para honrar a Slacklife e os Deuses do Slack. Fotografia, pinturas, quadrinhos, podcasts, poesia ... e tudo o mais que você possa imaginar! Certifique-se de compartilhá-lo com a comunidade e submetê-lo ao Slackademics para que ele possa ser documentado para sempre. Seja uma parte da história.
- **AVALIAÇÃO DE VOCÊ MESMO**
  - Verifique seu ego o máximo possível. Analise as reações em sua mente e todas as emoções que sente. Não há problema em sentir raiva. É natural sentir-se triste ou com inveja, apenas tente entender por que você se sente assim para poder se antecipar da próxima vez. Desafie-se a viver no momento presente.
- **OBSERVAR OS FERIADOS**
  - Feriados de slacker são uma parte importante das suas raízes e são frequentemente comemoradas com grandes encontros comunais. Se você não pode participar de uma reunião, certifique-se de que você pelo menos pisa o pé em um slackline nestes dias e participa em espírito.
- **HONRA OS SANTOS, ANTIGOS E SLACKERS QUE VIERAM ANTES DE VOCÊ**
  - Aceite as orientações e aprenda com seus erros. Seja grato por ter um ombro amigo para te carregar - pois assim você não está começando a Slacklife do zero. Reconheça que você não estaria onde está agora se não fosse pelas pessoas que vieram primeiro.
- **DAR GRAÇAS**
  - Construa em sua vida a atitude de gratidão. Agradeça aos Deuses do Slack agradeça todos os dias pela sua sorte em viver em um tempo e lugar onde você é privilegiado o suficiente para simplesmente ter um hobby! Um hobby que te traz

paixão, alegria, comunidade e aventura. Um passatempo onde você anda em uma corda cara e aprende muito sobre si mesmo no processo. Nem todo mundo é tão sortudo, e a maioria das pessoas nunca vai conseguir esse tipo de autoconsciência ou conexão com o universo.

- **EXTENSÃO CONSTANTE SUA MENTE**

- Obtenha novos conhecimentos. Aprenda novas técnicas de montagem. Assista alguns vídeos sobre a ciência do Slack ou sobre o que não fazer. Assista alguns testes de resistência. Leia alguns artigos do ISA. Aprenda os números e as forças do equipamento que você usa e sobre o equipamento que está disponível hoje.
- Leia e honre as palavras da Bíblia.
- Adquira o hábito de verificar o Slackademics em busca de atualizações sobre novo conteúdo sobre slack
- Aprenda novos truques ou poses na linha. Tente andar para trás. Agora tente andar com os olhos vendados. As possibilidades são infinitas.

- **SER ALEGRE PARA AJUDAR OUTROS**

- Introduza o Slackline para alguém que nunca tenha ouvido falar antes. Pegue algum tempo de sua vida para ajudar alguém a mudar a vida deles. Mostre a eles Noções básicas, responda às suas perguntas, ensine-os os caminhos do slack e seja paciente. É uma diversão, o objetivo é compartilhá-lo com uma pessoa nova a cada mês. No final do ano, você terá introduzido DOZE pessoas ao Slacklife. Você pode imaginar se cada um de nós fizer isso?
- Ajude alguém novo na comunidade. Talvez eles já andem de slackline mas queiram aprender mais sobre montagem, trickline ou highline. Leva-los com você em uma viagem e compartilhar o conhecimento é amor.
- Tem algum conhecimento especializado que não é amplamente conhecido? Faça um vídeo ou escreva um artigo sobre isso e compartilhe com a comunidade! A educação é a chave para o progresso e segurança.

- **CONSTRUA RELAÇÕES PROFUNDAS COM OUTROS SLACKERS**

- Os Deuses do Slack nos projetaram para viver em comunidade com outros slackers. Nós representamos o prazer dos Deuses do Slack por conhecer os outros e ser conhecido por eles. Uma das melhores maneiras de fazer isso é encontrar-se com moradores locais em sua área ou construindo relacionamentos online.
- Dê e receba apoio. - A vida está difícil? Eu garanto que você não é o único. Confie na sua família e peça ajuda quando precisar. eu prometo que eles estarão lá para você, se você precisar. Você sabe como eu sei? Porque eu sei que você estaria lá para eles se eles precisassem, e eu sei que eles iriam retornar o favor.
- Ouça e ajude onde for necessário. Seja a comunidade da qual você quer fazer parte. Esta é apenas uma comunidade se todos colocarem tempo e esforço para torná-la uma.

- **RESPIRE PROFUNDAMENTE**

- Tire um tempo todos os dias para examinar sua respiração e acalmar sua mente. Com uma calma coração, cabeça e espírito, só então você pode realmente viver os princípios da Slacklife

- **APENAS ENVOLVA-SE**

- Não é tão difícil. Escolha algo de todas as atividades listadas acima ou pense em outras. Vá além. Ouça a sua vocação e participe da comunidade da maneira que você mais se adequa para ajudar. Voluntário em um festival ou organize o seu próprio. Faça os seus próprios sermões semanais para a Igreja do Slacklife e compartilhe com a comunidade. Trabalhe em problemas de acesso na sua cidade natal. Tudo o que te motiva, faça isso!

## Tatuagens

Uma das cerimônias mais sagradas e, francamente, uma das formas mais radicais de honrar a Slacklife é marcando-se para sempre!

Abaixo está uma coleção de várias tatuagens Slackers de nossa comunidade. [Fizemos o nosso melhor para rastrear cada slacker de onde eles vieram, mas não conseguimos encontrá-los todos. Se você vir sua tatuagem de slacklife aqui e gostaria que seu nome fosse adicionado, por favor nos avise! Caso você não queira sua tatuagem na Bíblia, por favor, nos avise que iremos remover da Bíblia. OU, se você tiver uma tatuagem que deseja adicionar, por favor, envie-a para nós.]

Agora sente-se e fique feliz em ver algumas artes de slackers viciados!





SLACKER: ALEXANDRE COSTA



SLACKER: LARYSSA RIBEIRO



SLACKER: FABIANO NUNES



SLACKER: DOMENICO CAPOBIANCO



SLACKER: EZEQUIEL CAMUSSI



ER: RODRIGO FLORES

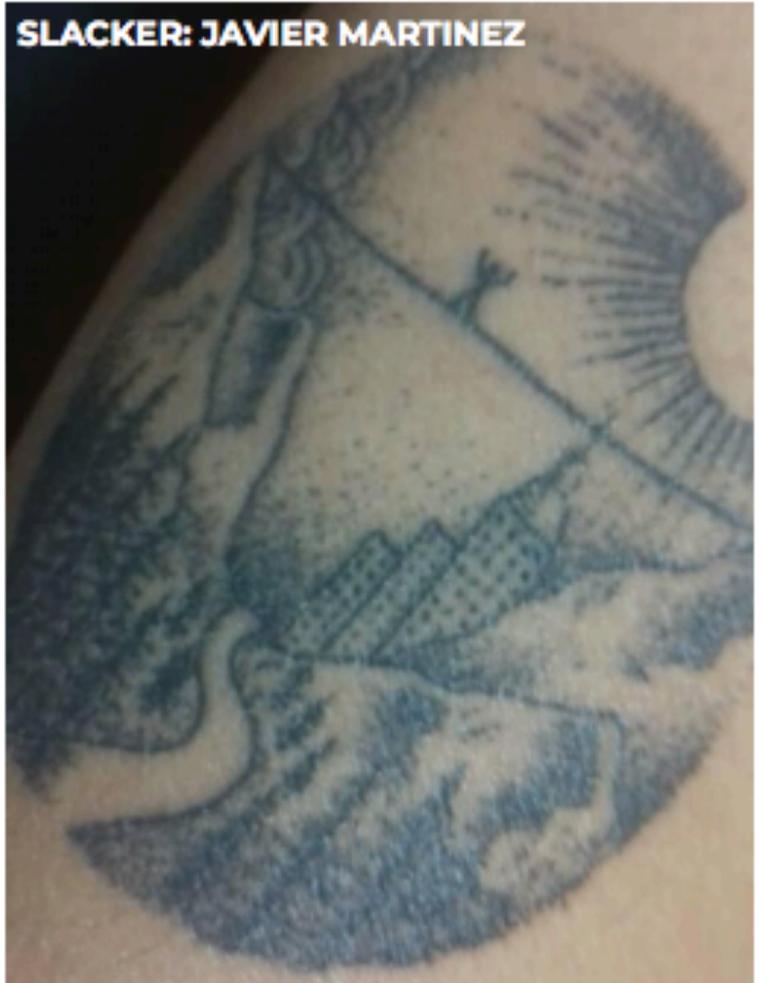


SLACKER: PUPY





**SLACKER: RUBEN PEREZ**



**SLACKER: JAVIER MARTINEZ**



**SLACKER: MATHEUS MACHADO**



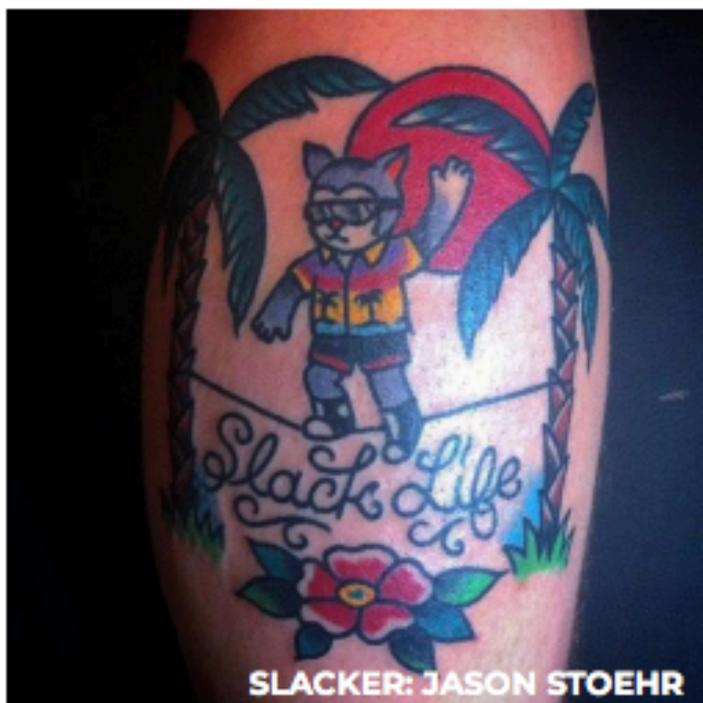
**SLACKER: LUKE MILLER**



**SLACKER: MAXIME FTHNX**



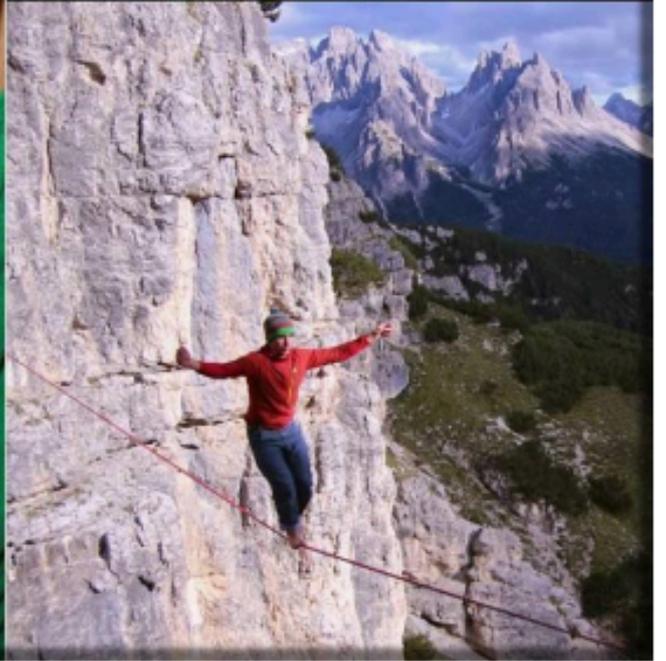
**SLACKER: MATT STOLLING**



**SLACKER: JASON STOEHR**



SLACKER: JAN GALEK





**SLACKER: CEDRIC CALMELS**



**SLACKER: ALINE REZENDE**





SLACKER: ARTHUR PERA



SLACKER: FRANCISCO AMORIN



SLACKER: MELODIE PREVOST



SLACKER: VICTOR ANDREE  
CAMPUSANO FUENZALIDA



SLACKER: TOTH ANDRAS



SLACKER: CRISTIAN REYES



SLACKER: ALLAN LAIO



SLACKER: JORDI ZH



SLACKER: ALLAN REIS



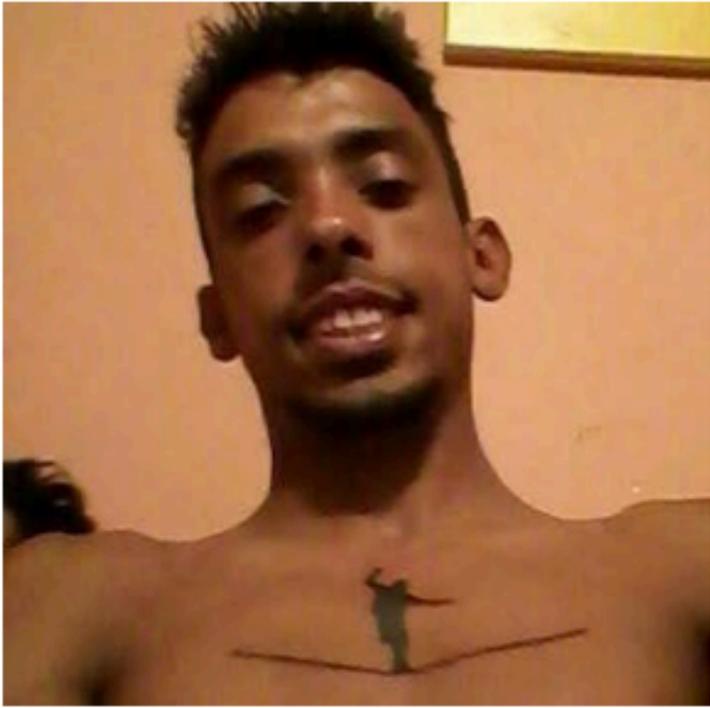
SLACKER: TAMAS ZSOGONY



SLACKER: CHRIS WALLACE



SLACKER: DIEGO FRANCO SANCHEZ



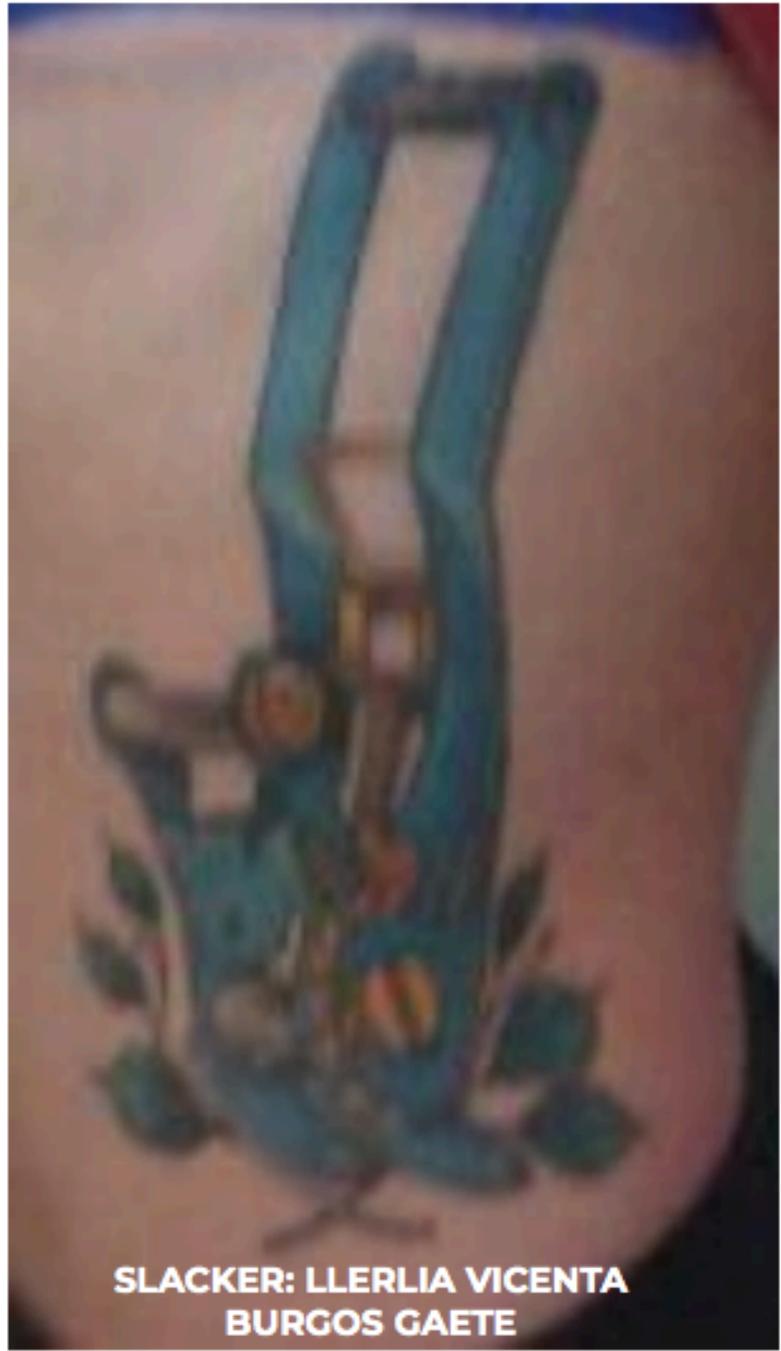
**SLACKER: XAVIER STAGGS**





SLACKER: GABRIEL FARIA

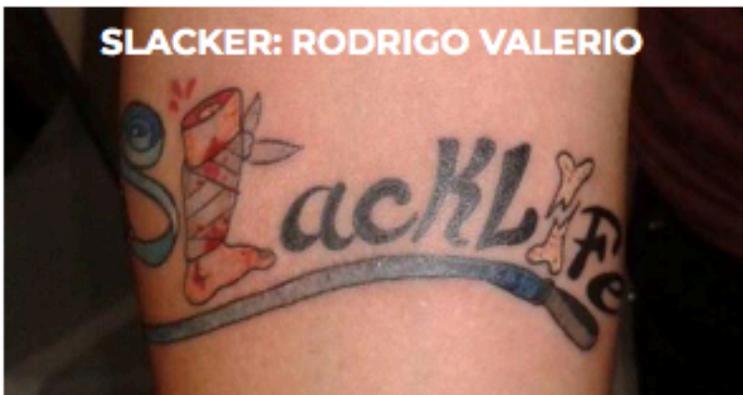
SLACKER: CHRISLAINE CRICRI



**SLACKER: LLERLIA VICENTA  
BURGOS GAETE**



**SLACKER: WILLEM MISEUR**



**SLACKER: RODRIGO VALERIO**



**SLACKER: ROBERT KARL BOULTER**

**SLACKER: CODY GREEN**



**SLACKER: RJ ROUSH**  
"FUCK SENDING, ONSIGHT FUN"

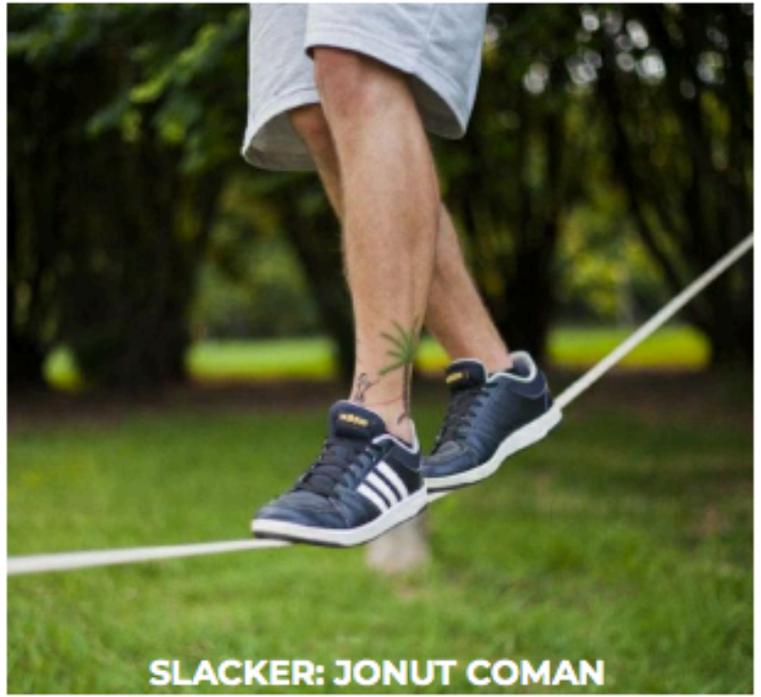
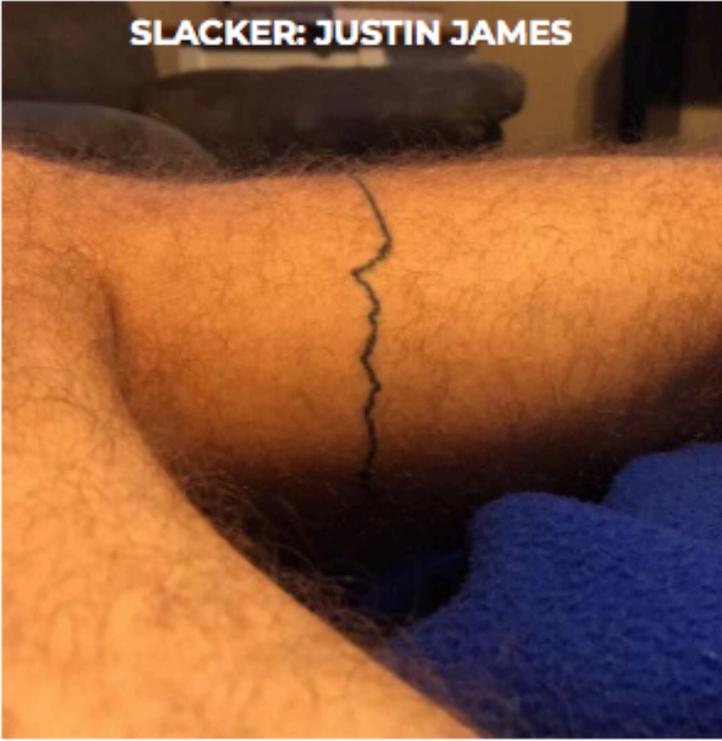


**SLACKER: ANTON KAPPAO**

**SLACKER: TATA NAVAS**



**SLACKER: JUSTIN JAMES**



**SLACKER: JONUT COMAN**

**SLACKER: COREY KLEE**



**SLACKER: SUS UFERLOS**



**SLACKER: TROY HAMMERTON**



SLACKER: FABRINI AS



SLACKER: JON LINDQUIST



SLACKER: NATHAN GOLWITZER  
"MID-LIFE" - BECAUSE  
HUMBOLDT IS THE MIDLIFE  
CAPITAL OF THE WORLD ;)

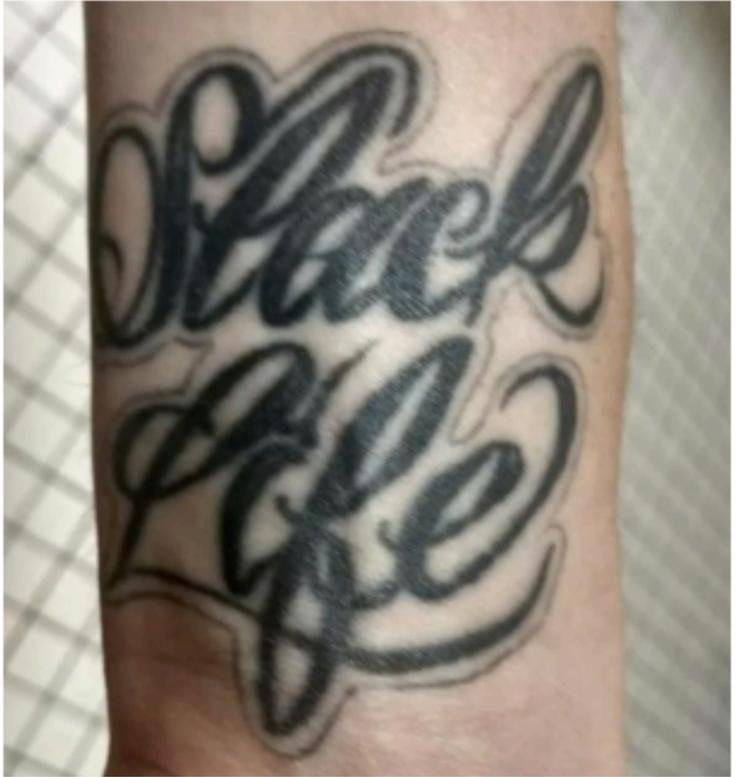
**SLACKERS: MICHELLE GRIFFITH & SYLVAN CHRISTENSEN**



**SLACKER: ANDY LEWIS**



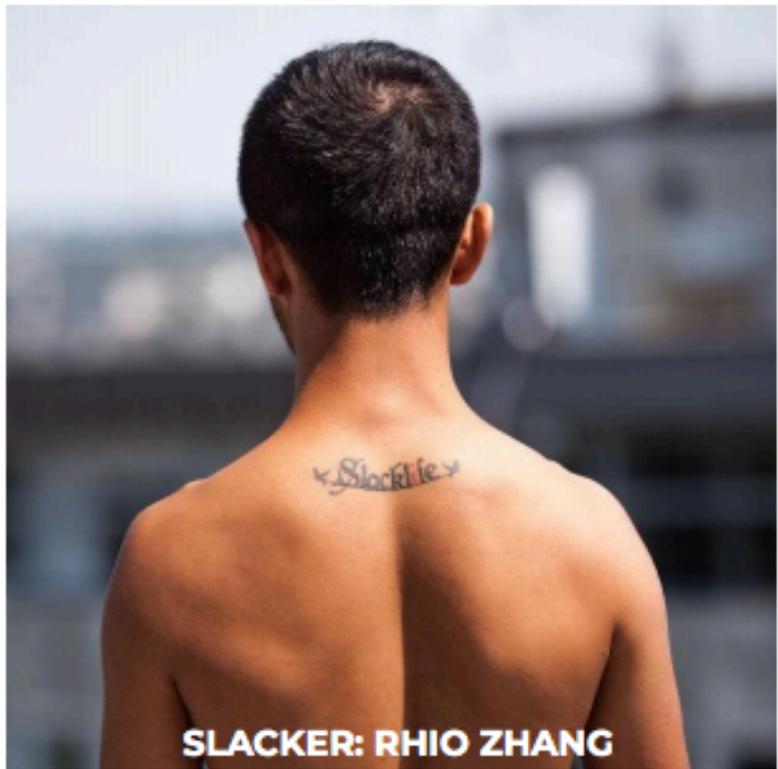
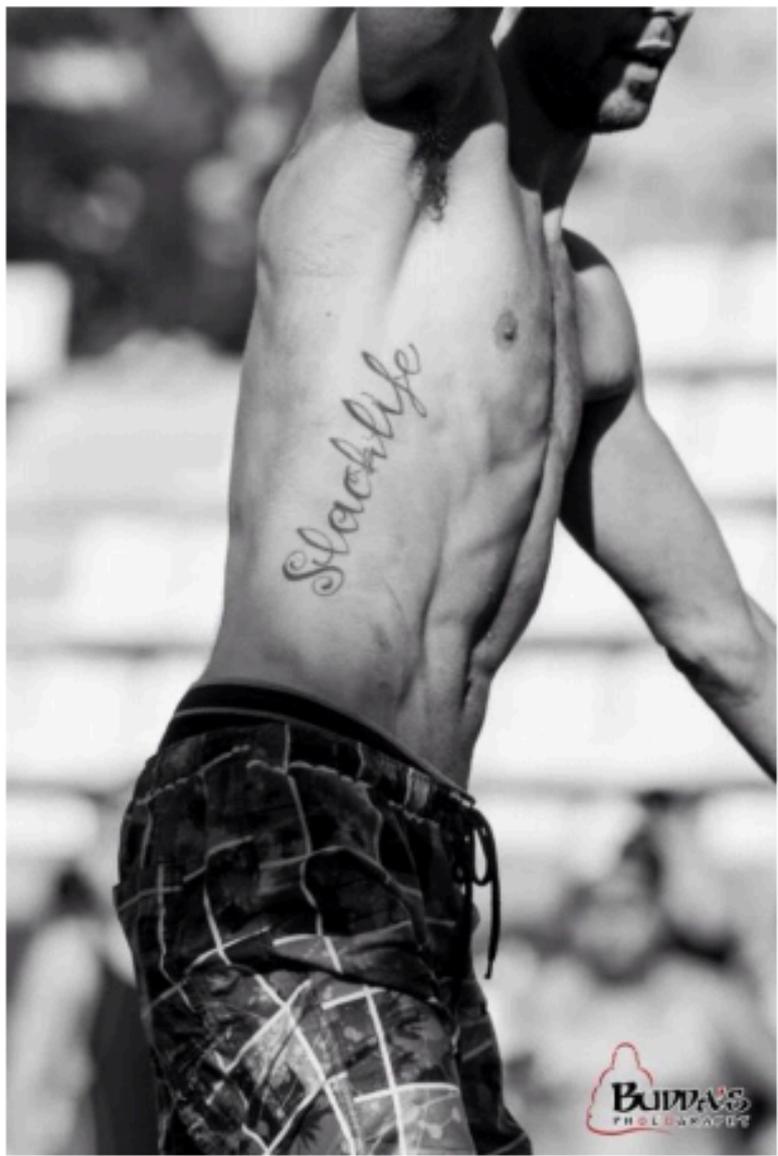
**SLACKER: NERI BRASIL**



SLACKER: LUCA MARCHIORI



SLACKER: RUSSELL TINKLER



**SLACKER: RHIO ZHANG**



## O LIVRO DA HISTÓRIA

“Nós, que andamos na linha estreita, defendemos o pensamento livre por milhares de anos. Deixe-nos continuar nos equilibrando dentro do mundo e nos espaços entre ele.”- Dean Potter

O desejo de equilíbrio remonta aos tempos antigos e está firmemente ancorado em muitas culturas. Parece que, enquanto houve seres humanos e cordas, tem existido o desejo de amarrar essa corda entre dois postes ou árvores ou edifícios ou coisas de qualquer resistência, registrar e andar - de calcanhar a dedo do pé - por toda a extensão.

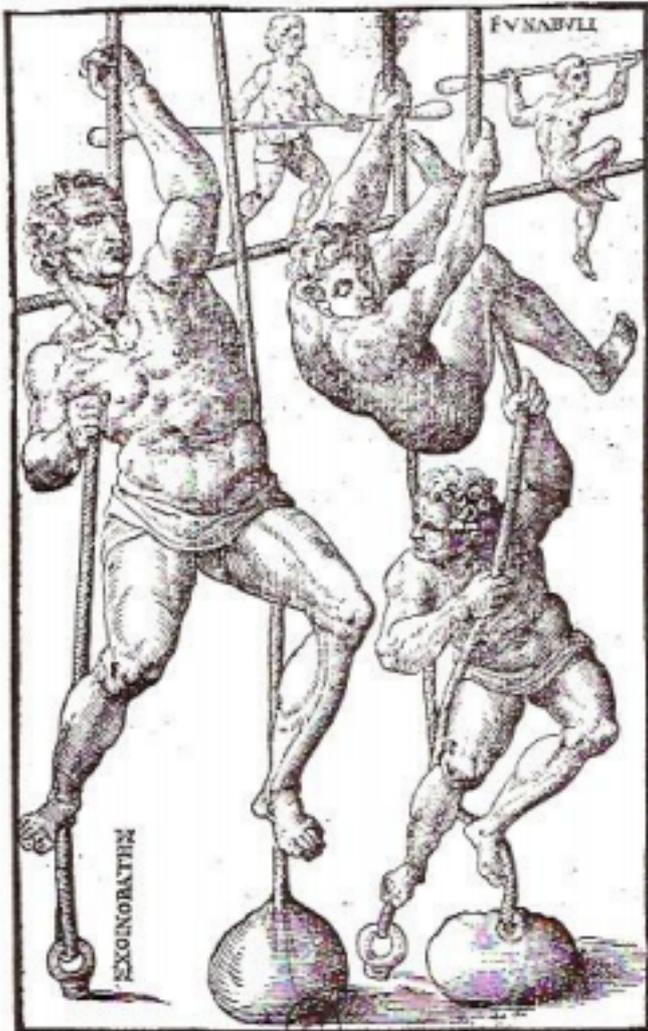
Para explorar a longa história de nossa religião, primeiro precisamos começar a explorar predecessores do slackline - a corda bamba e o cabo de aço-- e como estas disciplinas lançaram as bases para nossa fé.

### Grécia e Roma antigas

Enquanto nossa forma ritual de oração, slackline, é uma invenção relativamente nova, o ato de amarrar e caminhar sobre tem sido documentado de alguma forma ou outra desde pelo menos o tempo da antiga Grécia e Roma. (E isso é exatamente o que sabemos! É teorizado que cordas e fibras têm existido desde pelo menos 32.000 aC, se não mais!

Caminhar sobre a corda é a verdadeira mãe de todo o slack. Como slackliners, os caminhantes de corda, usavam simplesmente cordas ancoradas em duas extremidades, sem fios amarrados e sem ferramentas de estabilização. (Esta foi a única maneira de executar atos aéreos até 1800, quando o aço cabo foi inventado.)

Os antigos gregos ficaram fascinados por caminhar sobre a corda (embora eles provavelmente atribuíssem as habilidades de caminhantes de corda à magia ao invés de técnica), e haviam quatro palavras diferentes para caminhantes de corda: o Oribat a dança sob a corda, o Neurobat a corda em grandes alturas, o Schoenobat cordas verticais e, o Acrobat que faz acrobacias na corda. Em 260 aC, Censor Messala fundiu essas distinções, unindo-as em uma única palavra: funambulus [funambulismo], [de funis, uma corda e ambulare, para andar.] Muitos tipos diferentes de equilibrismo já existiam, incluindo dança estética movimentos e rotinas satíricas.



Caminhantes de corda, juntamente com membros do Senado, usavam branco para indicar que eles precisavam de proteção especial dos Deuses. Embora eles fossem altamente respeitados, o fascínio grego com o caminhar sob a corda é a razão pela qual a caminhada de corda foi excluída do Olimpíadas e outros jogos públicos. Por causa disso, os caminhantes de corda começaram a lentamente ser classificados como artistas em vez de ginastas, e eles muitas vezes se tornaram a fonte de entretenimento promovido por Bobos da corte e outros artistas.

Na Roma Antiga, os dançarinos de corda bamba supostamente fizeram performances no alto acima das ruas e até mesmo no Coliseu. Enquanto os antigos romanos não desencorajavam a prática, os romanos pareciam ter sido muito mais reservados em sua opinião sobre os caminhantes que os gregos, considerando o equilíbrio mais entretenimento do que esporte.

Em 165 aC, o dramaturgo romano Terence teve que cancelar a primeira encenação de sua peça. Hecyra depois que foi interrompido por uma trupe de funambulistas que supostamente tinha acabado de chegar na Cidade. Um boato se espalhou de que um equilibrista e boxeadores estavam prestes a se apresentar, e o público perdeu o interesse em seu ato. Terence se refere a esse episódio através de duas falas:

“Ita populus studio stupidus in funambulo ocupar um mínimo.”

-A multidão cega de desejo queria um equilibrista. (Hec. 4-5)

“quom primum eam agere coepi, pugilum gloria (funambuli eodem accessit exspectatio) comitum conventus, strepitus, clamor mulierum facere ut ante tempus exirem foras.”

-Assim que comecei o show, um amor por pugilistas ( E a esperança em ver equilibristas também intervieram) atraíram tanta multidão, clamor, mulheres, gritos que tive que sair prematuramente.”(Hec. 33-36)

Em um trecho da Historia Augusta, relatado por Julius Capitolinus, Marcus Aurelius aparentemente ordenou que "colchões sempre devem ser colocados debaixo das cordas" de equilibristas (que frequentemente eram meninos) depois de um garotinho andar com corda em uma de suas celebrações. A partir disso, podemos argumentar que as cordas romanas eram altas o suficiente para machucar quando se cai, mas não tão alto a ponto de tornar as precauções de segurança essenciais.

Simultaneamente, escritores romanos já estavam começando a reconhecer os muitos princípios e lições que a corda bamba ensinou e quão bem essas lições poderiam ser aplicadas a outras áreas da vida. Tertuliano, um dos primeiros autores cristãos de Cartago, na província romana da África, usa a corda como uma analogia para demonstrar os desafios que os cristãos enfrentam tentando ter fé em sua força de vontade e em encontrar equilíbrio na linha da modéstia e castidade, todo o tempo se equilibrando sob a ameaça constante da tentação de cair em pecado:



“Venha, seu equilibrista, com modéstia, castidade e todo tipo de santidade sexual que, pela instrumentalidade de uma disciplina dessa natureza distante do caminho da verdade, montar com passo incerto sobre um fio mais fino, equilibrando carne com espírito, moderando seu princípio animal pela fé, temperando seu olho pelo medo; por que você está totalmente engajado em um único passo? Vá em frente, se você conseguir encontrar poder e vontade, enquanto estiver tão seguro, e como se fosse em terra firme. Pois se qualquer oscilação da carne, qualquer distração da mente, qualquer desvio do olhar, deve chance de sacudir você de seu equilíbrio ..”- De Pudicitia (Na modéstia)

Assim como na Grécia, Roma desaprovou os equilibristas para os Jogos, mas por razões diferentes. Pausanias escreveu: "A atividade deles não melhorou o corpo nem a mente, e só pôde ser chamada de violenta e perigosa para a vida." A cultura da época era que estava tudo bem os equilibristas aparecerem em celebrações e outros triunfos, mas eles foram vetados de competir entre si em jogos públicos.

Estes atos muito diferentes para os equilibristas em toda a Grécia e Roma antigas destacam um padrão no pensamento humano que continuamos a ver até hoje. Por algum motivo, andar sob a corda parece inspirar reações fortes e intensas em qualquer um que a observe. Desde quando começaram a existir equilibristas, as opiniões sobre a atividade foram divididas em duas: É inspirador ou é imprudente.

À medida que os dançarinos de corda se afastaram do mundo romano do esporte e do atletismo, muitos encontraram-se entre as atrações em circos e shows de rua, juntamente com os mágicos, malabaristas, bobos da corte e charlatões. Sob a influência desses grupos, eles começaram a complementar seu show com sátira, atacando as traições morais da política e da sociedade com a grotesca caricaturas de suas danças nupciais. (Eles nunca teriam ousado fazer isso na Grécia, onde a arte de andar na corda foi realizada no mais alto respeito como parte da educação de jovens.)



Em tempos mais recentes, encontramos mais uma prova para corroborar essas histórias. Enterrado por 1700 anos sob a mesma cinza vulcânica que enterrou Pompéia, pinturas datadas de 79 dC foram descobertas em gesso antigo que parecem retratar o que parecem pequenos demônios andando em corda bamba esticada sobre o que alguns interpretam ser cavaletes, uma estrutura que os slackliners continuam a usar hoje.

Equilibristas também começaram a se encontrar em desacordo com a nova religião, o Cristianismo. Motivados a realizar a atos ousados, eles montavam suas cordas em grandes alturas e sem a proteção de uma rede ou colchão. Diz-se que São João Crisóstomo descreveu como “Eles mal podiam andar para cima e para baixo neles, um piscar de olhos ou qualquer perda de concentração teria sido o suficiente para transforma-los em pó.” Além disso, alguns equilibristas estavam tentando puxar as acrobacias dos dançarinos de corda em altura: "Eles se despiam", escreve São João, "e depois se vestiam de novo, como se tivessem acabado de sair da cama. Algumas das audiências não tomavam cuidado com a modéstia, ou com medo. »Entre o medo de alguns e a moral dos outros começou uma longa batalha pela nossa fé.

### Coréia

Simultaneamente, em outra parte do mundo, os coreanos podem ter desenvolvido suas versão de andar sob a corda conhecida como *Jultagi*. Não há provas concretas de quando esta prática tenha se originado, mas muitos acreditam que pode ser de 57 AC. Jultagi é agora considerada parte

integrante da cultura da Coreia do Sul e é oficialmente incluída e protegida em sua lista de importantes propriedades culturais intangíveis.

Andar na corda na Coreia está longe de ser simplesmente andar em uma corda. Enquanto a maioria dos equilibristas foca puramente nas habilidades acrobáticas, o tradicional coreano desempenho de Jultagi é uma arte única que distintamente combina música e diálogo espirituoso para contar uma história e entreter os espectadores. O desempenho geralmente inclui um equilibrista que executa uma variedade de proezas acrobáticas em uma corda, junto com piadas, mimetismo, música e dança, enquanto um terrestre palhaço se envolve o equilibrista na com brincadeiras, e uma equipe de músicos toca música para acompanhar o entretenimento.

Um ritual para os deuses para uma caminhada de corda bem sucedida ocorre antes da performance. Depois disso, o palhaço vai começar a criar amizade e familiaridade, compartilhando comida com o público e iluminando a atmosfera enquanto a banda aumenta a tensão. O equilibrista começa com proezas mais simples, movendo-se gradualmente para acrobacias mais difíceis que podem durar algumas horas. Existem mais de 40 tipos de técnicas Jultagi, incluindo o salto com um pé na linha, tocando o nariz com os pés no ar, sentado e deitado na corda, pulando depois de ajoelhar-se com um joelho e, em seguida, pousando na corda em uma pose de pernas cruzadas, e às vezes fingindo cair. Apenas quem dominou acrobacias, o som, a conversa espirituosa e a dança através da prática sem fim pode andar na corda.



Quando essas várias habilidades se misturam e encontram um equilíbrio, o desempenho da corda bamba torna-se uma arte em si e as habilidades do caminhante de corda são avaliadas por sua capacidade de executar tais elementos do desempenho. Enquanto o equilibrista se apresenta no céu, o o palhaço parceiro descansa no chão. Dependendo da atmosfera do público, o palhaço parceiro canta e dança. Ele não só facilita a comunicação entre a corda, andador e músico, mas também incentiva o público participando ativamente da performance. O repertório principal do diálogo do palhaço é criticar e ridicularizar monges e aristocratas. Equilibrista expressa as emoções e sentimentos de plebeus, realizando isso na corda e satirizando a nobreza em nome dos plebeus. Por exemplo, quando o andador de corda senta-se de pernas cruzadas na linha, pode ser representante do plebeus fingindo sentar como os aristocratas extravagantes.



No clímax da performance, o andador de corda começa o ato de Salpan. o intérprete salta alto no ar, executa uma volta completa no ar do meio antes de sentar de pernas cruzadas na corda. É quando ele mostra suas melhores e mais exigentes técnicas. Depois de o entusiasmo morre com o Salpan, o desempenho chega ao fim.

Hoje, os artistas da Jultagi são frequentemente convidados para

festivais locais que acontecem por todo o país, particularmente na primavera e no outono. A transmissão da corda bamba na Coréia é atualmente centrado na Associação de Salvaguarda de Jultagi na Província de Gyeonggi.

Existem dois tipos de formação: educação de aprendizagem onde os mestres educam os profissionais e assumem alunos, e educação pública que assume várias formas, como a formação escolar, experiência aulas e acampamentos de verão.

\* Curiosidade: Um grupo de atletas da Gibbon visitou a Coréia em 2010 para aparecer em um programa de televisão sobre as semelhanças entre slackline e Jultagi, e ficaram chocados ao ver tradicionais Artistas da Jultagi fazendo muitos truques muito parecidos com os do slackline. Um buttbounce entre as pernas agora é chamado de "The Korean" por respeito a uma cultura que tem sido realizada por mais de 2000 anos. \*

### Rússia

Talvez o mais interessante dos funambulistas viva em uma pequena aldeia na margem sul da Rússia. Embora ninguém saiba ao certo por que ou quando a tradição começou, todos os corpos capazes e pessoa na aldeia de Tsovkra-1 são equilibristas.

A teoria mais popular afirma que os jovens da aldeia queriam mais acesso mais rápido às mulheres jovens em um aldeia vizinha. Atravessar o terreno montanhoso por corda bamba provou ser mais rápido do que a viagem do pé, e assim eles amarraram um corda de um lado do vale para o outro isso ficou. Para mostrar sua bravura e a profundidade de seu amor, os mais ousados começaram a andar pela corda e mostrar suas habilidades este tornou-se um valioso teste de masculinidade. As mulheres jovens desejaram retribuir aquela viagem por conveniência, e assim nasceu uma tradição.



A explicação mais provável, no entanto, é que a tradição pode ter começado devido ao mau tempo na região que muitas vezes destruiu pontes frágeis em rios de fluxo forte. Enquanto as pontes estavam sendo consertadas, os moradores tinham que se contentar com uma corda.



De qualquer maneira, a tradição dita que o treinamento deve começar assim que se começa a andar - portanto, o ofício de andar na corda bamba é passado de geração em geração em uma idade muito precoce.

Jogos extracurriculares e atividades significam apenas uma coisa em Tsovkra-1: equilibrar-se em um fio. Uma história sobre o chão. Prática de crianças acontecem em qualquer tempo e até durante o inverno quando a temperatura pode cair para menos 10°C. Um aldeão chamado Tuti disse ao The Independent,

“eu andei pela primeira vez corda bamba quando eu tinha cerca de seis anos de idade. Eu estava com medo no começo. Agora eu nunca estou com medo, nem da corda bamba, e nem de qualquer coisa.”

Por causa dessa tradição única, o aldeia de Tsovkra-1 produziu muitos dos melhores equilibristas do mundo. Seus dias de glória vieram nas décadas após a Segunda Guerra Mundial, quando os circos soviéticos cresceram em popularidade. Circuns recrutou o melhor artista da aldeia e fez a região famosa pela sua população e habilidades incomuns. Os artistas entreteram multidões em todo o mundo com acrobacias temerárias e ganharam o maior prêmio da União Soviética para artistas.

Hoje em dia, os tempos mudaram e a maioria das pessoas sai a aldeia para uma vida mais fácil nas cidades maiores. Por causa disso, a população de Tsovkra caiu de cerca de 3.000 em 1980 para apenas 400 hoje. Apesar disso, a vila está fazendo tudo o que pode para reavivar sua reputação como um centro de andar de corda no mundo.



### Europa

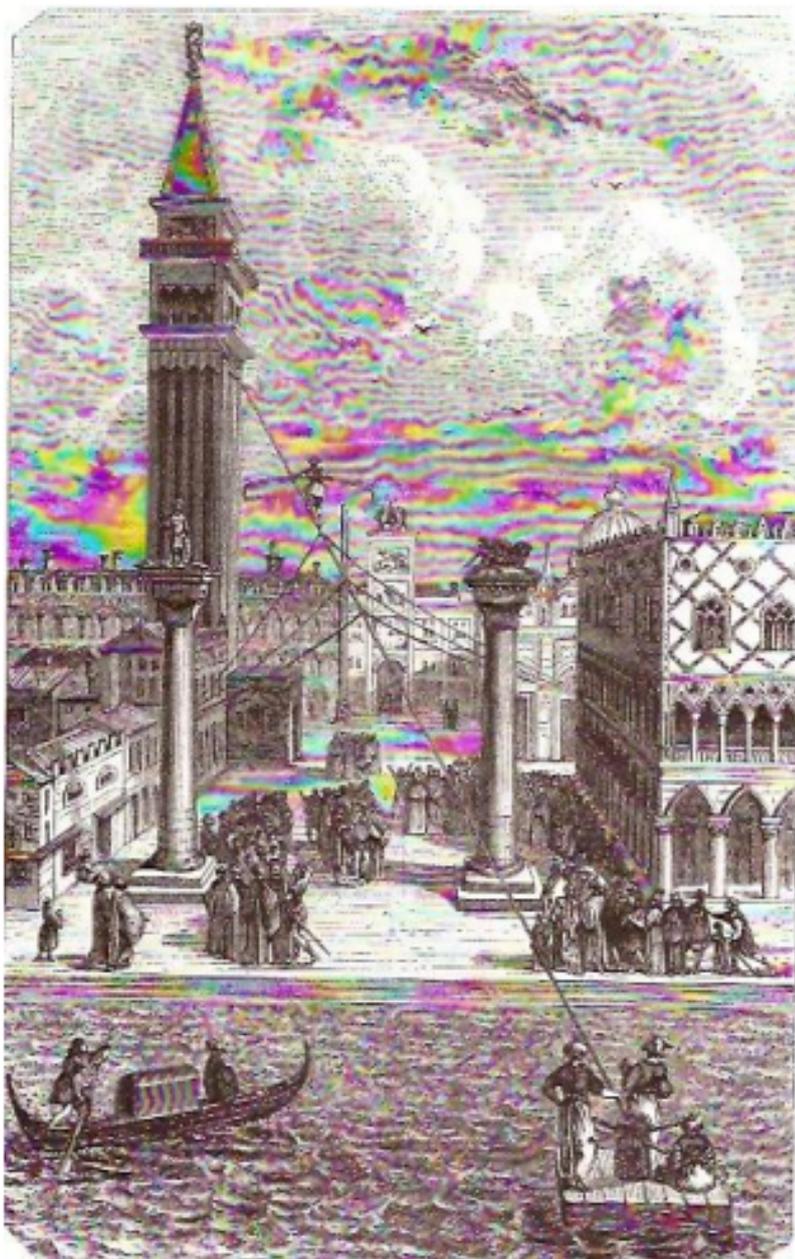
Para entender o significado das reuniões para o nosso povo, devemos primeiro entender as feiras -o que elas eram, onde elas foram mantidas, e como eles foram eventualmente usadas para oprimir os nossos.

Uma feira é um mercado temporário em que compradores e vendedores se reúnem para fazer negócios. Historicamente, foram criadas feiras para promover o comércio e resolver os problemas de distribuição. Elas proporcionaram uma oportunidade para a demonstração de habilidades e ofícios, a troca de idéias, e a troca de mercadorias. Elas concentraram oferta e demanda em certos lugares, geralmente eram desenvolvidos ou mantidos em pontos de grandes cruzamentos de rota de caravana e onde quer que as pessoas se reunissem para festivais religiosos.

Festivais e feiras eram tão importantes para o comércio na Roma antiga que ele se tornou uma característica principal do calendário romano e um acessório da vida religiosa romana durante ambas as eras republicana e imperial. O governo incentivou o povo romano a celebrar estes feriados estaduais ou "Feriae" ("feriados" no sentido de "dias santos") com financiamento público e dias de folga do trabalho. Os romanos acabaram introduzindo esses mercados e feiras sobre o norte da Europa para incentivar o comércio dentro de suas províncias conquistadas.

Em todo grande culto, a religião e o comércio estão ligados. Nos primeiros séculos de Cristandade, “As primeiras feiras foram formadas pela reunião de adoradores e peregrinos em lugares sagrados, e especialmente dentro ou sobre as paredes de abadias e catedrais na festa de dias dos santos consagrados neles. ... Bispos e abades, claro, nunca negligenciaram a fonte razoável de lucro para seus santuários e os mantenedores deles, o que seria um derivado do pedágio sobre o comércio feitos por eles mesmos, e realizado dentro dos limites de sua jurisdição legal.” [Morley, “Memoirs of Bartholomew Fair”].

A feira é onde o equilibrista fez a vida dele. Às vezes eles simplesmente executaria sua performance acima da feira, outras vezes iria se juntar com outros artistas (Domadores de urso, contorcionistas, etc), e às vezes eles seriam patrocinados por um comerciante em adiantamento que colocaria uma cortina e cobraria uma entrada



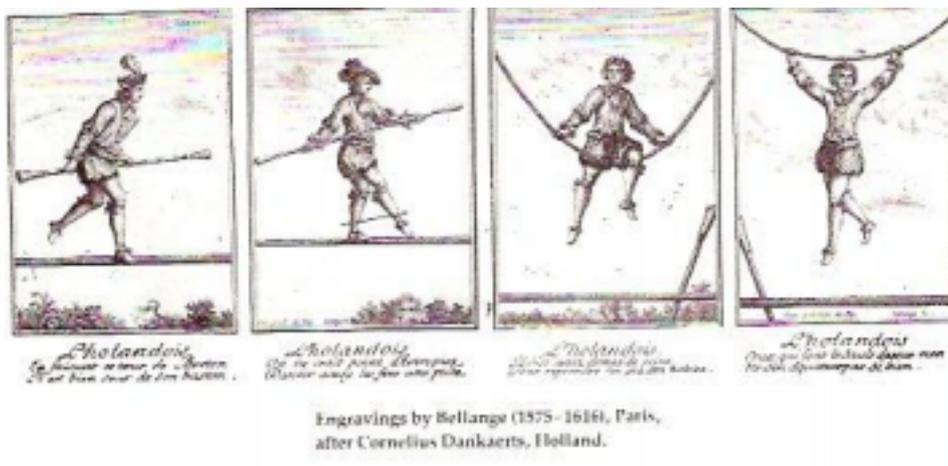
Durante o quinto século na França, uma série de Conselhos de Bispos começaram a atacar as empresas de mountebanks (Em que caminhantes de corda faziam parte) e a tratá-los como o mau na terra.

Na época, os equilibristas geralmente praticavam seu ofício exclusivamente em mercados e feiras, que sempre foram realizadas perto do Igreja ou no adro da igreja. Então, quando o Châlon, Conselho em 549 AD, proibiu-os de chegar perto da Igreja, eles estavam praticamente colocando uma proibição sobre a arte "profana" de andar sobre a corda.

Além disso, por volta de 554 dC, é dito que Childbert, rei dos francos, proibiu os clérigos de vigiar os mountebanks em tudo. Nos próximos cem anos, continuaram os Conselhos Franceses para descartar qualquer forma de entretenimento para os clérigos, o que levou os caminhantes a serem vistos como a estranha parte da sociedade. Para piorar, Philippe Auguste, rei da França de 1180 a 1223, expulsou os Mountebanks da Corte Francesa onde durante séculos eles foram bem vindos.

Quando os caminhantes da corda perderam alguns privilégios enormes na França do século 5, as coisas parecem ter voltado aos trilhos em 1300. Na Idade Média, um ato de corda bamba era considerado essencial para dar a qualquer evento público o seu próprio ar de mistério, assim os caminhantes de corda começaram a aparecer em muitas grandes exposições. Durante a coroação luxuosa da rainha Isabeau em 1389 Paris, diz-se que um cordão tinha sido colocado a partir das torres da Catedral de Notre-Dame para o telhado do maior casa na Ponte St. Michel. Um acrobata funambulista então desceu pelo cordão cantando, com duas velas acesas nas mãos. Christine de Pisan documentou: "Havia um homem em Paris, no reinado do bom rei Charles, quem poderia cair e pular e fazer tais truques na corda que ninguém hoje acreditaria ele não tinha sido testemunha na época.

Ele iria esticar uma fina corda das torres de Notre-Dame ao Palácio e sobre esta corda ele iria pular e realizar tais feitos de agilidade que ele parecia estar voando. Assim ele ficou conhecido como 'Le Voleur'. Eu vi ele mesmo como muitos outros. Foi dito não ter outro igual em sua arte, que ele realizou muitas vezes diante do rei. 1 dia no entanto, ele perdeu o pé na corda e caiu de tal altura que ele quebrou todos seus ossos. "Certamente", disse o rei quando soube disso, "a má



sorte deve acontecer a o homem que presume muito de seus sentidos, sua força, sua leveza ou qualquer outra coisa”.

Esta tendência continuou na coroação de Edward VI em Westminster em 1547. De acordo com a "Arqueologia Britânica"

'Havia uma grande corda, tão grande quanto o cabo de um navio, esticado das ameias de St. O campanário de [Londres] Paul, com uma grande âncora em uma de suas extremidades, prendeu-se um pouco antes do decano de Porta da casa de São Paulo; e quando Sua Majestade se aproximou do mesmo, veio um homem, um estranho sendo um nativo de Aragão, deitado na corda com a cabeça para a frente, seus braços e pernas no exterior, deslizando o peito na corda de cima para o chão, como se fosse uma flecha disparada por um arco. Então ele veio a Sua Majestade, e beijou seu pé; e assim, depois de certas palavras para sua Alteza, ele se afastou novamente, e foi para cima da corda, até que ele veio no meio do adro da igreja, onde ele, tendo uma corda sobre ele, brincou misteriosamente na corda, como se caindo, e lançando uma perna de outro. Então pegou a corda, amarrou-a ao cabo e amarrou-se pela perna direita pouco espaço sob o pulso do pé, e pendurado por uma perna a um certo espaço, e depois recuperou-se novamente com a corda disse e desfez o nó e desceu novamente.

Quando Filipe da Espanha chegou a Londres para conhecer a rainha Maria em 1554, um equilibrista prestou seu respeito na ocasião na corda. E em Veneza, em meados do século XVI, o carnaval anual ganhou uma nova tradição de abertura - Svolo del Turco (Vôo do Anjo) - quando um acrobata turco andou sobre uma corda amarrada entre a torre do sino da Igreja de São Marcos e um barco ancorado na Piazzetta.

Em 1556, Hieronymus Cardanus elogiou os caminhantes em De Subtilitate: "Aqueles que dançam a corda, que se chama Funambulismo, é a mais ousada de todos os homens, domando as leis de natureza com artefatos. De fato, a dança de corda tem suas origens na magia natural. Para a arte da magia depender de fatores naturais é admirável isso vem do oculto e do intangível."

Apesar de todas essas grandes apresentações públicas e shows de louvor e apoio ao redor Europa, equilibristas no final dos anos 1600 na Inglaterra, mais uma vez se tornou associado com um elemento desonroso, incluindo batedores de carteira, prostitutas e vigaristas. As pessoas de Charing Cross reclamavam que o estande do dançarino de corda Jacob Hall atraiu tantos bandidos para a área que eles constantemente perdiam coisas de suas lojas. Eles começaram uma petição contra ele, e o Chefe de Justiça disse a ele no tribunal que seu estande é um incômodo para a paróquia. Nas músicas do início dos anos 1700, "Pills to Purge Melancholy", de Thomas D'Urfey escreveu: "Em casas de placas homens andam com cordas / Tão fácil como esquilos andam em telhados / As bolsas de corte que eles fazem morder e roubar." E na França, os Conselhos Franceses continuaram a mirar e perseguir Mountebanks e Funambulistas, seguindo as queixas dos padres de Paris naquele domingo as massas estavam abandonando o show de dançarinos de corda. Os "causadores de problemas" foram depois restritos às feiras de Saint-Germain e Saint-Laurent.

Um dos funambulistas mais famosos do final dos anos 1700 foi Madame Saqui. Ela performou muitas vezes para Napoleão Bonaparte, muitas vezes andando em um fio com fogos de artifício explodindo ao seu redor. Ela honrou a celebração do nascimento de seu herdeiro andando entre



as torres da Catedral de Notre-Dame, realizada em Vauxhall Gardens, e é mencionada em

Vanity Fair de Thackeray - para citar algumas de suas incríveis realizações;

Além disso, ela dirigiu seu próprio teatro de circo por algum tempo e continuou a executar bem em seus 70 anos.

Os anos 1800 trouxeram acrobatas e outros artistas semelhantes dentro de casa como negócios e showmens abriam locais de circo mais permanentes. Pablo Fanque foi o primeiro não-branco proprietário de circo na

Grã-Bretanha vitoriana, e ele começou sua carreira de desempenho fazendo acrobacias equestres e andando em corda. Ele começou o Circus Royal de Pablo Fanque, no qual ele continuou atuar; Ele rapidamente se tornou o circo mais popular na área, e permaneceu assim por 30 anos. Fanque viajou por todo o Reino Unido durante anos e também realizou muitos benefícios ao circo - um dos que, para o performer de circo William Kite, inspirou a música dos Beatles "Being for the benefit of Sr. Kite.

Em última análise, a vacilação cambaleante da aprovação pública e a falta dela recuou e para muitos e muitos séculos na Europa. Foras da lei através da história pelo governo, esporte organizado, e religião, é uma maravilha que a caminhada de linha tenha persistido.

### Estados Unidos

Andar de corda prevaleceu em muitas culturas em todo o hemisfério oriental por séculos, mas não conseguiu atravessar o Atlântico até o primeiro circo americano em 1793.

Décadas depois, em 1859, Jean François Gravelet da França, conhecido mais notoriamente como Charles Blondin, andar de corda foi elevado a uma arte de outro patamar quando ele fez a primeira travessia ousada em altura nas Cataratas do Niágara em 1000 pés de distância (305m), e 270 pés de altura (82m), com um cabo de cânhamo de 3 polegadas. Estima-se que Blondin fez mais de 300 cruzamentos dessa incrível linha... e ele fez isso em grande estilo. Em cada travessia ele faria um show diferente - só porque ele podia. Ele também atendeu o apelo mórbido das massas, e revelou quando os jogadores começaram a apostar se ele mergulharia em uma morte.

Uma vez, ele cruzou de olhos vendados. Outra vez ele parou no meio do caminho para se sentar e desfrutar uma cerveja que ele puxou em uma corda do barco da excursão Maid of the Mist abaixo dele.

Ele cruzou enquanto empurrava um carrinho de mão, e andava sobre pernas-de-pau, andava de bicicleta e ficava em uma cadeira com apenas uma de suas pernas equilibrada na corda. Ele cruzou à noite, usando uma locomotiva com farol afixado em ambos os lados do cabo para iluminar o caminho. Ele cruzou carregando uma mesa e cadeira, parando no meio para tentar se



sentar e sustentar suas pernas. A cadeira caiu na água e Blondin quase caiu também, mas foi capaz de se recuperar. Ele sentou-se no cabo e comeu um pedaço de bolo, regado a champanhe. Em um dos seus cruzamentos mais famosos, ele carregava um fogão e utensílios nas costas, andou até o centro do cabo, acendeu um fogo, e cozinhou uma omelete! Quando ficou pronto, ele baixou o café da manhã para os passageiros no deck do navio Maid Mist. Ele até carregou seu gerente nas costas! Blondin supostamente deu ao seu gerente estas instruções: "Olhe para cima, Harry... você não é mais você mesmo, você é Blondin Até que eu limpe este lugar, seja uma parte de mim, mente, corpo e alma. Se eu balançar, me balance. Não tente fazer qualquer balanceamento sozinho. Se você fizer, nós dois iremos para a nossa morte."



Nos anos seguintes, muitos equilibristas tentaram superar sua performances. Em 1860, o Grande Farini (William Leonard Hunt), um dos mais célebres acrobatas na Europa na época, replicou muitas das performances de Blondin acrobacias, incluindo carregando um homem nas costas, atravessando com um saco por todo o corpo, fazendo cambalhotas e pendurado em seus pés. Sua maior conquista foi atravessar as Cataratas com uma máquina de lavar amarrada às costas. Ele parou na metade lavou vários lenços que ele então tinha autografado e deu a seus admiradores que esperavam. (Porra, ele é bom!) Em 1876, Maria Spelterini, uma artista de circo a partir dos 3 anos, tornou-se a primeira mulher a andar em um fio sobre as Cataratas do Niágara. Ela é mais conhecida por cruzar a linha com suas mãos e pés algemados, cruzando com um saco de papel sobre a própria cabeça, e cruzando com cestas de pêsego em seus pés.

A diferença entre as travessias de Blondin, Farini e Spelterini foi o que eles andaram em: Blondin andou em uma corda de cânhamo, enquanto Farini e Spelterini andaram em fios de arame. Tecnicamente, andar a corda era a única maneira de executar atos aéreos até meados dos anos 1800, quando cabo de aço foi inventado. Até então, os termos "Corda bamba", "ropewalker" e "dançarina de corda" estavam corretas porque os artistas usavam cordas tensionadas entre dois pontos. Ainda "corda bamba" hoje é uma palavra muito mal utilizada. O que a maioria das pessoas quer dizer quando eles se referem a um andador "corda bamba" é na verdade, um andador de "fio alto", como a "corda tensa" este está realmente andando em um cabo de aço. Estes cabos estão ancorados não apenas em cada extremidade, mas também com fios de apoio (fios cavalletti), ligados em intervalos ao longo do fio, para estabilizar a linha e impedir a maior parte do movimento lado a lado.

Andar na corda real foi muito mais difícil e perigoso do que andar em cabos de aço. Além disso, os fios permitiram que os artistas realizassem muito mais truques tecnicamente difíceis do que eles poderiam em uma corda, assim, a maioria dos artistas de circo mudou para este estilo de montagem e andar. Este foi o começo da era do cabo de aço.





A caminhada da cabo de aço só ficou mais e mais popular depois disso. Desde 1905 (quando ele tinha 39 anos de idade) a 1948, Ivy Baldwin, um balonista sem medo e funambulista, montou um fio de 635 pés de comprimento, 582 pés de altura acima de South Boulder Creek em Eldorado Canyon no Colorado

Ele realizou seu ato 86 vezes ao longo dos 43 anos. Suas travessias levaram seis minutos e meio, e ele sempre

usava sapatos de pano com solas de resina e carregou uma vara de equilíbrio de 26 pés. Havia várias ocasiões em que a multidão temia que ele fosse cair para a sua morte: uma vez, ele estava temporariamente cego e teve que ser guiado através das vozes de sua assistentes. Outra vez, o vento em rajadas de tempestade rápida pegaram ele no centro de seu ato, e ele ficou de joelhos por meia hora até que a tempestade diminuiu. Baldwin andou nessa linha pela última vez em seu aniversário de 82 anos. Pelo que se sabe, ele queria continuar fazendo isso ano após ano, mas membros de sua família impediram ele de continuar. O fio foi deixado até 1974, quando foi retirado para não atizar a juventude aventureira.

O nome Wallenda é talvez o nome de família mais reconhecido no mundo do circo. Karl Wallenda, o fundador do grupo, era um andarilho incrível e icônico. Com a idade de 16 anos, ele estava fazendo bananeiras nos ombros de um andador de arame alemão a 40 pés no ar. Os Wallendas se apresentaram em circos em todo o mundo por muitas gerações, alguns relatos afirmam que atuavam no circo desde 1780. A história do circo americano começou em 1928 quando Karl Wallenda e sua trupe de artista de fio alto chegou ao Reino Unido para se apresentar com os Ringling Brothers e o circo de Barnum e Bailey. Em 1948, as Muralhas Voadores estrearam o seu mais famoso ato - um dos mais perigosos e emocionantes já realizados em circos modernos - as sete pessoas em pirâmide na cadeira. Nos últimos anos, a família Wallenda dividiu-se em várias trupes, com alguns continuando a divertir multidões ao redor do mundo.



Um dos membros mais reconhecidos da família é Nik Wallenda. Em 15 de outubro de 2008, Nik quebrou o recorde mundial para o maior e mais longo passeio de bicicleta em um fio alto ao vivo na NBC.. Em 15 de junho de 2012, ele também se tornou o primeiro trapezista a andar diretamente sobre as Cataratas do Niágara.

(Os cruzamentos anteriores foram feitos acima da água perto da localização da ponte do arco-íris). Wallenda descreveu a batalha legal como o maior desafio de sua carreira e "provavelmente mais notável" do que a própria caminhada. (Seis andadores de fio alto anteriores tinham falhado em suas tentativas de ganhar aprovação para percorrer as cataratas desde 1971). A linha tinha 2200 pés de comprimento (671m) e ele cruzou o rio do ponto mais largo. Para treinar para esse feito, ele andou em fios sobre a água perto dele na Flórida, enquanto uma caravana de airboats enxameava em torno dele, explodindo-o com ventos de até 78 mph para simular os ventos e spray das cataratas. Devido à localização, o fio não pode usar



suporte e teve que ser feito sob encomenda. Como resultado, o fio foi capaz de influenciar a brisa, tornando a travessia mais difícil do que teria sido. Foi a primeira vez na carreira de Wallenda que ele realizou uma travessia sem estabilizadores de fio. O fio em que ele realizou a travessia foi de duas polegadas (cinco centímetros) de diâmetro, significativamente maior do que o de um fio de uma polegada que o Wallenda normalmente usa e pesava cerca de 8,5 toneladas (7,700 kg). A largura era necessária para tornar o cabo suficientemente forte para suportar a tensão. Em 23 de junho de 2013, Wallenda tornou-se o primeiro trapezista a andar sobre o Little Colorado River Gorge no Grand Canyon. O evento foi transmitido ao vivo no Discovery Channel, com dez segundos de delay ... apenas no caso de algo acontecer. A linha foi de aproximadamente 1.400 pés (430m) de comprimento e 1.500 pés (460m) de altura, tornando-se a maior caminhada de sua carreira (cerca de 7 vezes o altura do cruzamento do Niágara). Ele andou em 22 minutos, 54 segundos, usando uma espessura de 2 polegadas (5cm) de fio e carregando uma vara de 30 pés (9,1m) pesando 43 libras (20 kg). Wallenda enfrentou uma série de obstáculos ao cruzar,

incluindo um fio escorregadio, poeira nos olhos, e vento, alegando que a caminhada foi excepcionalmente estressante e mais difícil do que ele havia previsto. Em 2 de novembro de 2014, Nik cruzou com sucesso um fio entre dois Arranha-céus de Chicago e obteve dois novos recordes mundiais do Guinness: um para percorrer as mais íngremes cordas bambas entre dois edifícios (19 graus) e o outro para a corda bamba mais alta de olhos vendados.



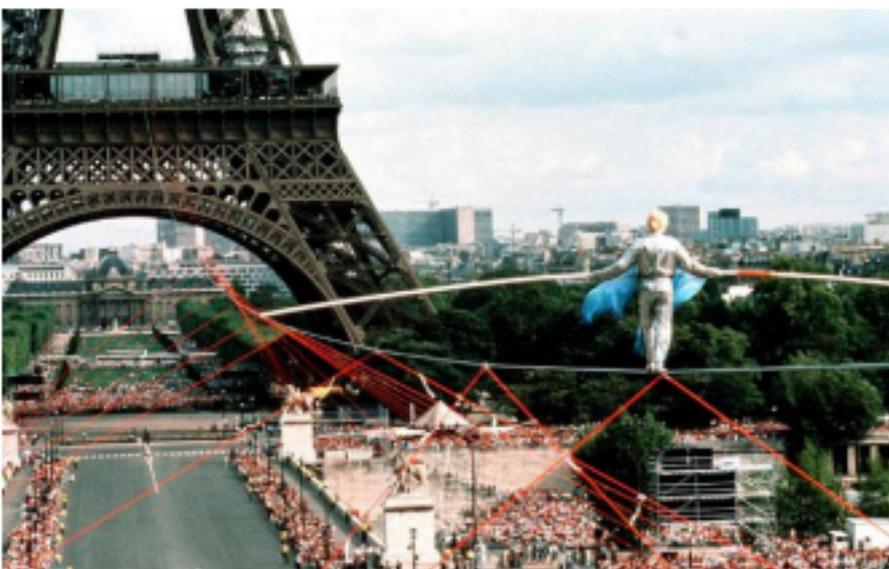
Outro nome extremamente conhecido no reino dos caminhantes de corda é o grande Philippe Petit. Em 1971, Petit montou uma linha entre as torres da catedral de Notre Dame de Paris e andou enquanto padres estavam sendo ordenados. Em 7 de agosto de 1974, Petit tornou-se um nome familiar quando ele executou seu truque mais famoso - o que muitos chamaram de crime

artístico do século ”- andando um fio entre o Torres Gêmeas do World Trade Center na cidade de Nova York. Este passeio levou quase seis anos de planejamento, durante o tempo ele teve que aprender tudo ele poderia sobre os edifícios e sua construção, como acomodar questões como o balanço das altas torres devido ao vento (que fazia parte seu projeto), como montar um cabo de aço de 200 pés (61m) na abertura de 138 pés (42m) entre as torres (a uma altura de 1.368 pés (417m)), como conseguir entrar com seus parceiros para explorar e



manipular, e como obter equipamentos pesados para os telhados. Para entrar, eles fizeram identidades falsas com base na de um trabalhador do edifício e alegou que eles eram trabalhadores da construção civil. Eles estudaram cuidadosamente as roupas que os trabalhadores da construção usavam e as ferramentas que usavam. Eles observaram as rotinas dos funcionários - as vezes que eles chegavam e saíam - para determinar quando eles teriam acesso ao telhado. Petit fingiu ser jornalista para conseguir permissão para entrevistar aos trabalhadores no telhado para coletar ainda mais observações. Desde que os edifícios ainda estavam em construção, eles até alugaram um helicóptero para explorar os telhados e tirar fotos. Usando essas fotos, desenhos e observações, Petit construiu meticulosamente um modelo em escala das torres em para projetar o necessário aparelhamento para se preparar para o caminhada de arame. Quando o dia finalmente chegou, ele realizou 45 minutos, fazendo oito travessias ao longo do fio, de 1.350 pés (411m) acima do solo. Quando oficiais do NYPD foram interromper sua façanha, eles vieram até os telhados de ambos os edifícios para tentar convencê-lo a sair do fio, mas Petit só saiu quando começou a chover. Houve extensa cobertura de notícias e apreciação pública de sua caminhada, e o procurador distrital retirou todas as acusações formais de invasão em troca de dar um show aéreo gratuito para crianças no Central Park. "Ele executou o crime perfeito e o mundo o amou por isso" confessou Guy F. Tozzoli, presidente da Associação do World Trade Center. Mordicai Gerstein, o homem que escreveu o livro infantil "O homem que andou entre as torres", pode descrever melhor quando ele escreveu: "Petit não olhou para as torres, mas para o espaço entre elas." Sua caminhada foi creditada com às Torres Gêmeas e a afeição como inicialmente tinham sido impopulares devido ao seu design "feito e

utilitário"; os proprietários do edifício deram-lhe um passe vitalício para o Deck de Observação das Torres Gêmeas e deixaram ele autografar uma viga de aço perto de onde ele começou sua caminhada. Alguns anos depois disso em 1989, O prefeito Jacques Chirac, da França, convidou-o a andar com um fio inclinado do chão na Place du Trocadéro para o segundo nível da Torre Eiffel, atravessando o Sena, para celebrar o 200º aniversário da Revolução Francesa.



## Correntes do Slackline

No outro lado do país, em meados da década de 1950, a arte do equilíbrio estava se desenvolvendo lentamente em nossa atividade favorita fora da rica cultura de escalada do vale de Yosemite. Inspirado por Ivy a linha de Baldwin em Eldorado Canyon (ainda pendurada desde 1905), os escaladores do Colorado Ament e Van Freeman começaram a praticar em uma corrente bamba curta. Quando eles trouxeram o treinador de equilíbrio para o Parque Nacional de Yosemite, na Califórnia, em meados da década de 1960, eles ficaram surpresos para descobrir que outros, como a lenda da escalada Chuck Pratt, já estavam andando em correntes há duas décadas. Na verdade, Pratt foi bastante adepto da corrente bamba e conseguiu conciliar três ou quatro garrafas de vinho de cada vez em pé sobre ela. Em um artigo alpinista escrito por Dean Potter, TM Herbert, um frequentador do Vale desde a Idade de Ouro, lembra: "Pratt sempre esteve em algum tipo de coisas de circo, malabarismos ou balanceamento de coisas. Ele costumava andar nas grades de metal do Glacier Point [em meados dos anos 1950] e quaisquer outras correntes e cabos que ele pudesse encontrar." John Gill, o pai da era moderna do bouldering e do treinamento para escalar, também foi bem versado na disciplina, e ele freqüentemente andava uma corrente de 30 pés de comprimento para se divertir com o equilíbrio. Quando ele visitou os acampamentos de escalada de Black Hills e Tetons na década de 1950 e anos 60. A corrente bamba passou a se tornar uma tradição importante e reverenciada em todo os anos 70 no acampamento 4 como forma de treinar os escaladores, desafiar suas mentes, a melhorar o equilíbrio, e relaxar depois de longos dias de escalada. Ron Kauk lembra da época: "As pessoas sempre estavam fazendo algum tipo de coisa de equilíbrio, andando em cima de garrafas de cerveja ou correndo ao longo do topo de pedras de ponta de faca. Nós éramos uma espécie de hippies grooving para Hendrix, vestindo roupas legais, mas nós também éramos profissionais. Você faria suas 100 flexões, mas também teria que andar nas correntes." Foi uma parte de estar em nossa gangue ", concorda Rick Cashner. Dean Fiddelman, o fotógrafo da equipe não oficial dos Stonemasters, o criador de Stone Nudes, e residente do Vale por muito Tempo, ecoa este sentimento no Adventure Sports Journal, "Se você for viver um estilo de vida de escalada, você está amarrado. Se você não fez isso, significava que você não fazia parte da nossa cultura."

Fora do Acampamento 4, a caminhada na linha permaneceu relativamente rara na comunidade de escalada. Mas isso tudo mudou em 1974, quando Philippe Petit andou pelas Torres Gêmeas e trouxe a arte do highwire de volta à vanguarda da consciência americana. Como dito anteriormente, foi amplamente louvado como o "crime artístico do século", e Dean Potter acreditava que "a expressão de liberdade de Petit tinha se conectado com os americanos, talvez lembrando-lhes de seus principais valores fundamentais".

### Adam, Jeff e o Nylon

O nylon sintético foi inventado em 1935, mas levou muito tempo para os escaladores descobrirem aplicação como um aparelho de equilíbrio. Um artigo de Dean Potter, The Space Between, escrito para Revista Alpinista, conta o que aconteceu em seguida: Não muito depois, "No início dos anos 80, Adam Grosowsky, um estudante do Evergreen College em Olympia, Washington, fez uma de suas viagens regulares para Yosemite, onde, ele se lembra, "eu estava recebendo uma chuva de pensamentos, foda-se este lugar, eu estou sendo bombardeado... Enquanto eu passava pelo acampamento 4, vi esse deus de bronze andando em uma corrente frouxa. Ele foi consistente pra caramba e eu pensei, "todo mundo neste lugar super-humano?" Mais tarde, descobri que era Ron Kauk. Quando Grosowsky voltou para Evergreen, ele montou sua própria linha. [Ele não conseguiu encontrar uma corrente para andar, então ele esticou um pedaço de nylon "No começo eu tentei andar na corda de escalada de 3/8", mas rolou e não me senti bem. Havia algumas fitas de escalada ali [escalada de fitas], então eu tentei ... e foi tipo, 'Oh meu deus, é isso!'"

A superfície plana e aderente da fita, juntamente com a sua elasticidade e propriedades leves, abriram um novo universo de possibilidades de equilíbrio. Logo, Grosowsky se envolveu com um colega de turma, Jeff Ellington, e os dois descobriram uma maneira de montar fitas tubulares e adicionar tensão com o que é agora chamado de "sistema primitivo" ou o "sistema Ellington." Um precursor para os atuais sistemas de polias, o Ellington utiliza técnicas de busca e salvamento,

substituição de polias com mosquetões de escalada para criar uma vantagem mecânica.



Os dois se tornaram inseparáveis, praticando "milhares de horas" na tensão, fita elástica eles chamavam "A fita bamba."

Ambos preferiram andar em 3/4 de polegada, fitas planas de nylon com um comprimento de cerca de 20 pés. Adam se tornou extremamente habilidoso realizando bananeiras em na fita, enquanto ambos tornaram-se hábilidosos no surf, malabarismo e

quase todas as outras habilidades de circo que você pode imaginar. Eles até criaram uma rotina de três clubes (malabarismo) entre si enquanto se equilibravam simultaneamente na mesma fita.

Tanto quanto eles amavam praticar no nylon, os dois ficaram fascinados com a história do wire walking e a cultura circense desde o início. Em 1981 eles se apresentaram sem esforço em um cabo de 30 pés (9 m) amarrado a 25 pés (8 m) sobre um piso de concreto como parte de um projeto para recriar o circo tradicional no auditório principal do Evergreen State College. De acordo com Scott Balcom, algum tempo depois disso, os dois mencionaram que eles também armaram um pequeno fio de arame em Joshua Tree em algum lugar perto do Real Hidden Valley, mas não era muito alto nem muito longo.

Dean continua: "Eles viajariam para o Vale sempre que possível, mas em uma viagem prolongada no verão de 1983, a sua maior fita foi confiscada pelo Serviço de segurança dos Parques, que considerou que ele abandonou a propriedade. Ellington ri: "Nós precisávamos deixar o clima no valle positivo... [Então nós] nos dirigimos para a segurança do Arrow Spire." [Em vez de se amarrar em nylon, eles tentaram amarrar o pináculo usando um cabo de aço e acabaram quebrando um bolt no Spire no processo.] "Ellington relata seus primeiros passos no highline de Lost Arrow: 'a ancoragem tinha ferrugem [quarto de polegada] em bolts com chapas antigas. Depois de tensionarmos a linha eu fui para ela. Eu estava ali parado alguns passos de distância, quando a linha tremia acentuadamente. E um dos parafusos quebrou, o choque de carga era outra porcaria!" "Os dois foram compreensivelmente vencidos, mas sua tentativa foi um grande avanço. Moradores de Yosemite, acostumados a pensar em suas linhas na vertical, perceberam de repente que existia outra fronteira entre as paredes. "

### **Scott Balcom e Chris Carpenter**

A tentativa de Adam e Jeff no Spire foi poderosa de outra maneira também. Scott Balcom, Chris Carpenter e Darrin Carter também estavam no Vale no verão de 83. Depois da tentativa frustrada de Highline, nas palavras de Scott Balcom: "meu propósito nasceu". E com isso, a Slacklife estava nascendo naquele dia também.

Mas vamos voltar um pouco e explicar algumas coisas primeiro.

Quem é Scott Balcom, Chris Carpenter e Darrin Carter? Por que eles são tão importantes? Bem, fomos direto para a fonte para descobrir. O que se segue é uma série de eventos do próprio homem, Scott Balcom, contando tudo sobre isso: Scott Balcom, Chris Carpenter e Darrin Carter eram amigos de infância que cresceram juntos. Darrin transferido para a escola de Scott na terceira série, e Chris era três anos mais jovem, uma criança que morava na rua.

Scott Balcom descobriu a corda andando às nove ou dez (por volta de 1973) quando seu irmão mais velho, Ric, chegou em casa um dia com uma corda de cânhamo e disse: "Vamos esticar isso entre dois pontos e andar sobre ela. Meu amigo Kurt faz isso e é muito legal." Então eles fizeram, mas ninguém conseguia andar muito bem. Ninguém conseguia realmente dar mais do que quatro passos. Mas por alguma razão, Scott tinha sentido "que esta é a minha coisa. Eu sou bom nisso. Mesmo que o garoto vizinho do outro lado da rua possa dar quatro passos correndo, eu podia andar devagar quatro passos ... e isso me fez muito melhor do que ele."

Scott continua a história: "Durante toda a minha infância eu subi em casas que estavam em construção. Naquela época, eles emolduravam casas com chaves diagonais e nós escalávamos coisas e andávamos bem na borda delas ... E eu tinha uma grande casa na árvore com grandes balanços de corda, eu costumava andar nos trilhos do trem. Fizemos muitas coisas assim ... foram os anos 70. Nós fomos os bonecos de teste de colisão do futuro. Nós fizemos muita merda dolorosa... Então, no momento em que equilíbrio em correntes de estacionamento e cabos eram alguma coisa, eu já estava fazendo isso .... Eu já estava fazendo isso quando conheci Chongo, que na época era Chuck de Joshua Tree em maio de '81.

Darrin Carter estava comigo, e nos conhecemos Chuck, e ele nos levou para escalar e nos ensinou como escalar. Eu estava ansioso por algo assim. Eu queria muito subir, mas imaginei: "Como se aprende? Não havia ginásios de escalada ou qualquer outra coisa naquela época. Se você não soubesse que alguém escalou, você não aprendia a subir. Talvez você possa aprender a fazer rapel sozinho, mas não havia internet ... sem livros sobre isso, quero dizer ... não havia nada.

Acabamos passando mais alguns dias com ele e depois saímos. E ele tinha 29 anos e nós ... Eu nem acho que o Darrin tinha 18 anos ainda. Eu tinha 18 anos ... e achei que ele era bem mais velho do que nós e nunca mais o veríamos. Mas então, quando estávamos saindo, Chuck disse: "Oh! Aqui está meu número. Eu trabalho em Hollywood a maior parte do tempo e não tenho carro. Se vocês puderem venham me pegar e nós podemos ir para as montanhas." "E eu disse tipo, "Tudo bem" Então nós nos tornamos amigos dele ... e ele não estava completamente desabrigado naquela época. Ele programava computadores e ele trabalhava para alguém que realmente fazia programação para outras empresas, mas ele iria acampar em seu lugar em Hollywood.

Eu saía e o pegava, e íamos até Joshua Tree ... e um pouco depois, Yosemite E então, um dia, Chuck disse: "Ah, sim! Vocês tem que andar em correntes de estacionamento! Esta é a parada de Yosemite." "E eu pensei algo como ... "eu posso fazer isso. Eu já fiz isso. E isso era algo que eu podia fazer sem cair. Eu era muito bom nisso."

E assim ... algum tempo passou. E em 1983, Chris Carpenter, Darrin e eu aparecemos em Yosemite, e Adam Grosowsky e Jeff Ellington têm slacklines montados uma pequena parte do parque... que era parte da área habitacional dos funcionários da Loja em Yosemite. Mas isso costumava ser um estacionamento, e nós costumava acampar lá. Bem, você não tinha permissão para acampar no estacionamento, mas as pessoas faziam piquenique lá e há uma pequena linha de árvores. Adam e Jeff foram criados lá, e eles andavam de um lado para o outro nessa estreita linha de nylon e estavam fazendo coisas doidas. Adam podia fazer uma parada de mão, e ele poderia balançar a fita para frente e para trás, e ele era muito bom. Eles podiam passar galhos de um lado para o outro ... e Chris e eu ficamos tipo "Cara, ESSA PORRA VALE A PENA!"

Naquele momento, quando eu conheci Adam e Jeff ... isso impactou muito minha vida muito mais do que impactou na deles. (Eu na verdade conheci Adam anos depois, eles nos levaram Nova York para algum programa de TV de sábado de manhã às 6h ... NBC ou Good Morning America ou qualquer outra coisa ... e ele não se lembrava de mim.)

E essa foi a primeira vez que vi fitas de nylon usadas para slackline. O acampamento 4 naquela época tinha uma corrente, e era como um ginásio lá. Eles tinham bar dips e barras e barras de ponta de dedo e, claro, a corrente bambas. E foi assim lá por um longo tempo. Se existe um

agora, não é o mesmo que costumava estar lá. Adam nos disse que ele havia ido lá há algum tempo e viu a corrente bamba alguns anos atrás, e que ele não conseguia andar. Então ele foi para casa e não conseguiu encontrar corrente que tinha para andar, e acabou esticando um pedaço de fita nylon em vez disso.

Agora, pouco antes disso, eu tinha um velho ... bem, Chuck tinha um monte de velhos equipamentos de escalada. E alguns deles foram úteis, e alguns não foram. E ele ainda tinha equipamentos novos para a época ... naquela época a haste de alumínio era a melhor que tinha ... mas ele nos fez aprender a guiar escaladas tradicionais com nossos antigos equipamentos. ele dizia algo como: "Você precisa usar o equipamento antigo porque é muito fácil com novo. Você não quer facilitar. Então você vai subir do jeito mais difícil."



One of the first climbers to train with weighted pull-ups, John Bachar could pull up with nearly 140 pounds hanging from his waist! Here he trains with a "light" 50 pounds circa 1985.  
PHIL BARD



Então eu peguei uma corda - era uma corda antiga. Não sei se você já viu um pedaço dessa corda, mas ela era torcida. Eu não sei como era nos anos 50 quando isso corda era de ... quero dizer, essa corda era mais velha do que eu provavelmente, e foi realmente muito duro. Era mais para como amarrar uma vaca ou alguma coisa assim. Mas eu estiquei e estava andando sobre ela. E isso foi muito difícil porque ela rolava fora de seus pés, então você tinha que ter muito cuidado com isto. E isso era antes de eu já ter visto slackline. Eu tinha considerado

andando em fitas de nylon, mas eu pensei que seria apenas muito esquisito. Mas Adam ... ele tinha esse domínio de esquiilo isso foi incrível. Quero dizer, ele fez diferentes coisas que as pessoas fazem agora, mas ele seria muito bom por agora. Afinal ele andava em uma linha antiga, e mesmo assim conseguia fazer bananeira, malabarismo e outras coisas.

De qualquer forma... Adam e Jeff tinham um cabo montado na floresta em algum lugar longe do acampamento. Eles estavam praticando neste cabo para andar no Lost Arrow Spire, e então os rangers confiscaram o cabo, então continuaram andando em nylon no acampamento. E então eles subiram para andar o Lost Arrow Spire em um cabo, e eles saíram algumas vezes, e eles quebraram um parafuso na ponta do pináculo. Eu acho que isso os assustou e eles fizeram as malas e saíram.



Quando eu conheci Adam e Jeff não foi como se eu pensasse de repente: "Eu quero andar slacklines. Foi como "OH! Parece que seria divertido andar!" "Eu já estava andando em outras coisas, e foi apenas as coisas que eles estavam fazendo - você não podia fazer em uma corda porque iria sair de seus pés. Como balançar a linha muito forte para frente e para trás. E eu não quero dizer como chicotear a linha, onde você mantém seu corpo reto, e você está chicoteando a linha debaixo de você. Era como, como surfar devagar, com mais bounce. Onde você realmente está um ponto em que você está quase sem peso, e você desce com força G positiva e você volte para onde você está sem peso. Surfar um elástico foi o que Adam fez parecer. E eu apenas

pensei que isso era simplesmente insano. E eu tentei entender como ele poderia fazer isto. E quando eu pensava mentalmente, parecia um desastre completo - no mais curto, em uma fração de segundo, você poderia ter essa coisa batendo na sua cara. E então eu tentei entender a forma como ele foi capaz de fazê-lo, e sentir a sensação no meu corpo.

E quando eles me disseram que iam andar no Lost Arrow Spire, eu tive essa estranha explosão intuitiva como: "Espere um minuto! Eu tenho que fazer isso!" E eu fiquei tipo "O que?? De onde veio isso? Assim que surgiu na minha cabeça, não fez nenhum sentido porque eu não pude ... você sabe... Eu pude atravessar a corrente três vezes e isso foi bom. E esses caras estavam andando de um lado para o outro nessas linhas de náilon, surfando como se fosse um elástico no ar. Não fazia nenhum sentido para mim. E não foi como se eu desejasse que eles não fizessem isso para que eu pudesse. Eu pensei: "Eu desejo que eles consigam porque esses caras são realmente habilidosos. Esses caras são incríveis." E então eles voltaram e disseram: "Nós quebramos um bolt e nós derrubamos o cabo. Parecia muito perigoso." E eu só pensava... "Meu propósito nasceu."

Eu fiquei tipo: "É isso. Eu vou andar. Eu fui para casa do Chris e comprei um pouco de nylon e nós dois começamos a andar. E em apenas um mês ou dois, eu consegui cadernar isso. Era um sentimento libertador! Nós estávamos no programa de mestrado em pedra da Universidade de Yosemite, onde tudo é um curso autodirigido. Eu subi um pouco ... eu tentei algumas paredes grandes quando eu era jovem, mas nunca me formei no programa de mestrado em pedra. Eu nunca cheguei a esse nível. Eu gostei do movimento de subir. Eu gostava do desconforto. Eu gostava de ir a lugares em uma rocha. Eu gostei ... bem, quando eu era mais jovem, eu gostava mais do sentimento de estar no alto. Eu ainda gosto disso tudo. Mas eu não gosto de ficar assustado. E era como se eu fosse com queijo derretido na rocha de Joshua Tree. Mas o slackline proporcionou apenas este puro estado de fluxo que era... diferente. Como se eu estivesse realmente focado guiando [uma subida], é uma experiência diferente do estado de fluxo no slackline. É semelhante a sensação de você ter concluído tudo... e você pode apenas ser você mesmo, mas no slackline, quando estou balançando a linha para frente e para trás e pulando para cima e para baixo ... É tão ... é algo completamente espontâneo. É mais criativo. Eu sinto que estou tocando algo pesado em uma guitarra elétrica. Uma guitarra elétrica ... e eu e o equilíbrio estamos dançando. E eu balanço a linha. Eu pego minhas mãos, eu dirijo a linha, empurrando-a com as minhas mãos, desta maneira enérgica. E eu cairia quando eu me perdia tão completamente a ponto de eu fazer algo estúpido como sair da fita. E de repente, SNAP. Você acabou de sair desse estado. Mas quando eu não caía e quando eu andava na linha até que eu terminasse a linha e aterrissasse no chão, sentia que tinha sido... você sabe, a sensação quando você volta ao chão, quando você se sente ... "EU SOU UM MESTRE DA CAMINHADA!" E era tão bom. Então foi isso. Eu estava completamente conquistado.

### **A linha da ponte**

"Eu estava saindo com Jeff e Adam em julho provavelmente ... ou talvez em agosto. E até novembro de 83, andamos o primeiro Highline," The Arches ", sob uma ponte em Pasadena, CA, perto do Rose Bowl, com Chuck, meu irmão Ric e Rob Slater, para treinar para o Lost Arrow Spire.

Rob Slater era amigo de Chucks, e nós o encontramos em Yosemite naquele mesmo verão, ele conheceu Adam e Jeff. No momento em que o conhecemos, ele já era um fodão. E nós estávamos apenas meio intimidados. Rob era apenas um ano ou dois mais velho do que eu, mas ele já tinha solado o Pacífico Ocean Wall e saltaram de BASE do El Cap ... Ele fez todo tipo de coisa. Ele pulou de BASE para dentro do Black Canyon em Gunnison ... um salto que nem todo mundo pode sobreviver. E ele não podia andar em um slackline no chão, mas ele simplesmente amou a aventura. Rob era apenas um viciado em aventura como tantas pessoas que você conhece. De qualquer forma, ele estava em San Diego, e eu disse a ele que queria atravessar esta ponte, e ele disse: "Bem, se você fizer isso, me avise, e eu vou subir também." Então ele fez.

De qualquer forma, a fita que eu comprei era um pedaço do material de um velho swami belt - nylon tubular de 2 polegadas correias, que foi avaliado em 6600 libras se você tivesse usado ela. Nós não tínhamos fitas muito tecnológicas naquela época (essas vieram pouco mais tarde), então o primeiro highline era na verdade uma polegada, cerca de 22 metros de comprimento e 140 pés de altura.



Montamos a linha - e isso foi em novembro - então estava ficando escuro cedo e eu estava me sentindo como se eu tivesse a obrigação de andar. Bem, eu e o Chris... mas principalmente eu, porque eu era a força motriz nisto e, bem, eu improvisei. Mas eu estava meio que com medo de fazer isso. E estava ficando escuro e eu estava feliz de estar ficando escuro porque ... eu pensava "Sim, eu voltarei amanhã" Então nenhum de nós ia andar e nós íamos para casa (Ric, Chuck e eu morávamos na mesma casa na época). E quando voltamos para casa ... nós falávamos muita merda e brigávamos muito e, você sabe ... Nós nem sempre levávamos a sério nossa conversa. Mas quando o Rob estava lá, o Rob ... nós respeitamos o Rob.

Então nós vamos para casa, e Rob diz: "Oh meu Deus, eu não posso acreditar que eu fiquei assustado. Amanhã, eu vou lá, e a primeira coisa, eu vou fazer é dar um passo. "E eu pensei ..." ÓTIMO! Isso seria ótimo! "Rob foi um verdadeiro impulso psicológico para nós, porque ele era alguém que apenas amava aventura. Nós o trouxemos junto porque ele poderia nos ensinar como amar aventura. E só o impulso psicológico de ter alguém com uma atitude de "Isso é ÓTIMO! o quanto mais assustador for a situação, maior ele fica! Era ótimo!

Então no dia seguinte chegamos lá, e Rob, fiel à sua palavra, dá um passo. Ele está meio pendurado em parte da linha, nós fizemos o leash curto para que você pudesse agarrá-lo quando estivesse pendurado. E Rob dá um passo, e por um breve momento, ele está a 140 pés acima do cascalho. E então ele cai, agarra a linha com as duas mãos e pula de volta. E então ele diz: "Vamos montar uma linha acima de nós, só para podermos sair e nos acostumar com isso ", e eu gostei da idéia. E o Chris disse: "Nahhh ... nós devemos fazer sem isso".

Acabamos colocando uma handline porque Rob e eu queríamos, e todos nós poderíamos andar assim. E então Chris foi para o meio, soltou a linha de mão e caminhou até o final. Então ele tentou do fim da linha e caiu, e eu fiquei tipo "Bem, esta é minha única chance. A próxima vez que ele fizer isso ele vai conseguir, então é melhor eu fazer logo." Então eu saio e faço a primeira cadeia atravessando o slackline. [O primeiro cruzamento em um highline de nylon - não um cabo ou um fio ou uma corda.] Chris também completou uma caminhada com sucesso, mas nenhum dos outros caras andaram sem o uso da fita acima.

Chris e eu voltamos e andamos a ponte algumas vezes. Mas quando montamos a fita de de duas polegadas no parque a muito longa, a cerca de 80 pés, ela sacudia para trás e para a frente quando o vento passava. Apenas uma brisa e começaria a subir e descer e tremendo para trás e para frente ... quero dizer, radicalmente! Subir e descer tão rápido que quando você tenta pegá-lo ... era tão rápido que iria apenas sair da sua mão, sabe? E eu ficava olhando para

isso e pensando: "eu NÃO vou fazer no Lost Arrow Spire. É sempre venta muito lá. "Então, eu pensei tipo, tudo bem, isso nunca vai funcionar. O que eu posso fazer?"

Eu sou um construtor e já tinha começado como aprendiz de carpinteiro. Eu tinha visto como eletricitas usam fita de peixe para puxar fios através de conduítes, e eu tive a idéia de colocar uma fita menor dentro da fita maior... puxando pedaços de 9/16 através de um pedaço de 1 polegada e fazendo uma linha mais forte. Então eu comprei essa fita, e usei um cabide para o que eu conseguisse colocar uma por dentro da outra. Eu pedi ao Chris para me ajudar, e fizemos a primeira thread line. Nós recheamos um pedaço de 1 polegada de tecido com dois pedaços de 9 / 16ths e alguns cordeletes.

Os pedaços de 9 /16ths estavam assentados um sobre o outro, e então havia apenas um pouquinho de espaço, então eu coloquei o pedaço de cordelete correndo ao lado dele. Eu originalmente tinha 2 peças de cordelete por dentro, mas eles não se encaixavam do jeito que eu pensava. Então nós terminamos essa linha e a montamos no parque, e essa era muito mais estável na brisa. "De acordo com Chris Carpenter artigo sobre The Evolution of Slacklining, "A super fita de 9/16th a um comprimento de 45 pés foi nossa favorita. Esta linha provou ser muito elástica e especialmente boa para balançar. Nós andamos e quebrou a marca de 30 pés de comprimento em fita tubular. . . . Nós amarramos e andamos um comprimento de 118 pés de fitas de uma polegada (nos sentíamos como se estivéssemos andando sem gravidade). E nós também experimentamos com fitas dupladas. Scott amarrou a fita tubular em outra fita tubular; Nós nunca conseguiríamos romper elas. Nós também triplicamos as linhas [usando o processo Scott descrito acima]. Esta linha triplicada foi a nossa slackline mais forte que mais tarde usamos para o highline. "Eles testaram sua linha triplicada na ponte, e em 1984, eles subiram para o Lost Arrow Spire pela primeira vez e trouxeram junto com eles essa fita.

#### **Lost Arrow Spire - Primeira Tentativa 84**

"Nós tínhamos esse plano que eu tentaria primeiro, e então Chris tentaria em seguida, e um seria o fotógrafo do outro. Então o Chris está no lado oposto da na coragem, nós levamos o Darrin e outro cara chamado Bob, para ajudar a escalar a Spire para nós. E Darrin era um cara difícil que se da bem com qualquer um, e no momento em que chegaram ao topo do pináculo eles estavam brigando por tudo.

Então eu saio de lá ... Eu queria começar do Spire e voltar. Então eu tinha ido lá em cima, eu havia rapelado de uma árvore que agora está morta, eu acho. (Há outra que realmente foi cortada em 1995, que quebrou e caiu.) Então, eu já tinha subido e visualizou as âncoras. Eu tinha rapelado, olhei para o outro lado e pensei sobre caberia ali naquela ancoragem. Eu não queria usar ancoragem móvel, então eu usei um nut ... grandes nuts opostos, e depois também coloquei um backup na árvore.

Então eu estava pronto para ir e estava fofidamente assustado. E eu estava apenas pensando "Espere um minuto. Por que estou aqui? Eu pensei que isso deveria ser divertido. Isso não é divertido. "E ninguém mais tentou ainda porque Chris está do outro lado, sentado lá com uma câmera, esperando para que algo aconteça. E eu estava esperando o momento em que ficasse menos assustador, e isso não acontecia.

Minha mente estava acelerada. Toda a minha vida estava piscando diante dos meus olhos porque eu sabia que ia morrer. E quando eu pisava na fita, ela encostava na rocha, então eu envolvi a fita em nylon e pedi para o Bob, para cuidar, ele ficou fica sentado em posição já escorregadia. E eu continuava tentando sair. Eu apenas continuava assustado. Eu ficava pulando de volta, e então eu pensei, "Ok, eu realmente só tenho que tentar desta vez porque eu não estou me esforçando o bastante. "E então eu saio e eu tento de verdade, o suficiente pra perceber que, "Sim, eu estou realmente caindo desta vez", eu olhei através dos meus braços estendidos e me vi caindo na Lost Arrow Chimney.

Eu tinha lido sobre as primeiras pessoas a explorar aquela área ... O primeiro cara na corda de rapel acabou no final da corda porque não tinha feito um nó nela. Ele caiu na Chaminé do Arrow Spire que o engoliu. Então eu estou caindo no Lost Arrow Chimney pensando: "Eu sou a próxima refeição!" E eu tive meus braços esticados na minha frente. Eu estou olhando para a morte com certeza (embora meu leash esteja amarrada ao meu lado, e eu tenha um swami belt com laçadas nas pernas). E então eu começo a balançar e vejo o abismo abaixo de mim. E então eu balanço um pouco mais e vejo o vale abaixo de mim, e quando chego ao fim de meu balanço eu sou capaz de simplesmente pular. Foi como jogar um gato na banheira. Quer dizer, eu estava fora a linha, e no arco do balanço, eu apenas continuei e pulei de volta para cima da ancoragem de alguma forma. Eu não sei se foi um braço puxado para cima ou o que eu tinha feito, mas foi apenas a adrenalina. E então Darrin diz algo como, "OH MEU DEUS. Essa foi a coisa mais incrível que eu já vi alguém fazer! Isso foi tão foda! Você parecia que você era super-homem voando no céu com os braços à sua frente. Você gritou como uma menina! "E eu fico tipo:" Espere um minuto. Eu fiz isso? Eu gritei? Eu não me lembro de gritar. "(Nesse momento foi plantada uma semente na mente do Darrin- esse momento é o que é mais penetrou sua mente.)

Eu tentei mais uma vez e desta vez eu acho que pulei de volta para a rocha. Eu ricochetei e eu acabei olhando através dos meus pés, desta vez para a vista ... A maldita vista. E então eu estava pensando "Eu não posso fazer isso." E então fomos para casa, haviam pessoas em volta dizendo, "Cara, isso foi incrível!" E eu estava tipo, "Não. Isso foi idiota." E eles respondiam, "Bem, você tentou! "Eu respondia ..." Yeahhh, não é bem assim, era para funcionar." Chris nem sequer teve a chance de tentar porque eu vaciei o tempo todo, e então, quando terminei, ele nem queria mais tentar depois de me ver. Foi assustador o suficiente para ele apenas querer ver isso acontecer.

Então fui para casa e fiquei desanimado ... você provavelmente teve esse tipo de experiência em algum ponto, e eu percebi que o meu treinamento debaixo da ponte não tinha sido assustador o suficiente. A ponte era diferente. Ela lhe dava uma exposição diferente. Quando você está se aproximando de uma parede ou simplesmente pendurado nas proximidades ... mesmo que você não consiga, logo ao lado da parede parece diferente do que ficar livre no espaço. É algo sobre a conexão eletromagnética ao terra, e a rocha é o chão.

Na caminhada da ponte, assim que saí, fiquei apavorado, até que saí. E quando cheguei ao final da linha, sair da borda da ponte era um pouco difícil porque não tínhamos linhas muito apertadas. Não é como o material super elástico de agora, mas não gosto do setup super apertado. Então os dois primeiros passos são difíceis, mas uma vez eu estava andando na ponte e após dar mais um passo rápido, eu estava conectado. Eu estava apenas de repente... vencendo foi absolutamente seguro, e eu apenas cruzei para o outro lado da linha (embora fosse apenas como 20 pés de comprimento). Depois que eu me comprometi com isso, eu acabei de crescer. Foi um click. E então eu pensei que tudo que eu tinha que fazer era dropar no Spire e seria fácil assim, mas esse não era o caso. Ainda era assustador. Então comecei a me preparar mentalmente para a próxima vez. ["Scott mudou seu foco do equilíbrio puro para uma abordagem mais holística da mentalidade, a visualização, percepção de distância e distância, e, claro, um regimento equilibrado de prática." (Carpenter, The Evolution of Slacklining)] Antes de ir para a cama e quando eu acordava de manhã eu imagino estar lá fora, imagine estar confortável, e então imagine pisar do outro lado.

### **A travessia do The Lost Arrow Spire '85**

Quando Scott quis voltar ao Lost Arrow Spire no verão de 1985, Chris não queria voltar. Chris escreve: "Minha paixão por highline estava começando a diminuir neste momento. Eu era um veterano na escola com a faculdade batendo na minha porta. Eu fui encorajado por Scott a voltar com ele para Yosemite naquele verão de 85, mas eu recusei e me mudei para San Diego em busca da minha independência própria. Como um slackliner, eu tinha realizado meus objetivos. "Andar no surf" perto de o chão e caminhar na fita eram minhas especialidades. Highline, embora extremamente gratificante, simplesmente não era tão divertido para mim como balançar. Scott, no entanto, foi conduzido. Ele voltou para "The Spire" naquele verão e recrutou seus amigos Matt Dancy e Ken Klis como tripulantes de escalada. Outro conhecido, Paul Borne, mostrou muito entusiasmo e foi trazido para ajudar montar o highline.

Scott e Paul montaram a linha no final da tarde de 12 de julho de 1985 [mais uma vez uma polegada tubular com duas fitas de 9/16 e um pedaço de cordelete]. Estava ventando muito naquele dia e o vento continuou a soprar durante a noite. Na manhã seguinte às 8:00 da manhã a brisa parou. Essa era a hora perfeita. De manhã cedo, fresco e pronto para ir, Scott rapelou até o highline. Ele atravessou a linha no estilo tirolês para poder andar da torre para a parede do vale. Uma vez no lugar e seguro para o highline, Scott levou seu tempo para mentalmente preparar-se. Ele podia sentir a confiança inflar dentro de si. Isso não era novidade para ele. Ele tinha estado lá antes, e ele estava realmente com vontade de chegar ao outro lado. Houve um número de tentativas blefe no começo; mas este ano, ele conseguia pular de volta para a torre com facilidade. Em duas ocasiões diferentes, ele deu cinco passos apenas para cair, agarrando-se firmemente à fita com as mãos. Dificilmente abalado pelos acontecimentos, sua determinação o empurrou. Mais uma vez, dando cinco passos, ele podia sentir-se perdendo o equilíbrio. No entanto, desta vez algo clicou dentro de sua mente. . . . Ele já tinha andado 45 dos 55 pés a pé, e ele estava se sentindo bem, confiante que ele faria isso. Da galeria de espectadores havia incerteza e completa silêncio, exceto pelo clique de obturadores de câmera. O sorriso no rosto de Scott cresceu. Com calma, ele graciosamente deu seu último passo para a borda de granito que lhe escapara no ano anterior. O júbilo foi enorme. Scott Balcom tinha caminhado com sucesso o Lost Arrow Spire em 13 de julho de 1985, e com essa caminhada inspirou o crescimento do highline no slacklines como nós conhecemos. "[The Evolution of Slacklining]

Scott fala sobre esse "click" - essa mudança em sua mentalidade - em nossa entrevista: "O verdadeiro ponto da virada para mim foi .... eu senti como se estivesse desejando o outro lado. Como eu queria estar lá, e eu estava preocupado com o ... agora. E demorei alguns meses para perceber isso. Eu estava tomando banho e de repente eu pensei "OMG, estar aqui agora é isso!"

Mas eu estava lá por 4 ou 5 passos e de repente era como, você sabe... Estava me esforçando, e eu me senti como se eu estivesse pulando na água fria. SIM, era assustador pra caralho. Mas eu apenas me concentrava em me equilibrar. "O que é preciso para estar equilibrado agora? Não olhe para o outro lado --- o outro lado não importa. Você não está lá. Somente esteja aqui. Bem aqui. Agora mesmo! A conversa com equilíbrio, você esta tendo agora.

E eu não apenas de repente entrei no estado de flow. Isso não foi o clique. Mas o clique foi que agora eu tinha algo em que focar para manter o medo. Para afastar a sensação ruim de quando você está se afastando da rocha. Agora, eu estava tipo, "Ok, um passo. Ok, equilíbrio. Equilíbrio, equilíbrio, passo, equilíbrio, equilíbrio, passo." E então eu estava talvez a dez passos de distância ... talvez como 3/4 do caminho ... e eu senti: "Tudo bem! NADA vai me tirar dessa linha agora."



Como você sabe, cada linha é diferente, então tentar descobrir como é essa fita quando você está assustado é bastante difícil. Mas então, se você começa a se familiarizar com a linha, você começa a sentir a linha. Você começa a pensar: "Ok, ok, ok. Estamos fazendo slackline! Certo! Eu me lembro agora!" Porque quando você começa a se afastar, você está pensando: "Cacete!!!!. Não tem como essa coisa me segurar. Nós começamos apenas a ... você sabe ... Você começa a questionar tudo."

E eu escolhi andar tudo naquele dia

porque ninguém nunca atravessou o Spire antes de mim, e eu não queria que ninguém duvidando desse feito. Há alguns que podem dizer: "Se você descer da fita muito longe e então você apenas andou de um lado para o outro, você não andou tudo realmente" Eu queria CAMINHAR da torre até o fim do vale. Em um sentido muito literal.

### A cara do macaco

Dean continua a história: "Menos de um ano depois, Grosowsky e Ellington se uniram ao mestre da escalada Brooke Sandahl e foram para o Monkey Face Gap, em Smith Rock, Oregon.

'Nós não queríamos mais quebrar os Bolts, então nós começamos a fazer calculos e... bolts de 3/4 de sete polegadas e fabricamos nossos próprios ganchos em aço de ângulo de noventa graus, 'Sandahl lembra. "A via começava saindo da boca do macaco. Adam andou na linha primeiro. Jeff mandou onsiteight. "O Sandahl humildemente decidiu ir embora. 'Alguns anos depois, eu acho que em 1990, Adam subiu lá novamente e solou o cabo!'

Naquela época, porém, o slackline permaneceu oculto nas árvores, praticado apenas por alguns que foram atraídos para o silêncio e beleza do movimento intuitivo. Entre eles Darrin Carter ". (The space between))

### Darrin Carter

Assistindo a falha em Spire de Scott na tentativa de 84, uma semente foi plantada na mente de Darrin o que lhe permitiu tentar provar a si mesmo que poderia ser um grande nome no highline durante a próxima década - tornando-se o primeiro solista de slackline, e a segunda pessoa a cruzar o Lost Arrow Spire.



No entanto, por um tempo, Darrin apenas esperava que o sentimento fosse embora. De acordo com Scott, "você deve lembrar que crescemos juntos ... Eu conheço o Darrin desde o terceiro ano. Chris e eu pegamos o slackline imediatamente. Darrin era uma espécie de "musculoso"; o tipo de cara que não tem um bom trabalho de pés quando ele sobe porque ele é dependente de seus músculos. Ele é o tipo de cara que cara pendurado é incrível, mas escalando ele é 'FODA!' Para Darrin, foi muito difícil porque ele era muito dependente dos braços. Ele meio que continuou esperando que a vontade fosse embora, mas depois que eu fiz a travessia com sucesso pelo Spire em 85, isso começou a pesar sobre ele.

Você conhece esse sentimento quando vê alguém fazer alguma coisa e quer fazer também? Como se você assistisse alguém saltar de BASE e você nunca tivesse visto BASE jumping, é como se você pensasse, "MEU DEUS. Aquilo foi inacreditável!" 'E você pensa:' Eles fizeram isso, e eu não posso fazer'. Mas quando seu AMIGO faz, você pensa, "FODA-SE! Se ELE pode fazer isso, eu também posso" Então, quando ele e Chuck viram eu andar pelo Spire ... Pesou muito sobre eles. E eles começaram a ficar ... bem, eu não até sei como descrevê-lo. Se eu tentasse dar algum conselho a Darrin, ele não iria querer nenhum conselho, mas você sabe, eles estavam determinados a caminhar pelo Spire, e eles continuaram indo para Yosemite todos os anos até o ano de 1993.

Nesse período de 8 anos entre a primeira travessia de Scott e a segunda de Darrin, Scott se casou e mudou-se para Tucson. Darrin começou a namorar a irmã de Chris Carpenter, então ele também se mudou para Tucson por alguns anos. Durante esse tempo, Darrin nunca montou um

slackline e nunca possuiu o seu próprio slackline, mas ele iria passar o tempo todo com o Scott. Com o tempo ele ficou muito bom e Scott disse a ele: "Quer saber Darrin? Você deveria comprar um slackline. Você é bom pra caralho agora." E ele diz: "Sim, mas eu continuo desejando que esse sentimento vá embora." E eu disse, "Sim, mas agora você pode fazer isso." E ele respondeu "Sim ... eu acho" Depois disso, Darrin se mudou para o Havaí e começou a praticar slackline o tempo todo, e visitava Yosemite todos os verões. Ele começou a passar horas treinando obsessivamente por um objetivo: solar o Lost Arrow Spire.

Ele tentou pela primeira vez o Spire (usando um leash) no verão de 92, e não conseguiu completar a travessia. Em 1993, ele retornou e se tornou o segundo a atravessar do abismo com um leash, e ele era agora era a única outra pessoa a atravessar o Lost Arrow Spire em Yosemite.

"O domínio de Darrin no esporte, no entanto, não surgiu realmente até que ele se mudasse para Tucson, Arizona em 1995. Seu campo de treinamento foi uma formação rochosa em Santa Catalina em uma montanha chamada The Fins. Scott tentou uma travessia lá em em 1987 sem sucesso. Darrin voltou para esse mesmo local com Scott em Abril de 1995. Com muita determinação e domínio, pois tinha o objetivo de se tornar o melhor highliner, Darrin fez oito cruzamentos consecutivos desta fita de 65 pés. Scott fez uma. Um demônio dentro Darrin nasceu. Ele podia sentir dentro de si mesmo que o seu propósito na vida agora fazia sentido. Com convicção ousada, Darrin fez várias viagens para The Fins ao longo de várias semanas e fez disso o trabalho de sua vida. Ele era uma máquina. . . e seu foco naturalmente mudou para dominar o The Lost Arrow Spire. No décimo aniversário do cruzamento de Scott da Spire se



tornou a data alvo de Darrin para o seu domínio em Spire. Darrin fez desse seu treinamento para esse novo objetivo um trabalho. Sua técnica de highline realmente se tornou impecável. Ele construiu dentro de si esta incrível capacidade de bloquear a maior parte do medo associado à subida. . . . Darrin fez sua viagem de volta para Spire em julho de 95 com total confiança e intensidade. Scott acompanhou o time de de amigos de Darrin que incluía Chuck Tucker e Tim Kirkwood. No dia da

travessia, Darrin estava como um animal enjaulado esperando para ser solto. Andava de um lado para o outro, gritava instruções impaciente e pronto para ir, Darrin tinha uma maneira única de se animar. O peso de sua animação contagiou Chuck Tucker (Que também foi para andar no Spire naquele dia). Chuck, no entanto, passivamente deixava Darrin fazer sua coisa enquanto Scott Balcom e Tim Kirkwood ajudavam a montar a linha. Uma vez que a linha estava pronta, Darrin fez exatamente o que ele tinha a intenção de fazer. Ele andou de fora a fora essa linha. Muito confiante e no agora, Darrin andou com suavidade técnica e sólida. Primeiro ele fez várias travessias de sentido único. Então ele realmente entrou no groove e começou a se virar, andando para trás e para frente. Em uma ocasião ele até andou por cerca de 20 minutos sem parar. Scott fez uma travessia por amor aos velhos tempos. Chuck Tucker também conseguiu atravessar, com seu estilo nada ortodoxo de slackline, pela segunda vez (Ele atravessou com sucesso o Spire em 1994 pela primeira vez). Agora que Darrin tinha dominado o Lost Arrow Spire, ele deu um passo adiante. Era o tipo de coisa que se pensa mas raramente tenta. "[The Evolution of Slacklining]

Scott conta a história desta maneira: “Em 95, todos nós voltamos para lá no décimo aniversário da primeira travessia, minha primeira travessia. Nós andamos na fita do Darrin, e o equipamento dele era uma fita tubular de nylon de uma polegada, com uma fita de meia polegada dentro. Nós discutimos sobre o setup por muito tempo. Darrin é muito duro e eu também ... Eu prefiro pensar em mim como um cara teimoso. E nós discutimos sobre isso, mas ele era O cara, certo? A essa altura, Darrin estava ficando muito bom. E agora eu havia passado a tocha para ele. Ele foi andou de um lado para outro e eu andei apenas uma vez, então eu tenho que desisti do controle. ‘Ok, você pesa 50 libras a mais do que eu. Se você anda, eu ando. Você pesa mais que eu. Desde que não te mate, não vai me matar. Mas essa linha era embarçosamente leve e presa com uma ancoragem de gancho... Bem, de qualquer forma, Darrin andou em 93, e Chongo andou em 94, e depois em 95 todos os três de nós atravessamos. Eu andei uma vez. Chongo andou uma vez e tentou andar de volta, mas estava bêbado demais porque ele estava tomando um pouco de tequila para aliviar o medo. Então aquele pouquinho de tequila acabou sendo um pouco demais, e na hora ele tentou uma segunda travessia, ele estava um pouco zozzo pra isso. Mas Darrin foi e voltou, para frente e para trás e para frente. Mas ele virava sempre pra o mesmo lado, então, seu leash ficava todo torcido... A única coisa que o impediria de ficar lá para sempre era seu leash... estava torcido em um nó e ele acabaria por ter que parar porque ele não conseguia virar no sentido anti-horário. Mas ele falava para ele mesmo para se motivar. Sua coisa favorita a fazer era começar a gritar com Chongo ... e começar a dizer ao Chongo o merda que ele era.

“Carter teve passado difícil, e andar sem leash parecia uma maneira dele se libertar. Como ele ficou na margem do Lost Arrow em 1995, ele se motivava com insultos. “Merda, cara, você é um lixo que vive em um trailer. Você não deveria ser o primeiro em nada.” Mas desta vez ele foi pioneiro, tornando-se o primeiro a confrontar aquele ar selvagem desprotegido [e solando o Lost Arrow Spire]. Ele solou os sessenta e dois pés através do The fins no monte Lemmon, Arizona, bem como uma distância de vinte e um pés entre os dois prédios, ao vivo na TV, no programa “Ripley’s Believe it or not”. “Eu me senti à prova de balas!” Ele lembra. O Slackline ficou parado por um tempo depois de feitos intensos de Carter. Não parecia haver um passo lógico para a frente.”(The Space Between)

### **Dean Potter**

Dean Potter foi introduzido para o Slackline em 1993 em Joshua Tree por ninguém menos que Chuck "Chongo" Tucker. Na comunidade slackline, Dean passou a ser conhecido por suas muitas subidas em freesolo (incluindo ser a segunda pessoa a solar sozinho o The Lost Arrow Spire em 2003, nos dois sentidos) e sua invenção do BASElining (caminhando em freesolo e depois saltando de BASE). Além disso, ele é muitas vezes referido como a figura paterna da nova geração do Slackline. A atenção da mídia que ele deu ao slackline inspirou uma nova geração de slackers ao redor do globo. Como Scott Balcom coloca: “Quando o Potter Dean andou no Lost Arrow Spire, foi o fim do começo.”Era o começo de uma nova era.

Vou deixar Dean dar os detalhes.

O seguinte é um trecho de seu artigo, "The Space Between":

“Penugens de pássaros passam por mim enquanto estou na borda superior do vale de Yosemite. Eles me fazem vacilar, estilhaçando minha concentração no Arrow Arrow Spire. Eu verifico a corda ao redor da árvore, me clipo à ancoragem e faço um rapel no entalhe sombreado. Meu swami vermelho da sorte corta minha parte inferior da caixa torácica, restringindo o fluxo de ar.

Sessenta pés abaixo, alcanço uma saliência e olho para outra mecha de tecido. A fita de uma polegada vibra no ar, atravessando a distância de sessenta pés entre mim e a ponta do Spire, meia milha acima do chão do vale. Não ajuda nada pensar em sangue enquanto eu me desembrulho do cinto carmesim e deixo-o cair para meus pés descalços.

Eu cuidadosamente esfrego giz na sola de cada pé, então sento-me na borda do highline e concentro toda a minha atenção em expirar. Meus brincos com minhas afiadas exalações.



Tremores correm minha espinha e na base de meu crânio. Uma onda se move através da linha e em minha carne. Eu balanço para frente, levanto solto e liberto tudo dentro de mim.

Minha visão fica preta e branca, exceto pela fita vermelha. Sons desaparecem. Eu me sinto fraco, cara lavada com calor. Meus músculos ficam tensos, mas eu seguro a calma no meu

centro e solto meus braços dos ombros até as pontas dos meus dedos. O momento me deixa doente, e minha mente tenta pará-lo mas eu me comando para andar.

A linha balança em todas as direções, forçando-me a me inclinar agressivamente para os lados. Pegando a linha...Seria impossível se eu escorregasse nessa posição, mas relaxaria com a incerteza.

O pensamento racional desaparece. No meio do caminho encontro precisão e começo a brincar, brincando com o fita fina e ar imenso. Eu balanço serenamente, como se pudesse flutuar até o fim. Com alguns rápidos passos eu salto para a frente, os pés batendo no granito branco grosso do Spire. Meus tímpanos reverberar com meu próprio grito cru.

Meus olhos voltam para a linha. Eu quero mais! Eu enfrento a lacuna, alcançando meu pé direito. Profundos azuis e verdes variados brilham nos meus olhos. Ruídos de veículos abafados do filtro do chão do Valle na minha consciência. Estou parado por uma voz clara na minha cabeça - as palavras de um amigo que bateu no convés e viveu. 'O momento em que você se sente imparável', diz, "é o momento que você precisa dizer: Já tive o suficiente. Através das minhas pálpebras. Eu me sento em descrença e penso em minha primeira experiência na linha.

#### MINHA PRIMEIRA VEZ:

Meus pés caminharam suavemente através do Joshua Tree. Areia morna e grossa. Era a primavera de 1993; Eu estive por oito meses em minha primeira viagem para o oeste, e lesões nos dedos me impediam de escalar. Deprimido, completamente sem inspiração e quase sem dinheiro, eu cruzei Hidden Campground do vale, procurando por algo que me levantasse.

Vozes ruidosas me chamaram a atenção. Eu levantei meu olhar para ver uma silhueta redonda em a luz fraca, dançando



alegremente. Eu olhei: ele estava se equilibrando em uma linha, arremessando para frente com uma sensualidade exagerada. Longos e prolongados "Woahs" e "yeahs" saíram de dentro de sua boca enquanto seus espectadores gritavam: "Sim, Chongo!"

A linha foi puxada sobre uma pequena pedra e esticada até uma van Chevrolet azul desbotada. Chongo desfilou, os quadris fluindo de uma maneira que não costuma ser vista nos homens. Ele começou a pular violentamente, até que, com um ruído agudo, a linha o ejetou no chão. Ele caiu em pé, o cinto vibrando no ar atrás dele. Então sua forma se curvou um pouco e ele escorregou na van, seguido por uma variedade de alpinistas e viciados em deserto.

Muito envergonhado para me apresentar, eu espreitava do lado de fora, olhando através das janelas embaçadas. Finalmente, eu caminhei de volta para a minha tenda absorto com o bop da linha.

Na manhã seguinte, gravitei de volta. Os campistas estavam se revezando na fita vermelha fina. Chuck "Chongo" Tucker sentou-se na sombra, incitando-os. Eu sentei ao lado dele. Fios grossos de cabelo castanho oleoso pairavam sobre seu bronzeado de sujeira. Ele sorriu um sorriso de dentes perdidos.

"Tente!" Ele disse. "É irado!". Eu balancei a cabeça e olhei em seus olhos azuis hipnotizantes. 'Apenas relaxe, cara', disse ele. Eu senti como se ele estivesse me hipnotizando. "Mantenha seus olhos fixos em um único ponto no outro lado."

Chongo caminhou até a fila, sentou-se e gemeu, depois ergueu o corpo até ficar em pé. A fita mal se movia. Ele embelezou suas costas retas e olhar, e respirando calmamente para nós entendermos o que ele estava fazendo, então terminou pisando suavemente de volta na areia.

Em um momento, eu estava olhando para baixo da linha. Cúpulas de granito e o verde do deserto na primavera condensado até a van azul do outro lado. Eu me concentrei no nó velho que estremeceu quando me aproximei. A linha ficou furiosa; meus músculos do estômago rapidamente se retesaram. Eu andei com meu braço totalmente estenso e ele balançava, abaixava e balançou-se apenas o suficiente para andar na linha espástica para o pára-choques do Chevy. Exultante, eu cambaleei na van.

Passamos as semanas seguintes esticando nylon. Chongo me mostrou seus movimentos de estilo, recontado os primeiros dias do slackline e eu expus minhas fraquezas. 'Você está aprendendo o básico muito rápido' ele disse uma noite. "Aqueles que têm que realmente trabalhar se tornam verdadeiros mestres. Quem tem habilidade natural raramente aprende a continuar tentando."

Eu levei suas palavras ao coração, esgotando-me na linha. Chongo viveu em uma caverna, onde costurou roupas de marca "Chongo" com uma máquina de costura de pedal. Embora ele possuísse apenas algumas mochilas de pertences e raspasse o suficiente dinheiro para existir, ele parecia compartilhar tudo o que tinha. Eu rapidamente passei a admirá-lo, tanto por seu slackline quanto por seu estilo de vida. Como meu interesse se aprofundou, ele falou de "highline", principalmente sobre o Lost Arrow Spire. Outros, ele me disse, tinham dominado o "slack" mais do que ele. Inspirado, comecei a procurar por todas as histórias que conseguisse encontrar. . . .

## O VALE

Na primavera de 1993, deixei Chongo em Joshua Tree e segui para o norte em direção a Yosemite. Sonhos infantis de voar e andar no ar já não pareciam fora de questão. Antes dividindo a cidade, gastei mais da metade do meu dinheiro restante em uma fita tubular para highline de 150 pés.

Fresco dos pequenos penhascos de J-Tree, eu encontrei as paredes do vale mais assustadoras do que eu imaginava. Eu também não fui

preparado para a aplicação da lei pelos guardas. Eu rapidamente me senti caçado. Felizmente, alguns locais experientes me ajudaram. Tendo sobrevivido a minha primeira semana no vale, eu precisava de Slack. Eu escolhi dois enormes pinheiros com cuidado, para que eu pudesse ver as cachoeiras do Arrow Spire, milhares de metros acima. Depois de proteger os troncos das árvores com robusto

ramos, eu e meus amigos o envolvemos com uma corda de escalada velha, nivelamos a linha e começamos'.

Felizmente, até a ralé de escalada pôde ver que não sabíamos o que estávamos fazendo. Depois de nos dar um esporro bem merecido, eles se juntaram para ajudar.



Muitas tentativas depois a via surgiu sem torções. Seis pés no topo da fita, pairando no ar eu olhei para as Cataratas enquanto a névoa se iluminava. Meus pensamentos ficaram em branco. Eu absorvi a linha balanço com minha barriga. Eu era a brisa morna, a luz manchada, os galhos balançando e o céu profundo. Até mesmo os perversos mosquitos da primavera não me impediram de dar passos suaves. Nada mais existia, nem mesmo o patrulheiro rondando de um lado para o outro no asfalto, olhando para mim como se alguma regra obscura estivesse sendo quebrada.

Naquela noite eu me diverti com um pouco mais de dificuldade do que deveria, depois nós fomos para as cavernas atrás do acampamento 4. Na tarde seguinte, com boca seca e vil, eu fui a fita. "NÃO!" Eu gritei, apertando meus dentes e rosnando. 'ELA SUMIU!'

Meus amigos Brian, o camponês e jornalistas espreitava nas proximidades em bicicletas, prontos para pedalar forte caso eu fosse até os guardas. "Que merda!" Eu gaguejei, dizendo "porra" várias vezes. Brian chocado gritou gaguejando: "Nós não dissemos a ele para não cortar, mas o idiota não quis ouvir e CORTOU A FITA, QUE BABACA!"

Minha raiva aumentou, depois se dissipou com respirações no ar fresco da primavera. Eu não estava afinal de contas algemado - e meu mundo tinha uma leveza flutuante e crescente



que o ranger nunca poderia ter. Ao mesmo tempo, fiquei cheio de curiosidade: por que ele foi tão rápido em cortar nossa linha, mesmo não sendo ilegal?

## O VENTO

Antes que eu pudesse tentar o próprio Lost Arrow, a polícia de Yosemite também fez a minha vida um inferno. É proibido dormir sob as estrelas sem permissão no Vale e eu também estava quebrado para pagar para acampar. Eu estava contente em comer bolachas e condimentos gratuitos se isso significasse economizar um pouco mais.

Por fim, fui atraído pela paisagem de Moab, Utah. O deserto me acalmou. Em sua escassez, tornei-me mais consciente da beleza das linhas e dos espaços que elas criaram: o buracos entre as paredes do cânion, as curvas traçadas pelas bordas dos picos. Todas as distrações submersas em uma simplicidade radical de forma e vazio, luz e sombra, vermelho envernizado no arenito e céu azul profundo.



Eu, muitas vezes, abaixo da minha pedra favorita, fazia uma espécie de meditação induzida pela paisagem. Desenhado em uma parede de arenito séculos atrás, um xamã anda sobre uma linha, suas mãos estendido para o grande mistério. Os nativos americanos me disseram: "Ele esta viajando entre o mundo material e o mundo espiritual"

O leash me segurava na terra, mas eu queria voar livre. Em Joshua Tree, eu dei meus primeiros passos na via do Chongo de trinta e cinco pés, sem o leash balançando atrás de mim. Uma vez, queo espaço ao redor é esquecido; tudo fluía. Eu andei devagar, pressionando a fita.

Um passo do extremo oposto, eu girei, virando minhas costas para meus amigos. A linha zumbiu como se um vento soprasse. No centro, imóvel, observei cristais de rocha perto da âncoragem oposta. Algo me instigou a me mexer, mas eu estava travado naquele lugar.

Eletricidade passou pelo meu corpo. Cheguei para frente, segurando a fita fina com os dedos dos pés, então eu quase corri para a ancoragem do outro lado, quando uma violenta rajada de vento começou a soprar. Tudo que não estava amarrado voou; o crash pad protegendo a linha da borda disparou longe. Meus amigos se encolheram e gritaram.



Respirei fundo, lembrando-me da última vez em que senti um vento tão bizarro: crepúsculo, 23 de novembro de 1998, abaixo da Leaning Tower. Menos de uma milha de distância, a lenda da escalada Dan Osman jazia morto no chão, a linha principal solta e navegando no vento forte acima dele. Alguns nativos americanos acreditam que quando um guerreiro morre um poderoso o vento é liberado. De alguma forma, meu vento da morte

tinha chegado, mas eu ainda estava vivo.

### CONECTANDO

Slacklining me permitiu crescer. Agora eu queria ajudar a abrir o caminho para os outros. De volta ao vale, nós começamos a fazer festas com slackline, transformando o topo do Rostrum em uma festa ao ar livre de vários dias. Nós tínhamos um carro para levar as pessoas para o ponto de drop, re o trance ecoava pelas crateras. Nós montamos o Highline, em seguida, passava o meu velho swami belt vermelho de duas polegadas para o próximo slacker, cuidadosamente amarrando-o em os anéis de aço duplo de 20.000 libras e de carga que deslizavam ao longo da fita triplicada com corda, e assistia, em uma festa completa, quando dezenas de pessoas que caminharam pela primeira vez passaram. Nossos amigos estrangeiros alpinistas que visitavam o vale levaram a motivação para casa com eles, e logo o slackline era multiplicado em todo o mundo ...

### GOSSIP

The three Gossips me chamavam a atenção desde que entrei pela primeira vez no Parque Nacional de Arches. Eu quase podia ouvir aqueles senhoras de arenito de 300 pés sussurrando: "Junte-se a nós". Depois de treze anos eu finalmente fiz. Eu não resisti em fazer parte de aquela paisagem por mais tempo.

Durante alguns dias, como em Arrow Spire, eu andei e voltei centenas de vezes, sem parar, sem parar. As três deusas me deixavam em um estado de afiado de felicidade. Por mais de um mês eu revivia os momentos. Então eu ouvi o suave chamado novamente. Desta vez, eu escolhi para solar uma fita em arenito: Delicate Arch. Preso apenas pelas pontas dos dedos das mãos e dos pés, senti calma calmante absorver meu ser inteiro.



Eu estava cegamente consumido.

Embora nada que eu fizesse fosse ilegal, em dois dias, o Serviço de Parques proibiu a escalada nomeou arcos e implementou uma proibição de slackline dentro do Arches e Canyonlands - Parques Nacionais - o primeiro em um parque nacional. A comunidade de escalada ficou com raiva porque meus atos afetaram seu acesso. Seus medos são válidos; Estou preso também. Terras selvagens estão diminuindo, assim como as liberdades. Mas nunca me curvarei a restrições não naturais. As pessoas tem medo de perder o acesso, mas que graça tem uma terra onde você não é mais livre? Agora o GOSSIP realmente tem algo para fofocar.

### A PONTE

Eu pensei que minha mente estava bem aberta, mas quando eu ouvi pela primeira vez sobre os "Death Walks", eu não acreditei. Mas lá estavam eles os registros: um cara vendado, Rudy Omankowsky, andou um fio de 320 metros em Cheddar Gorge, Inglaterra, a 145 metros do chão, em 28 de setembro de 1961. Um ano depois, seu filho Rudy Omankowsky Jr. cruzou o lago Gerardmer na França, vendado. A caminhada foi de 200 metros de altura; o comprimento, 1.200 metros. Eu tentei andar no slackline muitos anos sem usar minha visão. O mais longe que consegui é uma linha de jardim de treze metros. A idéia de pisar em um highline, acima de uma queda que pode te matar, desprotegida, olhos escurecidos queimando com o suor, aterroriza e me ilude. . . Funambulistas através dos tempos tentaram compartilhar suas percepções, equilibrando

tudo na linha para demonstrar as possibilidades da vida. Como o nosso mundo drasticamente muda e ódio e guerra se espalham fora de controle, é claro para mim que devemos tentar para ver conexões entre as lacunas entre nós.

"A vida está sob o fio; tudo o mais está apenas esperando", o lendário equilibrista, o Grande Wallenda, uma vez disse isso. Legal, fitas vibram sob meus pés calejados; minha respiração se acalma e a tagarelice mental diminui. Por momentos dispersos eu sou Darrin Carter, incapaz de acreditar que uma criança "que vive em um lixo de trailer" pode andar acima do mundo; Eu sou Chongo, dançando com o arredondamento da minha barriga como a órbita da terra. . . .Eu sou um Guarda-florestal de Yosemite andando de um lado para o outro em uma linha invisível de asfalto; Eu sou o grande Wallenda caindo para a minha morte de um fio esticado entre dois edifícios em Porto Rico a quarenta-quilômetro por hora sob uivos de vento; Eu sou George W. Bush estendendo as minhas mãos trêmulas para assinar na linha que envia homens e mulheres para morrer por petróleo. Eu sou um xamã de arenito, viajando pela linha entre o material e o espiritual.



Nós, que caminhamos na linha estreita, defendemos o pensamento livre por milhares de anos. Deixe-nos continuar nos equilibrando dentro do mundo enquanto tentamos entender os espaços entre ele. ”

### Andy Lewis

Outra figura importante na história do slackline é o nosso próprio pastor, Andy filho da puta Lewis. Andy é conhecido por uma quantidade impressionante de talentos no slackline. Ele é conhecido como o pai do trickline, um dos poucos praticantes do BASElining e freesolo, o inventor dos spacenets, o primeiro a pousar de pé no slackline depois de um mortal, o primeiro para equipar e percorrer os primeiros highlines de 50m, 60m e 100m na história do esporte, e um dos organizadores fundadores do GGBY e THC (The Humboldt Classic) nos Estados Unidos. Andy, como Dean, ajudou a espalhar nossa fé em todo o mundo com a atenção da mídia que ele deu ao slackline; mais notavelmente, quando realizava trickline em 2012 no Show do Superbowl, frente ao palco, ao vivo, com a Madonna, e 120 milhões de pessoas assistindo. Além disso, ele é amplamente creditado pela criação do termo "Slacklife" e por religiosamente estar seguindo o estilo de vida que propõe. De fato, é sua influência e uso deste termo que inspirou Kimberly Weglin a formalizar a Igreja sob os olhos da lei e nome oficial de nossa religião, "The Slacklife". Até hoje Andy Lewis é o único slackliner no mundo ter simultaneamente os títulos de recordista de freesolo, recordista de highline, e campeão mundial de trickline - um feito que é improvável que seja repetido. Talvez, o sua realização mais



orgulhosa --- pelo menos nos olhos da Igreja - é o dia em que ele solou uma linha, nu, com o leash preso as suas bolas. Épico.

E isso nem é tudo que ele fez. O próprio Andy teve a gentileza de escrever alguns dos detalhes de sua longa jornada pela Slacklife para todos vocês lerem:



“Eu nasci em 7 de outubro de 1986 na Califórnia. Eu fui criado por dois pais incríveis, Roger e Lynn Lewis, que estão juntos há quase 30 anos e me ajudaram a abraçar a liberdade de pensamento, bem como a maravilha do ar livre desde muito jovem. Meu pai lhe contaria as histórias de caminhadas do "Andrew" (ou "Drew") com uma mochila pelas das árvores antes que eu pudesse abrir meus olhos. “Eu pude ver que ele amava o cheiro das árvores e sorria quando o sol batia em seu rosto”, diz Roger Lewis.

Eu cresci como um atleta: um escoteiro, um estudante, um artista e sempre adorei experimentar coisas novas. Eu nunca tive medo de estar na frente da classe ou de me voluntariar para subir ao palco em comícios, e eu adorava apenas participar de todas as atividades. Eu participei de muitas matérias artísticas como desenho, pintura, fotografia, carpintaria e cerâmica. Eu também fiz muitos esportes escolares como atletismo, futebol, basquete, beisebol e muitos esportes extracurriculares, como mountain bike, surf, andar de patins, andar de skate, e finalmente encontrei meu caminho na escalada de montanhas.

A escalada me deu um propósito ainda maior de estar ao ar livre e explorar novas áreas. Quanto mais eu me aventurei em escalada, mais eu comecei a abraçar e expandir minhas idéias do que eu poderia subir e acessar. Eu sempre escalei árvores quando criança e sempre podia ser encontrado nos telhados da escola. As crianças comemoravam enquanto eu jogava bolas, frisbees, cartas de baralho e outros brinquedos que tinham sido perdidos no telhado. Subir nos telhados e nas árvores da escola logo se transformou em pedras escalonadas. Pedregulhos logo se transformaram em penhascos, torres, edifícios e, eventualmente, enormes paredes de pedras aparentemente intermináveis. Escalada até se tornou o tema da minha primeira longa viagem com dois dos meus melhores amigos. Eu embarquei em uma jornada de liberdade em vez da minha formatura do ensino médio em 2004, motivado a encontrar lugares incríveis para escalar. Foi nessa viagem que me deparei com o “Slackline.” Foi também a primeira vez que eu realmente fui exposto ao “Slacklife”, mesmo que esse nome ou título ainda não existisse.



Eu primeiramente fui exposto ao Slackline no Parque Nacional de Yosemite. Meus amigos e eu passamos pelos slacklines em Yosemite no caminho para escalar pedras no Vale, e nem sabíamos o que elas eram. Acabamos nunca tentando andar nas linhas antes de sair.

Logo após a viagem, meu bom amigo George Upton nos convidou e a nosso amigo em comum, David Gumbiner, para nos ensinar como montar um slackline básico (que o irmão de George, Charles Upton ensinara a George. Slacklines ainda eram muito rudimentares, sendo equipados com apenas um pedaço de tecido e alguns mosquetões. George, David e eu armamos a fita apertada o suficiente para andar, e realmente experimentamos o Slackline pela primeira vez juntos.

Eu cheguei na fita e imediatamente tive que tentar várias vezes até que eu pudesse atravessar. Levei quase meia hora para atravessar a linha de nylon laranja solta de quase 30 pés, e foi isso; Estava viciado. No dia seguinte eu comprei meus próprios materiais para montar um slackline: 65 pés de nylon tubular laranja e um único mosquetão de alumínio sem fecho.

Dia após dia eu não conseguia parar de andar de slackline. Slackline me deu um propósito que envolveu um conjunto abrangente de habilidades para realizar. A busca por locais, a aventura de acessar belos locais, uma tomada artística para visual e movimento físico ... e as habilidades até me deram a capacidade de "voar". Bem, foi mais como flutuar, mas foi mais ar e mais exposição do que eu estava acostumado. Mais importante ainda foi-- de repente-- mais de uma razão do que nunca para subida, montagens, equilíbrio, foco, respirar e, eventualmente, saltar os pontos mais bonitos que você pode encontrar e acessar. Para mim, Slackline não era um esporte, era um estilo de vida. E eu finalmente considerei isso nomeando-o Slacklife "Uma parte do Slack, uma parte da Vida", eu brincava.

Tecnicamente, essa afirmação se originou da minha mãe, Lynn Lewis. Eu fazia slackline todos os dias por muito tempo e minha mãe se orgulhou de me chamar de Slacker.

"Andy, onde você está indo?" Ela perguntaria amorosamente.

"Eu estou indo praticar slack mãe!" Eu respondia vagamente, correndo pela porta da frente no meu caminho para minha próxima aventura.

"Oh, a vida de um slacker." Eu ouvia sua resposta rindo quando fechava a porta atrás de mim.

Tivemos essa troca várias vezes por semana, durante anos. Eu finalmente aceitei isso e transição para o que eu considero como "o Slacklife". Isso porque sempre que eu não estava escola, ou trabalhando, eu estaria praticando o Slack-- e empurrando todos os outros ao meu redor para tentar fazer o mesmo! Tornou-se um objetivo para mim mostrar a todos que poderiam fazer Slackline e além disso, convencer a todos de que eles também poderiam aprender com o Slackline. O Slacklife era um sistema baseado em usar as metáforas construídas a partir de aprender a andar um slackline para melhorar, avançar e motivar a minha vida - dentro e fora da linha.

O Slacklife tornou-se uma religião para mim porque englobava tudo. Era sinônimo de liberdade; fisicamente, mentalmente, espiritualmente, emocionalmente - e eu o abracei completamente. Depois de começar o slackline em 2004, eu comecei a treinar mais e mais, mas eu realmente não o considerava Treinamento. Eu considerei que estava brincando. Comecei a poder brincar na linha, criando poses e movimentos, e começava a dizer "qualquer coisa que você pode fazer no chão, você pode fazer na linha."

Em 2005, eu consegui o primeiro backflip em um slackline, feet to feet, menos de 2 anos depois aprendendo a andar... E eu aprendi isso apenas no Slackline. Nenhum treinamento de trampolim. Nenhum professor de ginástica. Ele surgiu apenas da brincadeira no Slackline. Um ano depois, em 2006, eu fiz um backflip com grab na fita. Um backflip com grab (Squirrel backflip) é um backflip mas você agarra seus pés atrás da sua cabeça enquanto você gira. Consegui perfeitamente e ganhei um reconhecimento incrível. Tele muito, muito, mais publicidade do que o outro backflip porque era realmente limpo e bonito. Eu era de repente conhecido nas comunidades de slackline e escalada. Isso foi comprado pela NIKE para usar em seu show comercial mundial de 2008 todos os dias durante as Olimpíadas.



Eu abracei o Slackline como o meio pelo qual eu poderia aprender e treinar. Tornou-se meu mantra. "Qualquer coisa que você pode fazer no chão, você pode fazer na linha." Essa perspectiva me ajudou a criar uma enorme quantidade dos movimentos fundamentais no Slackline. Não só eu estava criando os movimentos, mas minha criatividade me permitiu nomear cada movimento também. Eu daria nomes exclusivos para cada uma dessas poses, saltos, giros, grabs, giros e "combos". Talvez, a maioria importante, comecei a publicá-las on-line e compartilhá-las com o mundo. Eu lentamente me tornei conhecido como "Mr.Slackline", e comecei a ganhar reconhecimento mundial pela criatividade e base que eu estava dando para o que logo se tornaria um esporte.

Eu estava criando tanto que cheguei ao limite ao longo de todos os campeonatos de Slackline de 2008-2011; ganhando todos os 4 campeonatos mundiais, de novo e de novo... Minha dedicação ao esporte foi longe o suficiente para que eu mesmo começasse a titulação dos movimentos que eu estava criando como um novo estilo do Slackline; que eu considerarei como "Trickline". Eu lancei o primeiro slackline com a marca Gibbon em 2013, tornando-se o primeiro no mundo a ser vendido como um "Trickline." O jeito competitivo de fazer slackline não era realmente slackline; isso era completamente original e precisava ser abraçado; abraçado como "Trickline". "Nem todos os Slackliners são Trickliners, e a maioria dos Trickliners... geralmente não são bons slackliners ", eu brincava.

Durante meu treinamento e circuitos competitivos masterizando o Trickline, de 2008-2011, eu também conseguiram equipar e percorrer os primeiros highlines de 50m, 60m e 100m na história do esporte. Eu também acabei pegando o recorde mundial de freesolo em 2010, e depois quebrei meu próprio recorde em 2011 - quebrando o recorde mundial por 60 pés. Só em 2011 eu andei 101 Highlines, 64 deles - completamente sem proteção; incluindo o recorde mundial.

Dia após dia eu acordava e meu primeiro pensamento era "Será que hoje é o dia que eu vou morrer?" Eu não estava tendo uma crise existencial, eu estava em treinamento para quebrar o record mundial. Eu queria me tornar o "Melhor Slackliner do Mundo", e junto com o ato de empurrar acrobacias, movimentos corporais técnicos, montando e fazendo highline - eu estava obcecado

pelo "Recorde de Freesolo", de Dean Potter; que na época foi unanimemente considerado o atleta de aventura mais ousada do planeta. Sem o uso de uma cadeirinha ou corda, sem o uso de um pára-quedas ou qualquer dispositivo de segurança, eu queria andar com sucesso o maior highline no mundo; Eu tinha comigo que se quisesse ser considerado o melhor. Eu sacrificaria minha vida de boa vontade se eu falhasse em fazê-lo. Eu queria ser o melhor, precisava ser, e tinha que provar isso, mas não para qualquer outra pessoa - só para mim.

Não confunda isso como um desejo de morte, pois eu só sonhava em usar a consequência da morte para revelar a mim mesmo a verdadeira motivação que eu tinha para a vida. Sacrificando minha vida pela progressão do Slackline. Isso só seria honrado se minha mente e meu corpo vacilassem durante minha jornada. Por esta razão pela qual eu ignorava a suposição do fracasso, pois nada interromperia a minha motivação. Assumir o sucesso me fortaleceu - inspirou e dirigiu meu treinamento. Treinar era necessário para combater a morte por falha. A única maneira de me



e elevar a um novo nível era executando repetidamente minhas ações PERFEITAMENTE, mesmo em face de uma horrível lesão ou morte.

O que eu não esperava era quanta resistência que eu encontraria com a partir de TODOS-- a cidade, polícia, bombeiros, latifundiários, etc (obviamente) e menos obviamente resistência da minha comunidade, amigos e família. "Egoísta" foi o sentimento da maioria, e o amor sempre foi a base para preocupação. Foi a mais estranho a dicotomia, ter um sonho que o levou a todos os momentos importantes da sua vida e deu-lhe o poder que você tem ... E ainda literalmente ter todos em sua vida simplesmente não te apoiando. Mais preocupantes, eles honestamente acreditava que as pessoas não deveriam me apoiar. O que acabou acontecendo foi que todos lentamente perceberam que NÃO PODERIAM ME PARAR.

A Slacklife me ajudou a analisar minuciosamente cada objetivo da minha vida como se fosse tão simples como um slackline. E deixe-me dizer-lhe, eu não acordei um dia e disse "... Sabe, eu vou quebrar o recorde mundial de freesolo. "Este foi um longo e longo processo de sonhar e

completar metas. Em 2006, meu primeiro objetivo real no highline foi cadenar um highline. Meus objetivos foram definidos em andar o High de Arrow Spire; o primeiro e mais icônico highline já montado. Scott Balcom havia estabelecido a linha antes de eu nascer, e a linha era instantaneamente um direito de passagem para todos os slackliners.

Engraçado, eu me lembro em 2007, minha mãe me fazendo uma pergunta muito séria antes de eu ir para Yosemite Valley para tentar cadenar aquele prestigioso Highline. Minha mãe me tirou do carro, me abraçou com toda a força, puxou para trás, me segurou com ela forte, confiante, mãos confortáveis, me olhou bem nos olhos e disse: "Boo, não faça isso ...?", com uma fraqueza óbvia em sua voz. Em que eu respondi "Mãe, eu tenho que fazer isso. Eu não vou poder para parar de

pensar até eu terminar isso. "Ela estava visivelmente chateada, mas respondeu:" Bem, apenas prometa-me que você vai ficar seguro ". Sem nunca ter feito nada assim, e realmente sem saber os perigos ou riscos, eu menti para minha mãe e disse: "Não se preocupe mãe, eu estarei seguro"

e fui embora com lágrimas nos olhos. No entanto, por algum motivo eu podia sentir simultaneamente seu

encorajamento e apoio; porque eu estava fazendo o que amava. Um mantra que minha mãe repetia para mim diariamente por toda a minha infância, "faça o que você ama".



Eu realizei o meu sonho de andar em Lost Arrow e quando eu mandei aquela linha. Minha motivação para o slackline explodiu em 100 novos sonhos. Eu fui impulsionado com a confiança de andar a Spire e eu queria montar o recorde de highline, montar o highline mais longo e andar, eu queria "ser o melhor Trickliner no mundo ", eu pensei - mesmo com a palavra trickline eu ainda tinha que realizar o sonho de solar o Lost arrow, e quando eu pisei no cume depois atravessando o Lost Arrow Spire em solo em 2009, minhas vistas estavam mirando o Record de freesolo. Eu tinha tanto foco em Lost Arrow que eu diminuí a minha caminhada de 31 passos na ida para 27 na volta. Eu quebrei a linha literalmente passo a passo. Foi quando isso me ocorreu, tudo o que eu tinha a fazer para completar qualquer tarefa era usar a minha filosofia de Slacklife para completar os meus sonhos, colocando qualquer coisa como objetivo eu realizaria isso (literalmente) passo a passo - ao longo de uma linha do tempo.

Assim como um fita de slackline, eu identifiquei meu objetivo do recorde de freesolo como o fim da linha, mas eu tinha de aprender a abraçar cada passo através da linha para alcançar meu objetivo. Mas o recorde foi simultaneamente o sinal da confiança para poder andar em qualquer linha alta sem leash, bem como um plano para me certificar-se de ter um objetivo e que quando eu chegar a ele, eu talvez seria capaz de parar de correr o riscos de morte. No entanto, senti que O fogo no meu coração nunca diminuiria - mesmo com um plano de escape. O mais escuro, assustador sussurro no fundo da minha mente sempre foi: "Você precisa de um plano de escape, caso contrário, você eventualmente, tirar um "X" do baralho. "Então, quebrar o recorde era minha maneira de esperançosamente me enganar para sair. Pois havia uma coisa que eu sabia com certeza. eu iria ou quebrar o recorde, ou eu ia morrer tentando.

Quando eu comecei a tentar descobrir como eu iria quebrar o recorde cheguei à conclusão de que haviam 52 semanas em um ano e em 2009, eu queria andar 1 highline por semana para maximizar o meu equilíbrio e conhecimento de montagem, e perder tanto do meu tempo para a pragmática exploração de todos os detalhes do Highline. Encontrando uma linha, descobrindo âncoras, montando highlines únicos, e cadenando as vias com controle, a cada passo. Esta meta de 52 highlines por ano tornou-se 100 linhas no ano de 2010 e, em seguida, 100 linhas e 1 freesolo por semana até 2011; Eu terminei 2011 com 64 freesolos.

Eu percebi que um total de 52 freesolos em um ano manteria minha mente atualizada o suficiente por tempo suficiente, para poder ter uma chance de recorde. Todas essas linhas altas foram deveriam ser diferentes e Highlines recém abertos. Eu me vi de repente solando um highline por semana, só para ficar atualizado. Tudo que eu podia fazer para continuar meu relacionamento íntimo com o medo da morte, consistentemente, durante todo o ano. Caso contrário, eu sentiria como se certamente eu pudesse falhar, pagando o preço final com a minha morte.

Entrada do diário de Andy Lewis (não editada) - 11/18/2011

*"Confiar em mim mesmo foi o desafio. Continuamente lutando contra o meus pensamentos. Questionando minha intuição. "Morrer seria tão fácil", eu pensava. Deslize uma vez fora de qualquer parte da linha; e é isso. Morto. morto. Eu me encontrei sentado em um solo de Highline; pairando a centenas de pés de altura. Eu saí da linha sem me levantar. Bonita. Sem fim. Magnífica. Minha confiança foi encolhida pelo vermelho maciço dos penhascos do deserto que caíam na exposição. Entusiasmado; hipnotizado por a ideia do solo. Mas aquilo não foi apenas um freesolo. Aquilo foi O freesolo. 180 pés de comprimento, 200 pés de altura. Se eu solasse esta linha, esse seria mais longo solo na história do slackline. Sem proteção. Sem rede. Sem segurança de leash. Apenas eu, meu slackline e o vazio.*

*"Todo o ano", pensei, enquanto andava ao redor do acampamento base. Eu tenho solando o ano todo. Até este momento eu tinha andado 52 highlines diferentes em freesolo; 1 para cada semana do ano. Um par de dias antes de montar essa linha, terminei meus 52º solo, um mês antes do previsto! Eu não tinha necessidade de fazer o solo desta linha. Eu já havia alcançado meu objetivo. Eu não estava pensando em andar especificamente nessa linha. Nem eu sonhei que poderia andar sozinho. Mas então isso me atingiu. eu tinha*

*andado por todas essas linhas - só por este momento. Esta não era a hora de pensar em metas, ou números, ou o que meu corpo sentiria quando batesse no arenito centenas de metros abaixo da linha... Era hora de ser eu mesmo. Era hora de fazer o que faço melhor. Era hora de me mostrar o que eu tinha treinado todo o ano para realizar. Mesmo que eu não soubesse estava caminhando para isso ... Eu tinha que andar esta linha em freesolo.*

*Depois de 7 horas eu fentrei na linha como os muitas vezes que eu tinha feito antes, mas desta vez eu me levantei. Eu ganhei controle e caminhei, passo a passo. Meus olhos se fixaram na âncoragem do outro lado do desfiladeiro. Eu estava quase na metade da linha quando aconteceu. Eu falhei... Eu imediatamente perdi o controle e todos os meus piores medos se tornaram realidade quando eu caí. Estar no ar parecia um movimento lento. Eu fui forçado a pegar a fita! eu gritei com todo o ar de meus pulmões! Não fora de raiva ou frustração, mas pura alegria. Eu tinha um sorriso no rosto e eu não podia acreditar onde eu estava! ~ Balançando, literalmente por um fio, no meio do espaço. Balançando na exposição eu me senti tão preso e tão livre ao mesmo tempo. Eu estava vivo, mas não consegui ficar de pé novamente; não tinha controle o suficiente. Eu estava a 100 pés de qualquer borda do penhasco ... sem corda. Me levou alguns minutos .. mas, eu voltei em segurança.*

*Eu me senti tão aliviada por estar de volta ao penhasco, mas estava pronto para tentar novamente. Eu me senti tão sólido, o equipamento foi perfeito, e eu apenas sabia que eu poderia andar aquilo. Eu não estava com medo dessa vez, mas eu também não estava tão focado. Eu comecei mais forte e mais rápido do que a última vez, consegui dar cerca de 15 passos e eu caí e me agarrei de novo! Eu voltei para a borda visivelmente adreanado. Eu podia sentir meu corpo inteiro pulsando com poder. Eu continuei andando em minha mente que estava acelerada.*

*Todos ao meu redor podiam ver meus olhos estavam vidrados com algo poderoso. Eu estava questionando se eu queria ou não andar nessa linha, mas eu não conseguia parar de pensar na borda, na montagem, na linha, na tensão, no foco, estar na exposição, ser livre, ser perfeito, ser atento, estar vivo .... tive que tentar novamente. Eu estava sendo puxado por uma força externa. Eu ia mandar essa linha, eu sabia disso. Eu avancei cerca de 3 pés e me levantei na linha novamente. Eu me forcei para focar, tomar o meu tempo e comecei a andar. Então algo começou a acontecer, algo realmente estranho.*

*Minha visão começou a mudar e enlouquecer, e eu não podia fazer qualquer coisa sobre isso. Eu estava literalmente perdendo o controle da minha visão, mas no mesmo tempo eu estava acessando algum outro estado mental superior. Eu não pude concentrar-me no final da linha como de costume. Eu estava tendo dificuldades respirando suavemente, e tudo começou a obscurecer ... sendo lentamente banido do meu foco .. tudo, exceto o branco brilhante do Highline abaixo dos meus pés desapareceu. A exposição, o fundo das colinas, até o céu foi absorvido por esse borrão incontrolável. Eu senti como se eu não fosse totalmente capaz de controlar minhas próprias ações. Eu estava sendo subconscientemente controlado pelo meu próprio cérebro. Como meu coração e meu pulmões, trabalhando sem pensar, eu senti como se estivesse atravessando esta linha com meu subconsciente. No momento em que cheguei ao final da linha eu tinha ido tão longe neste estado mental que eu não podia voltar ao normal por horas. Eu não podia comer ou parar de sorrir. Eu senti que poderia correr milhas, ou subir everest. Eu queria gritar e ser escutado do outro lado do vale. Eu nunca me senti tão vivo, tão sintonizado, tão mentalmente e fisicamente afetado por apenas 2 minutos na linha. Ainda mais tarde naquela noite eu não consegui dormir.*

*"Algo poderoso me acompanhou através dessa linha", pensei deitado na cama naquela noite. Eu não sabia o que era ou como funcionava ... mas eu nunca me senti tão em contato comigo mesmo. Eu beijei a parte de trás do pescoço da minha namorada, fechei os olhos e tentei acalmar minha mente para dormir."*

Re-ler esta reflexão do meu Recorde mundial de solo foi um pouco intenso como se as emoções que eu escrevi derramassem lágrimas em minha alma. Cada palavra e cada sentimento é tão memorável e tão familiar. Eu me lembro como se fosse o dia em que aconteceu e eu amo o fato

de que eu tirei um tempo para colocar minha experiência em palavras, sem saber o quão significativo o reflexo dela seria mais tarde na minha vida.

Acho interessante abrir essa experiência literária que criei, pois ela está repleta de emoção, bem como informações valiosas do capítulo anterior. Eu dei exemplos de análise qualitativa: "Continuamente lutando contra os meus pensamentos", e "Morrer seria tão fácil." Eu também dei exemplos de análise quantitativa: "Até este momento eu queria andar 52 diferentes highlines em solo; 1 para cada semana do ano. Um par de dias antes de eu montar esta linha, eu terminei meus 52 solos, um mês antecipado!" Eu estava literalmente equilibrada em meus pensamentos qualitativa e quantitativamente. Eu obviamente tinha analisado o risco que eu estava correndo, e é MUITO aparente que eu estava TOTALMENTE - talvez INTENSAMENTE-- ciente do pior cenário - a consequência final de uma morte rápida e provavelmente indolor após o fracasso.

Este é o ponto onde eu gostaria de fazer uma análise de minha ação para obter esta linha e o quão racional eu fiz parecer ao meu cérebro, ainda era completamente irracional. Para o público, para os meus amigos, para minha família, e até para as pessoas do Highline comigo na época ... realmente Não havia razão aparente para eu me arriscar a andar nessa linha sem proteção. Eles apoiaram a idéia simplesmente porque eles realmente não tinham escolha senão tentar me ajudar a ter a confiança para ter sucesso. Não havia sentido em apoiar meu fracasso porque ninguém queria me ver morrer.

A única razão real que eu poderia pensar em por que eu cheguei na linha naquele dia foi que eu sabia que eu podia. Eu sabia que tinha praticado. Eu sabia que estava esperando pacientemente meu momento chegar. Eu sabia que isso completaria meu objetivo. Eu sabia que estava pronto e se houvesse algum momento para obter este highline e tentar andar solo.... O momento era agora. "Era hora de ser eu. Era hora de fazer o que faço melhor. Era hora de me mostrar o que eu tinha treinado todo o ano para realizar. "

Eu ainda não o fiz essa definição, mas este é talvez o meu mais antigo documento de definição de pensamento positivo. Para todas as intenções e propósitos, sim, estou dizendo, mesmo que de modo irracional, é benéfico não permitir a suposição de falha. Pensamento positivo e confiança de sucesso é o primeiro passo para inspirar, promover e impulsionar a progressão. Eu posso, eu vou, eu quero!

Nunca se esqueça de que esta é uma batalha mental ininterrupta. A energia pode ser destruída deixando-se pega no carrossel do pensamento negativo e temeroso. As vezes acontece quase instantaneamente. Se você precisa de progressão, você terá de TENTAR O SEU DESAFIO MAIS COMPLICADO. Você deve focar sua energia. Você também precisa saber quando esse momento vem, e você está com medo, você terá uma escolha sobre como agir. Escolha uma reação positiva. Se você tiver tempo, aproveite o tempo para equilibrar e analisar seu risco versus consequências, mas quando o momento chegar .... Você deve abraçar o momento com o poder do positivo pensamento! Para você nunca



terá sucesso em QUALQUER COISA, se você não tentar; e quando você assume o fracasso ... Você não vai chegar nem a dar um primeiro passo.

Até hoje sou o único Slackliner no mundo para ter alcançado o recorde mundial de solo (2010 - 132ft / 2011 - 180 '), o recorde mundial Highline (2010 - 100m highline), e ser Campeão Mundial de Trickline (em 2008, 2009, 2010 e 2011).



Durante minha busca pelos recordes, chamei a atenção de grandes cineastas que filmaram, editaram e promoveram um vídeo chamado "Sketchy Andy", e minha história foi apresentada como principal atração no REEL ROCK 2011/12 (possivelmente o maior Tour de Filmes de Aventura ao Ar Livre do Mundo.) Foi um filme emocionante e dedicado ao Slacklife que ganhou prêmios em todo o mundo, visitou mais de 20 países, e foi exibido mais

de 350 vezes nessa turnê. Ganhou tanta atenção popular que ganhou a cobiçada capa do poster do European Outdoor Film Tour. Essa foto de capa foi dada apenas aos mais lendários aventureiros de todos os tempos - incluindo Dean Potter, meu herói - e foi uma grande honra para mim. Eu estava completamente chocado com o fluxo interminável do pensamento positivo ... e então o telefone tocou.

Fui convidado para participar do Half Bowl do Super Bowl! Acabei realizando um show com Madonna, fazendo um dueto, no centro do palco, ao vivo, na frente de quase 120 milhões de pessoas. Eu não pude acreditar, mas eu sabia que era algo que eu adoraria fazer. Eu trabalhei por 2 meses ensaiando e projetando meu dueto com Madonna e meu sonho de introduzir o slackline para tantas pessoas quanto possível. Foi a atenção que eu não poderia imaginar... 120 milhões de pessoas expostas ao Slackline IMEDIATAMENTE. Eu estava em êxtase.

Meu desempenho me jogou no holofote e me deu a capacidade de perseguir meus sonhos como eu nunca tinha imaginado antes. Meu Slackline entrou no Guinness Book World Records, TV gravações, balões de ar quente conectados com Slacklines, shows ao vivo em VEGAS, mais concursos, e mais tempo para o Slack. Eu fui literalmente atingido por um novo nível de atenção esportiva, me dando um alcance inacreditável para uma comunidade internacional massiva.

Eu comecei a planejar coisas maiores. Eu queria reunir a comunidade. Eu queria poder compartilhar a experiência, não falando, mas pela ação. Desde a minha carreira universitária na Humboldt, onde me formei orador da turma, desenvolvi "SlackNets". Que eram plataformas desordenadas de cordas emaranhadas, nós e



cordas tornando-se peças únicas mais organizadas de arte. E então eu tive uma idéia que mudou o esporte mais uma vez: as SpaceNets.

Eu ajudei a criar um enorme festival de highline no deserto de Moab com o amigo e aventureiro fotógrafo Scott Rogers e Terry Acomb (pai do Fruit Bowl área Highline em Moab, Utah.) Quando eu cheguei com a ideia da SpaceNet, o festival estava no seu 5º ano. No entanto, quando a SpaceNet foi montada pela primeira vez para os olhos e corações de toda a comunidade, aquilo deu algo que todo mundo precisava: Uma conexão universal. Parte do gênialidade de da rede era que sem a ajuda de muitas outras pessoas, simplesmente não era possível.

A conexão da comunidade era na verdade um pré-requisito para compartilhar a experiência do Space Net. Não é preciso dizer que a Rede Espacial trouxe a experiência de COMPARTILHAR à comunidade, todos juntos em uma plataforma (trocadilho intencional) compartilhando. Carga de trabalho compartilhada, compartilhada responsabilidade, e uma bela experiência compartilhada. Uma experiência que será compartilhada anualmente, indefinidamente; cercado por ... você adivinhou ... Slacklife.

A conexão entre os diferentes grupos de atletas esportivos foi algo profundo. Alpinistas, Highliners e BASE jumpers estavam todos juntos. Um primeiro passo na longa história de Moab. Mas a conexão real que eu estava procurando ajudar a inspirar estava entre os atletas de Aventura e "Pessoas normais". Eu queria ser capaz de dar a alguém com exposição limitada a estes esportes um seguro e único presente original para ajudar na percepção do porquê aventureiros fazem o que fazem. Engraçado, funcionou.



A net em Pentágono, não cabe o uso de palavras ou explicações, ela mostrou as pessoas PORQUE eu fiz o que fiz, e porque haviam várias comunidades de pessoas que fizeram o que fizeram. Era uma maneira visceral, palpável, descritível, segura, repetível de COMPARTILHAR a EXPERIÊNCIA que me mexeu tanto em minha vida. Brincando, eu diria: "Realmente, cansei de tentar explicar por que eu amava esses esportes, e a rede me deu a capacidade de dizer: "Por que eu faço isso? Bem, vá

dar uma olhada você mesmo!"

Hoje, continuo a ensinar slackline, treinar slackline, me esforçando para aprender, crescer, construir, e solidificar a comunidade ao meu redor. Eu lidei com os riscos atenuantes dos mais perigosos esportes no mundo para ajudar milhares de pessoas a desfrutar e compartilhar com segurança a experiência que tive. Eu continuei explicando e compartilhando minha exploração dos estudos, analisando, testando e criando todos os aspectos do Slackline - empurrando o conceito de Slacklife. Até hoje, eu ainda acredito que qualquer um pode usar o Slackline e que isso irá melhorar a vida de todos dramaticamente."

## A Revolução do Slack

Entre os feitos de Dean e amplamente divulgados por Andy, o desenvolvimento da Gibbon Slackline a montagem simples do slackline com catraca em 2007, e a ascensão da Internet, houve uma explosão mundial do esporte. Pessoas de todo o planeta agora poderiam facilmente praticar slackline e compartilhar seus conhecimentos de truques e aparelhamento através de fóruns e mídias sociais. Há agora slackers, highliners, trickliners, festivais e competições em quase todos os países no mundo. As pessoas estão estabelecendo e fazendo as primeiras ascensões das linhas quase todos os dias. A inovação dos equipamentos disparou; existem centenas de tipos de fitas feitas a partir de materiais diferentes com diferentes padrões de tecelagem e elasticidade que oferecem sua própria caminhada única.

No entanto, nosso esporte teve que passar por mais uma revolução para chegar onde está hoje. Como slackers começaram a explorar os potenciais do longline e montavam cada vez highlines



maiores, nós lentamente começamos a perceber que nosso estilo de montar e andar teria que mudar para realizar esses feitos. O que aconteceu depois nos permitiu chegar a um território inexplorado mais rápido do que qualquer um pensou ser possível.

Ben Plotkin-Swing explica o fenômeno perfeitamente em seu artigo "Revolução do Slack" escrita para o Blog da Balance Community:

“Nós chamamos de slackline, mas recentemente 2 ou 3 anos atrás, o futuro parecia estar em fazer linhas mais e mais apertadas. Grupos de discussão do Slackline foram saturado com conversa sobre como combinar polias e freios e multiplicadores para tensionar um slackline com tanta vantagem mecânica quanto possível. Em toda conversa de 9: 1 isso e 15kn aquilo, havia uma suposição implícita de que como linhas ficaram mais longas precisariam ficar mais apertadas. Hoje, essa suposição foi refutada e, possivelmente, invertida. As conversas online são dominadas por frases como "tensão à mão" e "sag is Swag". Alguns anos atrás, era comum acreditar que uma linha mais apertada era uma linha mais fácil.

Agora, é um segredo aberto que as linhas são consideradas muito mais difíceis de domar quando estão apertadas. Baixa tensão é vista como gostosa e conveniente. . . .

Slackline não seria o que é hoje sem as influências duplas da cultura de escalada combinado com a nova disponibilidade de fitas fortes, leves, planas e acessíveis. Sem esse novo material, parece improvável que a atividade de equilíbrio dos alpinistas em correntes e entre postes no estacionamento levaria a um novo lugar. Mas as fitas de nylon são comuns em equipamentos de escalada, e uma vez foi descoberto que a fita é agradável para caminhar, um novo tipo de funambulismo nasceu. O significado total da mudança foi provavelmente não tão óbvio na época, já que andar em uma corda ou corrente curta não é tão diferente de andar em um pequeno pedaço de fita. Naqueles primeiros dias, a fita foi adotada porque é barata, fácil de transportar e é

plana, por isso não desliza debaixo do pé como uma corda. Levou outros 30 anos para as novas possibilidades que a fita abriu para começar a ser realizado. . .

Nós podemos apenas especular sobre a lógica por trás a escolha do nome slackline. Eu sempre pensei que devia ter sido escolhido para estar em oposição ao conceito estabelecido de uma "corda esticada". Que foi impulso inicial para diferença, é então imediatamente o contrário à prática de montar a linha tão apertada quanto possível, o que faz é mais fácil andar, ao menos

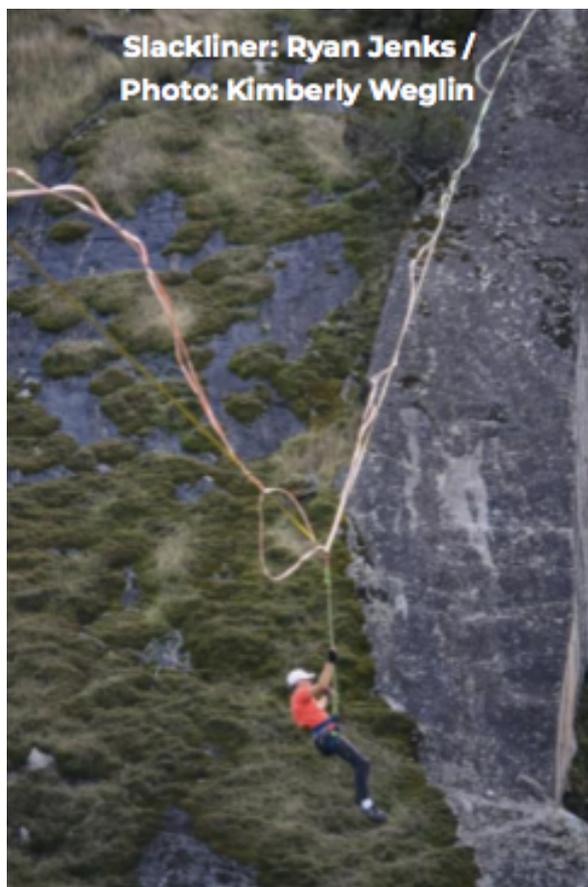
no curto prazo. A inversão de "tight" para "slack" foi entrelaçada no esporte desde o início, mesmo que inicialmente tenha sido mais um jogo de palavras do que ação. . . .

Slacklining cresceu e estilos se proliferaram, mas o caminho que queríamos seguir era a tentativa de andar slacklines longos e mais longos. Ao longo dos anos 90 e 00, este projeto foi sinônimo de encontrar maneiras de tornar a linha mais apertada. Existem duas razões principais para isso: altura da linha e facilidade em andar. Neste ponto, as fitas eram geralmente manipuladas entre duas árvores com altura relativa do chão para o meio. À medida que a distância entre as árvores aumenta, o slackline precisa ser mais apertado ou mais alto nas árvores a fim impedir que o slackliner toque no chão no meio da linha. Como há um limite para o quão alto pode-se cair com segurança de uma linha, eventualmente a linha deve ser feita mais apertada poder ser mais longa.

Nas palavras do pioneiro do longline Jerry Miszewski:

"Quando comecei a praticar slackline, as pessoas não estavam andando linhas gigantes ainda. O único cara que fazia isso, Damian Cooksey, estava usando guinchos de corrente e nós complicados para tensionar a linha. Ninguém pensava em botar as ancoragens o mais alto possível. Só se pensava que a linha deveria estar baixa o suficiente para alcançar e apertada o suficiente para não tocar o chão no meio. "

Além dessa razão prática para alta tensão, acreditava-se que a caminhada seria mais fácil assim. Isso provavelmente foi verdade por algum tempo, mas leva o esporte a uma espécie de paradoxo...Adicionando tensão ajuda a manter o balanço sob controle, enquanto a linha não é grande o peso não é um grande fator, mas uma vez que a linha fica longa demais, não importa o quanta tensão se coloca, o balanço só se torna mais pesados e mais potente. A solução não é só um pouco mais ou menos tensão, mas uma mudança total no jeito de andar. Mas se o seu treinamento tem sido andar em fitas cada vez mais



apertadas a mudança para fitas bambas parece não ser possível. É como se você tivesse que reaprender, e começar de novo ao longo de um caminho diferente.

No decorrer da progressão de linhas mais longas e mais apertadas havia alguns que preferiam andar em linhas mais soltas. Havia uma "sensação" de superioridade associada a andar uma versão mais solta de um slackline e enquanto alguns alegaram preferirem fitas soltas, haviam muitas pessoas que diziam que faziam isso por preferirem fitas mais "difíceis".

Ao mesmo tempo que Jerry Miszewski estava desenvolvendo e popularizando estratégias e fitas para linhas de tensão extremamente alta, ele também foi um dos primeiros a defender menores tensões. Em suas palavras:

"Uma vez que comecei a entrar nas linhas que tinham mais de 400 pés, comecei a perceber que dificuldade muda com quanta tensão existe na linha. Eu brinquei muito com diferentes tensões em diferentes comprimentos e encontrei um grato meio termo entre manter a altura da âncoragem razoável e manter a facilidade de andar..."

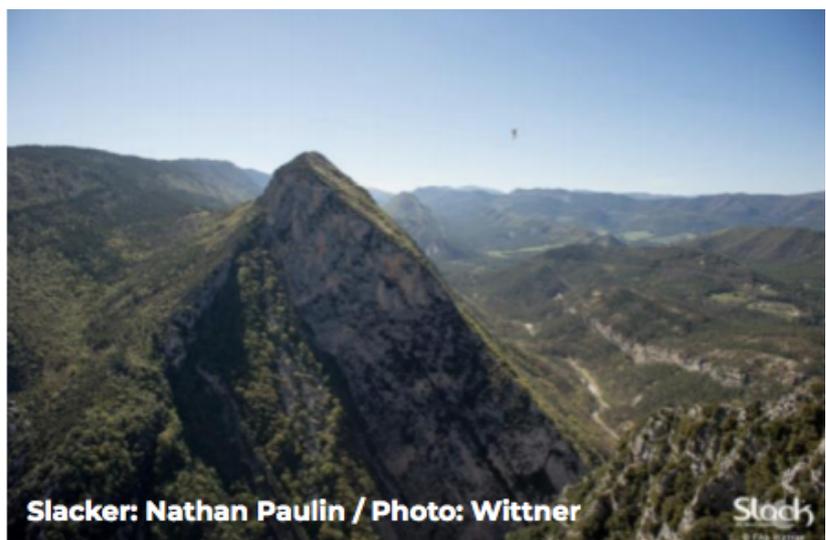
Então, o que está acontecendo aqui? Para completar esta história usando os conceitos que desenvolvemos, a descoberta aqui é que, embora fitas soltas signifiquem mais balanço, os balanços têm menos peso. E se a linha está mole como um macarrão, o balançar de uma fita maior é mais controlável que o de uma linha mais apertada. Dentro do contexto de highlines, outra contribuição para este efeito é que o backup solto forma loops abaixo da linha principal, mas isso é um assunto para outro dia.

Aprender este estilo de linha solta é mais difícil e intimidante para começar, mas a estrada de progressão que oferece é mais extensa que a alternativa apertada. Isso foi definitivamente mostrado pela recente explosão de novos recordes do slackline, todos com tensões relativamente baixas...

Esta progressão em direção a linhas grandes e soltas é realmente a história do slackline encontrando sua verdadeira identidade. Até então, o slackline era uma espécie de versão "dirtbag" de equilibristas de Tightrope (Corda bamba). Slackliners tinham os seus próprios "recordes mundiais", mas eles não eram verdadeiramente significativos porque artistas de corda bamba tinham feito anteriormente recordes muito maiores e mais impressionantes. E como o slackline progrediu na direção das linhas mais apertadas, a quantidade de equipamento e infra-estrutura necessária para uma linha também foi começando a guiar o esporte na direção da corda bamba: pesado e impraticável.

Na nova era de linhas soltas, slackliners estão atravessando espaços em um estilo que nunca foi perseguido antes... E, ao contrário de uma corda bamba, um slackline solto pode ser montado rapidamente e ser leve. Até as maiores linhas podem subir e descer em questão de alguns dias, e elas podem ser colocadas em áreas naturais de maneira à "não deixar rastros". O

tipo de minimalismo que as linhas soltas permitem também é o que está impulsionando novas explorações em highlines alpinos. Todas essas mudanças em apenas alguns anos, fazer o highline nas montanhas significava transportar um pesado sistema de roldanas para tensionar a



linha. Somos agora capaz de deixar isso para trás, o que nos permite considerar os mais ambiciosos e remotos projetos.”

### **Quebrando Barreiras**

Esta transição de linhas apertadas para soltas é o que ajudou Jerry Miszewski a entrar nos 1000 pés de distancia em highline em 2014, Nathan Paulin e Danny Mensik para quebrar recorde do quilômetro em 2016, e Pablo Signoret, Nathan Paulin e Lucas Miliard para quebrar a milha em 2017. Ninguém sabe o que virá a seguir, mas parece que Ben Plotkin-Swing estava correto em sua avaliação quando ele escreveu: “Esta revolução de linha solta mudou de slackline de um cópia da corda bamba entrando em uma atividade humana legitimamente nova, e as fronteiras que estão abertas estão sendo exploradas agora.”[The Slack Revolution]



## FONTES HISTÓRICAS:

[Adventure Sports Journal](#)

[Atlas Obscura](#)

[Blondin Memorial Trust](#)

[Epic in Republican Rome By Sander M. Goldberg](#)

[From The Climbing Dictionary: Mountaineering Slang, Terms, Neologisms](#)

[How to Slackline! - Hayley Ashburn](#)

[Memoirs of Bartholomew Fair](#)

[National Fairground and Circus Archives](#)

[Phone Interview with Scott Balcom](#)

[The Evolution of Slacklining - Chris Carpenter](#)

[The Space Between, Dean Potter, Alpinist](#)

[Training for Climbing](#)

[Wikipedia - Nik Wallenda](#)

[Wikipedia - Philippe Petit](#)

## **O LIVRO DO FLOW (ESTADO DE "FLUXO")**

## Um aviso: a condição atual da sociedade

"Hoje em dia", diz Micah Abrams, ex-editor sênior da ESPN.com para esportes de ação, "O escalão superior de atletas de esportes de aventura está lidando com propriedades do universo: gravidade, velocidade e sanidade. Eles estão brincando com eles mesmos, enganando a morte, recusando-se a aceitar, pode haver limites para o que eles podem realizar". Atletas... bem, essa é a grande ironia, certo? Muitas pessoas nem mesmo as consideram assim. Eles são uma imagem de uma sucessão de uma geração de slackers, aqueles marcados com um X, que ainda cerca de duas décadas após consolidado, continuam cheirando a espírito adolescente. Mas ao longo do caminho, eles de alguma forma se tornaram muito mais: uma força empurrando a evolução ainda mais, a ponta da lança, os encarregados de redefinir o que significa ser humano." (xv, *The Rise of Superman*, Steven Kotler)

O slackline não é considerado um esporte pela sociedade, e muitas vezes somos punidos por nossa forma de adoração porque é diferente, incomum e visualmente chocante. Muitas vezes somos simplesmente ignorados, na esperança de que nós iremos embora e levaremos nossos slacklines conosco, tudo porque nós participamos em um estilo de vida que desafia valores culturais e estados de pensamento preferidos que não suportam ser desafiados ou interrompidos. Historicamente, quando não vamos embora, os regulamentos tendem a ser impostos em tentativa de impedir nossas práticas espirituais. O estado padrão da lei é proteger as pessoas de si mesmas, mas a sabedoria do Slacklife nos ensina que nossos corpos e nossas decisões são nossas, desde que não impeçam os direitos de outra pessoa seu próprio corpo e suas próprias decisões.

É essa atitude em relação às nossas crenças e essa difamação de nossas paixões que levou à existência da ideologia do Slacklife. "Slackers" que vivem no "slacklife" usam peças aparentemente triviais de fitas, amarradas entre árvores, pedras, penhascos ou edifícios, como um instrumento de meditação para catapultar-se em uma experiência sobrenatural e estado de ser iluminado que nós chamamos de "Estado de Fluxo". Slackers acreditam em viver o momento, conquistando seus medos, encontrando equilíbrio em todas as atividades, e experimentando o poder do flow de mudar a vida. Nós gastamos nosso tempo explorando o reino natural em busca dos lugares mais inspiradores para praticar slacklining com as esperanças de quebrar as limitações auto-impostas e falsamente percebidas em nossas mentes, corpos e espíritos - muitas vezes desistindo de tudo para viver em uma van ou estruturar nossas vidas, educações, e carreiras em torno desta forma ativa de meditação e busca de maior consciência.

No entanto, esta decisão de abandonar as normas culturais de como a sociedade nos diz para viver nossas vidas não vem sem slackrifice (Sacrifício). Nossa sociedade é doutrinada em uma "luta agora, salvação depois" cultura que exalta sofrimento e sacrifício, mesmo quando as vitórias que eles fornecem são vazias e insatisfatórias. Steven Kotler diz isso melhor em seu livro *The Rise of Superman*: "Nós negociamos o agora para o posterior e coletivamente fazendo essa troca podemos ter perdido o ponto, não precisa ser tão difícil. Com paixão e diversão como a porta de entrada para o desempenho e possibilidades, não temos mais que desconfiar de nós mesmos. . . O que é dolorosamente irônico aqui é que o fluxo é um caminho radical e alternativo para o domínio apenas porque decidimos nos divertir - uma atividade fundamental para a sobrevivência, unida às maiores recompensas neuroquímicas que o cérebro pode produzir, e desencadear o necessário para alcançar o máximo desempenho, um brilho criativo, e uma satisfação com a vida em geral - é uma perda de tempo para os adultos. Se estamos caçando a versão mais elevada de nós mesmos, então precisamos transformar o trabalho em diversão, e não o contrário. A menos que nós invertamos essa equação, muito da nossa capacidade de motivação intrínseca começa a se desligar. Nós perdemos o toque de nossa paixão e nos tornamos menos do que poderíamos ser e esse sentimento nunca realmente vai embora. (87, 162) Nossa sociedade está faminta por motivação, mas os rótulos tratam nossa atividade hedonista; uma perda de tempo, ou um "luxo" para os poucos sortudos, quando é realmente isso é tudo o que precisamos. Os cientistas estão começando a explorar o estado de fluxo que a diversão cria e pesquisas já estão mostrando que

essas experiências de pico nos elevam acima da consciência normal e nos impulsiona ainda mais rápido.

William James, filósofo e psicólogo, declarou: “A maioria das pessoas vive em um ambiente muito restrito de seu potencial ser. Eles fazem uso de uma porção muito pequena de suas possibilidades de consciência, e dos recursos de sua alma em geral, bem como um homem que, de todo o seu organismo, apenas consegue o usar e mover só o dedo mínimo.” Isto não é surpresa, no entanto, quando somos jovens, somos ensinados a trabalhar, trabalhar, trabalhar, sem descanso ou nos questionarmos, sobre os objetivos e vitórias de outras pessoas; se não conseguirmos acompanhar, somos informados de que existe algo fisicamente errado conosco que devemos procurar ajuda. Dificilmente recebemos lições de controle emocional, consciência corporal e ajuste do sistema nervoso, e teremos sorte se tivermos alguém em nossa vida que reconhece nossas emoções ou pode compartilhar conhecimento sobre esses assuntos em tudo. Não nos contam histórias sobre as possibilidades de estados elevados de consciência; em vez disso, somos advertidos contra eles. Somos informados apenas das histórias que deram errado, e nenhuma das histórias que deram certo. Nunca falam sobre todas as pessoas que tornaram o impossível possível, desconsiderando tudo o que lhes era dito para fazer. “Quando crianças, somos encorajados a não brincar com fogo, quando deveríamos ser ensinados a “como” brincar com fogo. No caminho do flow, nós somos arrastados para a frente do fogo; por poderosos instintos hedonistas; pela nossa profunda necessidade de autonomia, domínio e propósito profundo de realização; por uma neuroquímica estonteante; por um espectro de alegria que vai além; pela inegável presença de nossos eus mais autênticos; por um imperativo cognitivo para fazer sentido a partir da experiência; pelo motor de busca que é evolução e necessidade de inovação; e pela mais simples das verdades; a vida é longa e estamos todos com medo e, no fluxo, pelo menos por um tempo, nós não estamos.” (164-165, *The Rise of Superman*)

Você pode ter certeza de que não viver de acordo com a estrutura que a sociedade determina, seja nas atividades que você faz, os amigos que você mantém, a maneira como você se expressa, o estilo de vida que você vive, ou (especialmente) os riscos que você assume, o colocará em um caminho de muito julgamento e resistência. Essa resistência virá da massa de pessoas que silenciosamente desejam poder também manifestar a coragem de fazer uma escolha e se afastar daquela vida que eles nunca escolheram. A sociedade como um todo é condicionada a manter tantas pessoas quanto elas podem a viver em estados sancionados por um estado de inconsciência, por isso não se surpreenda quando as atitudes inconscientes de inveja que eles abrigam começam a se apresentar de várias maneiras. Muitos vão ridicularizar suas crenças e criticar seus motivos, descrevendo você como um viciado em adrenalina, hippie, nômade ou uma série de outras palavras com conotações negativas em suas mentes, apesar de não compreender verdadeiramente o que é que nós procuramos. Outros o tratarão com uma atitude do tipo: “deve ser legal” e agirão como se não pudessem tomar essa mesma decisão, quando tudo o que você está fazendo é priorizar o que você mais valoriza. Muitas vezes, vão questionar as consequências de sua decisão de buscar um cumprimento mais satisfatório de estilo de vida, e irão tratar a sua escolha como uma solução de final de vida ou de fazer ou quebrar paradigmas. E eles estão certos. A decisão de viver fora da norma e perseguir um estado elevado de ser é o fim de sua vida antiga, uma que você nunca mais vai querer voltar, mas também é o começo bonito e o renascimento de algo novo: Bem-vindo à sua nova comunidade. Bem-vindo ao Slacklife.

## **O que é o estado de fluxo (Flow)?**

O flow é um princípio fundamental que sustenta a Slacklife, mas o que exatamente é isso?

Flow é um ótimo estado de consciência; um estado de pico, onde ambos nos sentimos melhor e executamos nosso melhor; também conhecida como “a zona”. É um estado de completa e total absorção que induz clareza e profundidade mental sem esforço e é sempre uma experiência positiva. Um Estado onde estamos tão focados na tarefa diante de nós que tudo o mais cai, ação

e fusão da consciência, o tempo acelera ou diminui significativamente, o ego desaparece e você se sente um com tudo ao seu redor - quase uma conexão psíquica com o universo. Cada decisão é automática, perfeita e "flui" fluidamente para o próximo. Tudo que você faz, você faz melhor no flow.

O estado de fluxo dá-lhe um vislumbre do funcionamento interno da sua conexão mente-corpo e permite você provar seu verdadeiro potencial. Isso torna você muito mais criativo, ajuda você a reconhecer padrões mais rápidos e resolver problemas mais rapidamente. Você não está mais sobrecarregado por sentimentos de desapego, tédio e dependência. Em vez disso, você se sente feliz por se envolver, motivado com a tarefa em mãos, e com poderes para fazer o que você tem que fazer para realizar seu objetivo. Esses sentimentos são exatamente o motivo pelo qual os psicólogos descrevem o flow como "autotélico", a partir do Auto grega (self) e telos (gol). Quando as experiências são autotélicas (intrinsecamente motivadoras), eles são sua própria recompensa e são feitas para o próprio bem deles / delas. No entanto, o flow faz mais do que apenas motivar. Como Csikszentmihalyi explica em Good Business, "Porque o flow envolve reuniões desafios e desenvolvimento de habilidades, isso leva ao crescimento. É uma fuga para a frente da corrente realidade, enquanto estimulantes como as drogas levam para trás".

Experiências autotélicas também lhe dão um senso de propósito. E a sensação de fluxo é tão gratificante que quase todo mundo que experimenta logo passa a acreditar que o flow é o sentido da vida em si. É a razão pela qual somos colocados nesta terra. "Cientistas que estudam a motivação humana ultimamente aprenderam que, após as necessidades básicas de sobrevivência terem sido atendidas, a combinação de autonomia (o desejo de dirigir sua própria vida), maestria (o desejo de aprender, explorar e ser criativo), e propósito (o desejo de importar, contribuir para o mundo) são os nossos poderosos objetivos intrínsecos - as três coisas que mais nos motivam. Todos os três são profundamente tecidos através do tecido do flow. Assim, brincar com o flow envolve mexer com a biologia primária: neuroquímica viciante, psicologia potente e comportamentos evolutivos." (158, A ascensão do superman, Kotler). "Os pesquisadores agora acreditam que o fluxo está no coração de quase todos os campeões atléticos, sustenta grandes descobertas científicas e responde por progressos significativos nas artes." (viii) "Em muitos aspectos, pode-se dizer que todo o esforço da humanidade através de milênios da história tem sido para capturar esses momentos fugazes de realização e torná-los parte da existência cotidiana." (21)

Visto objetivamente, o flow é um paradoxo da mente. Momentos intensos em que você se sente focado, com medo e em paz ao mesmo tempo, mas você não tem medo de nada. Você é hiper consciente, mas completamente sem resposta - pensando em tudo e absolutamente nada. Você ouve todos os sons, mas também repele tudo. Você sente todas as sensações, mas não sente dor. Você está cheio de prazer, mas apenas em retrospecto. Você vê tudo ao seu redor, mas apenas exatamente o que está na sua frente. Exatamente o que você precisa ver. Você está certo da sua próxima ação, ainda está vivendo perfeitamente o momento. O tempo é crítico, mas o tempo é irrelevante. Você está dando seu tudo, mas o trabalho parece sem esforço. Você está confiante diante da incerteza e põe sua vida em risco para que você possa viver. Você perde seu senso de si mesmo, mas seu eu emerge mais forte que nunca. Você tem controle sobre o incontrolável. Você sabe tudo e absolutamente nada. Você sente-se maior que a própria vida, mas também um com tudo; humilhado pela sua própria insignificância. Tudo é, de alguma forma, exatamente como precisa ser. Talvez o flow não seja um paradoxo.

Por definição, o flow não faz sentido. No entanto, quando se olhou através da lente científica, há uma explicação para tudo isso. No fluxo, sua mente subconsciente assume. Seu cérebro está se desligando apesar de estar ligado. Para entender porque o fluxo parece paradoxal, temos que começar brevemente discutindo a diferença entre nossas mentes conscientes e inconscientes, os cinco principais tipos de ondas cerebrais, os neuroquímicos do flow e as condições e os componentes que o flow requer.

## **Mente Consciente vs. Mente Inconsciente**

Com o tempo, os seres humanos evoluíram para processar informações através de dois sistemas distintos: sistema explícito (também conhecido como "mente consciente" ou "cérebro esquerdo") e o sistema implícito (a "mente inconsciente" ou o "cérebro direito"). O sistema explícito é baseado em regras, lógica e pensamentos podem ser expressos verbalmente, enquanto o sistema implícito é baseado no seu senso de intuição, suas habilidades passadas e experiências que não são conscientemente acessíveis e não podem ser descritas verbalmente, como um palpite. “A razão tem a ver com a estrutura das redes neurais. Quando o sistema explícito (principalmente no lado esquerdo do cérebro) lida com um problema, os neurônios envolvidos estão muito próximos uns dos outros. Essa proximidade leva a linear conexões, deduções lógicas e todos os outros pilares do raciocínio padrão. Quando o o sistema implícito está em ação, seu alcance é muito mais amplo” (39, *The Rise of Superman*). Quando o sistema implícito é ativado, partes do cérebro que normalmente não podem se comunicar de repente podem. Isso é conhecido como pensamento lateral, ou “pensar fora da caixa”. Os estímulos podem agora combinar-se com pensamentos dispersos e memórias nebulosas para criar uma nova ideia. Caminho que não seria possível na mente consciente.

Enquanto a mente consciente é uma ferramenta poderosa, é muito lenta. Ele só pode manipular e processar 120 pedaços de informação de uma só vez, o que não é muito. Ouvir alguém falar leva quase 60 bits, e se ousarmos ouvir duas pessoas falarem de uma só vez, lá vai todo poder de processamento de nossas mentes conscientes. Compare isso com a mente subconsciente que pode lidar com bilhões de bits de uma vez, e torna-se óbvio o quanto mais rápido e mais eficiente este sistema é. “Temos terabytes de informações disponíveis para nós; nós simplesmente não podemos tocar em nosso estado normal. Umwelt é o termo técnico para a prata do fluxo de dados que nós normalmente apreendemos. É a realidade que nossos sentidos podem perceber. E todos os umwelts não são os mesmo. Cães ouvem assobios que não podemos, tubarões detectam pulsos eletromagnéticos, as abelhas enxergam luz ultravioleta - enquanto permanecemos indiferentes. É o mesmo mundo físico, os mesmos bits e bytes apenas percepção e processamento diferentes. Mas a cascata de mudanças neurobiológicas que ocorre em um estado não comum nos permite perceber e processar mais do que está acontecendo ao redor de nós e com maior precisão. Nestes estados, nos elevamos o montante de nosso umwelt. Temos acesso a dados aumentados, percepção aumentada e conexão amplificada.” (45-46, *Roubo de Fogo*, Kotler & Wheal).

Em resumo, “existem duas vantagens para o cérebro usando o sistema implícito. O primeiro é Rapidez. “Quando o cérebro encontra uma tarefa que precisa resolver”, escreve o neurocientista David Baylor Eagleman in *Incognito*, “ela reconecta seus próprios circuitos até que possa realizar essa tarefa com máxima eficiência. A tarefa é queimada no maquinário. . . . Automatização permite uma rápida tomada de decisão. Somente quando o lento sistema de consciência é empurrado para a parte de trás da fila, os programas rápidos podem fazer o seu trabalho. Devo balançar o forehand ou o backhand para a bola de tênis que se aproxima? Com um projétil de noventa milhas por hora a caminho, não se quer saber de maneira cognitiva as diferentes opções. ”A eficiência é a segunda vantagem. Nosso cérebro é 2% do nosso corpo em peso, mas consome 20% da nossa energia. Como um resultado, está sempre procurando maneiras de economizar. Usando o sistema explícito para pensar, decisões queimam muitas calorias, mas mudar para o implícito minimiza a energia necessária para resolver problemas.” (34, *The Rise of Superman*).

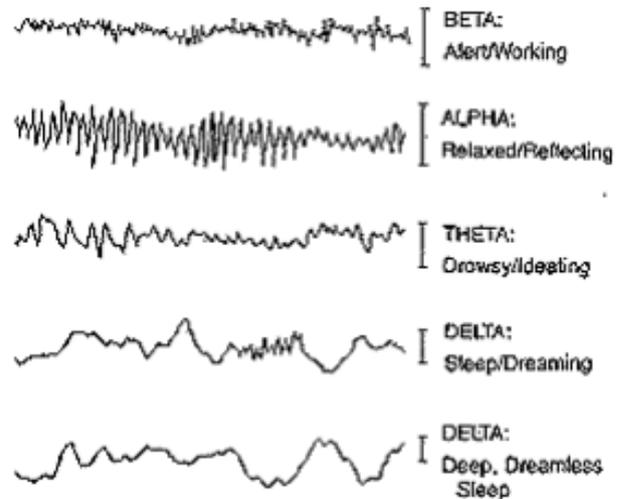
## **Ondas cerebrais e suas funções**

Sempre que você encontrar estímulos ou tiver um pensamento, há um pulso elétrico correspondente no cérebro. Os cientistas rastreiam e registram esses padrões de ondas cerebrais usando um teste de eletroencefalograma (EEG), onde pequenos discos planos de metal chamados eletrodos são anexados ao couro cabeludo com fios que medem ondas cerebrais até 1/1000 de um segundo intervalo. Esta ferramenta permite aos cientistas acompanhar como o cérebro muda ao longo do tempo e analisar a decisão. O EEG permite que eles vejam tudo o que

leva a uma decisão, a decisão em si, e tudo o que acontece como resultado. Existem cinco tipos principais de ondas cerebrais que correspondem a um estado diferente de consciência:

**Delta** (1 Hz a 3,9 Hz): As ondas cerebrais Delta são ondas cerebrais lentas e altas (baixa frequência e profundidade penetrante, como uma batida de tambor). É a mais lenta das ondas cerebrais, o que significa que é a mais longa e faz uma pausa entre explosões de eletricidade. O Delta é gerado em sono profundo e sem sonhos, meditações mais profundas. As ondas delta suspendem a consciência externa e são a fonte de empatia. Cura e regeneração são estimuladas nesse estado, e é por isso que o sono restaurador é essencial para o processo de cura.

**Teta** (4 Hz a 7,9 Hz): A onda teta se correlaciona com o sono REM, meditação profunda, percepção e processamento de novos estímulos recebidos. Theta é a nossa porta de entrada para a aprendizagem, memória e intuição. Em theta, nossos sentidos são retirados do mundo externo e focados em sinais originários de dentro. É esse estado crepuscular que normalmente só experimentamos fugazmente quando acordamos ou dormimos. Em theta nós estamos em um sonho; imagens vivas, intuição e informação além da nossa percepção consciente normal. É onde nós mantemos nossas 'coisas', nossos medos, história conturbada e pesadelos.



**Alfa** (8 Hz a 13,9 Hz): Alfa é a base do cérebro em estado de repouso - ondas que são dominantes durante pensamentos silenciosamente fluindo. Alfa é "o poder do agora", estando aqui, no presente. Pessoas em alfa são relaxados, calmos e lúcidos, mas não realmente pensando. Alfa auxilia a coordenação mental geral, calma, atenção, integração mente / corpo e Aprendizado.

**Beta** (14 Hz a 30 Hz): As ondas cerebrais BETA dominam nosso estado de vigília normal quando a atenção é direcionada para tarefas cognitivas e o mundo lá fora. Beta é uma atividade "rápida", presente quando estamos atentos, em alerta, envolvidos em resolução de problemas, julgamento, tomada de decisão ou atividade mental focalizada. Beta é dividido em três bandas: Lo-Beta, Beta e Hi-Beta com aprendizado e concentração no baixo nível, medo e estresse no alto. Lo-Beta pode ser pensada como "velocidade no ócio", ou meditando. Beta é o alto engajamento ou descobrir ativamente algo. Hi-Beta é um pensamento altamente complexo integrando novas experiências, alta ansiedade ou excitação. Uma frequência alta de processamento contínuo não é uma maneira muito eficiente de utilizar o cérebro, já que é preciso uma quantidade tremenda de energia.

**Gama** (30 Hz +): Gama é uma onda em movimento rápido que só aparece durante a "ligação" quando diferentes partes do cérebro estão combinadas em pensamentos díspares em uma única ideia. As ondas cerebrais gama transmitem informações de forma rápida e silenciosa. A mais sutil das frequências de ondas cerebrais, a mente tem que ficar quieta para acessar a gama. Gamma julgado como um "sobressalente ruído cerebral" até que os pesquisadores descobriram que era altamente ativo quando em estados de amor universal, altruísmo e as "virtudes mais elevadas". A gama também está acima da frequência de disparo neuronal, como isso é gerado permanece um mistério. Especula-se que os ritmos gama modulem entre percepção e consciência, e que uma maior presença de gama se relaciona com a expansão de consciência e emergência espiritual.

"Como a low alfa / high teta são as ondas cerebrais dominantes produzidas pelo sistema implícito, isso freqüentemente tem sido considerado a assinatura de ambos os estados de alto desempenho

e flow. Mas essa ideia está começando a mudar agora. Quando qualquer um de nós toma decisões, nossos cérebros vão através de um ciclo de seis etapas:

1. Antes que o novo estímulo apareça (que é o que inicia todo o processo), estamos em um estado básico.
2. Então, passamos para a análise de solução de problemas,
3. Prontidão para a ação,
4. Ação,
5. Avaliação pós-ação,
6. E voltar ao estado Base.

Cada um desses estágios requer diferentes partes do cérebro e produz diferentes ondas cerebrais: teta para processar novos estímulos, beta para análise, alfa para ação, etc.

Leslie Sherlin, uma das maiores especialistas mundiais em neurociência de alto desempenho, descobriu que os melhores atletas passam por todo este ciclo de forma fluida, fazendo a transição perfeita do passo a passo. "Esse é o segredo", diz Sherlin, "controle cerebral extremamente fluido. A maioria das pessoas não pode passar por todo o ciclo. Eles ficam pendurados em algum lugar. Eles não podem gerar todos os estados cerebrais necessários ou eles não podem controlá-los. Artistas de elite podem produzir as ondas cerebrais certas no momento certo, variar sua intensidade conforme necessário, depois suavemente transitar para o próximo passo. Mentalmente, eles apenas assumem o controle total da situação.

Os estados de fluxo, que podem ser considerados como desempenho de elite em sobrecarga, levam esse processo um passo mais longe. "Na zona", diz Sherlin, "você ainda vê essa mesma fluidez nas transições entre estados, mas você também vê ainda mais controle. Em vez de produzir todos essas outras ondas cerebrais, grandes atletas podem transitar suavemente para a zona, criando essa low alfa/High teta, e, em seguida, manter-se lá, como uma animação intencional, fechando a mente consciente e deixar o sistema implícito fazer suas coisas." (35-36, The Rise of Superman)

### Química do Flow

Agora que entendemos as cinco ondas cerebrais básicas, vamos discutir as substâncias químicas do estado de flow. "Existem dezenas de sistemas neuroquímicos envolvidos no fluxo, mas nosso foco aqui é no real MVPs. As substâncias poderosas que definem o flow para além de todos os outros estados de consciência, alterados ou não. As duas características definidoras do Flow são sua natureza de bem-estar (o fluxo é sempre uma experiência positiva) e sua função como melhorador de desempenho. Os produtos químicos aqui descritos estão entre os mais fortes impulsionadores do humor e potencializadores de desempenho que o corpo pode produzir.

Em um nível muito simples, os neurotóxicos são "moléculas de informação" usadas pelo cérebro para transmitir mensagens. Na maioria das vezes, essas mensagens são excitatórias ou inibitórias: "faça mais do que você está fazendo" ou "faça menos do que você está fazendo". Mas esses pequenos sinais se somam rapidamente mudando emoções, alterando pensamentos, refinando reações - essencialmente moldando nossa resposta a eventos externos. O estado de flow é uma resposta extremamente potente a eventos externos e requer um conjunto extraordinário de sinais. O processo inclui:

**Dopamina (~ cocaína):** Emocionalmente, sentimos a dopamina como envolvimento, excitação, criatividade, e um desejo de investigar e fazer sentido fora do mundo. Evolutivamente, serve uma função similar: é por isso que a aprendizagem acontece. Os seres humanos tem tendência para exploração, para empurrar o envelope e a dopamina é em grande parte responsável por isso. Esse neuroquímico é liberado sempre que nos arriscamos, encontramos algo novo, ou reconhecemos um padrão. Ela recompensa o comportamento exploratório. Também nos ajuda a sobreviver a esse comportamento. Reduzindo o ruído nas redes neurais e aumentando a atenção,

o fluxo de informações, o padrão de reconhecimento no cérebro, frequência cardíaca, pressão arterial e tempo de disparo muscular no corpo. A dopamina também serve como um formidável reforço de habilidades. "É por isso que os insights criativos tendem a ser uma bola de neve. Uma vez que fazemos o árduo trabalho de identificar esse primeiro padrão, a dopamina em nosso sistema nos prepara para escolher o próximo. E o próximo. Neurônios que disparam e conectam informações. Quanto mais vezes um determinado padrão disparar, mais forte será a conexão entre neurônios, e a informação mais rápida flui ao longo desse caminho. Isso é aprender e leva ao "chunking". Quando o sistema de reconhecimento de padrões identifica corretamente um padrão, armazenado não como uma série de etapas, e sim como um todo - um pedaço. Pedaços são adicionados aos pedaços adicionado a pedaços, até ver o início de um padrão minúsculo nos permite fazer muitas previsões complicadas sobre o futuro." (63-65, The Rise of Superman) O análogo da dopamina é a cocaína.

**Norepinefrina (anfetamina ~):** No corpo, acelera o ritmo cardíaco, a tensão muscular e respiração, e desencadeia a liberação de glicose por isso temos mais energia. No cérebro, a noradrenalina aumenta a excitação, a atenção, a eficiência neural e o controle emocional. No flow, nos mantém focados, mantendo as distrações longe. O análogo da droga da norepinefrina é a anfetamina.

**Endorfinas (~ opiáceos):** Estas naturais "endógenas" (significando naturalmente internas ao corpo) os opiáceos aliviam a dor e produzem prazer como "exógeno" (adicionado externamente à corpo) como a heroína. Potente. A endorfina mais comumente produzida é ~ 100 vezes mais poderoso que a morfina médica.

**Anandamide (~ maconha):** Leva o nome da palavra sânscrita para "felicidade". Anandamide é um canabinóide endógeno, e da mesma forma se sente como o efeito psicoativo encontrado na maconha. Conhecido por aparecer em estados de flow induzidos por exercício (e em outros tipos de atividades), este o produto químico eleva o humor, alivia a dor, dilata os vasos sanguíneos e os tubos bronquiais (respiração) e amplifica o pensamento lateral (nossa capacidade de vincular idéias díspares). Mais intensamente, a anandamida também inibe nossa capacidade de sentir medo, mesmo, possivelmente, de acordo com pesquisa feita em Duke, facilita a extinção de memórias de medo a longo prazo.

**Serotonina (antidepressivos):** No final da de um estado de flow, (mais pesquisas precisam ser feitas) o cérebro libera a serotonina, o neuroquímico agora associado a antidepressivos como o Prozac. "É uma molécula envolvida em ajudar as pessoas a lidar com a adversidade". Oxford Philip Cowen, da Universidade, disse ao New York Times: "para não perder, continuar e tentar tudo." No fluxo, a serotonina é a parte responsável pelo efeito de pós-luminescência e, causa alguma confusão. "Muitas pessoas associam a serotonina diretamente ao flow", diz o psicólogo de performance Michael Gervais, "mas isso é atrasado. No momento em que a serotonina chegou o estado já aconteceu. É um sinal de que as coisas estão chegando ao fim, não apenas começando.

Esses cinco produtos químicos são o poderoso coquetel do flow e entre os mais viciantes da Terra. Sozinho, cada um é como um soco, juntos deixam você extasiado.

Se você quiser motivos para comparação, considere quantas pessoas usam e abusam de drogas que alteram a mente e aumentam o desempenho. Agora considere o que essas drogas fazem. A maconha desencadeia a liberação de anandamida. Os antidepressivos são uma combinação de dopamina, norepinefrina e serotonina. Drogas de tabaco e ADHD afetam a dopamina e norepinefrina. E muitos medicamentos prescritos de abuso são opióides como Oxycontin, que significa eles afetam o sistema de endorfina. Em outras palavras, as pessoas estão literalmente se matando tentando conseguir artificialmente as mesmas sensações que o flow produz naturalmente. Mas ao contrário do limite cruzados que atualmente afligem a saúde pública, o flow não desvia a vida de alguém; revitaliza isso. O flow é a corrida da possibilidade: um produto de

neuroquímica radical, neuroelétrica e função neuroanatômica desencadeando a transformação de todo o corpo. "(66-74, The Rise of Superman)

### Nossos cérebros no flow

Agora que você está equipado com o básico, é hora de juntar tudo. Mas antes de nós começarmos, vamos esclarecer os dois equívocos comuns sobre o flow: "O primeiro é que o estado funciona como um interruptor de luz - ligado ou desligado. Você está no flow ou fora. No entanto, o fluxo não é binário. O estado é apenas um passo em um ciclo de fluxo de quatro partes. É impossível experimentar o fluxo sem mover-se através deste ciclo inteiro. O segundo equívoco crítico é que o flow sempre parece fluir. "(120, A ascensão do Superman)

Para ilustrar como o flow funciona e resolver o paradoxo, vamos levá-lo através dos quatro etapas do ciclo de flow (luta, liberação, fluxo e recuperação) e explicar as condições neurológicas e mudanças fisiológicas que acontecem em cada etapa:

Para alcançar o fluxo, primeiro temos que lutar. Quando sobrecarregamos nosso cérebro com informações, as tensões e frustrações vão aumentar. Nossos problemas parecerão insolúveis, a tarefa impossível, nossos esforços fúteis e tão longe do flow quanto se pode estar. Como lidamos com esses sentimentos negativos é crítico e determina se vamos ou não experimentar o flow. Na luta, usamos a mente consciente para identificar padrões, depois repetindo esses padrões o suficiente até que eles se tornam pedaços. Até que isso aconteça, ficamos desajeitados e desconfortáveis. Mover-se através da luta, é um salto de fé de que o esforço realmente resultará na aquisição de habilidades.

A frustração e o cansaço costumam piorar até certo ponto crítico, quando gradualmente ou de repente, ele passa e nós estamos mais renovados do que antes. Para sair da luta e entrar no flow, você deve primeiro passar pelo segundo estágio: Liberação. Liberação significa sua mente desligar o problema e romper completamente os pensamentos e padrões emocionais anteriores. SIGNIFICA: Relaxe!

O relaxamento é o verdadeiro gatilho do flow. Quando você relaxa, o corpo é inundado com grandes quantidades de óxido nítrico (NO) - uma molécula sinalizadora gasosa endógena. NÃO neutraliza a norepinefrina e outras secreções do stress e provoca neuroquímicos que te fazem sentir-se bem como a dopamina e endorfinas para substituí-lo. Como resultado dessas secreções, vasos dilatam, o ritmo cardíaco diminui, a resposta ao estresse diminui e você sente a tranquilidade assumir. (Pode haver camada após camada desta experiência. Um terceiro e um quarto "Pensamento" pode sobrevir.) É importante notar que sem um estado de espírito calmo e relaxado, o cérebro é incapaz de mudar de redes beta-dominantes para ondas alfa.



Uma vez que você se libere, a liberdade dará lugar ao flow:

Em flow, partes do córtex pré-frontal (PFC), a parte do seu cérebro responsável por pensar - ou ter idéias simples e adicionando complexidade a elas - começa a desativar. Pessoas frequentemente descrevem o flow como fluido, fácil, automático e o oposto do pensamento. 'Muitos testemunharam que complexidade no processo decisório se foi ... E isso é porque é. Em vez de seu cérebro eliminar a complexidade de uma tarefa, simplesmente elimina a parte do seu cérebro

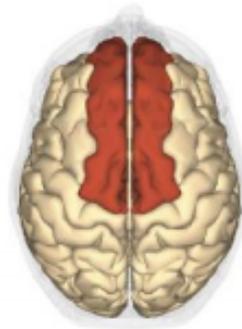
que cria complexidade (viajante, eu sei) e aumenta sua atenção e consciência, em vez disso. Fazendo isso, seu cérebro acabou de mudar de seu sistema explícito (ou mente consciente), ao seu sistema implícito (ou mente inconsciente). Em um EEG, este interruptor registra como uma desaceleração em nossas ondas cerebrais de beta (a assinatura da consciência normal) para low alpha/high theta (a assinatura da mente inconsciente). Essa mudança nos leva ao modo de sonhar acordado: relaxado, alerta e capaz de mudar de idéia em idéia sem muita resistência interna. O termo técnico para este processo é conhecido como "hipofrontalidade transitória".

Esse processo de hipofrontalidade também distorce nossa noção de tempo. Normalmente, medimos a passagem do tempo através de eventos externos objetivos, como a noite e o dia ou o tique-taque de um relógio. "Em uma série de experimentos elegantes de fMRI, o neurocientista David Eagleman, do Baylor, descobriu que a consciência temporal não está centralizada em nenhum local do cérebro; em vez disso, é calculado por várias áreas trabalhando juntas. Isso significa que o tempo, assim como o eu, é um resumo de julgamento, uma conclusão democrática alcançada por uma vasta bancada pré-frontal. Mas isso também faz a consciência temporal vulnerável à interrupção. 'Porque o flow desativa grandes partes do neocortex ', diz Eagleman," várias dessas áreas estão off-line - distorcendo assim nossa capacidade de computar o tempo. "Subjacente a essa perda de tempo há outra troca de eficiência. Como o foco intensifica, o cérebro pára de ser multitarefa. A energia normalmente usada para processamento temporal é realocada para atenção e consciência. Em vez de manter o tempo, estamos recebendo mais dados por segundo, processando-os mais completamente e, talvez - apesar de um grande debate em torno deste ponto - processando mais por segundo. São todos esses dados que realmente alongam a corrente do momento. Nosso senso de quanto tempo "o agora" dura está diretamente relacionado ao processamento de informações: Quanto mais coisas estamos processando, mais o momento parece durar. E quanto mais tempo o momento tem, uma melhor quantidade e qualidade de informações temos à nossa disposição. Mais dados nos dão uma chance de insights repentinos. Melhores dados levam a soluções mais criativas. Ambos nos permitem ajustar nossas reações. (54-55, A ascensão do Superman). Este fenômeno explica por que o tempo pode parecer irrelevante ou subjetivo para o que você está fazendo, apesar de move-se quando medido com um relógio.

Simultaneamente, o cérebro começa a liberar norepinefrina e dopamina em nosso sistema. Esses compostos neuroquímicos aumentam nossa frequência cardíaca, aumentam o foco e nos ajudam a sentar e a prestar atenção. Assim, quando o cérebro é encarregado de um objetivo claro, o foco diminui consideravelmente e desconsidera informações sem importância. Também percebemos mais do que está acontecendo ao nosso redor, então informações normalmente desativadas ou ignoradas tornam-se mais prontamente disponíveis. Além de simplesmente o foco aumentar, esses produtos químicos aumentam o padrão do cérebro em habilidades de reconhecimento, ajudando-nos a encontrar novas ligações entre todas as informações de entrada.

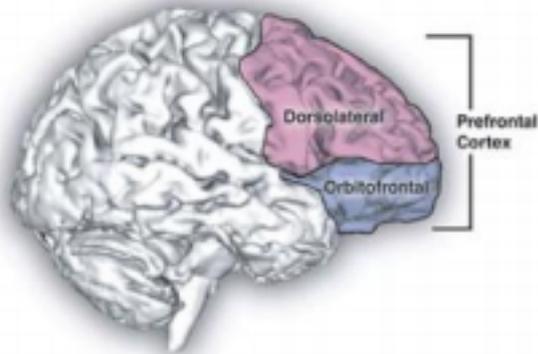
Essas mudanças neuroquímicas e fisiológicas funcionam juntas para explicar por que, no flow, você ouve todos os sons, mas também sintoniza tudo que está fora. Por que você vê tudo ao seu redor, mas apenas exatamente o que está na sua frente. Por que você está ciente de tudo, mas não responde a nada que não vai além seus objetivos.

Além disso, o *superior frontal gyrus*, a parte do cérebro que ajuda a produzir seu senso de individualidade (aquele sentimento introspectivo de autoconsciência), e o córtex pré-frontal dorsolateral, a parte do cérebro conhecida por automonitoramento e impulso de controle, também ficam offline. Isto é vantajoso para aqueles de nós em flow, como essas partes do seu cérebro nem sempre são muito úteis: se houver um perigo repentino, é útil, mas não para ficar em pé se perguntando como se sente sobre a situação ou questionando você mesmo. O desligamento dessas regiões do cérebro,



**Superior Frontal Gyrus**

## Dorsolateral Prefrontal Cortex



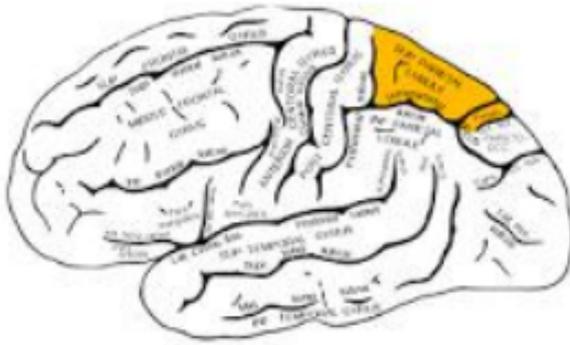
juntamente com várias outras partes do córtex pré-frontal, explica por que muitas vezes nos perdemos em uma tarefa e porque o nosso senso de individualidade e auto-dúvida vai junto com isso. Quando perdemos nosso senso de identidade, perdemos nosso assessor de risco, nosso preditor futuro, e nossa crítica interna que normalmente supervisiona uma situação e nos avisa dos nossos limites. Sem segundas intenções, estamos livres de hesitação, livres para seguir nossos impulsos, livres para assumir riscos e livres para criar. Somos libertados da insegurança e agraciados com toda a confiança de que precisamos para seguir nosso instinto e confiar na voz dentro de nossas cabeças.

Mas o que é essa voz? Carl Jung, um psiquiatra suíço e psicanalista que fundou a psicologia analítica, intuição definida como: “percepção através do inconsciente” e a voz é o resultado final dessa percepção - a mente inconsciente transmitindo suas percepções para a mente consciente. Claro, nem sempre é uma voz. Algumas pessoas veem imagens; outros ficam com sentimentos fortes. Ocasionalmente, as informações chegam por vários canais. E essa informação chega constantemente. A intuição é uma característica permanente do cérebro - ou seja, a voz está sempre se comunicando com a gente -, mas raramente podemos ouvi-la. Os dados são diluídos e distorcidos por tudo o que a mente está considerando. Mas no fluxo, o sinal é mais forte, a mensagem mais clara, e para aqueles que estão recebendo, o sentimento de acompanhar essa transmissão é muitas vezes um profundo alívio - uma sensação de que finalmente alguém está dirigindo esse ônibus. “(44, a ascensão do superman)

“Embora a experiência de flow pareça ser fácil, está longe de ser assim. Isso geralmente requer esforço físico extenuante, ou atividade mental altamente disciplinada. Isso não acontece sem a aplicação de desempenho qualificado. Qualquer lapso de concentração irá apagá-lo. E ainda enquanto dura a consciência funciona suavemente, a ação segue a ação sem problemas. Na vida normal, nós continuamente interrompemos o que fazemos com dúvidas e questionamentos. "Por que estou fazendo isto? Eu deveria talvez estar fazendo outra coisa?" Repetidamente questionamos a necessidade de nossas ações, e avaliamos criticamente as razões para realizá-las. Mas no fluxo não há necessidade de refletir, porque a ação nos leva para a frente como que por magia.”(54, Fluxo: a psicologia da experiência ideal, Csikszentmihalyi)

Essa ocorrência - a perda crítica de nosso interior - também explica a relação paradoxal entre perder o senso de si mesmo e fazer com que ele surja mais forte depois. No flow, estamos nos desafiando a fazer o melhor e a melhorar constantemente nossas habilidades. Com o sentido do ego desaparecido, nós não podemos refletir sobre o que esses desafios e melhorias significam em termos de auto-aperfeiçoamento. Ainda quando esse estado de flow termina e a autoconsciência recomeça, o eu que agora sentimos e analisamos não é o mesmo eu que existia antes de entrarmos no flow. É um novo eu, enriquecido por habilidades mais avançadas, novas conquistas e novos pensamentos. Ironicamente, a chave para construir um forte autoconceito é estar ocasionalmente desistindo da autoconsciência.

Em seguida: O lobo parietal superior, a parte do cérebro que ajuda a nos orientar no espaço julgando ângulos e distâncias, mapeando trajetórias e mantendo o controle exato da localização do nosso corpo, fica na parte hipofrontal também. Quando a nossa sensação de espaço desaparece, o mesmo acontece com o físico consequentemente. Normalmente, essa parte do cérebro desenha uma linha limite, uma borda de si, entre nós e o resto do mundo. Quando é



### Superior Parietal Lobe

desligada e pára de realizar seus cálculos, não pode mais desenhar uma linha entre nós e o resto do mundo e assim conclui, por um curto período do tempo, que você é um com tudo. "Quando uma pessoa investe toda a sua energia psíquica em uma interação - seja com outra pessoa, um barco, uma montanha ou uma peça de música - ela tem um efeito de torna-se parte de um sistema de ação maior do que o eu individual havia sido antes. Este sistema toma sua forma a partir das regras da atividade; sua energia vem da atenção pessoal. Mas é um sistema real - subjetivamente tão real quanto fazer parte de uma família, uma corporação ou uma equipe -

e o eu que faz parte dela expande seus limites e se torna mais complexo do que tinha sido." (65, Flow) Acontece que a unidade não resulta da abertura das portas da percepção; em vez disso, resulta em fechá-las.

Enquanto partes do PFC desligam, outras partes começam a disparar. O PFC medial, a parte do cérebro que governa a auto-expressão criativa, torna-se hiperativa e garante que a nossa única idéia e preferências, nosso toque pessoal, ainda brilhe. Isso explica por que dois pintores realistas podiam estar em flow, olhando a mesma cena, mas sem pintar exatamente a mesma coisa. O que eles pintam e os detalhes que eles escolhem para se concentrar é um resultado da sua preferência pessoal e como eles interpretam o mundo.

Se continuarmos a nos aprofundar no flow, o cérebro pode liberar endorfinas e anandamida. Ambos os neurotransmissores diminuem a dor e nos permitem prestar mais atenção ao nosso redor. Nossa mente consciente geralmente limita a quantidade de força que podemos acessar fisicamente para nos impedir de sobrecarregar a nós mesmos e causar danos, mas mudanças de flow, a hipofrontalidade, nos permite acessar mais de nossas reservas de força do que normalmente somos capazes, enquanto o cérebro libera um número de endorfina que atua como analgésicos poderosos e insensíveis nos para o dano do que estamos fazendo. Esta falta de consciência para as nossas necessidades corporais é o que nos permite empurrar nossa força máxima para mais perto de nosso limite absoluto.

A anandamida desempenha outro papel importante aqui no aumento do pensamento lateral. O pensamento permite que nossos cérebros façam conexões muito distantes entre idéias diferentes. É o que nos dá aqueles momentos poderosos de percepção criativa e súbita e explica por que o flow faz isso acontecer com tanta frequência.

Pesquisadores descobriram que nossa criatividade está profundamente enraizada no lado direito do cérebro, ou o sistema implícito, que domina durante uma experiência de fluxo. Ainda mais interessante, acontece que a criatividade tem uma assinatura de onda cerebral mensurável e distinta também:

"Ondas alfa pulsando fora do hemisfério direito do cérebro. Isso é considerado o estado de prontidão para uma percepção súbita - significando não a revelação em si, condição precursora. . . . [E] esse momento de percepção repentina vem com uma diferente assinatura de ondas cerebrais. Exatamente trinta milissegundos antes da intuição inovadora chegar, o EEG mostra uma explosão de ondas gama. Essas ondas cerebrais ultra-rápidas aparecem quando um grupo de células amplamente distribuídas - ou seja, novos estímulos, pensamentos aleatórios e obscuros de memórias - unem-se em uma nova rede. É a onda cerebral assinatura do momento "Aha!"

"Mas a coisa interessante sobre um pico de gama", explica Leslie Sherlin [um dos maiores especialistas do mundo em neurociência de alta performance], "é que sempre acontece dentro de oscilações theta. As duas ondas estão acopladas. Faz sentido. Teta processa novos estímulos de entrada; gama é o que acontece quando esses estímulos estalam juntos em novas idéias. Mas é difícil comandar qualquer coisa relacionada a isso. Meditadores levam muito tempo para conseguir esse tipo de controle. É aqui que os atletas em flow têm uma vantagem enorme pois seu cérebro já está em alfa / theta. Eles estão se mantendo no único estado que pode produzir esse pico de gama.

Quando você adiciona esses elementos juntos, é fácil entender por que o fluxo é uma estratégia de tomada de decisão eficaz. Não só eleva nossa habilidade de resolução de problemas, mas também nos mantém o low alpha/high theta necessário para produzir esse pico de gamma - as pessoas na zona já estão "neurologicamente" posicionadas à beira de avançar. Isso significa um flow duplo: não apenas aumenta nossas habilidades de tomada de decisão - aumenta nossas habilidades criativas de tomada de decisão dramaticamente.

No fluxo, somos mais engenhosos, imaginativos e criativos. Melhor ainda, a mudança fica. Segundo pesquisa feita pela professora da Harvard Business School, Teresa Amabile, não são apenas insights criativos consistentemente associados com estados de flow, mas a criatividade ampliada ultrapassa a zona. As pessoas relatam sentir-se extraordinariamente criativas um dia após um estado de flow, sugerindo que o tempo gasto na zona treina o cérebro para que pense consistentemente fora da caixa.

Isso por que . . . estamos vendo um crescimento acelerado no desempenho em esportes de ação e aventura. Empurrar os limites do potencial humano requer inovação e imaginação consideráveis. Ao passar tanto tempo na zona, esses atletas descobriram uma maneira de aumentar essas habilidades. Além disso, usando consistentemente essa criatividade para empurrar limites, esses atletas levaram as coisas ainda mais longe.

"Todo mundo que já passou algum tempo no fluxo", explica o comentarista de esportes de ação da NBC e skatista profissional Chris Miller, "Sabe-se que nos colocamos em um local profundo e criativo. Você está apenas conectado a essa força criativa em uma escala tão grande. Mas tem uma diferença entre quando acontece no estúdio de um artista ou na quadra de tênis, ou dentro do cano de uma onda de quinze metros. Quando você toca em tanta força ao pressionar os limites absolutos do desempenho humano, isso é mais do que um avanço de imaginação - isso molda a realidade à sua vontade. E quando você faz isso com frequência. . . imagine o que isso faz pela sua confiança." (40-41, The Rise of Superman)

Se formos bem fundo, nossas ondas cerebrais mudam mais uma vez para ondas teta quase-hipnótica, uma onda que nós normalmente produzimos somente durante o sono REM que aumenta tanto o relaxamento quanto a intuição. E quando o flow chega ao fim, começamos a experimentar o resplendor da serotonina - grandes quantidades de paz, confiança e sociabilidade - à medida que nossos corpos começam a integrar toda a informação que acaba de ser revelada.

Isso nos leva ao último estado no ciclo de flow: recuperação. O flow é um estado extremamente caro em termos de energia e neuroquímica, e o corpo levará um pouco de tempo para reabastecer tudo que ele usou. Além de fazer um pequeno reabastecimento, seu corpo está consolidando memórias e movendo informações de curto prazo para armazenamento a longo prazo. Assim como em exercícios, é importante notar que a recuperação é outro passo que não se sente "fluir". O retorno é completamente comum, lento, a realidade humana do mundo real sem os viciantes neuroquímicos correndo através do seu corpo sem os "superpoderes" pode captar o melhor de cada um. É útil lembrar que navegar neste estágio exigirá muito resiliência e positividade.

A maioria das pessoas está ciente de quão importante é o descanso e a recuperação em qualquer coisa que façamos. Nós ainda escolhemos desconsiderar esse conhecimento e nos esforçar mais, ignorando todos os sinais nos dizendo para desacelerar. Hoje em dia, muitas vezes parece que o descanso é impossível. A recompensa para terminar um projeto no trabalho ou na escola é geralmente mais trabalho, mais prazos, mais responsabilidades, e menos tempo. E toda a alegria que você recebe ao realizar um incrível projeto de slack muda rapidamente para expectativa

(muitas vezes auto-infligida) de superação, você mesmo coloca a pressão de "O que vem a seguir?"

Aqui, atletas de esportes de ação e aventura são abençoados com outra vantagem em relação a maioria dos outros que experimentam o flow - a recuperação vem embutida. A menos que possamos viajar no capricho de perseguir as estações do ano, a maioria dos esportes que fazemos são dependentes do tempo e as condições são raramente perfeitas. Você não pode fazer highline em uma tempestade (bem, tecnicamente você pode, mas não é aconselhado), praticar snowboard no verão quente, ou surfar ondas grandes quando não há nenhuma. Tão chato como isso pode parecer quando tudo o que você quer desesperadamente é sair e se divertir, tente ver isso como uma bênção: esse tempo de descanso e recuperação o ajudará a construir suas reservas e a preparar-se para a próxima rodada de exercícios... a próxima rodada de flow. Tente lembrar que no caminho do flow "você tem que ir devagar para ir rápido. . . E às vezes você não precisa ir devagar. . . às vezes você tem que ir para o lado." (122-123, The Rise of Superman)

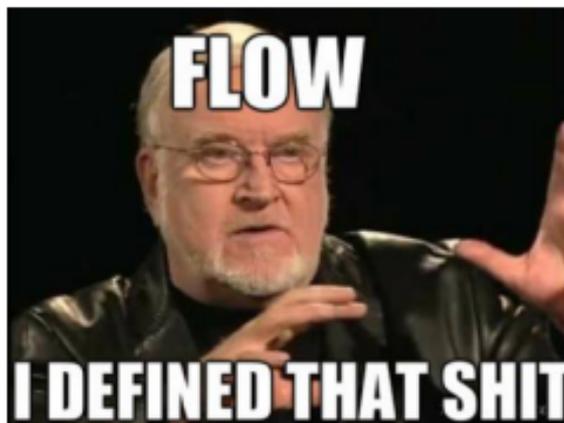
Resumindo: "Como o flow é um estado de ação fluido, tomar decisões melhores não é suficiente: nós também temos que agir sobre essas decisões. O problema é o medo, que fica entre nós e todas as nossas ações. No entanto, nossos medos estão fundamentados no eu, no tempo e no espaço. Com nosso senso de sair do caminho nós nos libertamos da dúvida e da insegurança. Com o passar do tempo, não há ontem para arrependimento ou amanhã para se preocupar. E quando a nossa sensação de espaço desaparece, o mesmo acontece com o físico conseqüentemente. Mas quando todos os três desaparecem de uma vez, algo muito mais incrível ocorre: nosso medo da morte - o mais fundamental de todos os medos - não pode mais existir. Simplificando: se você é infinito e atemporal, você não pode morrer." (57, The Rise of Superman)

Agora, pense no "paradoxo" no começo deste capítulo. Parece que o flow não é realmente um paradoxo depois de tudo.

## Componentes do Fluxo

Se você teve ou não a sorte de sentir este estado de fluxo extático, existem maneiras para que cada pessoa possa criar mais disso em sua vida.

As pessoas mais felizes do mundo, aquelas que sentiram suas vidas tinham mais significado, eram aquelas que tiveram as experiências mais intensas. "Além disso, isso não veio pelo acaso ou sorte. As pessoas mais felizes da terra trabalharam muito para o seu cumprimento. Eles não tinham apenas as experiências mais intensas, eles dedicaram suas vidas a ter essas experiências, muitas vezes. . . indo ao extremo para procurá-los: Ficou claro ao falar com eles, que o que os manteve motivados foi a qualidade da experiência que sentiram quando se envolveram com a atividade. O sentimento não veio quando eles estavam relaxando, quando eles estavam tomando drogas ou álcool, ou quando eles estavam consumindo os privilégios caros da riqueza. Em vez disso, muitas vezes envolvia atividades dolorosas, arriscadas e difíceis que estendeu a capacidade da pessoa e envolveu um elemento de novidade e descoberta." (20, A ascensão do superman)



Flow, eles nos dizem, é a porta de entrada para o impossível, mas isso nunca foi como tomar dois comprimidos e escalar o Everest pela manhã. Comprometer-se com este caminho exige uma reestruturação radical de nossos dias e nossos caminhos. Exige uma considerável tolerância ao risco e uma considerável mudança de cultura. Temos que aprender a brincar com fogo.

Precisamos aprender a aprender mais rápido. Nós devemos aprender a viver milhares de vidas em nossa vida - e não vidas de desespero silencioso, em vez de uma estridente inovação. Mas o que aqueles pioneiros representam um desafio implacável do status quo, uma crença eterna em nossa própria possibilidade, uma excelência lúdica em face de conseqüências mortais ... Para colocar isso em diferentes termos, a coisa mais interessante sobre uma semente é que ela contém um carvalho inteiro. Mas a coisa mais interessante sobre um humano - bem, não temos certeza. Nós não sabemos os nossos limites. Ainda não podemos pular prédios altos de uma só vez, mas os mais ousados entre nós já estão se jogando deles. E quando ele estava correndo através do vácuo do espaço, Felix Baumgartner estava voando mais rápido que uma bala. Será que pegar a onda de abundância ainda parece impossível? Possivelmente. Mas como todo atleta (Extreme). . . talvez o impossível seja apenas o tipo de desafio pelo qual esperávamos. (193-194, A ascensão do superman)

Para entender como cultivar uma vida de flow, discutiremos em seguida os componentes do fluxo e seus gatilhos para que você possa entender como estruturar até mesmo a mais mundana das atividades para induzir esse estado. Apesar de sua natureza efêmera, foram milhares e milhares de relatórios anedóticos sobre o flow com recursos tão consistentes que Mihaly Csikszentmihalyi, o psicólogo que reconheceu e nomeou o conceito de flow, e outros pesquisadores, conseguiram isolar os seguintes componentes principais descrevem o estado. A identificação desses componentes é o primeiro passo para ajudá-lo a reestruturar qualquer atividade para que você possa encontrar o flow.

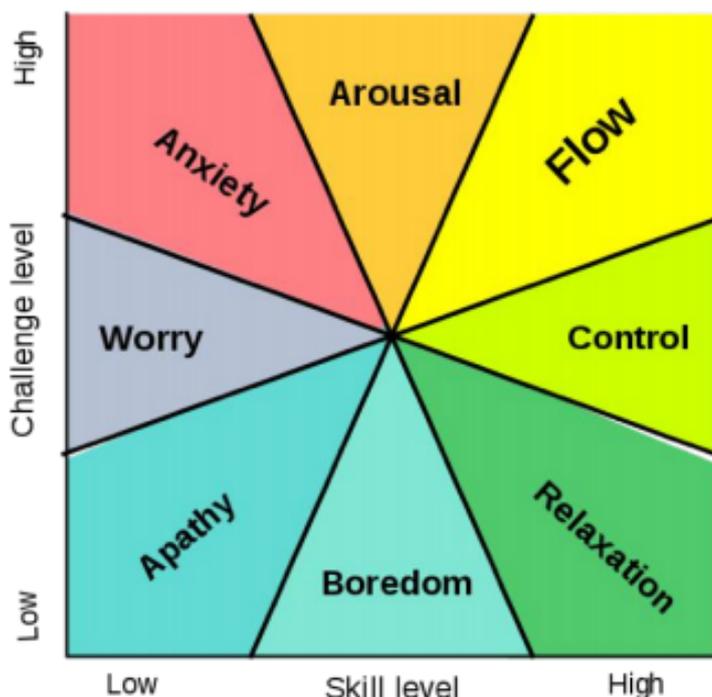
## Condições para o fluxo

Estes três primeiros componentes são considerados condições ou gatilhos para o estado de flow e não na verdade descreve o próprio estado. O estado de flow é uma transformação disponível para qualquer pessoa, em qualquer lugar, de qualquer idade, cultura, sexo ou ocupação, desde que essas condições iniciais sejam atendidas:

- **Uma atividade desafiadora que Requer Habilidade:** Deve haver ter equilíbrio entre capacidade nível e desafio (a.k.a relação desafio / habilidade), e deve ser uma tarefa em que nos sentimos que temos uma chance de completar. Se a atividade é simples demais, nos sentiremos entediados e se for muito complexa, nós sentiremos frustrados. Quando alguém não tem as habilidades corretas, a atividade não é desafiadora; é simplesmente sem significado.

Assim, o cenário ideal é um em que o nível de desafio e nível de habilidade são altos. "Este ponto médio emocional entre tédio e ansiedade é chamado o canal de fluxo - o local onde a tarefa é

forte o suficiente para nos esforçarmos, mas não forte o suficiente para nos fazer desistir. Mas quão difícil é exatamente isso? As respostas variam, mas o pensamento geral é que o



desafio deve ser cerca de 4% maior que as suas habilidades. É isso aí. . . Em termos do mundo real, não é muito na maioria das situações, nós usamos 4% sem notar. Mas isso não é o caso em esportes radicais. Nas grandes ondas, grandes rios e grandes montanhas, meio grau Dificuldade significa a diferença entre ir para casa para o jantar e nunca mais ir para casa. Sob estas condições, o desejo de melhorar mantém os atletas sob pressão e a necessidade de sobrevivência de superação. Este ponto mantém a atenção no presente. Quando o desafio está firmemente dentro dos limites conhecidos de habilidades - o que significa que eu fiz isso antes e estou bastante certo de que posso fazê-lo novamente - o resultado é predeterminado. Estamos interessados, não oprimidos. Mas quando não sabemos o que vai acontecer a seguir, prestamos mais atenção. A incerteza é nossa ponte para o agora. É também por essa razão que a incerteza faz com que o cérebro libere dopamina. Muita dopamina. Quando tudo pode acontecer, a sobrevivência pode ser a motivação. A dopamina aumenta a atenção e o reconhecimento de padrões - duas coisas que são absolutamente essenciais para lidar com o desconhecido. Claro, sendo dopamina, isso é tudo excepcionalmente prazeroso. Ou, como o neurologista de Stanford Robert Sapolsky gosta de dizer: "Talvez (significando incerteza) é viciante como nada mais lá fora." E talvez seja também o único caminho para o impossível. "(116-117, The Rise of Superman)

- **Objetivos claros:** A atividade deve ser direcionada por objetivos, vinculada por regras aparentes ou expectativas e deve se alinhar adequadamente com o conjunto de habilidades e talentos. Quando consideramos esses "objetivos claros", devemos ter cuidado para não pular o adjetivo, clareza, para chegar ao substantivo, objetivos.

"Quando nos dizem para estabelecer metas claras, imediatamente nos visualizamos no pódio, o Oscar ou a lista da Fortune 500 dizendo: "Eu tenho imaginado esse momento desde os meus quinze anos, e acho que esse é o ponto. Não é o ponto. Esses momentos de pódio podem nos tirar do presente. Mesmo que o sucesso esteja a segundos de distância, é ainda um evento futuro sujeito a esperanças, medos e todo tipo de esmagamento e distração. . . Nesses momentos, a gravidade do objetivo tirou os participantes do agora; quando, ironicamente, o agora era tudo o que precisavam para vencer. Se criar mais flow é Nosso objetivo, então, a ênfase recai sobre "clareza" e não "objetivos". Clareza nos dá certeza. Sabemos o que fazer e sabemos onde focalizar nossa atenção enquanto fazemos isso. Quando objetivos são claros, a metacognição é substituída pela cognição no momento, e o eu fica fora da foto. . . . Aplicar essa ideia em nossa vida cotidiana significa quebrar tarefas em pedaços de tamanho de mordida e definindo metas em conformidade. . . . O pensamento desafiador, ainda gerenciável - estimula apenas o suficiente para obter atenção para o agora, e não ter estresse suficiente para puxar você de volta para fora do flow novamente. "(115, The Rise of Superman)

- **Feedback direto e imediato:** Um entendimento direto, no momento entre a causa e efeito onde sucessos e falhas são imediatamente aparentes, o comportamento pode ser ajustado conforme necessário. O tipo de feedback não é importante, desde que simbolize que você está ou não tendo sucesso em seu objetivo.

"Quando o feedback é imediato, as informações que precisamos estão sempre à mão. Atenção não tem que vagar; a mente consciente não precisa se envolver. A clareza, para atletas de ação e aventura, obter as informações necessárias é automático... Nas montanhas, o feedback é instantâneo. Mesmo com os rios, pedras e oceanos. Nestes ambientes, as leis da física fornecem feedback instantâneo, sem mediação ou comentários. Sem juízes, sem pontuação, sem revisão no New York Times. Apenas causa e efeito. "(115-116, The Rise of Superman)

## Propriedades do Fluxo

Enquanto o fluxo é sempre uma experiência satisfatória, isso não significa necessariamente que você opere no seu melhor desempenho em qualquer ocasião. O fluxo existe em um continuum, então nem todos esses elementos precisam estar presentes ao mesmo tempo.

Os termos microflow e macroflow explicam essas variações. Em microfluxo, apenas algumas categorias são preenchidas de uma só vez. “Todo mundo desenvolve rotinas para preencher as lacunas entediadas do dia, ou para trazer a experiência de volta ao equilíbrio quando a ansiedade ameaça. Algumas pessoas são desenhistas compulsivos, outros mastigam as coisas ou fumam, alisam o cabelo, cantam uma melodia ou envolver-se em rituais privados mais esotéricos que tenham o mesmo propósito: impor ordem em consciência através do desempenho da ação padronizada.”(52, Fluxo). No macrofluxo, todas as seguintes condições chegam de uma só vez. Quanto mais partes do seu cérebro desativam, mais radical e significativo vai se sentir o flow.

Os componentes a seguir descrevem o estado geral do fluxo em si. Você provavelmente percebeu alguns, se não todos, até agora em todo o capítulo:

- **Concentração:** Um alto grau de concentração em um campo limitado de atenção. Foco completo de atenção na tarefa não deixa espaço na mente para informações irrelevantes.
- **Uma perda do sentimento de autoconsciência:** A fusão de ação e consciência. “O que vai abaixo do limite de consciência é o conceito de si mesmo, a informação que usamos para representar a nós mesmos. . . Quando não estamos preocupados com nós mesmos, realmente temos a chance de expandir o conceito de quem somos. A perda da autoconsciência pode levar à autotranscendência, a um sentimento de que os limites do nosso ser foram empurrados para frente.”(64, Fluxo)
  - **Senso distorcido de tempo:** a experiência subjetiva do tempo é alterada.
- Um senso de **controle** sobre a situação: Ou, mais precisamente, uma perda no sentimento de se preocupar em perder o controle que é típico em muitas situações da vida normal.
  - **A atividade é intrinsecamente gratificante, portanto, a ação é fácil.**
  - **Falta de consciência** das necessidades corporais.
  - **Absorção:** estreitamento da consciência até a atividade em si.
- **A Criativa e natural habilidade de resolução de problemas do estado:** o flow é extremamente eficiente em estabelecer estratégias de tomada de decisão eficazes. Porque o flow requer ação - caso contrário, a ação e a consciência não podem se fundir - há tomada de decisão envolvida em cada etapa. Isto não é uma característica consistente de qualquer outro estado de consciência, alterado ou não. Psicodélia, meditação e sonhos podem trazer um novo insight, mas nenhum exige ativar conhecimento. Mesmo naqueles estados em que a decisão ocorre, o processo não é consistente o suficiente para ser considerado parte da definição do estado. (29-31, A ascensão do superman)

## Gatilhos do Flow

Existem quatro tipos de acionadores de flow: externos, internos, sociais e criativos.

**Gatilhos externos** são qualidades no ambiente que direcionam as pessoas para dentro da zona. Estes incluem risco, ambiente rico e incorporação profunda:

- **Risco** - A evolução garantiu que nada nos chamasse atenção como o perigo chama. Como o foco é um pré-requisito para o flow, os atletas de ação e aventura confiam no risco de direcionar o foco e cortar o processo usando a biologia fundamental. Já que nada é mais importante que a sobrevivência, a primeira parada para todos os dados recebidos é com uma lasca do lobo temporal chamada amígdala. A amígdala é o órgão responsável por emoções primais como medo, raiva e ódio; é o nosso sistema de aviso antecipado que está sempre em alerta, procurando perigos no ambiente. A amígdala protege você contra danos interpretando dicas subconscientes de perigo disparando respostas rápidas. Assim, o risco e suas consequências chamam a nossa atenção no momento certo. A resposta do corpo é desencadear a liberação de norepinefrina e dopamina, os neuroquímicos do bem-estar que o cérebro usa para amplificar o foco, melhorar o desempenho e inicia o flow.

Como esses produtos químicos são realmente bons, “brincar com esse gatilho geralmente produz efeitos duradouros: os aventureiros são transformados em pessoas em busca de risco. . . O perigo torna-se sua própria recompensa, o risco passa de uma ameaça a ser evitada para um desafio a ser alcançado. Uma relação inteiramente nova com o medo começa a se desenvolver. Quando o risco é um desafio, o medo se torna uma bússola - literalmente apontando as pessoas na direção em que precisa ir em seguida (ou seja, a direção que produz mais flow). ‘Se você está interessado em melhorar...’, diz a neuropsicóloga da Universidade de Cambridge, Barbara Sahakian, “Você tem que aprender esta lição. Para realmente conseguir qualquer coisa, você tem que ser capaz de tolerar e aproveitar o risco. Tem que se tornar um desafio olhar para frente. Em todos os campos, para fazer descobertas excepcionais você precisa de risco - você nunca vai ter um avanço sem ele.” (101-102, The Rise of Superman)

No entanto, há boas notícias para aqueles que não querem confrontar sua própria mortalidade ou simplesmente não gosta de apostar no seu bem-estar físico: o risco é relativo. Embora algum "perigo" deva ser perseguido para induzir o flow, há muitos "Perigos" neste mundo que desencadeiam essa reação em seu corpo. Literalmente, apenas conversando com alguém novo, dizendo a verdade, procurando ajuda ou compartilhando com alguém algo que você criou com o mundo são todos cenários em que você tem que estar disposto fracassar, arriscar, ser rejeitado, humilhado, ou parecer tolo - e ainda assim estar disposto a seguir em frente e se motivar.

- **Ambiente rico** - Em um ambiente onde tudo pode acontecer em alguns momentos note, a mente errante é perigosa. Assim, ambientes ricos automaticamente pressionam o foco e direcionam o flow.

Os três elementos específicos desses ambientes que captam e mantêm nossa atenção muito parecidos com o risco são a novidade, a imprevisibilidade e a complexidade. “Novidade significa tanto perigo como oportunidade. Para nossos antepassados, um cheiro estranho poderia ser uma presa ou predador, mas de qualquer forma, parariamos para prestar atenção. Imprevisibilidade significa que não sabemos o que acontece a seguir, por isso prestamos mais atenção ao que acontece a seguir. Complexidade, quando há muitas informações chegando a nós de uma vez, faz mais do mesmo.

A maioria de nós tem alguma familiaridade com uma forma complexa de acionamento do flow. Se você já olhou em uma vasta paisagem e sentiu admiração - bem, admiração é um estado de total absorção e a parte principal do flow. Quando sugado pela complexidade incompreensível da geologia escalas de tempo e beleza épica, a realidade faz uma pausa apenas por um momento. E neste momento, nós experimentamos o foco preciso, a perda da autoconsciência e a dilatação do tempo que são profundas companheiras da zona do flow. Atletas de ação e aventura experimentam essas experiências com tanta frequência porque a natureza é cheia de novidade, imprevisibilidade e complexidade.” (104, The rise of Superman)

Para aqueles de vocês que querem viver uma vida menos extrema, mas ainda assim aproveitar estes gatilhos, há muitas maneiras de procurar ambientes ricos ao seu redor. Se é na natureza, na tecnologia ou em algum outro meio, você pode encontrar complexidade olhando no céu noturno, andando na mata, vendo um filme IMAX ou surfando pelo mundo com o Google Earth. Para aumentar a novidade e a imprevisibilidade, tente variar sua rotina: Conduza uma maneira diferente de trabalhar todos os dias ou escovar os dentes com a mão errada. As possibilidades são infinitas. Essas pequenas mudanças exigirão foco e padrão de reconhecimento, e você estará iluminando a mesma área do seu cérebro que libera dopamina e norepinefrina, a parte do cérebro que os atletas extremos ativam regularmente.

- **Profundidade do envolvimento** - Profunda incorporação significa consciência corporal completa; isso significa prestar atenção a todos os vastos insumos sensoriais que compõem o corpo humano. Nós temos 50% de terminações nervosas em nossas mãos, pés e face, propriocepção para detectar posição em espaço e consciência vestibular para o equilíbrio. Nós temos até mesmo tantos neurônios no intestino e coração quanto temos no cérebro: “O coração tem cerca de 40.000 neurônios que desempenham um papel na formação da emoção, percepção e tomada de decisão. O estômago e intestinos completam esta rede, contendo mais de 500 milhões de células nervosas, 100 milhões de neurônios, 30 neurotransmissores diferentes e 90% do suprimento de serotonina. Este "segundo cérebro", como os cientistas o apelidaram, empresta algum conhecimento empírico apoiado à persistente noção de instinto.”(97, Stealing Fire)
- Esta vasta rede de insumos significa que há muitas informações sensoriais constantemente vindo até você. Quando você está em uma situação em que você está sendo inundado com dados, a mente consciente (explícita) não consegue processar tudo; é muito lenta e é isso é simplesmente perigoso. Então a mente inconsciente (implícita) assume e lida com a situação, não deixando tempo para você se debater mentalmente sobre o que fazer a seguir. Nesse caminho, a incorporação profunda é um atalho para a hipofrontalidade transitória, e outra razão para atletas extremos atingirem o flow com tanta frequência - porque os esportes deles / delas **DEMANDA** isto .. Leve essa citação de Doug Ammons, um dos caiaquistas mais reverenciados da história: “Grandes rios aceleraram você em todas as direções de uma só vez. Isso deixa o sistema vestibular sobrecarregado. Esta não é apenas sua mente prestando mais atenção - de repente todo o seu corpo está prestando atenção. Quando isso acontece, está fora de nossas capacidades conscientes. Lá não são palavras. Nossa língua se torna a do rio. Todas as características do rio falam com você e você com ele através do movimento. Há tensão, ameaça, há alegria e libertação e, em geral, um profundo sentido de flow. Você é literalmente parte do flow do mundo.”(106, The Rise of Superman)
- Para aqueles que vivem em ambientes menos extremos, tudo o que você precisa fazer é experimentar a incorporação profunda é começar a prestar atenção ao seu corpo e a todas as suas correntes de entrada. Treinamento de equilíbrio e agilidade, meditação, yoga, brincar de amarelinha, correr na esteira, fazer artes marciais, até mesmo jogando videogames em dispositivos de detecção de movimento como o Nintendo Wii, tudo ajuda a abrir os sentidos e melhorar a propriocepção e a consciência vestibular.

**Gatilhos internos** são condições em nosso ambiente interno que criam mais flow. Estes gatilhos internos são as mesmas três condições para o flow que foram discutidas anteriormente: Clareza de objetivos, feedback imediato e a relação desafio / habilidade. Se você precisa rever, você pode encontrar uma descrição mais detalhada desses gatilhos no início deste capítulo.

**Os gatilhos sociais**, se você ainda não adivinhou, o flow surge por atividade social e por interação com outros humanos. Quando outras pessoas estão por perto, tendemos a prestar mais atenção ao presente - para o indescritível agora. Cercar-se de uma equipe de pessoas motivadas tem o benefício adicional de mantê-lo no caminho para seus objetivos quando tudo o que você

quer fazer é desistir. “O momentum coletivo luta com força contra a inércia individual. Em qualquer ação e aventura em comunidade, quando um membro está em dificuldades, e o outro em flow - e provavelmente usando esse estado fazer algo incrível. As pessoas se energizam. Quer seja uma excitação cooperativa ou um ciúme competitivo, o triunfo de uma pessoa torna-se a motivação de outra pessoa.”(136, The Rise of Superman) Isso tudo deve ser uma boa notícia para você, porque comunidade é indiscutivelmente o atalho para o flow mais simples no mundo.

No entanto, as pessoas nem sempre fluem separadamente umas das outras. Quando os indivíduos de um grupo estão em um estado de espírito certo, há um fenômeno que ocorre chamado "flow de grupo". Keith Sawyer, professor de psicologia, educação e negócios na Universidade de Washington em St. Louis, foi o primeiro a descobrir esse estado de flow único entre os grupos. “Depois de quinze anos de pesquisa, Sawyer percebeu que Csikszentmihalyi não tinha levado as coisas longe o suficiente. ‘Quando há picos de desempenho em grupos’, diz ele, não se trata apenas de indivíduos em flow - é o grupo que entra no estado junto, uma fusão coletiva de ação e consciência, um "flow em grupo". . . Em todo lugar em que as pessoas se reúnem, o flow em grupo pode surgir. Se você já cantou com um coral da igreja, tocou em uma banda, jogou um esporte de equipe, participou de uma peça, participou de uma sessão de brainstorming, foi dançar, foi a um show de rock, juntou-se a uma startup, juntou-se a um círculo de tambores, fez algo de improviso ... aqueles momentos de destaque sempre gravados em sua memória: isso também é o flow em grupo em ação.”(131, The Rise of Superman) De fato, alguns dos exemplos mais comumente relatados de flow em grupo ocorre quando as pessoas estão tendo uma conversa simples - aqueles momentos em que horas parecem passar em minutos.

Os mesmos neuroquímicos de bem-estar que tornam o fluxo individual tão poderoso também acontece em grupos, porém as pessoas parecem gostar muito mais deles. Norepinefrina e dopamina tipicamente sustentam o "amor romântico", a endorfinas liga a mãe à criança e aumenta a ligação social entre adultos, anandamida e serotonina aprofundam sentimentos de confiança, abertura e intimidade. Quando combinações desses produtos químicos fluem através de grupos de uma só vez, você ganha ligações mais fortes e maior cooperação. Em estudos de comparação realizados pela St. Bonaventure University o psicólogo Charles Walker, chama de estado de "flow coativo" (atividades individuais feitas em grupos, como slackers compartilhando uma linha) e de estados de “flow interativo” (onde a interação é inerente à atividade, como escalada em rocha com um parceiro) foram comparados com estados de flow individuais, “solitários”. “Walker descobriu que quanto mais social é uma atividade, maior o 'prazer do flow' - o nível de alegria vivenciada no flow - foi maior para os participantes de um grupo. Maior prazer correlaciona-se com maior motivação, é claro, mas esses mesmos produtos químicos também melhoram o desempenho e melhoram o vínculo social. Como resultado, no flow em grupo, espontaneidade, cooperação, comunicação, criatividade, produtividade e o desempenho geral ultrapassam os limites.”(131-132, The Rise of Superman)

O fluxo em grupo cria uma profunda solidariedade e união resultante de experiências transcendente que os antropólogos chamam de *communitas*. Esse sentimento de *communitas* acaba por ser muito útil para aqueles que experimentam os efeitos surreais do flow. Quando você sente aquele especial estado de consciência, pode ser difícil confiar em suas habilidades e realmente acreditar que você será capaz de fazê-lo novamente. Se alguém está lá para assegurar-lhe que isso aconteceu, e melhor ainda, que eles também sintam, torna-se mais real e aumenta significativamente suas chances de alcançar o flow uma vez mais.

Os dez gatilhos seguintes são formas de alterar as condições sociais para produzir mais flow em grupo ( Os primeiros três devem parecer familiares):

- Séria Concentração
- Objetivos compartilhados e claros
- Boa comunicação (ou seja, feedback imediato)
  - Participação igual
  - Elemento de Risco

- Familiaridade: significa que o grupo tem uma linguagem comum, uma base de conhecimento compartilhada, e um estilo de comunicação baseado em entendimentos não verbalizados. Todo mundo deveria sempre estar na mesma página - tanto que nenhuma explicação será necessária quando novos insights surgem.
- Mesclando Egos: Um tipo de humildade no grupo onde ninguém está chamando a atenção e todos estão completamente envolvidos.
- Senso de controle: todos devem poder escolher seus próprios desafios e ter as habilidades necessárias para realizá-las. Combina autonomia (sendo livre para fazer o que você quer) e competência (ser bom no que faz).
- Escutar Ativamente: Quando todo mundo está gerando em tempo real, no momento, não planejando respostas ao diálogo à medida que ele se desenrola. Ninguém está pensando em uma coisa espirituosa para dizer.
- Sempre diga sim: um gatilho baseado na primeira regra de improvisação. Em vez de calar as pessoas e cortar sua empolgação com palavras como "não", você sempre deve dizer algo ao longo da linha do "Sim, ou ...". O objetivo é ser mais aditivo do que argumentativo. Para criar um sentimento de união e inovação, e aumentar o impulso que vem de ampliar incessantemente as idéias e ações do outro.

**Os gatilhos criativos** são os riscos associados à criação de algo novo e o compartilhamento com o mundo. Apresentar idéias originais e valiosas assusta a maioria das pessoas e compartilhar eles com os outros os assusta ainda mais. Isso porque há muito risco em potencial neste processo: Toda vez que temos uma visão criativa e compartilhamos com o mundo, enfrentamos alguns terrores primordiais: medo do fracasso, medo do desconhecido, medo do medo de ser ridículo, medo de perda de recursos (tempo, dinheiro, acesso, etc.). . . Indo mais a fundo, além do risco envolvido na geração de idéias, existe um segundo mecanismo no trabalho: o padrão de reconhecimento. . . . Quando surgimos com uma nova ideia, sempre precisamos encontrar padrões. . . . Em um nível fundamental, então, chegar a idéias valiosas e originais sempre requer riscos e reconhecimento de padrões - e isso significa dopamina. "(144, The Rise of Superman). Basicamente, o flow aparece quando você não pode continuar no piloto automático e tem que realmente desafiar se concentrar em algo que importa. E a melhor parte? O estado do flow em si age como um multiplicador de força para a criatividade. Criatividade aciona o flow e, em seguida, aumenta o flow criativo, e assim por diante, levando a constantes inovações e maiores idéias.

“Os maiores atletas não estão interessados nos maiores riscos. Quer dizer, às vezes eles são tomados, às vezes não, mas esses riscos físicos são um subproduto de um desejo muito mais profundo de assumir riscos criativos. Não se deixe enganar pelo perigo. Em esportes de ação e aventura, a criatividade é sempre o ponto. “- Jimmy Chin

## A equação do Flow

Qual é a melhor maneira de entrar na zona de flow? A Igreja Internacional do Slacklife obviamente endossa o slackline para este fim, mas em última análise, isso depende.

“Depende da sua tolerância ao risco, e até onde você está disposto a ficar. isto depende do seu senso de urgência, e se seus objetivos podem ser alcançados em minutos ou décadas. E isso depende de quão confiável sua abordagem preferida oferece recursos acionáveis informações e insights. Esses três parâmetros - risco, recompensa e tempo - fornecem uma maneira de comparar estados [de flow]. Esta escala permite avaliar métodos que, de outra forma, não são relacionados, de meditação a psicodélicos a esportes de ação, para qualquer outro que você possa imaginar:

$$\text{VALOR} = \text{TEMPO} \times \text{RECOMPENSA} / \text{RISCO}$$

- O tempo refere-se à curva de aprendizagem, ou quanto tempo você precisa investir em uma determinada técnica até que possa produzir com segurança a experiência do flow.
- Recompensa refere-se a quão bem nós retemos os insights que surgem e como consistentemente eles conduzem a mudança positiva.
- Risco refere-se aos perigos potenciais. Se há uma chance de você perder sua vida ou sua sanidade, isso é algo a se considerar com antecedência.
- Coloque tudo junto e você terá um valor aproximado para cada busca.

Como você classifica cada variável é altamente subjetivo - depende de suas habilidades, responsabilidades, e ambições. Mas a análise final é simples: qualquer uma dessas atividades vale o tempo, o esforço, e dinheiro que nós investimos neles? Somos mais enérgicos, empáticos e éticos depois? E se não, são apenas distrações ou desvios de nossas vidas. "Eu não me importo nem um pouco com a religião de um homem" Abraham Lincoln uma vez brincou, "a menos que seu cão seja o melhor para isso". E isso vale em dobro para técnicas de êxtase. "(p 211-212, Stealing Fire)

Sim, eu sei há poucos parágrafos atrás, nós dissemos que isso depende, mas por essa lógica, o highline é objetivamente a melhor maneira de entrar na zona. Vamos dar uma olhada:

Tempo: Slackline é uma meditação forçada, portanto, o tempo que você precisa para investir nele até que de forma confiável produzir flow é quase inexistente. Com certeza levará algum tempo para aprender como simplesmente andar sem cair, e sua jornada para dominar a linha nunca vai acabar - mas o ponto chave aqui é quanto tempo até que se produza o flow de maneira confiável. Muitas pessoas experimentarão o fluxo quase imediatamente - especialmente no próprio processo de aprendizagem. Contanto que você seja capaz de cumprir o desafio de se equilibrar de alguma forma, seja em seus pés, mãos ou bunda, você tecnicamente nem precisa andar para experimentar. E o mesmo vale para highline. Mesmo se você não pode fazer muito mais do que deslizar de hangover para fora ou sentar-se no início da linha, a maioria das pessoas ainda experimentará o flow. Por que?

Você simplesmente não pode aprender a slackline sem estar totalmente presente no momento, sem ter uma mente clara, sem se conectar à linha, conectando-se à sua respiração e colocando seu ego de lado. Você tem que trabalhar com o ambiente, em vez de contra ele. Você tem que tornar-se um com tudo. Além disso, é fácil perder completamente a noção do tempo tornar-se obcecado em tentar de novo e de novo para superar sua última tentativa e operar em seu potencial total.

Quando avaliado pelas definições do flow descritas anteriormente neste capítulo, no slackline, cada condição e gatilho para o flow: é uma atividade desafiadora, dirigida por metas e regras, isso requer habilidade. O próprio slackline fornece feedback direto e imediato para você saber como está se saindo. A concentração é tão intensa que não há atenção sobrando para pensar em qualquer coisa irrelevante, ou para se preocupar com problemas. A autoconsciência desaparece e a sensação de tempo fica distorcida. Existe um risco substancial de queda e de se machucar. Slackline geralmente acontece fora em ambientes ricos e requer incorporação profunda para se ter sucesso. Pode ser praticado sozinho, mas a maioria das pessoas prefere slackline com os seus amigos, pois tendemos a nos desafiar mais, no slackline por mais tempo e a ter uma maior experiência geral quando outras pessoas estão por perto (por exemplo, gatilhos sociais). Ocasionalmente, o slackline / highline oferecem a oportunidade de experimentar o flow em grupo: Você pode apostar que é uma longa e difícil caminhada enquanto carregava grandes malas de equipamento pesadas para criar algo novo é desafiador. Estar em um ambiente desconhecido, enquanto paira sobre uma borda de um penhasco ou abismo vai criar muita conexão em grupo. Nós vemos isso o tempo todo. Os projetos mais suaves e bem-sucedidos são os onde todos da equipe estão no mesmo comprimento de onda. Finalmente, há muita criatividade desencadeada também: se você está inventando um novo truque, aprendendo uma nova técnica, empurrando seus limites, inventando novas maneiras de manipular, mexer com projetos de equipamentos inovadores, abrindo novas linhas, ou até mesmo compartilhando seu progresso nas mídias

sociais.... Tudo sobre o slackline exige que você reconheça padrões, assuma riscos criativos e esteja disposto a enfrentar rejeição, fracasso, e o desconhecido. “Uma atividade que produz tais experiências é tão gratificante que as pessoas estão dispostas a fazê-lo por si só, com pouca preocupação com o que eles conseguirão, mesmo quando é difícil, ou perigoso.”(71, Flow) Soa como slackline para você?

**Recompensa:** As recompensas experimentadas no slackline são extremamente altas. Todos os benefícios que você tipicamente vê na meditação, movimento, comunidade, natureza e enfrentar seus medos são todos combinados em uma atividade extremamente poderosa. Slackline aumenta o equilíbrio, respiração, paz de espírito, felicidade, concentração, foco, atenção aos detalhes, aceitação, autoconhecimento, e controle sobre sua vida e consciência. Ele te incentiva a sair na natureza e viver um estilo de vida saudável. Melhora a força muscular, a estabilidade das articulações, o tempo de reação, e a propriocepção. Diminui o ego, o estresse e a energia negativa, e diminui o suas chances de se machucar de outras lesões esportivas comuns.

Além disso, é fato que o treinamento em situações de alto estresse aumenta a consciência situacional.

A consciência situacional é “definida como a capacidade de absorver a informação com precisão, avaliá-la com calma e responder adequadamente. [É], essencialmente, a capacidade de manter a calma quando todo o inferno se solta. Porque a atenção e o reconhecimento de padrões são tão intensificados pelo flow, o treinamento no estado aumenta radicalmente a consciência situacional.”(72, The Rise of Superman) A definição de consciência situacional é a capacidade de absorver a informação com precisão e, se supõe que a maioria dos slackers esteja treinando consistentemente durante o flow, o slackline deve aumentar significativamente nossa capacidade de reter insights e permitir que eles conduzam de forma consistente a mudança.

**Risco:** Quando você pratica slackline há um risco substancial de cair no chão ou bater o slackline no lugar errado e te machucar, mas mesmo esses riscos podem ser mitigados por aprendendo a cair corretamente, colocando um colchão sob sua linha, praticando sobre a água ou colchonetes, aprendendo a agarrar a fita corretamente, etc. A solução ainda melhor para mitigar este risco parece contraintuitivo no começo: Vá para o alto! (e use cadeirinha!) Quando manipulado corretamente, o highline é a forma mais segura de slackline (em contraste com a linha simples), uma vez que tiramos o terreno da equação. No alto quando você cai, você balança no ar em vez de bater no chão, e isso tira muito do risco no esporte.

E é por isso que o highline brilha acima do resto. Highline é bastante confiável quando se trata de produzir flow. Quanto mais alto você vai, mais você está aumentando os seus gatilhos externos, internos, criativos e sociais. Se você se acostumar com uma linha específica e achar difícil alcançar o flow, o que você tem que fazer para alcançar o fluxo novamente é aumentar a altura ou o comprimento da linha (ou ambos), e há uma boa chance de você ficar com medo / atingir o flow novamente. Inicialmente, requer muito pouco compromisso de tempo, assumindo que você irá com alguém que sabe o que está fazendo e que esteja disposto a configurar a fita para você andar com mais facilidade. (Eventualmente vai exigir mais tempo para aprender a maneira correta de montar uma fita, mas à medida que esse conhecimento aumenta, sua recompensa também aumenta). O risco é bastante baixo (mais uma vez, quando manipulado corretamente). Apesar de você sentir que vai morrer, é mais do que provável que você vai sair da experiência muito bem - com apenas um par de contusões na sua coxa para explicar o que foi o momento mais intenso da sua vida. Uma vez realizada, a recompensa para a maioria das pessoas é um sentimento altamente satisfatório de realização. Enfrentar os medos e fazer algo extraordinário ao mesmo tempo? Nada pode ser melhor que isso. Sem mencionar que as lições que você retém aumentam muito em um ambiente de alto estresse. Com pouco tempo, baixo risco e recompensa extremamente alta, não consigo pensar em muitas outras atividades que lhe dão tanto valor quanto o highline.

É simples matemática ... Não se pode discutir com números.

## O lado escuro do fluxo

Uma coisa que ficará muito clara quando você experimentar o flow pela primeira vez é o quão difícil será voltar à vida normal. Tão incrível quanto o flow, o Highline é viciante como nada mais. Uma vez que você sente, você pode ter certeza que você vai querer sentir isso de novo. Quando você sente isso o suficiente, pode ser difícil ficar animado novamente. Sempre. E é por essa razão que o flow pode ser tão perigoso: “Dá-lhe razão para viver - mas basta viver assim por tempo suficiente que essas razões tornam-se mais importante do que morrer. Isto é o que os livros de autoajuda não lhe dizem. Se sentir totalmente vivo e profundamente comprometido é um negócio arriscado. Depois de despir as platitudes, uma vida de paixão e propósito sempre custará, como T.S. Eliot nos lembra: “Não menos do que tudo.” (160, The Rise of Superman)

O aviso a seguir não é destinado àqueles pelos quais vocês que tem o aprimoramento do flow através de riscos criativos como artista, ultrapassando seus limites mentais jogando xadrez, ou fazendo qualquer outra atividade onde você pode encontrar o flow sem muita consequência física. Este aviso é especialmente relevante, no entanto, para aqueles que estão arriscando sua vida para alcançar aquele perfeito estado de consciência - para aqueles que encontram o seu flow no reino da ação e Esportes de aventura.

Claro, o fluxo não desvia a sua vida na mesma medida que as drogas pesadas como a heroína e metanfetamina. Mesmo que sua família não aprove seu esporte, eles provavelmente não vão te rejeitar por isso. Seu estado mental ficará mais forte, não mais fraco. Você vai se sentir no controle, não fora de controle. Não há risco de overdose. Na verdade, você provavelmente viverá mais saudável e terá um estilo de vida ativo por causa disso.

Mas isso fará com que você corra mais riscos do que jamais imaginou. Assim como as drogas, muitos de vocês terão um desejo de priorizar este novo vício e reestruturar toda a sua vida baseado nesse sentimento incrível. Você vai derrubar suas rotinas e seu modo de vida. Muitos de vocês, de bom grado, sairão do seu emprego, desistindo de tudo o que possui para viver fora em uma van e gastar todo o seu dinheiro em equipamentos e bilhetes de avião. Alguns de nós realmente acreditarão que vale a pena morrer.

E você fará tudo isso feliz - o que é a verdadeira diferença entre drogas e o flow. Enquanto drogas acabam fazendo a maioria das pessoas se sentir muito infeliz, tudo que você faz para atingir o flow enquanto viver a vida de Slacker lhe dará uma sensação de realização e plenitude. Você pode se sentir tão pleno que nem se importará quando suas decisões começarem a ficar mais arriscadas e perigosas. Assim como as drogas, quanto mais vezes você alcança o estado, mais você vai querer voltar; mas quanto mais você alcança isso, mais difícil será alcançar. Quanto mais você faz o impossível, mais arrogante você vai ficar, e o flow faz você se sentir invencível, até o momento que você não é. Conseguir uma evolução maior no mundo da ação e esportes de aventura geralmente requer mais riscos físicos e testar mais limites. Talvez você comece a experimentar swamis. E depois ankle leash. E então freesolo. Ou talvez você comece a montar linhas fora de rotas de escalada. Ou talvez você comece a se jogar em situações em que "flua ou morra". “Sério, o que poderia dar errado? E isso é parte do problema - mesmo quando tudo dá certo, as coisas vão errado. Andar por este caminho exige constantemente aumentar os desafios que enfrentamos. Nós estamos subindo uma escada de risco crescente. . . . Continuamente empurrando a relação desafio / habilidade o que é assustador hoje, vai ficar mais assustador.” (158, The Rise of Superman)

Além disso, assim como com as drogas, você pode começar a sentir uma depressão insuportável quando você experimentar a enorme lacuna que fica entre o êxtase do flow e o todo-familiar trabalho diário esperando por você do outro lado. Como o Santo Dean Potter uma vez descreveu elegantemente, esses períodos são uma verdadeira prova de fogo: “Quando eu sinto aquele lado realmente drenante de não poder entrar no flow, é horrível. Eu me sinto impotente, letárgico,

inquieta, perturbado. O positivo aqui é eu odiar esse sentimento tanto que me deixa mais focado. Eu tomo todas as medidas necessárias para viver fora disso o tanto que eu puder. Às vezes, porém, acabo afundando em um lugar muito ruim. Uma verdadeira depressão, preso por algum tempo. Mas mesmo aqui há um lado positivo. Nesses momentos, fazer qualquer coisa dói tanto, que só posso fazer o que realmente me inspira. Caso contrário, não tenho poder. Isso me permite bloquear idéias que são autenticamente minhas - então o lado escuro do flow, por todo o seu tormento, me mantém sendo exatamente quem eu sou". (160-161, th rise of superman)

Não que testar seus limites, ou fazer freesolo, ou #vanlife, ou desistir de seu trabalho para fazer o que realmente inspira você são coisas particularmente ruins. Claro que nós, na Igreja Internacional da Slacklife, queremos que você viva a slacklife ao máximo! Nós apenas esperamos que você encontre um equilíbrio em tudo que você faz: encontre vários hobbies que você goste; não confie muito em apenas uma disciplina. Tente trabalhar um emprego E viver a vida a Slacklife. Não viva tanto no momento a ponto que você esqueça de planejar seu futuro. Tenha um plano de aposentadoria e vá se divertir. Planejar o futuro irá ajudá-lo a lembrar que você tem um. Quando você tem algo a perder, você terá uma tendência a ser mais cuidadoso. Certifique-se de que suas decisões são suas; que você verdadeiramente pesa os riscos antes de executar.

Por fim, não há como evitar o lado escuro do flow. Você vai se sentir deprimido às vezes. Você vai querer correr grandes riscos e sentir a pressão para ser melhor e fazer melhor. Você irá sofrer. Mas você pode atenuar todas essas coisas vivendo um estilo de vida equilibrado e lembrando dicas para evitar as formas previsíveis em que o flow dá errado:

- **NEM TUDO É SOBRE VOCÊ**

- Um componente chave do estado de flow é a abnegação. Abnegação é um incrível sentimento que muitas vezes é tão novo e convincente parece que ninguém nunca se sentiu assim antes. Ironicamente, a experiência de abnegação que pode levar à extrema inflação do ego, se você não se policiar. "Quando o córtex pré-frontal funciona, o controle de impulso, o planejamento a longo prazo, e faculdades de raciocínio crítico se desligam também. Perdemos nossos freios e contrapesos. Combine isso com excesso de dopamina nos dizendo que as conexões que estamos fazendo são extremamente importantes e devem ser imediatamente colocado em prática - que somos radicalmente importantes e devemos ser ouvidos - e não é difícil imaginar como isso vai dar errado. Então não importa quão fantástica seja sua experiência, lembre-se: não é sobre você. Encontre-se com a abnegação e todas as possibilidades que ela sugere, mas dobre essas lições de volta à seus papéis cotidianos e responsabilidades. (203, Stealing Fire)

- **NADA É IMEDIATO**

- Quando alcançamos o estado de flow, nossas mentes e corpos experimentam uma sensação de intemporalidade. Estamos vivendo perfeitamente no imediatismo das profundezas agora, e isso pode trazer um senso adicional de apego ao momento. "Qualquer um que experimente a clareza e o imediatismo do [flow] e tenta trazer insights de volta para a realidade tem que levar em conta o intervalo de tempo. . . . O que é bom se nós anteciparmos, mas desmoralizante se não o fizermos. "A maioria das pessoas superestima o que eles podem fazer em um ano, "Bill Gates disse uma vez," e subestimam o que eles podem fazer em dez. . . [Assim] é fundamental calibrar a diferença entre o imediatismo do alcance do "agora" com o frustrante desdobramento incremental do dia-a-dia. . . . Lembre-se: não é sobre o Agora. (204-205, STEALING FIRE)

- **NÃO SEJA UM VICIADO EM FELICIDADE**

- Especialmente relevante para slackliners, o aviso a seguir descreve bastante uma Slacklife descontrolada e desequilibrada. Tenho certeza que todos vocês conhecem alguém que se encaixa nessa descrição: "Uma vez que as pessoas experimentam a falta de esforço fugaz de [flow], alguns decidem que é assim que a vida sempre deve ser: um estado de facilidade perpétua. Eles se tornam bliss

junkies, caçadores de flow, recusando-se a fazer qualquer coisa, a menos que "o o conecte com o flow" (205, The Rise of Superman)

Não me entenda mal, viver assim por um tempo pode ser uma ótima experiência. Indo com o flow e perseguindo a slacklife pode trazer aventura, comunidade, paixão e amor em sua vida, entre outras coisas. Mas a maioria das pessoas que vivem assim por muito tempo, começam a sentir-se ansiosos, insatisfeitos e estagnados. O estilo de vida de ir com o flow é divertido, mas não é necessariamente propício para cultivar seu melhor EU e alcançar seu potencial máximo. Você precisa dos baixos para apreciar os altos. Tudo é relativo, e quando você não tem nada para comparar o seu momento alto também, ele realmente não se parece como um momento alto mais .... apenas torna-se o seu novo normal ... E, eventualmente, sempre tomamos normal como garantido.

Sem trabalho para equilibrar seu tempo de férias, a viagem logo começa a parecer uma carga ("Ugh, eu tenho um vôo de 15 horas." "Minha escala é tão longa! Eu tenho ficado sentado no aeroporto por horas. "" Eu estive no carro o dia todo. "" Eu sinto que tudo que eu faço é arrumar as malas "... algum destes soa familiar?) Em vez de uma misteriosa aventura cheia de possibilidades como antes. Conhecer constantemente novas pessoas e cultivar novos relacionamentos é emocionante, até você perceber que tem um monte de conhecidos e nenhum amigo próximo para conversar. Um dia deitado no sol quente lhe dá alívio ao estresse, até que comece a parecer entediante. Isto porque a sua mente e corpo anseiam DESAFIO. Tudo na vida precisa de EQUILÍBRIO, e quando a vida é muito fácil por muito tempo, você pode apostar que não vai ser satisfatório. Há uma razão pela qual alguns dos momentos mais difíceis da nossa vida se destacam como os mais memoráveis. Os momentos em que tivemos que trabalhar para realizar alguma coisa.

Uma analogia útil para considerar por que esse estilo de vida não é necessariamente a melhor maneira de viver é pensar em si mesmo como um coador. "Quando você experimenta um estado de pico, é como ligar a torneira da cozinha e inundar aquele coador com água. Se houver volume suficiente, o coador enche apesar dos vazamentos. Enquanto a água continuar inundando, você vai, por um momento, experimentar o que é ser um copo. Você vai se sentir completo; se você está realmente inspirado. Então a torneira desliga, a experiência de pico termina e toda aquela água é derramada de volta na pia. Em questão de momentos, você vai voltar para onde você começou. A informação recua. A inspiração que foi tão fácil de captar momentos atrás se esvai. E agora você tem uma decisão a tomar. Ou você se engaja no maçante e repetitivo trabalho de fechar seus vazamentos ou você vai à caçar para a próxima torneira em êxtase para tocar? A noção de que o trabalho duro e persistência em face de luta podem ter um papel importante, muitas vezes se perde. . . Tudo isso desencoraja o esforço "[pois na verdade] dá muito trabalho. Então faça a coisa difícil e o resto se torna muito mais fácil: Aproveite o flow, mas não deixe de fazer o trabalho. E não importa quão tentador seja: não se torne um Viciado em felicidade."(205-206 Stealing Fire)

- **NÃO MERGULHE FUNDO DEMAIS**

- É tão difícil para os humanos alcançar a felicidade porque a frustração é um profundo fardo no tecido da vida, e sempre que algumas das nossas necessidades são temporariamente conhecidas, imediatamente começamos a desejar mais. Infelizmente, o fluxo tem uma tendência para ampliar esse descontentamento.

Não importa se acabamos de realizar o impossível, o flow ainda sairia de nós com uma voz sussurrando em nosso ouvido para ir mais longe, ser melhor e tomar mais riscos: "volte cedo demais e você sempre se perguntará se poderia ter ido mais

fundo. Vá longe demais e você pode não voltar. . . . Realmente não importa o que nós encontramos lá embaixo, lá fora, ou lá em cima, se não conseguirmos trazê-lo de volta ao mundo real. Então pegue tudo, mas agarre-se com cautela. E o mais importante, não vá muito fundo. (207-208, Stealing Fire)

Então, isso é tudo que poderia dar errado? Absolutamente não! Nem mesmo perto. Mas esses quatro cuidados ligam-se diretamente às qualidades mais importantes do flow e nos ajudam a combater os efeitos colaterais do ego sempre tão persistentes. "Eles são inegociáveis. Se você colocar na vala por um desses motivos, você não tem ninguém para culpar além de você mesmo. "Nenhuma simpatia pelo diabo", Hunter S. Thompson escreveu uma vez. Compre o bilhete, pegue o passeio. . . e se ocasionalmente fica um pouco mais pesado do que você tinha em mente, bem... talvez cair fora force a expansão da sua inconsciência ” (209, Stealing Fire)

### **Lidando com a morte**

“A teoria da evolução diz que existimos para transmitir nossos genes. A biologia fundamental nos diz que a sobrevivência é o nome do jogo ... Agora, mais pessoas estão arriscando suas vidas mais do que nunca na história, e como Thomas Pynchon escreveu em Gravity’s Rainbow, “Não é comum que a Morte seja mandada para o inferno. ”... Este, então, é o desafio lançado, a fronteira distante, a ponta da navalha do nosso conhecimento, a verdade desconfortável e um tanto espiritual que para um segmento cada vez mais crescente da população humana, esses esportes realmente valem o risco de morrer. ”(xxi-xxii, The Rise of Superman)

O que fazemos quando nosso pior pesadelo acontece? Quando alguém que você ama e se importa, um amigo, um amante, um membro da família, sucumbe a esse estilo de vida? Quando eles tomam uma decisão errada por um segundo, e agora eles saíram deste reino? Como você lida com isso?

Eventualmente, isso vai acontecer. Quando isso acontecer, lembre-se de que não há problema em sofrer. Tudo bem chorar e sentir-se triste. Você nunca estará realmente preparado para isso, mas pode escolher como você quer olhar para isso. Sempre que alguém morre, especialmente no mundo da aventura, isso aumenta pergunta proverbial: Por que fazemos isso?

Fazemos isso porque a maioria das pessoas tem tanto medo de morrer que nunca vive. Uma vez percebemos que o oposto da vida não é a morte, é a estagnação, e o verdadeiro oposto da morte é o nascimento, nós somos capazes de abraçar todo o nosso potencial. Quando vivemos nossas vidas ao máximo, inspiramos os outros em torno de nós para viver a vida deles. Nós mudamos milhares de vidas apenas fazendo o que amamos. E não é que o que realmente importa?

O BASE Jumper Matt Blank disse melhor: “Não se trata de pular de prédios ou falésias. É apenas sobre viver a vida até o limite de sua experiência humana. . . Uma vez que você se recuse a ser intimidado pelas conseqüências de suas ações, tudo é possível. Base Jumpers... têm mais medo de chegar ao fim de sua vida e descobrir que eles não viveram do que estar vivendo uma vida estável. Por isso, não é uma decisão largar tudo e levar a vida ao máximo. . . . E se alguém te diz que eles não temem a morte, para mim, isso me diz que eles não amam coisa alguma... porque eles não têm medo de deixar algo para trás. Eu vivo com medo de deixar coisas pra trás. Especialmente antes de poder compartilhar e aprender com essas coisas que eu amo.

Sempre que um camarada morre, isso nos inspira a viver um pouco mais. Para chegar à um território desconhecido e trazer um pouco dessa magia de volta para o resto do mundo. "Há uma longa tradição aqui - a tradição de honrar alguém que morreu tentando viver sua vida ao máximo, por sua vez, vivendo a sua própria vida ao máximo. “ A raiz de todo o medo é a separação ”, diz Travis Rice. “Isso é especialmente verdadeiro para medos mortais. Mas no flow, isso acaba completamente. É a verdade mais reconfortante - que não há separação, nem morte. Então

quando você falar sobre a tradição de honrar camaradas, se esforçando mais, bem, a maioria de nós tem tido essas experiências espirituais, então parte dessa tradição envolve esse outro legado invisível - esta exploração compartilhada do mistério. "... Isso significa que no centro da ação e fraternidade de aventura, há um pouco de culto de mistério. Isso significa, como sempre, que se você quer sondar o mistério, sacrifício é necessário. Em termos mais simples, esses atletas tomaram o passo radical de transformar a mortalidade em motivação e reorganizar fundamentalmente as suas vidas e seus valores para acomodar essa mudança... .Aqui - talvez o sinal mais seguro de uma cultura de inovação - estamos vendo uma extensão social desse mesmo princípio: quando a inovação leva à morte, uma tradição poderosa garante que a morte leve a mais inovação. "(166-167, The Rise of Superman)

**O LIVRO DA MERDA DA VIDA REAL**

Felizmente, você não precisa ser um atleta radical para alcançar o flow. Embora a maioria dos slackers encontre movimento, diversão e encarar seus medos como excelentes fontes de flow, há muitos outros caminhos para experimentar este estado ideal da mente e todo o seu desempenho explorando seus benefícios. Depois de aprender a controlar sua consciência e reestruturar qualquer atividade para produzir com segurança o flow, você será capaz de ter uma vida mais saudável, feliz e realizada.

Tenha em mente, no entanto, que não existe uma fórmula exata para a felicidade, e este livro não promete isso. Uma vida alegre é uma criação individual que não pode ser copiada de uma receita. Experiências ótimas dependem da capacidade individual de criar e controlar o que acontece com consciência momento a momento.

Em vez de fornecer uma lista sobre o que fazer e não fazer, siga os princípios gerais que você pode usar para transformar vidas chatas e sem sentido em pessoas cheias de prazer. Esta será uma viagem através dos reinos da mente, fretados com as ferramentas da ciência. O que eu posso te prometer é que isso não será fácil e levará tempo. Você vai ter que colocar empenho, e não há atalhos para acelerar o processo. Muitas forças dentro de você e dentro do seu ambiente vão ficar no seu caminho. "É um pouco como tentar perder peso: todos sabem o que é preciso, todo mundo quer fazer isso, mas é quase impossível para muitos. As apostas aqui são maiores, no entanto. Não é apenas uma questão de perder alguns quilos extras. É um questão de perder a chance de ter uma vida digna de ser vivida."(7)

Se você se sentir desencorajado, lembre-se de que as regras são claras e estão ao alcance de todos, e todas as coisas que valem a pena exigem trabalho duro. Para aqueles de vocês que se preocupam com essas coisas, este livro deve fornecer orientação suficiente para tornar possível a transição de teoria para a prática. Embora sem algum esforço mental e um compromisso para refletir honestamente sobre suas próprias experiências, você não conseguirá grandes resultados.

### **Vamos ser diretos**

Vamos começar por esclarecer algumas coisas: cada um de nós tem a capacidade de controlar nossa realidade, controle suas emoções e decida como será nossa vida. A felicidade é simplesmente como interpretamos eventos; é uma escolha. Você é apenas uma vítima, se você optar por ser. Assim, todos nós temos a capacidade de ser felizes. . . A maioria de nós só precisa de ajuda para aprender como encontrar a felicidade.

Eu sei o que você está pensando: essas são algumas afirmações bastante ousadas. Entendi. Se você tivesse me dito isso há apenas alguns anos atrás eu teria rechaçado essa opinião. De jeito nenhum. Diga isso em voz alta para praticamente qualquer pessoa e você terá uma longa lista de refutações: o que dizer das pessoas que nasceram gravemente deficientes ou nascidos na pobreza? E os pacientes mentais? E os prisioneiros e escravos e as pessoas colocam em campos de concentração contra a sua vontade? E sobre todas as pessoas que são simplesmente nascidos azarados?

Mas pense sobre isso: muitas pessoas nascem no país certo, na hora certa, na família certa, com muito amor, aparência perfeita, um bom emprego e amplas oportunidades, mas mesmo assim eles lutam para encontrar a felicidade. "Apesar do fato de que agora estamos mais saudáveis e crescemos para sermos mais velhos, apesar do fato de que mesmo os menos afluentes entre nós estão cercados de material de luxo nunca sonhados até algumas décadas atrás. . . e independentemente de todo o estupendo conhecimento científico que podemos invocar à vontade, as pessoas muitas vezes acabam sentindo que suas vidas foram desperdiçadas, que em vez de serem cheios de felicidade, seus anos foram gastos com ansiedade e tédio."(1)

Quando os mais afortunados de nós estão infelizes, que chance o resto de nós tem?

Os capítulos a seguir mostrarão que TODOS podem ser felizes, independentemente de suas situação, desde que estejam dispostos a lutar por isso.

\* ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE: Eu não posso assumir os créditos pela maior parte do que se segue, pois é principalmente uma série de trechos do livro "Flow: the psychology of optimal experience" de Mihaly Csikszentmihalyi. Eu organizei muitos trechos e resumi muito do resto da melhor maneira que julguei adequada para os propósitos espirituais que estamos tentando alcançar neste livro. Assim, todos os números entre parênteses daqui para frente serão referências ao livro, a menos que especificado de outra forma. Se tudo isso te fascina, eu recomendo que você compre o livro para você (e todos os seus outros!) para ler mais a fundo sobre cada tópico. Há sim muita coisa que eu deixei de fora!

## **A anatomia da consciência**

A única maneira de sermos capazes de dominar nossas mentes é se entendermos o caminho subjetivo em que os estados são moldados, então vamos começar entendendo como a consciência funciona e como é controlada.

Cada emoção que experimentamos, do amor ao ódio, da curiosidade ao tédio, inicialmente vem na mente como informação apenas. Esta informação representa o que está acontecendo fora e dentro do corpo e nos é apresentado de tal forma que possa ser analisado e interpretado. Nós usamos a atenção para selecionar as informações relevantes dos potenciais milhões de bits acessíveis. Atenção é o que nos ajuda a recuperar as referências apropriadas de nossas memórias para avaliar um evento e depois escolher como lidar com ele. Apesar de seus grandes poderes, a atenção não pode observar ou manter em foco mais informações do que pode ser processado simultaneamente. "Porque a atenção determina o que irá ou não aparecer na consciência, e porque também é necessário fazer quaisquer outros eventos mentais. . . Acontece que, é útil pensar nisso como energia psíquica. Atenção é como energia em que sem ela não pode haver trabalho feito, e ao agir o trabalho é dissipado. Nós nos criamos a partir de como investimos essa energia. Memórias, pensamentos e sentimentos são todos moldados pela forma como os usamos. Realidades inteiramente diferentes surgirão dependendo de como investimos nossa energia. E é uma energia sob nosso controle, para usarmos como quisermos; a atenção é nossa ferramenta mais importante na tarefa de melhorar a qualidade da experiência."(33)

Portanto, a consciência é essencialmente uma estação de triagem que estabelece prioridades entre todas as nossas sensações, percepções, sentimentos e idéias. Consciência é o que nos diferencia de animais selvagens. Isso nos permite pesar deliberadamente o que os sentidos nos dizem e responder adequadamente. Sem isso, nós ainda "saberíamos" o que está acontecendo, mas agiríamos de acordo com o reflexo e instinto.

Outra razão pela qual a consciência é tão fascinante é porque ela não é inteiramente controlada pela nossa programação biológica - o que significa que é auto-dirigida. Ao longo de séculos de evolução, o sistema nervoso humano tornou-se tão complexo que agora é capaz de afetar seus próprios estados. A consciência desenvolveu a capacidade de substituir suas instruções genéticas e definir o seu próprio curso independente de ação, independentemente de seu projeto genético e seu objetivo no ambiente. Pode-se levantar informações INVENTADAS que não existiam antes! É a razão de podemos criar histórias, inventar mentiras, sonhar acordado, contemplar o universo, estar em negação e inventar teorias científicas, entre outros feitos surpreendentes.

É por isso que as pessoas têm a capacidade de se tornarem felizes ou infelizes independentemente do que está realmente acontecendo ao redor deles, apenas mudando o conteúdo de suas consciências. Todos nós conhecemos pessoas que podem transformar circunstâncias impossíveis na diversão do desafio a superar, apenas através da força de suas personalidades. Por outro lado, todos nós conhecemos alguém que pode transformar a melhor situação em um pesadelo com sua negatividade. E há uma boa chance de que cada um de vocês lendo isso tenha estado em ambos os lados da moeda em algum ponto em suas vidas. No fundo,

eu diria que a maioria de nós sabe o que temos que fazer para mudar uma situação terrível ou chata em algo que podemos desfrutar. O que vem a baixo é se queremos ou não queremos continuar sentindo pena de nós mesmos e gastar energia para isso. Uma vez que sabemos e compreendemos como a consciência funciona, começamos a perceber que a felicidade não é algo que simplesmente acontece. Não é o resultado de boa sorte ou de nascer de uma família rica. Não é algo que possamos comprar ou exigir. Não é um resultado de eventos exteriores, mas sim como os interpretamos. Existem muitos estados da mente e felicidade é simplesmente um deles. É “uma condição que deve ser preparada, cultivada e defendida em particular por cada pessoa. As pessoas que aprendem a controlar a experiência interior serão capazes de determinar a qualidade de suas vidas, que é o mais próximo que qualquer um de nós pode chegar a ser feliz. No entanto, não podemos alcançar a felicidade procurando conscientemente por isso. . . . É um caminho tortuoso que começa com o controle do conteúdo de nossa consciência.”(2)

Então, o que significa ser consciente?

“Significa simplesmente que certos eventos conscientes específicos (sensações, sentimentos, pensamentos, intenções) estão ocorrendo, e que somos capazes de direcionar seu curso. . . . Os eventos que constituem a consciência - as coisas que vemos, sentimos, pensamos e desejamos - são informações que podemos manipular e usar. Assim, podemos pensar na consciência como informação intencionalmente ordenada. . . . Já que para nós eventos externos não existem a menos que estejamos cientes deles, consciência corresponde à realidade subjetivamente vivenciada. Enquanto tudo o que sentimos, cheiramos, ouvimos ou lembramos é potencialmente um candidato para acessar a consciência, as experiências que realmente se tornam parte de nós são muito menores do que as deixadas para trás. Assim, enquanto a consciência é um espelho que reflete o que nossos sentidos nos dizem sobre o que acontece fora de nossos corpos e dentro do sistema nervoso, refletindo essas mudanças seletivamente, ativamente moldando eventos, impondo-lhes uma realidade própria. A consciência de reflexão fornece o que chamamos de nossa vida: a soma de tudo que ouvimos, vimos, sentimos, esperamos e sofremos desde o nascimento até a morte. Embora acreditemos que existem "coisas" fora da consciência, essas tem evidência direta apenas para aqueles que encontram um significado nelas. . . . A consciência pode conter a fome na África, o cheiro de uma rosa, o desempenho do Dow Jones, e um plano para parar em a loja para comprar um pouco de pão ao mesmo tempo. Mas isso não significa que seu conteúdo seja uma confusão desordenada.

Podemos chamar de "intenções" a força que mantém a informação na consciência ordenada. Intenções surgem na consciência sempre que uma pessoa está ciente de desejar algo ou querer realizar alguma coisa. Intenções também são pedaços de informação, moldados ou por necessidades ou por metas sociais internalizadas. Eles agem como campos magnéticos, chamando a atenção para alguns objetos e afastando outros, mantendo nossa mente focada em alguns estímulos e ignorando outros. Muitas vezes chamamos a manifestação de intencionalidade por outros nomes, tais como instinto, necessidade, impulso ou desejo. Mas estes são todos termos explicativos, nos dizendo por que as pessoas se comportam de certas maneiras. Intenção é um termo mais neutro e descritivo; não diz por que uma pessoa se comporta de certa maneira, mas simplesmente estimula que ele faça.

Por exemplo, sempre que o nível de açúcar no sangue cai abaixo de um ponto crítico, começamos a nos sentir desconfortáveis... Por causa de instruções geneticamente programadas para restaurar o nível de açúcar no sangue, podemos começar a pensar em comida. Vamos procurar comida até comermos e não mais estarmos com fome. Neste caso, poderíamos dizer que foi a fome que organizou o conteúdo de consciência, obrigando-nos a concentrar a atenção na comida. Mas isso já é uma interpretação dos fatos - sem dúvida quimicamente precisos, mas fenomenologicamente irrelevantes. Na fome, a pessoa não está ciente do nível de açúcar em sua corrente sanguínea; ela sabe apenas que há um pouco de informações em sua consciência que ela aprendeu a identificar como “fome”.

Uma vez que a pessoa está ciente de que ele está com fome, ele pode muito bem formar a intenção de obter algum alimento. . . . alternativamente, ele poderia desconsiderar completamente as dores da fome. Ela pode ter algumas intenções mais fortes e opostas, como perder peso ou querer guardar dinheiro, ou jejum por motivos religiosos. Às vezes, como no caso dos manifestantes políticos que desejam passar fome até a morte, a intenção de fazer uma declaração ideológica substituir instruções genéticas, resultando em morte voluntária. . . . há exceções suficientes em cada cultura para mostrar que os objetivos são bastante flexíveis. . . . A existência de pessoas como essas mostra que essa consciência pode ser ordenada em termos de diferentes objetivos e intenções. Cada um de nós tem a liberdade de controlar nossa realidade subjetiva. "(26-28)

Apesar de todos os feitos incríveis que a mente consciente é capaz de realizar, há muitas forças que constantemente tentam trabalhar contra ela. Uma das principais forças que afeta consciência negativamente é transtorno psíquico. Transtorno psíquico é uma informação que conflita com as intenções existentes e nos distrai de realizá-las (ou seja, dor, medo, raiva, ansiedade, ciúme, etc.), que por sua vez provoca uma condição chamada entropia psíquica dentro de si. Todos os sentimentos acima mencionados tornam nossa atenção ineficaz. Em vez de escolher no que focar, nossa atenção é forçada para objetos indesejáveis. Isso acontece sempre da mesma maneira: "algumas informações que entram em conflito com os objetivos de um indivíduo aparecem na consciência. Dependendo de como esse objetivo é importante para o ego e de quão grave é a ameaça, alguma quantidade de atenção terá que ser mobilizada para eliminar o perigo, deixando menos atenção livre para lidar com outros assuntos. . . . Experiências prolongadas desse tipo podem enfraquecer o eu a ponto de não poder mais investir atenção e perseguir seus objetivos "(37).

No entanto, esses eventos externos que causam tanto conflito, inicialmente aparecem apenas em sua consciência como informação. O evento não é necessariamente negativo ou positivo até que eu interprete a informação crua no contexto dos seus próprios interesses e determine se é ou não prejudicial. Ou seja, você, e somente você, tem o poder de decidir deixar essa negatividade entrar na equação.

O extremo oposto do espectro da entropia psíquica é a melhor experiência que todos nós conhecer e amamos: fluir! Em outras palavras, o estado ótimo da experiência interior é aquele em que há ordem na consciência. No estado de flow, não há desordem para endireitar, nenhuma ameaça para defender. "Quando a informação que continua entrando em consciência é congruente com as metas, a energia psíquica flui sem esforço. Não há necessidade de se preocupar, não há razão para questionar a adequação de um. Mas sempre que alguém pára para pensar em si mesmo, a evidência é encorajadora: "Você está indo bem." O feedback positivo fortalece o eu e mais atenção é liberada para lidar com o ambiente externo e interno. "(39)

"Quando uma pessoa é capaz de organizar sua consciência de modo a experimentar o flow o máximo possível, a qualidade de vida vai inevitavelmente melhorar, porque mesmo as rotinas do trabalho tornam-se intencionais e agradáveis. No flow estamos no controle de nossa energia psíquica, e tudo o que fazemos adiciona ordem à consciência. Um dos nossos entrevistados, um conhecido escalador da Costa Oeste, explica de forma concisa o empate entre a vocação que dá ele uma profunda sensação de flow no resto de sua vida: "É emocionante chegar cada vez mais perto da auto-disciplina. Você faz seu corpo ir e tudo dói; então você olha para trás com admiração para você mesmo, com o que você fez, essa sensação toma conta da sua mente. Isso leva ao êxtase, à auto-realização. E se você ganha essas batalhas o suficiente, as batalhas contra você mesmo, pelo menos por um momento, isso torna mais fácil ganhar as batalhas no mundo.

A "batalha" não é realmente contra o ego, mas contra a entropia que traz desordem para consciência. É realmente uma batalha para o ego; é uma luta para estabelecer controle sobre a atenção. A luta não precisa necessariamente ser física, como no caso do escalador.

Mas quem experimentou o fluxo sabe que o profundo prazer que ele proporciona requer um igual grau de concentração e disciplina”(40-41).

“Após uma experiência de fluxo, a organização do eu é mais complexa do que tinha sido antes. E tornando-se cada vez mais complexo, pode-se dizer que o "eu" cresce. A complexidade é o resultado de dois processos psicológicos amplos: diferenciação e integração. A diferenciação implica em um movimento em direção à singularidade, para separar-se de outras coisas. Integração refere-se ao seu oposto: uma união com outras pessoas, com idéias e entidades além do eu. Um eu complexo é aquele que consegue combinar essas tendências opostas. O eu torna-se mais diferenciado como resultado do flow, porque superar um desafio inevitavelmente deixa uma pessoa se sentindo mais capaz, mais qualificada... Após cada episódio de flow a pessoa torna-se mais de um indivíduo único, menos previsível, possui habilidades mais raras. Pensa-se frequentemente que a complexidade tem um significado negativo, sinónimo de dificuldade e confusão. Isso pode ser verdade, mas apenas se a equiparmos apenas à diferenciação. ... O flow ajuda a integrar o "eu" porque nesse estado de concentração profunda a consciência é incomumente bem ordenada. Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos estão focados no mesmo objetivo. A experiência está em harmonia. E quando o episódio de flow acaba, nos sentimos mais "juntos" do que antes, não só internamente, mas também em relação a outras pessoas e ao mundo em geral.

Um "eu" que é apenas diferenciado - não integrado - pode atingir grandes realizações, mas corre o risco de estar atolado no egocentrismo. Da mesma forma, uma pessoa cujo "eu" é baseado exclusivamente na integração será conectado e seguro, mas falta individualidade autônoma. Somente quando uma pessoa investe quantidades iguais de energia psíquica nestes dois processos e evita o egoísmo e a conformidade é provável que o ser consiga refletir essa complexidade”(41-42).

## **As Raízes do Descontentamento**

Mais do que qualquer outra coisa, todos os humanos buscam a felicidade. Na raiz de cada objetivo - sucesso, beleza, saúde, amor, dinheiro, poder - é a expectativa de que nos fará feliz.

No entanto, é tão difícil para nós alcançarmos a felicidade. Por que sempre nos sentimos tão descontentes?

Para começar, um dos maiores mitos que a humanidade desenvolveu para se tranquilizar é que o universo foi criado para responder às nossas necessidades. Desculpe (não que eu me sinta culpada) estourar sua bolha ... mas não foi.

Uma das principais funções de todas as culturas tem sido proteger seus membros de todo o caos: a enormidade de nosso isolamento no cosmos, quão precária nossa permanência na sobrevivência na verdade é, e a aleatoriedade de tudo isso. Mitos, crenças, histórias, patriotismo, tradições étnicas, classes sociais, e religiões (incluindo esta) todos tentam transformar o aleatório, esmagando as forças do universo em padrões gerenciáveis, ou pelo menos compreensíveis. A vida é forte o suficiente sem a nossa consciência constantemente analisando cada coisa que fazemos pensamos e sentimos. E desde que os humanos foram programados para sempre assumir o pior (é o que nos mantém vivos), enfrentando as probabilidades de existência seria ainda mais difícil sem essa confiança nos privilégios exclusivos que a cultura e a religião oferecem.

Mas o universo não foi projetado com o conforto dos seres humanos em mente. "É imensamente enorme, e a maior parte é hostilmente vazia e fria. É o cenário para grandes violências, como quando, ocasionalmente, uma estrela explode, transformando-se em cinzas, tudo à bilhões de quilômetros. Se existe algum raro planeta cujo campo de gravidade não iria esmagar nossos ossos provavelmente está nadando gases letais. Mesmo o planeta Terra, que pode ser tão idílico e pitoresco, não deve ser tomado por concedido. Para sobreviver, homens e mulheres tiveram que

lutar durante milhões de anos contra gelo, fogo, inundações, animais selvagens e microorganismos invisíveis que aparecem do nada para nos apagar. Parece que toda vez que um perigo urgente é evitado, uma nova e mais sofisticada ameaça aparece no horizonte. Assim que inventamos uma nova substância seus subprodutos começam a envenenar o meio ambiente. . . . A terra pode ser nossa única casa, mas é uma casa cheia de armadilhas esperando para partir a qualquer momento. . . . Não é que o universo é aleatório em um sentido matemático abstrato .... Mas os processos naturais não levam os desejos do homem em conta. Eles são surdos e cegos às nossas necessidades e, portanto, são aleatórios contrastes com a ordem que tentamos estabelecer através de nossos objetivos. ... "O universo não é hostil, nem ainda é amigável", nas palavras de JH Holmes. "É simplesmente indiferente." (8-9)

Esta arrogância cultural de assumir que temos direito a um universo que é insensível ao humano as necessidades são problemáticas no sentido em que conferem uma sensação injustificada de segurança. A verdade irreal de confiar nos escudos dos mitos culturais podem levar a desilusão igualmente extrema quando esses escudos falham. Quando as pessoas começam a tomar a inovação como certa e acreditam que a vida sempre vai ser fácil, eles são despojados de sua capacidade de enfrentar a adversidade com coragem e determinação. Assim, quando algo dá errado, e eles rapidamente percebem que o que eles acreditavam não é inteiramente verdade e abandonam a fé em valores culturais e tudo mais que aprenderam a confiar. Eles se encontram lutando contra o caos do desconforto e letargia, e usam isso como uma razão para desistir da esperança e param de tentar.

"Isso tende a acontecer sempre que uma cultura teve uma boa sorte e por um tempo parece de fato, ter encontrado uma maneira de controlar as forças da natureza. Nesse ponto, é lógico para começar a acreditar que é um povo escolhido que não precisa mais temer nenhum grande revés. Os romanos alcançaram essa conjuntura depois de vários séculos governando o Mediterrâneo, os chineses estavam confiantes em sua superioridade imutável antes da conquista mongol, e os Astecas antes da chegada dos espanhóis. . . .

Tais sintomas de desilusão não são difíceis de observar à nossa volta agora. Os mais óbvios relacionam-se com a inquietação generalizada que afeta tantas vidas. Pessoas genuinamente felizes são poucas e distantes entre si. Quantas pessoas você conhece que gostam do que estão fazendo, que estão razoavelmente satisfeitos com a sua sorte, que não se arrependem do passado e olham para o futuro com confiança genuína?"(11)

Um sintoma ainda mais comum é o sentimento de temor existencial - essencialmente, o medo de ser. É um sentimento que surge da experiência da liberdade e responsabilidade humana. O sentimento de que a vida não tem significado, nada faz sentido, e não há sentido em existir. Todos os esforços históricos da humanidade foram para nada; nós somos esquecidos. Manchas flutuando no vazio do espaço.

Quantos de vocês já se perguntaram: "Isso é tudo o que existe?"

Bem, não se preocupe. Você está longe de estar sozinho.

"A infância pode ser dolorosa, a adolescência confusa, mas para a maioria das pessoas, por trás de tudo isso existe a expectativa de que, depois de crescer, as coisas melhorarão. Durante os primeiros anos Na idade adulta, o futuro ainda parece promissor, a esperança permanece mostrando que os objetivos da pessoa serão realizados. Mas inevitavelmente o espelho do banheiro mostra os primeiros cabelos brancos, e confirma o fato de que aqueles quilos extras não estão prestes a sair; inevitavelmente a visão começa a falhar e misteriosas dores começam a disparar através do corpo. . . . Estas insinuações de mortalidade comunicam claramente a mensagem: seu tempo acabou, é hora de seguir em frente. Quando isso acontece, poucas pessoas estão prontas. 'Espere um minuto, isso não pode estar acontecendo comigo. Eu nem comecei a viver. Onde está tudo que eu esperava? Todo o dinheiro que eu deveria ter feito? Onde estão todos os bons momentos que eu ia ter?

Um sentimento de ter sido levado, de ser enganado, é uma consequência compreensível desse momento. Desde os primeiros anos fomos condicionados a acreditar que um destino benigno forneceria tudo para nós. Afinal, todos pareciam concordar que tínhamos a grande fortuna de estar vivendo no país mais rico que já existiu, no período mais cientificamente avançado da história humana, cercados pela tecnologia mais eficiente, protegida pela mais sábia constituição. Portanto, fazia sentido esperar que tivéssemos riqueza, uma vida significativa do que qualquer membro anterior da raça humana. . . . Apesar de todas essas garantias, mais cedo ou mais tarde acordamos sozinhos, sentindo que não não estamos nesse caminho, o mundo científico e sofisticado não nos proporcionará felicidade. . . . Enquanto a humanidade coletivamente aumentou seus poderes materiais em mil vezes, não avançou muito em termos de melhorar o conteúdo das experiências. ”(12-16)

Infelizmente, não há muito que possamos fazer para mudar a maneira como o universo funciona, e nós sempre teremos pouca ou nenhuma influência sobre as forças que perturbam nosso bem-estar. Nosso senso de auto-estima, a alegria que sentimos na vida, depende inteiramente de como a mente filtra e interpreta nossa vida cotidiana. Não é o resultado dos controles que somos capazes de exercer sobre as forças do universo. Isso não quer dizer que não devam continuar aprendendo a dominar o ambiente externo, a sobrevivência da raça humana certamente depende disso, mas isso não irá acrescentar em "como" nos sentimos bem ou até mesmo em como reduzir o caos do mundo como os humanos o experimentam. Para fazer isso, temos que dominar nossa própria consciência.

A segunda razão pela qual estamos sempre tão descontentes é porque os humanos são cronicamente insatisfeitos. Sempre que algumas de nossas necessidades são temporariamente atendidas, imediatamente começamos a desejar mais. Para a maioria das pessoas nesta terra, os objetivos de vida são simples: sobreviver, ter filhos (que também sobreviverão), e o faça com tanto conforto e dignidade quanto possível. Ainda assim À medida que nossas necessidades de sobrevivência são satisfeitas, ficamos ansiosos. O básico não é mais suficiente. Quando nosso dinheiro e conforto aumentam, a sensação de satisfação que esperávamos alcançar com isso geralmente diminui. Mesmo sabendo que o sucesso material pode não trazer felicidade, continuamos nos engajando em uma luta sem fim para alcançar objetivos externos, esperando que eles melhorarem a vida. No entanto, com mais riqueza e mais poder, surgem mais responsabilidades e todos nós acabamos nos sentindo estressados: salientando que para manter o nosso estilo de vida, precisamos estar estressados para continuar a melhorar, e insistimos em perder tudo para o que trabalhamos. Estresse. Estresse. Estresse. “Esse paradoxo de expectativas crescentes sugerem que melhorar a qualidade de vida pode ser um desafio insuperável. Na verdade, não há problema inerente ao nosso desejo de alcançar nossos objetivos, contanto que nós aproveitemos a luta ao longo do caminho. O problema surge quando as pessoas estão tão fixadas no que elas querem que elas deixem de sentir prazer no presente. Quando isso acontece, elas perdem sua chance de contentamento.

Embora as evidências sugiram que a maioria das pessoas está envolvida nessa esteira frustrante das expectativas crescentes, muitos indivíduos encontraram maneiras de escapar dela. Estas são pessoas que, independentemente de suas condições materiais, foram capazes de melhorar a qualidade de suas vidas, quem está satisfeito, e quem tem um jeito de fazer com que os que estão ao seu redor também sejam um pouco mais felizes.

Tais indivíduos levam uma vida vigorosa, estão abertos a uma variedade de experiências, continuam aprendendo até o dia em que morrem, e têm fortes laços e compromissos com outras pessoas e com o ambiente em que vivem. Eles gostam do que fazem, mesmo que seja tedioso ou difícil; eles quase nunca ficam entediados, e eles podem entender o que quer que surja em seu caminho. Possivelmente sua maior força é que eles estão no controle de suas vidas. ”(10)

Claramente, parece ser mais benéfico descobrir como a vida cotidiana pode ser mais harmoniosa e mais satisfatória, e assim seguir por uma rota direta o que não pode ser terminada através da busca constante por objetivos simbólicos. (44-45)

## **Experiência de Recuperação**

Acima de tudo, alcançar o controle de sua experiência interior exigirá uma mudança drástica na atitude em relação ao que é importante e o que não é.

“Crescemos acreditando que o que mais conta em nossas vidas é o que ocorrerá no futuro. . . Claro que esta ênfase no adiamento da gratificação é, até certo ponto inevitável. Como Freud e muitos outros antes e depois dele notaram, a civilização é construída sobre a repressão dos desejos individuais. Seria impossível manter qualquer tipo de ordem, qualquer divisão complexa do trabalho, a menos que os membros da sociedade fossem forçados a hábitos e habilidades que a cultura exigia, quer os indivíduos gostassem ou não. Socialização, ou a transformação de um organismo humano em uma pessoa que funciona com sucesso dentro de um determinado sistema social, não pode ser evitado. A essência da socialização é fazer com que as pessoas dependam de controles sociais, para que elas respondam previsivelmente ter as recompensas e punições. E a forma mais eficaz de socialização é alcançada quando as pessoas se identificam tão completamente com a ordem social que eles não podem mais se imaginar quebrar qualquer uma das suas regras.

Ao nos fazer trabalhar por seus objetivos, a sociedade é auxiliada por alguns poderosos aliados: nossas necessidades e nosso condicionamento genético. Todos os controles sociais, por exemplo, são baseados em ameaça ao instinto de sobrevivência. O povo de um país oprimido obedece aos seus conquistadores porque eles querem continuar vivendo. Até muito recentemente, as leis das mais civilizadas nações (como a Grã-Bretanha) foram impostas pelas ameaças de tortura, chicotadas, mutilações, ou morte.

Quando não confiam na dor, os sistemas sociais usam o prazer como incentivo para aceitar normas. A "boa vida" prometida como uma recompensa por uma vida inteira de trabalho e adesão às leis é construída sobre os desejos contidos em nossos programas genéticos. Praticamente todo desejo que temos são parte da natureza humana, da sexualidade à agressão, do desejo de segurança a uma receptividade à mudança, isso tem sido explorada como fonte de controle social por políticos, igrejas, corporações e anunciantes.”(16-17)

É importante esclarecer aqui a diferença entre prazer e diversão. Procurar prazer é simplesmente um sentimento de satisfação - uma resposta reflexa - conectada a nós para garantir preservação da espécie. Comer é prazeroso para garantir que nossos corpos recebam a nutrição que precisamos. O sexo é prazeroso para garantir que tenhamos filhos e continuemos raça humana. O prazer é um ingrediente importante para a qualidade de vida, mas por si só não traz felicidade. Não acrescenta complexidade ao indivíduo porque quando algo é prazeroso, nossos planos conscientes desempenham um papel mínimo. O prazer ajuda a manter a ordem, mas ele em si não pode criar uma nova ordem na consciência. Não há nada de errado em seguir a sua programação genética e busca de prazer, contanto que você seja capaz de manter o controle sobre ele quando necessário, priorizar outras coisas e buscar outras metas.

Eventos agradáveis, por outro lado, são bem diferentes. Eles adicionam um nível de complexidade para o indivíduo. “Eventos agradáveis ocorrem quando uma pessoa não apenas encontrou alguma expectativa satisfazendo uma necessidade ou um desejo, mas também foi além do que ele ou ela foi programado fazer e conseguiu algo inesperado, talvez algo até inimaginável antes. Prazer é caracterizado por este movimento para frente: por um senso de novidade, de realização.... Depois de um evento agradável, sabemos que mudamos, que o nosso próprio indivíduo tem crescido: em alguns aspectos, nos tornamos mais complexos como resultado.

Experiências que dão prazer também podem dar divertimento, mas as duas sensações são bastante diferentes. . . podemos sentir prazer sem qualquer investimento de energia psíquica, enquanto a diversão só acontece como resultado de investimentos de atenção incomum. Uma pessoa pode sentir prazer sem qualquer esforço, se os centros apropriados em seu cérebro são eletricamente estimulados, ou como resultado da estimulação química de drogas. Mas é impossível curtir um jogo de tênis, um livro ou uma conversa, a menos que a atenção esteja totalmente concentrada na atividade.

É por essa razão que o prazer é tão evanescente e que o eu não cresce como uma consequência de experiências prazerosas. Complexidade requer investir energia psíquica em metas novas, que são relativamente desafiadoras. . . . Mas se alguém chega a ser complacente demais, sentindo que a energia psíquica investida em novas direções é desperdiçada, a menos que haja uma boa chance de colher recompensas extrínsecas para isso, pode-se acabar não mais aproveitando a vida, e o prazer torna-se a única fonte de experiência positiva. . . .

Sem prazer, a vida pode ser suportada e pode até ser agradável. Mas só pode ser assim precariamente, dependendo da sorte e da cooperação do ambiente externo. Para ganhar controle pessoal sobre a qualidade da experiência, no entanto, é preciso aprender a construir prazer com o que acontece dia após dia. ”(46-48)

“A visão "livre" da natureza humana, que aceita e endossa todos os instintos ou impulsiona por acaso ter simplesmente porque está lá, resulta em consequências que são bastante reacionárias. ”(18, fluxo). Quando procuramos prazer obsessivamente, sem questionar, desistimos do controle sobre nossa consciência. Nós nos tornamos desamparados e vulneráveis. Se você não pode resistir a comida, álcool, sexo ou qualquer outra forma de prazer, você não está livre para direcionar sua energia psíquica. Em vez de fazer atividades que você realmente quer fazer, coisas que atendem aos seus objetivos, você acaba rendendo-se aos prazeres que seu corpo foi programado (ou mal programado) para procurar. Para alcançar uma independência saudável da sociedade, você deve recuperar esse controle sobre seus instintos. Contanto que você responda previsivelmente ao que é bom e ao que te faz mal, você é um alvo fácil para as várias pessoas dispostas a explorar seus prazeres para seus próprios fins. Além disso, quando as recompensas que você deseja não são de sua própria escolha consciente, ou são escolhido como resultado do que outras pessoas dizem que deveria ser, você perde potencialmente milhares de experiências gratificantes. Você não percebe porque eles não são seus desejos.

“Não há dúvida de que, para sobreviver, e especialmente sobreviver em uma sociedade complexa, é necessário trabalhar por objetivos externos e adiar gratificações imediatas. Mas uma pessoa não tem que ser transformado em um fantoche puxado pelos controles sociais. A solução é gradualmente tornar-se livre de recompensas da sociedade e aprender como substituir por recompensas que estão sob seus próprios poderes. Isso não quer dizer que devemos abandonar todos os objetivos endossados pela sociedade; em vez disso, significa que, além de ou em vez dos objetivos que outros usam para nos subornar, nós devemos desenvolver um conjunto próprio.

O passo mais importante para se emancipar dos controles sociais é a capacidade de encontrar recompensas nos eventos de cada momento. Se uma pessoa aprende a gostar e encontrar significado no fluxo contínuo de experiência, no processo de viver em si, o ônus dos controles sociais cai automaticamente dos ombros. O poder retorna para a pessoa quando as recompensas não são mais relegado a forças externas. Já não é necessário lutar por metas que sempre parecem se distanciar do futuro, para terminar cada dia entediante com a esperança de que amanhã, talvez algo bom aconteça. Em vez de sempre lutar pelo prêmio tentador pendurada fora do alcance, começa-se a colher as recompensas genuínas da vida. Mas não é por abandonar os desejos instintivos de nos libertarmos dos controles sociais. Nós devemos também nos tornar independentes dos ditames do corpo, e aprender a nos encarregar do que acontece na mente. Dor e prazer ocorrem na consciência e só existem lá. Quanto mais obedecemos os padrões de resposta de estímulo socialmente condicionado que exploram a nossa necessidade biológica, mais somos controlados por outros. ”(19)

Aprender a encontrar prazer e recompensa em cada momento é a única maneira consistente de sermos capazes de melhorar nossa experiência de vida. Portanto, toda experiência de flow deve ser composta de atividades que gostamos. Discutimos os elementos do prazer (também conhecidos como elementos do flow) em detalhes anteriormente no LIVRO DO FLOW, mas vamos fornecer um breve resumo aqui. As características comuns da experiência ótima são: “uma sensação de que as habilidades são adequadas para lidar com os desafios em mãos, em um sistema de ação direcionado por regras e pistas claras sobre o desempenho de um deles. A concentração é tão intensa que não há atenção deixada sobre o pensamento, sobre qualquer coisa irrelevante, ou para se preocupar com problemas. Autoconsciência desaparece e a sensação de tempo fica distorcida. Uma atividade que produz tais experiências é tão gratificante que as pessoas estão dispostas a fazê-las por si mesmas, com a pouca preocupação que eles obterão, mesmo quando for difícil, ou perigoso ”(71). O que isto significa é que as condições psicológicas que tornam o flow possível, parecem ser as mesmas em todo o mundo. Não importa a atividade, as razões são as mesmas. Com esse conhecimento do que torna uma experiência agradável, agora podemos fornecer exemplos que todos nós podemos usar para melhorar a qualidade de vida.

### **Encontrando Fluxo na Vida Cotidiana**

A maioria das pessoas, crianças e adultos “precisa de incentivos externos para dar os primeiros passos em atividades que requerem uma difícil reestruturação da atenção. Atividades mais agradáveis não são naturais; elas exigem um esforço que inicialmente relutam em fazer. Mas uma vez que a interação começa a fornecer feedback para as habilidades da pessoa, geralmente começa a ser intrinsecamente gratificante. Uma experiência autotélica é muito diferente dos sentimentos que tipicamente temos no curso de vida. Muito do que normalmente fazemos não tem valor em si, e só o fazemos porque temos que fazê-lo, ou porque esperamos algum benefício futuro dele. . . . [Mas] porque as atividades do flow são livremente escolhidas e mais intimamente relacionadas com as fontes do que é significativo, talvez sejam indicadores mais precisos de quem somos.”(68, 77)

Agora é hora de explorar melhor as maneiras pelas quais podemos direcionar melhor nosso propósito, extrair nosso melhor eu em todas as circunstâncias, descobrir novas oportunidades de ação e desconsiderar ameaças externas. Para alcançar o controle sobre o que acontece na mente, pode-se recorrer a uma quase infinita gama de oportunidades de diversão - por exemplo, através de esportes, jogos, arte, e hobbies, através do uso de habilidades físicas e sensoriais - variando de atletismo para música ao Yoga, através do desenvolvimento de habilidades simbólicas como poesia, filosofia ou matemática, através do trabalho e da sua carreira, através das relações com a família, pais, cônjuges, filhos e amigos e, sim, mesmo através da adversidade, tragédia e sofrimento.

### **O flow através do corpo**

“Quando estamos infelizes, deprimidos ou entediados, temos um remédio fácil: usar o corpo para tudo que vale a pena.

Poucos aprendem a se mover com a graça de um acrobata, ver com o olhar renovado de um artista, sentir a alegria de um atleta que quebra seu próprio recorde, gosto com a sutileza de um conhecedor, ou amor com uma habilidade que eleva o sexo a uma forma de arte. Como essas oportunidades estão facilmente ao alcance, o passo mais fácil para melhorar a qualidade de vida consiste em simplesmente aprender a controlar o corpo e seus sentidos.”(94)

Há um debate eterno sobre o valor do corpo humano. Muitos cientistas têm tentado valorizar o corpo com base em suas partes, seus ingredientes químicos, a capacidade da mente, e a fiação neural. No entanto, nenhum deles considera quão inestimável o corpo realmente é: “Sem isso não haveria experiências e, portanto, nenhum registro da vida como a conhecemos. Tentar agregar um

valor de mercado ao corpo e seus processos é o mesmo que tentar colocar um preço na vida: por qual escala podemos estabelecer seu valor?

Tudo o que o corpo pode fazer é potencialmente agradável. No entanto, muitas pessoas ignoram essa capacidade, e usam seu equipamento físico o mínimo possível, deixando sua capacidade de fornecer flow inexplorada. Quando deixados subdesenvolvidos, os sentidos nos dão informações caóticas: Um corpo não treinado se move de formas aleatórias e desajeitadas, um olhar insensível se apresenta feio ou desinteressante, uma audição que não é sensível à música ouve ruídos chocantes, o palato grosseiro conhece apenas sabores insípidos. Se as funções do corpo são deixadas a atrofiar, a qualidade de vida torna-se meramente adequada, e para alguns até mesmo sombria. Mas se alguém assume o controle do que o corpo pode fazer, e aprende a impor ordem às sensações físicas, a entropia produz uma sensação de harmonia agradável na consciência. . . .

Antes de explorar mais detalhadamente como a atividade física contribui para a melhor experiência, deve-se salientar que o corpo não produz flow apenas por seus movimentos. A mente é sempre envolvida também. . . . O flow não pode ser um processo puramente físico: músculos e cérebro devem ser igualmente envolvidos. ”(95-96)

Os sentidos oferecem uma quantidade quase ilimitada de prazer, mas só para aqueles que trabalham duro para desenvolver as habilidades que eles exigem. “Para aqueles que não o fazem, o corpo permanece de fato um pedaço de carne bastante barata. ”(96)

## **O flow através do movimento**

Esportes, atletismo e movimento em geral proporcionam uma ótima maneira de romper limitações do que uma pessoa e um corpo acreditam que podem realizar. Inúmeras atividades, incluindo dança, imitação, atuação, ioga e artes marciais, dependendo de técnicas rítmicas ou movimentos harmoniosos para transformar o corpo em um instrumento, uma forma de expressão, e uma fonte de prazer. “A popularidade das charadas como um jogo de tabuleiro acontece devido ao fato de que permite que as pessoas deixem por um tempo sua identidade habitual e desempenhem papéis diferentes. Mesmo a imitação tola e desajeitada pode proporcionar um alívio agradável das limitações dos padrões cotidianos de comportamento, um vislumbre de modos alternativos de ser. ”(100). E a melhor parte? É algo disponível para todos! Não importa quão adequado ou inadequado, cada pessoa SEMPRE tem espaço para uma pequena melhora. Você só pode se beneficiar de ficar um pouco mais forte, indo um pouco mais rápido, sentindo-se um pouco mais saudável, e esforçando-se um pouco mais.

“No entanto, um objetivo sem significância atlética pode ter grande relevância, isso se torna evidente quando a pessoa realiza o objetivo com a intenção de demonstrar uma perfeição de habilidade. ”(98) Quando analisado através desta lente, até mesmo os atos físicos mais simples podem ser transformados em uma experiência de flow agradável. “Os passos essenciais no processo são:

- (a) estabelecer um objetivo geral e tantos sub-objetivos quanto sejam realisticamente viáveis;
- (b) encontrar formas de medir o progresso em termos das metas escolhidas;
- (c) continuar concentrando-se no que se está fazendo, e continuar fazendo cada vez mais distinções nos desafios envolvidos na atividade;
- (d) desenvolver as habilidades necessárias para interagir com as oportunidades disponíveis; e
- (e) continuar aumentando as apostas se a atividade se tornar entediante.

Por exemplo, caminhar: é uma das atividades físicas mais triviais imagináveis, mas pode ser profundamente complexa e agradável, quase uma forma de arte, se uma pessoa define objetivos e leva o controle do processo.

(a) Um grande número de diferentes objetivos pode ser definido para uma caminhada. Por exemplo, a escolha do itinerário: onde alguém deseja ir e por qual rota. Ou desenvolver um estilo, uma maneira de mover o corpo com facilidade e eficiência. Uma economia de movimento que maximiza o bem-estar físico é outro objetivo óbvio. Dentro da rota geral, alguns sub-objetivos podem ser para selecionar locais para parar ou pontos de referência para ver.

(b) Para medir o progresso, o feedback pode incluir quão rápido e quão facilmente a distância pretendida foi coberta; Quantas vistas interessantes se viram; e como muitas novas idéias ou sentimentos foram entretidos ao longo do caminho.

(c) Os desafios da atividade são o que nos força a nos concentrar. Os desafios de uma caminhada varia muito, dependendo do ambiente. Para quem vive em grandes cidades, calçadas planas e layouts de ângulo reto facilitam o ato físico de caminhar. Andar em uma trilha de montanha é outra coisa: para um caminhante experiente a cada passo apresenta um desafio diferente a ser resolvido com uma escolha das mais eficientes posições que darão a melhor alavancagem, levando simultaneamente em consideração momento e centro de gravidade do corpo e das várias superfícies - terra, pedras, raízes, grama, ramos - em que o pé pode pousar.

(d) Na cidade, o terreno em si não é desafiador, mas há outras oportunidades para desenvolvimento de habilidades. A estimulação social das multidões, o histórico e a arquitetura do meio urbano podem acrescentar enorme variedade a uma caminhada. Há janelas de lojas para ver, pessoas para observar, padrões de interação humana para refletir. Alguns dos caminhantes se especializam em escolher os percursos mais curtos, outros os mais interessantes; alguns se orgulham de andar na mesma rota com precisão cronométrica, outros gostam de misturar e combinar seu itinerário. No inverno, alguns pretendem caminhar o maior tempo possível os trechos ensolarados da calçada, e caminhar o máximo possível no verão. Há aqueles que cronometram suas passagens exatamente para quando as luzes do semáforo mudam para verde.

(e) É claro que essas chances de prazer devem ser cultivadas; elas não acontecem automaticamente para aqueles que não controlam seu itinerário. A menos que se estabeleçam metas e desenvolvam habilidades, andar é apenas trabalho penoso. "(97-98)

Outra maneira simples de cultivar mais desafios em sua vida é entrar em uma situação competitiva. A competição é uma maneira rápida de desenvolver complexidade, estímulo e prazer. "O que cada pessoa procura é atualizar seu potencial, e essa tarefa é facilitada quando outros nos forçam a fazer o nosso melhor. Claro, a competição melhora a experiência apenas enquanto a atenção é focada principalmente na atividade em si. Se objetivos extrínsecos - como bater o adversário, querer impressionar um público, ou obter um grande contrato profissional - é o que se está preocupado, então a concorrência é susceptível de se tornar uma distração, ao invés de um incentivo para se concentrar a consciência no que está acontecendo. "(73) Se vencer seu oponente se torna mais importante do que realizar o seu melhor, o prazer tende a desaparecer. "A competição só é agradável quando é um meio de aperfeiçoar as habilidades da pessoa; quando se torna um fim em si mesmo, deixa de ser divertido. "(50)

Tenha em mente que nenhuma atividade será agradável se você se aproximar dela com uma atitude ruim de que você deve fazer porque é bom para você, ou está na moda, ou porque todos os seus amigos estão fazendo isso. Tantas pessoas ficam exaustas tentando entrar em forma porque sentem que é o que eles têm que fazer e então acabam odiando cada segundo disso: "Eles fizeram o erro usual de confundir forma e substância, e assumir que ações concretas e os eventos são a única "realidade" que determina o que eles experimentam. Para esses indivíduos, ingressar em um clube de saúde sofisticado deve ser quase uma garantia de que eles se divertirão. No entanto, o prazer, como vimos, não depende do que você faz, mas de como você faz isso. "(99)

## O flow através do sexo

Quando você faz sexo, é sempre uma experiência agradável? Seja honesto com você mesmo.

Você respondeu não? Ótimo! Porque para a maioria das pessoas, o sexo é chato e entediante.

“Historicamente, o romance parece ter sido restrito aos jovens e àqueles que tiveram o tempo e o dinheiro para entrar nele; a grande maioria em qualquer cultura parece ter tido uma vida sexual monótona. Pessoas "decentes" em todo o mundo não gastam muita energia na tarefa de reprodução sexual, ou sobre as práticas que foram construídas sobre ela. Romance se assemelha a esportes a este respeito também: em vez de fazê-lo pessoalmente, a maioria das pessoas se contentam em ouvir sobre isso ou assistir alguns especialistas executá-lo. "(102) E para aqueles que estão em relacionamentos ... você provavelmente sabe onde estou indo com isso. Quando você conheceu seu parceiro, tenho certeza de que era extremamente mais fácil de obter prazer do sexo - e realmente se divertir. Mas com o tempo fica cada vez mais difícil continuar gostando de sexo com a mesma pessoa, como é provavelmente verdade que os humanos, como a maioria das espécies de mamíferos, não são monogâmicos por natureza.

Então o que você pode fazer sobre isso? Como você pode apimentar sua vida amorosa e mantê-la temperada?

Felizmente, existem muitas maneiras de tornar o sexo mais agradável: Primeiro, vamos começar reconhecendo que sexo prazeroso depende inteiramente do que acontece com a consciência dos envolvidos: “O mesmo ato sexual pode ser experimentado como doloroso, revoltante, assustador, neutro, agradável, prazeroso, prazeroso ou extático - dependendo como ela está vinculada aos objetivos de uma pessoa. Um estuprador pode não ser distinguível fisicamente de um amante, mas seus efeitos psicológicos são mundos à parte. ”(101)

Certifique-se de levar esse fato em consideração - realmente pense sobre isso e lembre-se - antes concentrando-se em mais alguma coisa neste capítulo. “Para ter prazer no sexo, é preciso apenas ser saudável e disposto: nenhuma habilidade especial é necessária, e logo após as primeiras experiências, poucos novos desafios físicos surgem novamente. Como todos prazeres, o sexo se tornará chato com o tempo; Pode mudar de uma experiência genuinamente positiva a um ritual sem sentido ou dependência viciante, a menos que você o transforme em uma atividade agradável.

O erotismo é uma forma de cultivar a sexualidade que se concentra no desenvolvimento das habilidades. Em certo sentido, o erotismo é para o sexo como o esporte é para a atividade física. O Kama Sutra e a Alegria do sexo são dois exemplos de manuais que visam fomentar o erotismo, fornecendo sugestões e objetivos para ajudar a tornar a atividade sexual mais variada, mais interessante e desafiadora. . . .

Mas o verdadeiro cultivo da sexualidade só começa quando as dimensões psicológicas são adicionadas o puramente físico. . . . Romance - os rituais de cortejo desenvolvidos pela primeira vez na romântica região do sul da França - fornece toda uma nova gama de desafios para os amantes. Para aqueles que aprendem as habilidades necessárias para satisfazê-las, torna-se não apenas agradável, mas divertido também. . . .

Uma terceira dimensão da sexualidade começa a surgir quando, além do prazer físico e a diversão de um relacionamento amoroso, o amante sente um cuidado genuíno por seu parceiro. Lá são então novos desafios que se descobre: desfrutar do parceiro como uma pessoa única, entendê-la e ajudá-la a cumprir seus objetivos. Com o surgimento desta terceira dimensão sexualidade torna-se um processo muito complexo, que pode continuar fornecendo experiências de flow pela vida. . . . É impossível para os parceiros não ficarem entediados a menos que trabalhem para descobrir novos desafios na empresa um do outro e aprender habilidades apropriadas para enriquecer a relação. Inicialmente, apenas os desafios físicos são suficientes

para sustentar o flow, mas a menos que o romance e o cuidado genuíno também se desenvolvem, o relacionamento vai se tornar obsoleto.

Como manter o amor vivo? A resposta é a mesma de qualquer outra atividade. Para ser agradável, um relacionamento deve se tornar mais complexo. Para se tornar mais complexo, os parceiros devem descobrir novas potencialidades em si e nos outros. Para descobrir isso, eles devem investir atenção uns nos outros - para que eles possam aprender pensamentos e sentimentos, que sonhos residem na mente do parceiro. Isso em si é um processo interminável, uma tarefa vitalícia. Depois que alguém começa a realmente conhecer outra pessoa, então muitas aventuras conjuntas se tornam possíveis. . . O que é importante é o princípio geral: que a sexualidade, como qualquer outro aspecto da vida, pode ser agradável se estamos dispostos a assumir o controle dela, e cultivá-la na direção da maior complexidade. "(101-103)

## **O flow através da visão**

É fácil entender por que a atividade física pode ser agradável, "mas poucas pessoas vão além destas atividades físicas para explorar as capacidades quase ilimitadas dos outros órgãos do corpo, embora qualquer informação que o sistema nervoso possa reconhecer se presta a variadas experiências de fluxo.

Vendo, por exemplo, é mais frequentemente usado simplesmente como um sistema de sensoriamento distante, para evitar pisar no gato, ou para encontrar as chaves do carro. Ocasionalmente, as pessoas param para "banquetear seus olhos" quando uma vista deslumbrante particular aparece na frente deles, mas eles não cultivam sistematicamente o potencial de sua visão. Habilidades visuais, no entanto, podem fornecer acesso constante a experiências agradáveis. "(106)

Grandes obras de arte e monumentos mundanos podem ser deliciosos com treinamento suficiente. Como é verdade em todas as atividades de flow, não se pode esperar diversão em um propósito sem cultivar as habilidades necessárias. "Comparado a várias outras atividades, no entanto, visão é imediatamente acessível. . . por isso, é uma pena particular deixar que ela fique subdesenvolvida. "(108)

## **Fluxo através da música**

A música é uma maneira incrivelmente fácil e acessível de experimentar o flow, e há uma variedade de maneiras de fazer isso. Simplesmente ouvir música ajuda a organizar a mente e reduzir a entropia psíquica, enquanto isso, fazer música não é apenas agradável, mas requer uma complexidade incrível em aprender como produzir sons harmoniosos. Como o domínio de qualquer habilidade complexa, fazendo música também ajuda a fortalecer o ego.

"Ouvir música afasta tédio e ansiedade, e quando seriamente atendido, pode induzir experiências de flow. . . Não é a audição que melhora a vida, é a escuta. Nós escutamos música, mas raramente ouvimos, e poucos poderiam ter estado fluindo como resultado disso.

Como com qualquer outra coisa, para apreciar a música é preciso prestar atenção a ela. Na medida em que a tecnologia de gravação torna a música muito acessível e, portanto, um dado adquirido reduz nossa capacidade de obter prazer com isso. Antes do advento da gravação de som, uma performance musical ao vivo retinha mais admiração que uma música gravada gera. . . Uma abordagem diferente do evento aumenta as expectativas, com a consciência de que é preciso prestar muita atenção, porque o desempenho é único e não irá ser repetido novamente.

O público das apresentações ao vivo de hoje. . . continuam a participar em algum grau nestes elementos rituais; há poucas outras ocasiões em que um grande número de pessoas testemunha o mesmo evento juntos, pense e sinta as mesmas coisas e processe as mesmas informações. . .

As próprias condições da performance ao vivo ajudam a focalizar a atenção na música e, torna mais provável que o flow aconteça em um show do que quando se ouve reproduzir a música. . . [Ainda] qualquer som pode ser uma fonte de prazer se for atendido corretamente. . . Mesmo o intervalo de silêncio entre sons, se ouvidos atentamente, podem ser estimulantes.

Aqueles que aproveitam ao máximo o potencial de diversão inerente à música tem estratégias para transformar a experiência em flow. Eles começam reservando horários específicos para ouvir. Quando chega a hora, eles aprofundam a concentração apagando as luzes, sentando-se em uma cadeira favorita, ou seguindo algum outro ritual que focará a atenção. Eles planejam cuidadosamente a seleção a ser jogada e formular metas específicas para a sessão que está por vir.

Ouvir música geralmente começa como uma experiência sensorial. Nesta fase, respondemos a qualidade do som que induz as reações físicas agradáveis que são geneticamente conectadas ao nosso sistema nervoso. . . . Somos particularmente sensíveis ao ritmo dos tambores ou ao baixo, que alguns alegam lembrar o som do útero da mãe, onde o latejante coração é ouvido pela primeira vez.

O próximo nível de desafio que a música apresenta é o modo analógico de ouvir. Nesta fase, desenvolve-se a habilidade de evocar sentimentos e imagens baseados nos padrões do som.

O estágio mais complexo da escuta musical é o analítico. Neste modo, a atenção muda aos elementos estruturais da música, em vez dos elementos sensoriais ou narrativos. Habilidades de escuta neste nível envolve a capacidade de reconhecer a ordem subjacente ao trabalho, e os meios por qual a harmonia foi alcançada. Eles incluem a capacidade de avaliar criticamente o desempenho e a acústica; para comparar a peça com peças anteriores e posteriores do mesmo compositor, ou com o trabalho de outros compositores escrevendo ao mesmo tempo; e para comparar a orquestra, maestro ou banda com suas próprias performances anteriores e posteriores, ou com a interpretação dos outros. . . . Tendo estabelecido esses objetivos, um ouvinte torna essa uma experiência ativa que fornece feedback constante (por exemplo, "von Karajan abrandou", "a Berlim os latões são mais nítidos, mas menos suaves '). À medida que se desenvolvem habilidades de escuta analítica, oportunidades de curtir música aumentam geometricamente. "(109-111)

Se realmente quisermos nos aprofundar no flow, podemos tentar fazer música para nós mesmos e experimentar recompensas ainda maiores do que ouviríamos sozinhos. Existe uma conexão entre a capacidade de criar harmonia no som e a harmonia mais geral e abstrata que a subjacente ao tipo de ordem social que chamamos de civilização. "Atento a essa conexão, Platão acreditava que as crianças deveriam aprender música antes de qualquer outra coisa; aprender a prestar atenção aos ritmos graciosos e harmonias toda a sua consciência se tornaria ordenada.

Nossa cultura parece ter colocado uma ênfase cada vez menor na exposição de crianças pequenas a habilidades musicais. Sempre que os cortes são feitos no orçamento da escola, cursos de música (também como artes e educação física) são os primeiros a serem eliminados. É desanimador como estas três habilidades básicas, tão importantes para melhorar a qualidade de vida, são geralmente consideradas supérfluas no atual clima educacional. Privado de séria exposição à música, as crianças crescem e se tornam adolescentes que compensam a sua privação precoce, investindo excessivamente quantidades de energia psíquica em sua própria música. Eles formam grupos de rock, compram fitas e registros, e geralmente tornam-se cativos de uma subcultura que não oferece muitas oportunidades para tornar a consciência mais complexa.

Mesmo quando as crianças aprendem música, o problema usual geralmente surge: muita ênfase é colocada em como eles executam, e muito pouco no que eles experimentam. Pais que empurram suas crianças para se destacar no violino geralmente não estão interessadas em saber se as crianças estão realmente curtindo a brincadeira; eles querem que a criança tenha um bom

desempenho para atrair a atenção, para ganhar prêmios, e para acabar no palco do Carnegie Hall. Ao fazer isso, eles conseguem perverter a música para o oposto do que foi projetado para ser: eles a transformam em uma fonte psíquica de desordem. As expectativas dos pais em relação ao comportamento musical geralmente criam grande estresse, e às vezes um colapso completo.-(111-112)

Apenas lembre-se, a música deve ser apreciada. E apesar de aprender a tocar um instrumento ser mais fácil quando jovem, realmente nunca é tarde para começar!

## **Fluxo Através do paladar**

Como todos sabemos, comer é um dos prazeres mais básicos do nosso sistema nervoso. Dentro de cada cultura, o simples processo de consumo de calorias foi transformado em uma forma de arte que proporciona prazer além da diversão.

“A preparação de alimentos se desenvolveu na história de acordo com os mesmos princípios de todas as outras atividades de flow. Primeiro, as pessoas aproveitaram as oportunidades de ação (neste caso, as várias substâncias comestíveis em seu ambiente), e como resultado de atender cuidadosamente eles foram capazes de fazer distinções mais refinadas entre as propriedades dos alimentos. . . . Uma vez conscientes dessas propriedades, as pessoas podem experimentá-las e depois desenvolver regras para reunir as várias substâncias nas combinações mais agradáveis. Estas regras tornaram-se as várias cozinhas; sua variedade fornece uma boa ilustração da quase infinita gama de experiências de flow que podem ser evocadas com um número relativamente limitado de ingredientes.

Em nossa cultura, apesar dos recentes holofotes sobre a cozinha gourmet, muitas pessoas ainda mal observam o que eles colocam em suas bocas, perdendo assim uma fonte potencialmente rica de prazer. Para transformar a necessidade biológica de alimentar em uma experiência de flow, deve-se começar prestando atenção ao que se come. É surpreendente, bem como desanimador - quando os convidados engolem amorosamente alimentos preparados sem qualquer sinal de ter notado suas virtudes. Que desperdício de experiência rara se reflete nessa insensibilidade! Desenvolver um paladar discriminador, como qualquer outra habilidade, requer o investimento de energia psíquica. Mas a energia investida é devolvida muitas vezes em uma experiência mais complexa. As pessoas que realmente gostam de comer desenvolvem com o tempo um interesse por uma cozinha particular e conhecer sua história e suas peculiaridades. Eles aprendem a cozinhar nesse idioma, não apenas pratos simples, mas refeições inteiras que reproduzem o ambiente culinário da região. ”(114)

“Como todas as outras fontes de fluxo relacionadas a habilidades corporais. . . o cultivo do sabor só leva a diversão quando se assume o controle da atividade. Enquanto se esforçar para se tornar um gourmet ou um apreciador de vinhos, porque está "com" coisa a fazer, esforçando-se para dominar um desafio externamente imposto, então o gosto pode facilmente azedar. Mas um paladar cultivado fornece muitas oportunidades de flow se alguém se aproxima de comer - e cozinhar - em um espírito de aventura e curiosidade, explorando as potencialidades dos alimentos em benefício da experiência e não em como mostrar a perícia para uma pessoa. O outro perigo em se envolver com prazeres culinários - e aqui novamente os paralelos com o sexo são óbvios - é que eles podem se tornar viciantes. . . dado um gosto do que eles estão geneticamente programados para desejar, as pessoas vão querer mais, e levará tempo longe das rotinas necessárias da vida cotidiana para satisfazer sua ânsia.

Mas a repressão não é o caminho para a virtude. Quando as pessoas se controlam por medo, suas vidas são necessariamente diminuídas. Eles se tornam rígidos e defensivos, e seu ego pára crescendo. Somente através da disciplina livremente escolhida a vida pode ser desfrutada, e ainda mantida dentro dos limites da razão. Se uma pessoa aprende a controlar seus desejos

instintivos, não porque precisa, mas porque ele quer, ele pode se divertir sem se tornar viciado. Um fanático devoto de comida é tão chato para si mesmo e para outros como o asceta que se recusa a entrar seu gosto. Entre estes dois extremos, há bastante espaço para melhorar a qualidade da vida.”(115)

## **Flow na Mente**

Experiências ótimas não vêm exclusivamente através dos sentidos. Algumas das melhores experiências de nossas vidas são geradas dentro da mente, desencadeadas por informações que nos desafiam a pensar (ler, escrever, criar teorias científicas, resolver enigmas, interpretação de notação musical, análise de arte, etc.) “Estas atividades são principalmente de natureza simbólica, na medida em que dependem de línguas naturais, matemática ou algum outro sistema de notação como uma linguagem de computador para alcançar seus efeitos de ordenação na mente.”(118)

“É inútil lembrar fatos a menos que eles se encaixem em padrões, a menos que se encontrem semelhanças e regularidades entre eles. O sistema de pedidos mais simples é dar nomes às coisas; as palavras nós inventamos transformamos eventos discretos em categorias universais. O poder da palavra é imenso. . . . Os blocos de construção da maioria dos sistemas de símbolos, as palavras tornam o pensamento abstrato possível e aumentam a capacidade da mente de armazenar os estímulos a que assistiu. Sem sistemas de ordenação de informações, até mesmo a memória mais clara encontrará a consciência em um estado do caos. Depois que os nomes vieram números e conceitos, e então as regras primárias para combiná-los de maneira previsível. No sexto século aC, Pitágoras e seus alunos tinham embarcado na imensa tarefa de ordenação que tentou encontrar leis que ligam astronomia, geometria, música e aritmética. Não surpreendentemente, o trabalho era difícil de distinguir da religião, já que tentava atingir objetivos semelhantes: encontrar uma maneira de expressar a estrutura do universo. . . . Além de histórias e enigmas todas as civilizações desenvolveram gradualmente regras mais sistemáticas para a combinação de informações, formas de representações geométricas e provas formais. Com a ajuda de tais fórmulas, tornou-se possível descrever o movimento das estrelas, prever precisamente ciclos sazonais, e mapear com precisão a terra. Conhecimento abstrato e, finalmente, o que sabemos sobre ciência experimental, cresceu a partir dessas regras.

É importante salientar aqui um fato que muitas vezes é perdido de vista: filosofia e ciência foram inventados e floresceram porque o pensamento é prazeroso. Se os pensadores não gostassem do senso de ordem que o uso de silogismos e números cria na consciência, é muito improvável que agora tivéssemos as disciplinas de matemática e física. Esta afirmação no entanto, voa em face das teorias mais atuais do desenvolvimento cultural. . . . [onde] todo passo criativo é interpretado como o produto de forças extrínsecas, sejam elas guerras, pressões demográficas, ambições territoriais, condições de mercado, necessidade tecnológica ou a luta pela supremacia de classe. Forças externas são muito importantes para determinar quais novas idéias serão selecionadas dentre as muitas disponíveis; mas eles não podem explicar sua produção. . . . Grandes pensadores sempre foram motivados pelo prazer de pensar ao invés das recompensas materiais que poderiam ser obtidas por ele.”(125-126).

“Para desfrutar de uma atividade mental, é preciso atender às mesmas condições que fazem atividades físicas agradáveis. Deve haver habilidade em um domínio simbólico; tem que haver regras, um objetivo e um caminho de obter feedback. É preciso ser capaz de se concentrar e interagir com as oportunidades em um nível compatível com as habilidades de alguém.

Na realidade, alcançar tal condição mental ordenada não é tão fácil quanto parece. Contrário ao que tendemos a assumir, o estado normal da mente é o caos. Sem treinamento e sem um objeto no mundo externo que exige atenção, as pessoas não conseguem concentrar seus pensamentos por mais de alguns minutos de cada vez. . . . Entropia é o estado normal de consciência - uma condição que não é útil nem agradável.

Para evitar essa condição, as pessoas estão naturalmente ansiosas para preencher suas mentes com qualquer a informação está prontamente disponível, desde que distraia a atenção de se voltar para dentro e de estar vivendo em sentimentos negativos. Isso explica por que uma proporção tão grande de tempo é investida em assistir televisão, apesar do fato de que é muito raramente apreciado. . . . Enquanto as pessoas assistem televisão, eles não precisam temer que suas mentes vagantes os obriguem a enfrentar problemas pessoais. É compreensível que, uma vez que se desenvolva essa estratégia para superar entropia psíquica, abandonar o hábito torna-se quase impossível”(118-120).

Pessoas sem um sistema simbólico internalizado podem facilmente tornar-se cativos do meios de comunicação. Eles são facilmente manipulados por demagogos, pacificados por artistas e explorados por quem tem algo para vender. Se nos tornamos dependentes da televisão, das drogas, e em apelos fáceis para a salvação política ou religiosa, é porque temos tão pouco para recuar tão poucas regras internas para impedir que nossa mente seja dominada por aqueles que afirmam ter as respostas. (128)

O melhor caminho para evitar o caos na consciência, é claro, é através dos hábitos que dão controle sobre os processos mentais para o indivíduo, ao invés de alguma fonte externa de estimulação ... . Adquirir tais hábitos requer prática, no entanto, o tipo de objetivos e regras que são inerentes às atividades de flow. Por exemplo, uma das formas mais simples de usar a mente que está sonhando acordada: reproduzindo alguma sequência de eventos como imagens mentais. Mas mesmo isso a maneira aparentemente fácil de ordenar o pensamento está além do alcance de muitas pessoas. . . . sonhar acordado é uma habilidade que muitas crianças nunca aprendem a usar. No entanto, sonhar acordado não só ajuda a criar uma ordem emocional, compensando a imaginação a realidade desagradável - como quando uma pessoa pode reduzir a frustração e a agressividade contra alguém que causou lesões visualizando uma situação em que o agressor é punido - mas também permite que crianças (e adultos) ensaiem situações imaginárias para que a melhor estratégia para enfrentá-los seja adotada, opções alternativas consideradas, conseqüências imprevistas descobertas - todos os resultados que ajudam a aumentar a complexidade da consciência. E, claro, quando usado com habilidade, sonhar acordado pode ser muito agradável.”(120)

“O ponto é que brincar com idéias é extremamente estimulante. Não só filosofia, mas o surgimento de novas idéias científicas são alimentado pelo prazer que se obtém de criar nova maneira de descrever a realidade. . . . Quando uma pessoa aprendeu um sistema simbólico bem o suficiente para usar, ela estabeleceu um mundo portátil e independente dentro da mente.”(127)

“Assim como o uso dos membros e dos sentidos está disponível para todos sem considerar o sexo, raça, educação ou classe social, também os usos da memória, da linguagem, da lógica, das regras de causalidade também são acessíveis a qualquer um que deseje assumir o controle da mente. Muitas pessoas desistem de aprender depois que eles saem da escola porque passaram treze ou vinte anos de educação extrínseca motivada e essa ainda é uma fonte de lembranças desagradáveis. Sua atenção tem sido manipulados tempo suficiente do lado de fora por livros didáticos e professores, e eles têm contado com a graduação como o primeiro dia da sua liberdade. Mas uma pessoa que renuncia ao uso de suas habilidades simbólicas nunca são realmente livres. Seu pensamento será dirigido pelas opiniões de seus vizinhos, pelos editoriais nos jornais e pelos apelos da televisão. Ele estará à mercê dos “experts”. O ideal é que o fim da educação extrinsecamente aplicada seja o começo de uma educação motivada intrinsecamente. Nesse ponto, o objetivo de estudar não é mais faça “pontos”, “ganhe um diploma” e “encontre um bom emprego”. Pelo contrário, é para entender o que é acontecendo em torno de nós, para desenvolver um sentido pessoalmente significativo do que é viver e experienciar a vida. Daí virá a profunda alegria do pensador.”(141-142)

## **Fluindo com memória**

A memória é uma das habilidades mentais mais antigas das quais todas as outras derivam. Sem isso, nós não seríamos capazes de lembrar e não poderíamos seguir as regras que fazem todos os outros funcionamentos mentais possíveis. Quando uma pessoa não tem nada para lembrar, a vida pode se tornar severamente empobrecida.

“Uma pessoa que se lembra de histórias, poemas, letras de músicas, estatísticas de beisebol, química, operações matemáticas, datas históricas, passagens bíblicas e citações sábias tem muitas vantagens sobre quem não cultivou tal habilidade. A consciência de tal pessoa é independente da ordem que pode ou não ser fornecida pelo ambiente. Ela sempre pode se divertir e encontrar significado no conteúdo de sua mente. Enquanto outros precisam de estimulação externa - TV, leitura, conversação ou drogas - para manter suas mentes entrando no caos, a pessoa cuja memória é armazenada com padrões de informação é autônoma e auto-suficiente. Além disso, essa pessoa também é muito mais querida, companheira, porque ela pode compartilhar as informações em sua mente e, assim, ajudar a trazer ordem na consciência daqueles com quem ela interage. -

Como alguém pode encontrar mais valor na memória? O jeito mais natural de ser é decidir que assunto se está realmente interessado em. . . Se você decidir o que gostaria de ter na memória, a informação estará sob o seu controle, e todo o processo de aprendizado de coração torna-se uma tarefa agradável, em vez de uma tarefa imposta do exterior. . . . Claro que existe sempre um perigo de que a pessoa que domina uma informação use-a para tornar-se um tédio arrogante. Todos nós conhecemos pessoas que não conseguem resistir a exibir sua memória. Mas isso geralmente ocorre quando alguém memoriza apenas para impressionar os outros. É menos provável que uma pessoa se torne chata quando estiver intrinsecamente motivada - com um interesse no material, e um desejo de controlar a consciência, ao invés de controlar o meio Ambiente. - (123-124)

## **Fluindo com palavras**

De palavras cruzadas a escrever poesia, para resolver enigmas, ler um livro, gravar o seu pensamentos em um diário, e ter uma boa conversa - todos estes são grandes oportunidades para nós para entrarmos no flow e melhorar nossas vidas com palavras.

“E, novamente, não há razão para deixar de ser um consumidor passivo. . . . Escrever é facilmente uma habilidade acessível que dá à mente um meio disciplinado de expressão. Se o único ponto a escrever é para transmitir informação, então mereceria se tornar obsoleto. Mas o ponto de escrever é criar informações, não simplesmente passá-las. [Escrita] permite que alguém registre eventos e experiências para que possam ser facilmente lembrados e revividos no futuro. Isto é uma maneira de analisar e compreender experiências, uma auto-comunicação que traz ordem para quem escreve.

Como qualquer outra atividade de fluxo, no entanto, a escrita que se torna viciante torna-se perigosa: Obriga o escritor a comprometer-se com uma gama limitada de experiências e exclui outras opções para lidar com eventos. Mas quando a escrita é usada para controlar a experiência, sem deixá-la controlar a mente, é uma ferramenta de sutileza infinita e recompensas ricas. ”(131-132)

## **Fluindo Com História**

“Embora a história não tenha as regras claras que fazem outras atividades mentais como lógica, poesia ou matemática tão agradável, tem sua própria estrutura inequívoca estabelecida pela sequência irreversível de eventos no tempo. Observando, registrando e preservando a memória de tanto os grandes como os pequenos eventos da vida é uma das formas mais antigas e satisfatórias de trazer ordem para a consciência.

De certo modo, todo indivíduo é um historiador de sua própria existência pessoal. Por causa de seu poder emocional, memórias de infância tornam-se elementos cruciais na determinação do tipo de adultos que crescemos e como as nossas mentes funcionarão. . . . A tarefa de dar sentido ao passado novamente se torna importante na velhice. Erik Erikson sustentou que a última etapa do ciclo de vida humano envolve a tarefa de alcançar "integridade", ou reunir o que se tem realizado e o que não conseguiu realizar no curso de sua vida em uma história significativa que pode ser reivindicada como a sua.

Lembrar o passado não é apenas instrumental na criação e preservação de uma identidade pessoal, mas também pode ser um processo muito agradável. As pessoas guardam diários, guardam fotos, fazem slides e filmes caseiros, e recolhem lembranças para armazenar em suas casas para construir o que é, com efeito, um museu da vida da família.

Ter um registro do passado pode dar uma grande contribuição para a qualidade de vida. Nos liberta da tirania do presente, e torna possível à consciência revisitar antigos momentos. Torna possível selecionar e preservar eventos de memória que são especialmente agradáveis e significativos, e assim "criam" um passado que nos ajudará a lidar com o futuro.

A maioria de nós não pensa em nós mesmos como historiadores amadores o tempo todo. Mas uma vez que nós tomar consciência de que ordenar eventos no tempo é uma parte necessária de ser um ser consciente, e além disso, que é uma tarefa agradável, então podemos fazer um trabalho muito melhor. "(132-133) Existem várias maneiras de praticar a transformação da história em uma experiência de flow, incluindo: Diários, escrever uma crônica familiar, enfocar um aspecto particular do passado e depois pesquisar e coletar livros e mobílias relevantes, aprendendo a história da comunidade em que você vive visitando museus, lendo livros e juntando-se a associações, ou mesmo pesquisando o mais a fundo possível no grupo étnico a que você pertence.

"Muitas vezes estamos inclinados a ver a história como uma lista triste de datas para memorizar. . . O conhecimento visto como controlado de fora é adquirido com relutância e não traz alegria. Mas assim que uma pessoa decide quais aspectos do passado são convincentes, e decide persegui-los, concentrando-se nas fontes e nos detalhes que são pessoalmente significativos e registra as descobertas em um estilo pessoal, a história de aprendizado pode se tornar uma experiência de flow total. "- 134

## **Fluindo com a ciência**

"O que nos preocupa aqui é a ciência amadora, o prazer que as pessoas comuns podem ter em observar e registrar leis de fenômenos naturais. É importante perceber que, por séculos cientistas fizeram o seu trabalho como um hobby, porque eles estavam fascinados com o métodos que eles tinham inventado, e não porque eles tinham empregos para o fazer o que gordo governo pagava para eles inventarem.

Nicolau Copérnico aperfeiçoou sua descrição de época dos movimentos planetários enquanto ele era um canon na catedral de Frauenburg, na Polônia. O trabalho astronômico certamente não ajudou sua carreira na Igreja, e durante a maior parte de sua vida as principais recompensas que ele teve foram estéticas, derivadas da beleza simples de seu sistema. Galileu fora treinado em medicina, e o que o levou a fazer cada vez mais perigosos experimentos, essa foi a alegria que ele tinha em descobrir coisas como a localização do centro de gravidade de vários objetos sólidos. Newton formulou suas principais descobertas logo depois que ele recebeu seu B.A. em Cambridge, em 1665, quando a universidade estava fechada por causa da peste. Newton teve que passar dois anos na segurança e no tédio de um retiro rural, e ele preencheu o tempo brincando com suas idéias sobre uma teoria universal de gravitação. "(136-137) A lista continua e continua.

“A situação é realmente diferente hoje em dia? É realmente verdade que uma pessoa sem um Ph.D., que não está trabalhando em um dos principais centros de pesquisa, não tem contribuição para o avanço da ciência?”

. . . Não há dúvidas de que um leigo não pode contribuir, como hobby, para o tipo de pesquisa que depende de equipamentos multibilionários, ou uma ressonância magnética nuclear espectroscopia. Mas, esses campos não representam a única ciência que existe. O mental, estrutura que torna a ciência agradável, é acessível a todos. Envolve curiosidade, observação cuidadosa, uma maneira disciplinada de registrar eventos e encontrar maneiras de regularidades subjacentes no que se aprende. Também requer a humildade de estar disposto a aprender com os resultados de investigadores anteriores, juntamente com bastante ceticismo e abertura de espírito rejeitar crenças que não são apoiadas por fatos.

Definido nesse sentido amplo, existem mais cientistas amadores praticantes do que se pensa. Alguns concentram seu interesse na saúde. . . alguns aprendem tudo o que podem sobre a reprodução de animais domésticos, ou criando novas flores híbridas. Outros replicam diligentemente as observações dos primeiros astrônomos com seus telescópios de quintal. Há geólogos de armário que vagueiam o deserto em busca de minerais, coletores de cactos que vasculham as mesas do deserto para novos espécimes, e provavelmente centenas de milhares de indivíduos que usam suas habilidades mecânicas a ponto de estarem se aproximando da verdadeira compreensão científica.

O que impede muitas dessas pessoas de desenvolver suas habilidades é a crença de que elas nunca serão capazes de se tornar genuínos, cientistas "profissionais" e, portanto, que o seu hobby não deve ser levado a sério. Mas não há melhor razão para fazer ciência do que o sentido de ordem traz à mente do pesquisador. Se o flow, ao invés de sucesso e reconhecimento, é a medida pela qual julgar seu valor, a ciência pode contribuir imensamente para a vida.”(137-138)

## **Fluindo Com Filosofia**

“Filósofos amadores, ao contrário de seus colegas profissionais nas universidades, não precisam se preocupar com as lutas históricas pela proeminência entre as escolas concorrentes, a política dos periódicos, e os ciúmes pessoais dos estudiosos. Eles podem manter suas mentes nas questões básicas. Qual é a primeira tarefa para o filósofo amador decidir. Ele está interessado em quais os melhores pensadores do passado acreditaram no que significa "ser"? Ou ele está mais interessado no que constitui o "bem" ou o "belo"?”

Como em todos os outros ramos da aprendizagem, o primeiro passo depois de decidir que área se quer perseguir é aprender o que os outros pensaram sobre o assunto. Ao ler, falar e ouvir seletivamente, pode-se formar uma idéia do que é o “estado da arte” no campo. Novamente, a importância de assumir pessoalmente o controle da direção da aprendizagem desde as primeiras etapas não pode ser estressante demais. Se uma pessoa se sente coagida a ler um determinado livro, a seguir um dado curso, porque esse é o suposto caminho para fazê-lo, a aprendizagem vai contra a natureza. Mas se a decisão é seguir o mesmo caminho por causa de um sentimento interior, o aprendizado será relativamente fácil e agradável. . . . especialização é por uma questão de pensar melhor, e não um fim em si mesmo. Infelizmente, muitos pensadores sérios dedicam todo o seu esforço mental para se tornarem eruditos bem conhecidos, enquanto isso eles esquecem o propósito na grade de estudos.

Na filosofia, como em outras disciplinas, chega um ponto em que uma pessoa está pronta para passar do status de consumidor passivo ao de produtor ativo. Para anotar as percepções da pessoa esperando que um dia eles sejam lidos com admiração pela posteridade seria na maioria dos casos um ato de arrogância. . . Mas se alguém registra idéias em resposta a um desafio interno para expressar claramente as principais questões pelas quais alguém se sente confrontado, e tenta esboçar respostas que ajudam a dar sentido às suas experiências, o filósofo

amador terá aprendido a obter prazer de uma das tarefas mais difíceis e recompensadoras da vida.”(138-139).

## **Encontrando Fluxo no Trabalho**

“Como outros animais, precisamos gastar uma grande parte de nossa existência para ganhar a vida: calorias necessárias para abastecer o corpo não aparecem magicamente na mesa, e casas e carros não aparecem espontaneamente. Não há fórmula certa, no entanto, por quanto tempo as pessoas realmente têm que trabalhar. . . [Sabemos que] o trabalho exige grandes habilidades e o que é feito livremente refina a complexidade do eu; e, por outro lado, há poucas coisas tão entrópicas quanto o trabalho não qualificado feito sob compulsão. . . . Pelo trabalho ser tão universal e tão variado, faz uma tremenda diferença para as pessoas escolher se o que faz para viver é agradável ou não.

Não parece ser verdade que o trabalho necessariamente precise ser desagradável. Pode sempre ser duro, ou pelo menos mais difícil do que não fazer nada. Mas há ampla evidência de que o trabalho pode ser agradável e, na verdade, muitas vezes é a parte mais agradável da vida.”(143-144)

“O trabalho não apenas transforma o meio ambiente construindo pontes entre rios e cultivando planícies estéreis; também transforma o trabalhador de um animal guiado por instintos em uma pessoa consciente, dirigida por objetivos e habilidosa. . . . Pode-se dizer aqui que escolher o estilo de vida com base no de seus colegas de trabalho é repreensivelmente "elitista". Depois estar com os caras em um bar se divertindo, quem vai ter coragem de dizer que cavar no quintal durante um arco-íris é a sua melhor maneira de passar o tempo? Pelos princípios do relativismo cultural a crítica seria justificável, claro. Mas quando se entende que o prazer depende do aumento da complexidade, não é mais possível levar a sério esse relativismo radical. A qualidade da experiência das pessoas que brincam e transformam as oportunidades em seus ambientes são claramente mais desenvolvidas, bem como mais agradáveis do que as pessoas que resignam-se a viver dentro das restrições da realidade estéril eles sentem que não podem alterar.”(149)

“Indivíduos capazes de transformar seus empregos em atividades complexas fazem isso reconhecendo oportunidades de ação onde outros não são capazes, desenvolvendo habilidades, focalizando a atividade em questão, e permitindo-se perder na interação de modo que seu indivíduo pode se aprofundar com mais ênfase. . . Apesar das severas limitações do meio ambiente, essas pessoas são capazes de mudar restrições em oportunidades para expressar sua liberdade e criatividade. O método de uns representa uma maneira de aproveitar o trabalho de alguém enquanto enriquece. O de outros é mudar o trabalho em si, até que suas condições sejam mais propícias ao flow, mesmo para pessoas que carecem de personalidades autotélicas. Quanto mais o trabalho inerentemente se assemelha a um jogo - com variedade, desafios adequados e flexíveis, metas claras e feedback imediato - quanto mais agradável, independentemente do nível de desenvolvimento do trabalhador. Assim transformado, o trabalho torna-se agradável, e como resultado de um investimento pessoal de energia psíquica, parece que também foram escolhidos livremente”(151-152).

“Um dos exemplos mais interessantes de como o fenômeno do fluxo apareceu para os pensadores de tempos antigos é o conceito de Yu referido cerca de 2300 anos atrás nos escritos do Erudito taoísta Chuang Tzu. Yu é sinônimo para o jeito certo de se seguir o caminho, ou o Tao: ele foi traduzido para o inglês como "errante"; ou "andar sem tocar o chão"; ou "nadar", "voar" e "fluir". Chuang Tzu acreditava que para Yu era o caminho apropriado para se viver - sem preocupação com recompensas externas, espontaneamente, com total comprometimento - curto, como uma experiência autotélica total. . . . “Percepção e compreensão chegaram ao fim e o espírito se move onde quer. Em outras palavras, as alturas místicas do Yu não são alcançados por algum salto quântico sobre-humano, mas simplesmente pela focalização gradual de atenção às oportunidades de ação em um ambiente, o que resulta em uma perfeição de habilidades que com

o tempo se torna tão completamente automático a ponto de parecer espontâneo e de outro mundo. . . . Também é notável que, há vinte e três séculos, a dinâmica dessa experiência já era tão conhecida. ”(150-151)

“Então o trabalho pode ser brutal ou chato, ou agradável e excitante.... Quanto mais cedo percebermos a qualidade da experiência de trabalho mais cedo pode ser transformada à vontade, para podermos melhorar a dimensão da vida. No entanto, a maioria das pessoas ainda acredita que o trabalho é para sempre destinado a permanecer “a maldição de Adão”.

Em teoria, qualquer trabalho poderia ser mudado de forma a torná-lo mais agradável seguindo as prescrições do modelo de flow. No entanto, se o trabalho é agradável ou está muito baixo nas preocupações daqueles que têm o poder de influenciar a natureza de um determinado trabalho. A administração precisa cuidar da produtividade em primeiro lugar, e os chefes sindicais têm que manter a segurança e as compensações em primeiro lugar em suas mentes. No curto prazo, essas prioridades podem entrar em conflito com as condições de produção de flow. Isso é lamentável, porque se trabalhadores realmente gostassem de seus empregos, eles não só se beneficiariam pessoalmente, mas mais cedo ou mais tarde eles quase certamente produziram mais eficientemente e alcançariam todos os outros objetivos que agora tem precedência.

Ao mesmo tempo, seria errado esperar que, se todos os trabalhos fossem construídos como jogos, todo mundo iria apreciá-los. Mesmo as condições externas mais favoráveis não garantem que uma pessoa esteja em flow. Porque a experiência ótima depende de uma avaliação subjetiva de quais são as possibilidades de ação, e de suas próprias capacidades, muitas vezes, um indivíduo ficará descontente, mesmo com um ótimo trabalho. . . Bem pago mas rotinas repetitivas logo começam mostrarr seu tédio. . . A especialização pode ser lucrativa mas faz com que o trabalho seja mais difícil. . . . Os pioneiros se esgotam pelo motivo oposto de o especialista de rotina: eles conseguiram o impossível uma vez, mas não encontraram maneira de fazer isso novamente. ”(154-155)

“O que isso indica é tão importante quanto a estrutura de um trabalho é, por si só, não determina se uma pessoa que executa esse trabalho vai encontrar prazer nela ou não. Satisfação em um trabalho também depende se um trabalhador tem ou não uma personalidade autotélica. . . . Para melhorar a qualidade de vida através do trabalho, são necessárias duas estratégias complementares: por um lado, os trabalhos devem ser redesenhados para que se assemelhem tanto quanto possível às atividades de flow. . . Mas isso também será necessário ajudar as pessoas a desenvolver personalidades autotélicas. . . Treinando-as para reconhecer oportunidades de ação, aprimorar suas habilidades, estabelecer metas alcançáveis. Nenhuma dessas estratégias tende a tornar o trabalho muito mais agradável por si só; em combinação, eles deve contribuir enormemente para uma ótima experiência. ”(157)

No entanto, para muitos de nós, não importa quanto flow tenhamos no trabalho, ainda há relatos de descontentamento. Nós ainda preferimos estar fazendo outra coisa. Esse fenômeno nos leva ao paradoxo estranho do trabalho: "Em nossos estudos, encontramos muitas vezes um estranho conflito interno na maneira como as pessoas se relacionam com o modo como elas ganham a vida. Por um lado, nossos sujeitos geralmente relatam que tiveram algumas de suas experiências mais positivas enquanto estavam no trabalho. A partir dessa resposta, acreditava-se que eles gostariam de estar trabalhando, que sua motivação no trabalho seria alta. Em vez disso, mesmo quando se sentem bem, as pessoas geralmente dizem que prefeririam não estar trabalhando, que sua motivação no trabalho é baixa. O inverso também é verdade: quando supostamente desfrutam do seu suado lazer, as pessoas geralmente relatam climas surpreendentemente baixos; ainda assim, continuam desejando mais lazer.

Como esperado, quanto mais tempo uma pessoa passa em flow durante a semana, melhor é a qualidade de sua experiência relatada. As pessoas que estavam mais frequentemente em flow provavelmente se sentem "fortes", "ativos", "criativos", "concentrados" e “motivados”. No entanto,

o que foi inesperado foi a frequência com que as pessoas relataram situações de fluxo no trabalho e quão raramente no lazer.

[Quando perguntado se as pessoas prefeririam estar fazendo outra coisa], os resultados mostraram que as pessoas queriam fazer outra coisa mais quando trabalhavam do que quando no lazer, e isso independentemente de estarem em flow. Em outras palavras, motivação estava baixa no trabalho mesmo quando proporcionava flow, e era alta no lazer mesmo quando a qualidade de experiência foi baixa. ”(157- 159)

Assim, temos a situação paradoxal: no trabalho, as pessoas se sentem habilidosas e desafiadas, e portanto, sentem-se mais felizes, fortes, criativas e satisfeitas. No seu tempo livre, as pessoas sentem que geralmente não há muito a fazer e suas habilidades não estão sendo usadas e, portanto, elas tendem a sentir-se mais tristes, fracas, aborrecidas e insatisfeitas. No entanto, elas gostariam de trabalhar menos e gastar mais tempo no lazer. . . [Claramente], quando se trata de trabalho, as pessoas não atentam às evidências de seus sentidos. Eles desconsideram a qualidade da experiência imediata e se baseiam em sua motivação em vez disso, no estereótipo cultural fortemente enraizado de como o trabalho deve ser. Eles pensam no trabalho como uma imposição, uma restrição, uma violação de sua liberdade e, portanto, algo a ser evitado tanto quanto possível.

Pode-se argumentar que, embora o flow no trabalho seja agradável, as pessoas não podem suportar se desafiar o tempo todo. Elas precisam se recuperar em casa, para se transformar em preguiçosos por algumas horas no dia, mesmo que não gostem. Mas exemplos comparativos parecem contradizer este argumento. Como essas descobertas sugerem, a apatia de muitas pessoas ao nosso redor não é devido a estarem esgotados física ou mentalmente. O problema parece estar mais na relação do trabalhador moderno com seu trabalho, do que como a maneira como ele percebe seus objetivos em relação a ele.

Quando sentimos que estamos investindo a atenção em uma tarefa contra a nossa vontade, é como se a nossa energia psíquica estivesse sendo desperdiçada. Em vez de sentirmos que estamos a alcançar nossos próprios objetivos, sentimos que estamos fazendo os objetivos de outra pessoa se tornar realidade. O tempo canalizado para tal tarefa é percebido como tempo subtraído do total disponível para a nossa vida. Muitas pessoas consideram seus empregos como algo que eles têm que fazer, um fardo imposto do exterior, um esforço que tira a vida da razão de sua existência. Assim, mesmo que a experiência momentânea no trabalho possa ser positiva, elas tendem a evita-la, porque ele não contribui para o seu próprio alcance metas (159-160)

“Deve-se ressaltar, no entanto, que 'insatisfação' é um termo relativo. . . Nos nossos estudos encontramos que os trabalhadores americanos tendem a mencionar três razões principais para sua insatisfação com seus empregos, todos os quais estão relacionados com a qualidade da experiência normalmente disponível para eles no trabalho - embora, como acabamos de ver, a experiência deles no trabalho tende a ser melhor do que em casa. (Ao contrário da opinião popular, o salário e outras preocupações materiais geralmente não estão entre suas preocupações mais urgentes.) A primeira e talvez mais importante queixa diz respeito à falta de variedade e desafio. Isso pode ser um problema para todos, mas especialmente para aqueles em ocupações de nível inferior em que a rotina desempenha um papel importante. O segundo tem a ver com conflitos com outras pessoas no trabalho, especialmente chefes. A terceira razão envolve esgotamento: muita pressão, muito estresse, muito pouco tempo para pensar por si mesmo, muito pouco tempo para passar com a família. Este é um fator que particularmente perturba os escalões superiores como executivos e gerentes.

Tais reclamações são reais o suficiente, pois se referem a condições objetivas, mas podem ser abordada por uma mudança subjetiva na consciência. Variedade e desafio, por exemplo, são características inerentes aos empregos, mas eles também dependem de como se percebe as oportunidades. Algumas pessoas vêem desafios em tarefas que a maioria das pessoas acharia

sem significado. Se um trabalho tem variedade ou não depende, em última instância, mais da abordagem do que nas condições reais de trabalho.

O mesmo vale para as outras causas de insatisfação. Se dando bem com colegas de trabalho e os supervisores podem ser difíceis, mas geralmente podem ser gerenciados se alguém fizer a tentativa. Conflito no trabalho é muitas vezes devido a uma pessoa ficar na defensiva por medo de perder o lugar. Para provar a si mesmo, ele estabelece certas metas de como os outros devem tratá-lo, e então espera rigidamente que os outros satisfaçam essas expectativas. Isso raramente acontece como planejado, porque os outros também têm uma expectativa para seus própria rígida. Talvez a melhor maneira de evitar esse impasse é definir o desafio de alcançar as metas de um, ajudando o chefe e os colegas a alcançar as deles; é menos direto e mais demorado do que avançar para satisfazer os interesses de uma só pessoa, independentemente do que acontece com os outros, mas, a longo prazo, raramente falha.

Finalmente, tensões e pressões são claramente os aspectos mais subjetivos de um trabalho e, portanto, os que deveriam ser controlados pela consciência. O estresse existe somente se nós o experimentamos; são necessárias as condições objetivas mais extremas para causa-lo. A mesma quantidade de pressão vai murchar uma pessoa e ser um ótimo desafio para outra pessoa. Existem centenas de maneiras de aliviar o estresse, algumas baseadas em melhor organização, delegação de responsabilidade, melhor comunicação com colegas de trabalho e supervisores; outros são baseados em fatores externos ao trabalho, como melhoria da vida em casa, padrões de lazer ou disciplinas internas como meditação transcendental. "(160-161)

"Essas soluções fragmentadas podem ajudar, mas a única resposta real para lidar com o estresse no trabalho é considera-lo parte de uma estratégia para melhorar a qualidade geral da experiência. Claro isto é mais fácil de dizer do que fazer. Fazer isso envolve mobilizar energia psíquica e mantê-la focada em objetivos pessoalmente forjados, apesar de distrações inevitáveis."  
(162)

## **O desperdício do tempo livre**

"Agora pode ser útil considerar como o uso do tempo de lazer contribui - ou não contribui - para a qualidade de vida global.

Embora, como vimos, as pessoas geralmente desejem deixar seus locais de trabalho e chegar em casa, prontos para colocar seu tempo livre suado para o bom uso, muitas vezes eles não têm idéia do que fazer. Ironicamente, os empregos são realmente mais fáceis de aproveitar do que o tempo livre, porque como atividades de fluxo eles têm metas, feedback, regras e desafios embutidos, que incentivam a pessoa a envolver-se no trabalho, concentrar-se e perder-se nele. Tempo livre, por outro lado, é desestruturado, e requer muito mais esforço para ser moldado em algo que pode ser apreciado. Hobbies que exigem habilidade, hábitos que estabelecem metas e limites, interesses pessoais, e especialmente a disciplina interna ajuda a tornar o prazer o que deve ser - uma chance para lazer. Mas no geral as pessoas perdem a oportunidade de aproveitar o prazer ainda mais do que se comparado com o tempo de trabalho.

A tremenda indústria de lazer que surgiu nas últimas gerações tem sido concebida para ajudar a preencher o tempo livre com experiências agradáveis. No entanto, em vez de usar nossos recursos físicos e mentais para experimentar o flow, a maioria de nós passa muitas horas por semana assistindo atletas famosos jogando em estádios enormes. Em vez de fazer música, nós ouvimos discos de platina feitos por músicos milionários. Em vez de fazer arte, nós vamos admirar pinturas que trouxeram as propostas mais altas no último leilão. Nós não corremos riscos agindo em nossas crenças, mas ocupamos horas a cada dia observando atores que fingem ter aventuras, engajados em ação com significado falso.

Esta participação vicária é capaz de mascarar, pelo menos temporariamente, o vazio subjacente da perda de tempo. Mas é um substituto muito pálido para a atenção investida em desafios reais.

As experiências de flow que formam os resultados do uso de habilidades levam ao crescimento; leads de entretenimento passivo não levam a lugar algum. Coletivamente, estamos perdendo a cada ano o equivalente a milhões de anos de consciência. A energia que poderia ser usada para se concentrar em objetivos complexos, para o crescimento agradável é desperdiçado em padrões de estimulação que apenas imitam a realidade. Lazer em massa, cultura de massa, e até mesmo alta cultura, quando apenas atendidos passivamente e por extrínsecas razões - como o desejo de exibir o status - são parasitas da mente. Eles absorvem energia psíquica sem fornecer força substancial em troca. Eles nos deixam mais exaustos, mais desanimados do que éramos antes.

A menos que uma pessoa se determine, tanto o trabalho quanto o tempo livre provavelmente serão decepcionantes.

A maioria dos empregos e muitas atividades de lazer - especialmente aquelas que envolvem o consumo passivo de meios de comunicação de massa - não são projetados para nos tornar felizes e fortes. Sua finalidade é fazer dinheiro para outra pessoa. Se permitirmos, eles podem sugar a medula de nossas vidas, deixando apenas cascas fracas. Mas como tudo mais, trabalho e lazer podem ser apropriados para nossas necessidades. Pessoas que aprendem a gostar de seu trabalho, que não perdem seu tempo livre, acabam sentindo que suas vidas como um todo se tornaram muito mais valiosas. "O futuro", escreveu CK Brightbill, "pertencerá não somente ao homem instruído, mas ao homem que é educado para usar seu lazer com sabedoria."(162-163)

## **Apreciando a solidão e companhia**

"Mais do que qualquer outra coisa, a qualidade de vida depende de dois fatores: como vivenciamos o trabalho, e nossas relações com outras pessoas. . . Nós somos biologicamente programados a tornar outros humanos, os "utensílios" mais importantes do mundo. Porque eles podem tornar a vida muito interessante e gratificante ou totalmente miserável, como podemos gerenciar relacionamentos com eles faz uma enorme diferença para a nossa felicidade. Se aprendermos a tornar as nossas relações com os outros em experiências de flow, nossa qualidade de vida como um todo vai ser muito melhor.

Por outro lado, também valorizamos a privacidade e muitas vezes desejamos ficar sozinhos. Ainda assim, freqüentemente acontece que, assim que estamos sós, começamos a ficar deprimidos. É típico pessoas solitárias se sentirem que não há desafio, não há nada a fazer. Para alguns, a solidão provoca de forma mais branda os sintomas desorientadores da privação sensorial. A menos que se aprenda a tolerar e até mesmo a gostar de ficar sozinho, é muito difícil realizar qualquer tarefa que requer concentração indivisa. Por esta razão, é essencial encontrar maneiras de controlar a consciência mesmo quando somos deixados por nossa própria conta."(164-165)

"Das coisas que nos assustam, o medo de ser deixado de fora do flow da interação humana é certamente um dos piores. Não há dúvida de que somos animais sociais; somente na companhia de outras pessoas nos sentimos completos. Em muitas culturas pré-letradas, a solidão é tão intolerável que uma pessoa faz um grande esforço para nunca estar sozinho. Em muitas culturas, a pior sanção que a comunidade pode emitir é o afastamento. A pessoa ignorada se torna gradualmente deprimida, e logo começa a duvidar de sua existência. Em algumas sociedades, o resultado final de ser ostracizado é a morte: a pessoa que é deixada sozinha chega a aceitar o fato de que ela já deve estar morto, já que ninguém considera sua existência importante; pouco a pouco ele pára de cuidar de seu corpo e acaba morrendo.

A locução latina para "estar vivo" é "inter hominem esse", que significa literalmente "estar entre homens"; enquanto que "estar morto" era o "hominem esse desinere", ou "deixar de estar entre os homens." "O exílio da cidade foi, como a morte, a mais grave punição para um cidadão romano; não importa o quão luxuosa sua propriedade rural seja, se banido da companhia de seus pares, o romano urbano torna-se um homem invisível. . . . A densidade dos contatos humanos que as grandes cidades oferecem são como um calmante; pessoas em tais centros desfrutam de

companhia mesmo quando as interações que ele proporciona sejam desagradáveis ou perigosas. As multidões ao longo de uma avenida movimentada pode ter uma grande quantidade de assaltantes e pessoas esquisitas; no entanto, estar na presença de uma multidão é excitante e reconfortante. Todo mundo se sente mais vivo quando cercado por outras pessoas.”(165)

“Não há dúvida de que estamos programados para buscar companhia. . . Animais que desenvolvem uma vantagem competitiva contra outras espécies através da cooperação sobrevivem muito melhor se eles estiverem constantemente à vista um do outro. . . . Como adaptação humana começamos a depender cada vez mais da cultura, razões adicionais para se unir tornaram-se importantes. Quanto mais as pessoas passam a depender da sobrevivência pelo conhecimento em vez do instinto, mais elas se beneficiaram de compartilhar seu aprendizado mutuamente; um indivíduo solitário sob tais condições torna-se um idiota, que em grego originalmente significava uma "pessoa privada" - alguém quem é incapaz de aprender com os outros.

Ao mesmo tempo, paradoxalmente, há uma longa tradição de sabedoria nos alertando que “o inferno são as outras pessoas.” . . . E quando examinamos as experiências mais negativas na vida das pessoas, vemos o outro lado da moeda: os mais dolorosos eventos também são aqueles que envolvem relacionamentos.

Como é possível conciliar o fato de que as pessoas causam os melhores e os piores momentos? Essa aparente contradição não é tão difícil de resolver. Como qualquer outra coisa que realmente importa, os relacionamentos nos deixam extremamente felizes quando vão bem, e são muito depressivos quando eles não dão certo. As pessoas são as mais flexíveis e o aspecto mais mutável do meio ambiente com o qual temos que lidar. A mesma pessoa pode tornar a manhã maravilhosa e a noite miserável. Isso porque dependemos muito do carinho e aprovação dos outros, somos extremamente vulneráveis a como somos tratados. Portanto, uma pessoa que aprende se dar bem com os outros vai fazer uma tremenda mudança para melhor na qualidade da vida como um todo.

É a própria flexibilidade das relações que torna possível transformar desagradáveis interações em toleráveis, ou mesmo emocionantes. Como nós definimos e interpretamos uma interação social faz uma grande diferença na forma como as pessoas tratam umas às outras e como nos sentimos ao fazê-lo.”(166-167)

“Uma situação social tem o potencial de ser transformada pela redefinição de suas regras.... Relações interpessoais são maleáveis, e se uma pessoa tem as habilidades apropriadas, suas regras podem ser transformadas.”(168)

## **Solidão + Aprendendo a amar o tempo sozinho**

“O adulto médio gasta cerca de um terço de seu tempo vivo sozinho, mas sabemos muito pouco sobre essa grande fatia de nossas vidas, exceto pelo fato de que não gostamos disso.

A maioria das pessoas sente uma sensação quase intolerável de vazio quando está sozinha, nada específico para fazer ... Quase toda atividade é mais agradável com outra pessoa por perto, e menos divertida quando se faz sozinho ... Mas a condição mais deprimente não é a de trabalhar ou assistir TV sozinho; os piores estados de espírito são relatados quando se está sozinho e não há nada que precise ser feito.

Por que a solidão é uma experiência tão negativa? A resposta final é que manter a mente em ordem é muito difícil. Precisamos de objetivos externos, estímulo externo, feedback para manter a atenção dirigida. E quando há falta de estímulos externos, a atenção começa a vagar e os pensamentos se tornam caóticos - resultando no estado de entropia psíquica.

Sem nada para fazer, a mente é incapaz de impedir pensamentos negativos. . . . Preocupações com a vida amorosa, a saúde, os investimentos, a família e o trabalho estão sempre pairando na periferia da atenção, esperando até que não haja nada que exija sua concentração. Assim que a mente estiver pronta para relaxar, zap! Os problemas potenciais aparecem. É por essa razão que a televisão é uma benção para tantas pessoas. . . pelo menos a tela piscando traz uma certa quantidade de ordem para consciência. . . . Evidentemente, evitar a depressão dessa maneira é um desperdício, porque se gasta muita atenção sem ter muito resultado. A mais drástica forma de lidar com o pavor da solidão inclui o uso regular de drogas, ou o recurso a práticas obsessivas, que podem variar de limpar a casa incessantemente a um compulsivo comportamento sexual. Enquanto sob a influência de produtos químicos, o eu é aliviado da responsabilidade de dirigir sua energia psíquica; podemos nos sentar e observar os padrões que pensamos que a droga está fornecendo - o que quer que aconteça, está fora de nosso controle. E como com a televisão, a droga impede que a mente tenha que enfrentar pensamentos depressivos. Enquanto o álcool e outras drogas são capazes de produzir experiências ótimas, elas geralmente tem muito baixo nível de complexidade. A menos que seja consumida em contextos e rituais altamente qualificados, como é praticado em muitas sociedades tradicionais, o que as drogas de fato faz é reduzir nossa percepção de ambos, o que pode ser realizado e o que nós, como indivíduos, somos capazes de realizar, até que os dois estejam em equilíbrio. Este é um estado agradável, mas é apenas uma simulação enganosa de prazer que vem da sensação de aumento de oportunidades para ações e habilidades para agir. . . . O perigo é que ao se tornar dependente de produtos químicos para padronizar a mente, o indivíduo corre o risco de perder a capacidade de manter seu auto-controle .- (168-170)

“O mesmo argumento que vale para o que pode parecer à primeira vista o oposto de prazer: comportamento masoquista, se arriscar, vício em jogo. Essas maneiras que as pessoas acham de se punir não exigem muita habilidade, mas ajudam a alcançar o objetivo de ter uma sensação de experiência real. Até a dor é melhor que o caos que se infiltra na mente sem foco. Ferir a si mesmo, seja física ou emocionalmente, garante que a atenção seja focado em algo que, embora doloroso, é pelo menos controlável - já que estamos causando isso.”(170-171)

“O teste final para a capacidade de controlar a qualidade da experiência é o que uma pessoa faz em solidão, sem exigências externas para estruturar a atenção. . . . Para preencher o tempo livre com atividades que exigem concentração, que aumentam as habilidades, que levam ao desenvolvimento do indivíduo, não é o mesmo que matar o tempo assistindo televisão ou tomando drogas recreativas.

Embora ambas as estratégias possam ser vistas como formas diferentes de lidar com a mesma ameaça de caos, como defesas contra a ansiedade ontológica, o primeiro leva ao crescimento, enquanto o segundo serve apenas para impedir que a mente se desfaça. Uma pessoa que raramente fica entediada, que não precisa constantemente de um ambiente externo favorável para aproveitar o momento, já passou no teste por ter alcançado uma vida criativa. Aprender a usar o tempo sozinho, em vez de escapar dele, é especialmente importante em nossos primeiros anos.”(171)

“Adolescentes que nunca aprendem a controlar sua consciência se tornam adultos sem "Disciplina". Eles não têm as habilidades complexas que os ajudarão a sobreviver de forma competitiva, em um ambiente intensivo de informação. E o que é ainda mais importante, eles nunca aprendem como aproveitar a vida. Eles não adquirem o hábito de encontrar desafios que trazem escondidos potenciais para o crescimento.

Mas a adolescência não é o único momento em que é crucial aprender a explorar a oportunidade de estar só. Infelizmente, muitos adultos sentem que, depois de terem atingido vinte ou trinta anos - ou certamente quarenta - eles têm o direito de relaxar em quaisquer ranhuras habituais que tenham estabelecido para si. Eles pagaram suas dívidas eles aprenderam os truques necessários para sobreviver, e de agora em diante, eles podem continuar no piloto automático. Equipado com o mínimo de disciplina, essas pessoas inevitavelmente acumulam entropia a cada ano que passa.

Decepções de carreira, o fracasso da saúde física, as costuras e flechas habituais do destino constroem informação negativa que ameaça cada vez mais a sua paz de espírito. Como um manter esses problemas longe? Se uma pessoa não sabe controlar a atenção na solidão, ele inevitavelmente se voltará para as soluções externas fáceis: drogas, entretenimento, excitação - o que for para entorpecer ou distrair a mente.”(172)

“A maneira de crescer enquanto aproveitamos a vida é criar uma forma mais elevada de ordem a partir da entropia que é uma condição inevitável de viver. Isto significa tomar cada novo desafio não como algo ser reprimido ou evitado, mas como uma oportunidade para aprender e para melhorar as habilidades. Quando o vigor físico falha com a idade, por exemplo, isso pode significar estar pronto para transformar as energias do domínio do mundo externo para uma exploração mais profunda da realidade interior. ... Mas é difícil conseguir isso a menos que se tenha adquirido anteriormente o hábito de usar a solidão como uma coisa boa. É melhor desenvolver este hábito cedo, mas nunca é tarde demais para fazê-lo. Nos capítulos anteriores, revisamos algumas das maneiras pelas quais o corpo e a mente podem fazer acontecer. Quando uma pessoa é capaz de realizar atividades por vontade própria, independentemente do que acontecendo externamente, então aprendemos a construir a nossa qualidade de vida.”(172-173)

É claro que toda regra tem suas exceções, e mesmo que a maioria das pessoas tenha medo da solidão, existem alguns indivíduos que vivem sozinhos por escolha. Os indivíduos que escolhem isso de bom grado e prosperam, estruturam seu espaço e, mais importante, seu tempo. “Pode-se sobreviver na solidão, mas somente se encontrarmos maneiras de ordenar a atenção, o que impedirá a entropia de desestruturar a mente.”(174)

“[Mas] estar lidando com a solidão abandonando rituais desnecessários, mas exigentes, moldar a mente é diferente de tomar drogas ou assistir TV constantemente? ... A forma como o indivíduo lida com a solidão faz toda a diferença. Se ficar sozinho for visto como uma chance de atingir metas que não podem ser alcançadas na companhia de outros, então ao invés de se sentir solitário, uma pessoa desfruta a solidão e pode aprender novas habilidades no processo. Por outro lado, se a solidão é vista como uma condição a ser evitada a todo custo, e não como um desafio, a pessoa entrará em pânico e recorrerá a distrações que não podem o levar a níveis mais altos de complexidade. Criação de animais e guiar trenós de corrida através de florestas árticas podem parecer um pouco primitivo, em comparação com as palhaçadas glamourosas de playboys ou usuários de cocaína. Ainda em termos de organização psíquica, a primeira é infinitamente mais complexa que a segunda. Estilos de vida construídos sob prazer sobrevivem apenas em simbiose com culturas complexas baseadas em trabalho duro e divertimento. Mas quando a cultura não é mais capaz ou está disposta a apoiar hedonistas improdutivos, aqueles viciados em prazer, sem habilidades e disciplina e, portanto, incapazes de se defenderem sozinhos, encontram-se perdidos e desamparados. ... Uma pessoa pode dominar as atividades de flow em quase qualquer meio ambiente ... A menos que o indivíduo aprenda a se divertir, muito da vida será gasto tentando evitar os efeitos da vontade propriamente dita.”(175)

## **Casamento + Família**

“Algumas das experiências mais intensas e significativas em nossas vidas são o resultado dos relacionamentos em família.”(175)

“É claro que a família pode fazer uma pessoa muito feliz ou ser um fardo insuportável. Qual dos dois dependerá, em grande parte, da quantidade de energia psíquica que os membros da família investem no relacionamento mútuo e, especialmente, nos objetivos de cada um.

Todo relacionamento requer uma reorientação da atenção, um reposicionamento de metas.... Quando duas pessoas escolhem focar sua atenção umas nas outras, ambas terão que mudar seus hábitos; Como resultado, o padrão de sua consciência também terá que mudar. . . . Tudo isso pode ser muito trabalhoso, e também pode ser muito frustrante. Se uma pessoa não está

disposta a ajustar suas metas pessoais ao iniciar um relacionamento, muito do que acontece posteriormente nesse relacionamento produz desordem na consciência do indivíduo, porque novos padrões de interação conflitam com velhos padrões de expectativa.”(177) Então, enquanto você se agarra a seus velhos desejos, metas, aspirações e desejos conflitantes, você se sentirá frustrado e desconfortável. Se você mudar seus objetivos, você tem que reconhecer e aceitar que você mesmo, sendo a soma e a organização de seus objetivos, irá mudar como resultado. O que isto significa que entrar em qualquer relacionamento implica em uma transformação do indivíduo.

“Até algumas décadas atrás, as famílias tendiam a ficar juntas porque pais e filhos eram forçados a continuar o relacionamento por razões extrínsecas. Se os divórcios eram raros no passado, não foi porque maridos e esposas se amaram mais nos velhos tempos, mas porque maridos precisavam de alguém para cozinhar e donas de casa precisavam de alguém para levar para casa o bacon, e as crianças precisavam de ambos os pais para comer, dormir e inicia-las no mundo. Os “valores familiares” que os anciões gastaram tanto esforço inculcando nos jovens é um reflexo dessa simples necessidade, mesmo quando ela foi encoberta por termos religiosos e morais. Claro, uma vez que os valores da família foram ensinados como sendo importantes, as pessoas aprenderam levá-los a sério e eles ajudaram a impedir que as famílias se desintegrassem. Com demasiada frequência, no entanto, as regras morais eram vistas como uma imposição externa, uma restrição externa de que maridos, esposas e filhos se irritavam. Em alguns casos, a família pode ter permanecido intacta fisicamente, mas pode também ter sido internamente dividida com conflitos e ódio. A atual “Desintegração” da família é o resultado do lento desaparecimento de razões externas para ficar casado. O aumento da taxa de divórcio é provavelmente mais afetado pelas mudanças no mercado de trabalho que aumentaram as oportunidades de emprego das mulheres, e pela difusão de eletrodomésticos que economizam mão-de-obra, do que a diminuição do amor ou a fibra moral. ... Se a tendência de famílias tradicionais manterem-se juntas principalmente como uma conveniência está em declínio, o número de famílias que perduram porque seus membros se divertem um com o outro pode estar aumentando. Claro, porque as forças externas ainda são muito mais poderosas que as internas, a rede de efeito é provavelmente uma nova fragmentação da vida familiar por algum tempo. Mas as famílias que perseveraram estarão em melhor posição para ajudar seus membros a desenvolver um rico auto-conhecimento do que as famílias unidas contra a sua vontade são capazes de fazer.

Houveram discussões intermináveis sobre se os humanos são naturalmente promíscuos, poligâmico ou monogâmico; e se em termos de evolução cultural a monogamia é a maior forma de organização familiar. É importante perceber que essas questões tratam apenas as condições extrínsecas que moldam as relações matrimoniais. E conforme o tempo vai passando, o fim da linha parece mostrar que os casamentos assumirão sua forma mais eficiente de garantir a própria sobrevivência. Até membros de uma mesma espécie animal varia os seus padrões de relacionamento de modo a conseguir um melhor desempenho em um determinado ambiente .... A forma que a família humana assume é uma resposta a tipos semelhantes de pressões ambientais. Em termos de razões extrínsecas, somos monogâmicos porque, em sociedades tecnológicas baseadas numa economia monetária, o tempo provou que este é um arranjo conveniente. Mas a questão que temos de enfrentar como indivíduos não é se humanos são “naturalmente” monogâmicos ou não, mas se queremos ser monogâmicos ou não. E ao responder a essa pergunta, precisamos pesar todas as conseqüências de nossa escolha. É costume pensar no casamento como o fim da liberdade, e alguns se referem aos seus cônjuges como seus carcereiros. A noção de vida familiar tipicamente implica constrangimentos, responsabilidades que interferem com os objetivos e a liberdade de ação. Embora isso seja verdade, especialmente quando o casamento é uma questão de conveniência, o que tendemos a esquecer é que essas regras e obrigações não são diferentes, em princípio, do que as regras que limitam o comportamento em um jogo. Como todas as regras elas excluem uma ampla gama de possibilidades para que possamos nos concentrar totalmente em um conjunto selecionado de opções.”(178-179)

Até agora, deve parecer bastante óbvio que tudo com o que esta igreja se preocupa é que você possa viver uma vida saudável, feliz e consciente. Portanto, nós encorajamos você a pensar sobre

o que você quer em um relacionamento, não o que a sociedade lhe diz que você deveria querer. A Igreja Internacional da Slacklife tolera todos os tipos de relações, do gay ao heterossexual, da monogamia a poligamia. Não precisa nem ter um nome! Descubra em qual você está e, em seguida, estruture seus relacionamentos em torno dele. Faça como quiser!

"Cícero escreveu certa vez que, para ser completamente livre, devemos nos tornar escravos de um conjunto de leis. Em outras palavras, aceitar as limitações é libertador. Por exemplo, moldar a mente para investir energia psíquica exclusivamente em um casamento monogâmico, independentemente de quaisquer problemas, obstáculos, ou opções mais atraentes que podem surgir mais tarde, nos liberta da constante pressão de tentar maximizar os retornos emocionais. Tendo feito o compromisso de assumir um casamento padrão, e tendo feito isso de bom grado em vez de ser obrigada por uma tradição, uma pessoa não precisa mais se preocupar se ela fez a escolha certa, ou se se a grama pode ser mais verde em outro lugar. Como resultado, uma grande quantidade de energia é liberada para viver, em vez de ser gasta em saber como viver.

Se alguém decide aceitar a forma tradicional da família, como um casamento monogâmico, e com um envolvimento próximo com as crianças, com parentes e com a comunidade, é importante considerar de antemão como a vida familiar pode ser transformada em uma atividade. Porque se não for, o tédio e a frustração inevitavelmente se instalarão, e então o relacionamento provavelmente acabe a menos que existam fortes fatores externos mantendo-os juntos."  
(179-180)

"Para fornecer flow, uma família precisa ter uma meta para sua existência. Razões extrínsecas não são suficientes: não é suficiente sentir que, bem, "todo mundo é casado", "é natural ter crianças ", ou " Dois podem viver tão barato quanto um ". Essas atitudes podem encorajar a pessoa a família, e pode até ser uma razão forte o suficiente para continuar com o casamento, mas ela não pode tornar a vida familiar agradável. . . . Objetivos positivos são necessários para concentrar as energias psíquicas dos pais e crianças em tarefas comuns:

Algumas dessas metas podem ser muito gerais e de longo prazo, como planejar um determinado estilo de vida - para construir uma casa ideal, para fornecer a melhor educação possível para as crianças, ou para implementar um modo religioso de viver em uma sociedade moderna e secularizada. Para que tais metas resultem em interações que ajudarão a aumentar a complexidade de seus membros, a família deve ser diferenciada e integrada. [No contexto familiar], diferenciação significa que cada pessoa é encorajado a desenvolver os seus traços únicos, maximizar as habilidades pessoais, definir objetivos. A integração, em contraste, garante que o que acontece com uma pessoa afetará todas as outras. Se uma criança se orgulha do que realizou na escola, o resto da família prestará atenção e se orgulhará dela também. Se a mãe está cansada e deprimida, a família tentará ajudar e animá-la. Em uma família integrada, os objetivos de cada pessoa são importantes para todos os outros.

Além dos objetivos de longo prazo, é imperativo ter um suprimento constante de recursos de curto prazo. Estes podem incluir tarefas simples como comprar um novo sofá, fazer um piquenique, planejar umas férias ou jogar um jogo juntos na tarde de domingo. A menos que hajam metas que toda a família está disposta a compartilhar, é quase impossível para o seus membros estar fisicamente juntos, muito menos envolvidos em uma atividade conjunta agradável. Aqui novamente, diferenciação e integração são importantes: os objetivos comuns devem refletir aos objetivos dos membros individuais, tanto quanto possível. Se Rick quer ir para uma corrida de motocross, e Erica gostaria de ir ao aquário, deve ser possível para todos assistirem a corrida um fim de semana, e depois visitar o aquário no outro. A beleza de tal arranjo é que é provável que Erica aproveite alguns dos aspectos das corridas de moto, e Rick pode realmente aprecie olhar para os peixes, nenhum deles teria descoberto tanto se deixassem seu seus próprios preconceitos tomar conta de suas decisões.

Como acontece com qualquer outra atividade de flow, as atividades familiares também devem fornecer um feedback claro. Nesse caso, é simplesmente uma questão de manter canais abertos

de comunicação. . . . A menos que o parceiros investem energia psíquica no relacionamento, os conflitos são inevitáveis, simplesmente porque cada indivíduo tem objetivos que são até certo ponto divergentes daqueles de todos os outros membros da família. Sem boas linhas de comunicação, as distorções se tornarão amplificadas, até que a relação se desfaça.

O feedback também é crucial para determinar se os objetivos da família estão sendo alcançados... É um fato da vida que, mais cedo ou mais tarde, todas as crianças expressarão a opinião de que as atividades familiares comuns são "burras". Nesse ponto, forçá-los a fazer coisas juntos tende a ser contraproducente. Assim, a maioria dos pais simplesmente desiste e abandona seus filhos adolescentes para outras culturas. A estratégia mais eficiente, embora mais difícil, é encontrar um novo conjunto de atividades que continuará a manter o grupo familiar envolvido.

O equilíbrio de desafios e habilidades é outro fator necessário para desfrutar dos relacionamentos em geral, e a vida familiar em particular, é como qualquer outra atividade de flow. Quando um homem e uma mulher são atraídos pela primeira vez, as oportunidades de ação são geralmente claras o suficiente .... Com o tempo, a pessoa conhece bem a outra pessoa e os óbvios desafios são esgotados. Todas as estratégias habituais se tornam tediosas; as reações da pessoa tornaram-se previsíveis. O jogo sexual perdeu a excitação. Neste ponto, o relacionamento está em perigo de se tornar uma rotina chata que pode ser mantida viva por mútua conveniência, mas é improvável que proporcione ainda mais prazer ou estimule um novo nível de complexidade. A única maneira de restaurar o flow para o relacionamento é encontrar novos desafios.

Isso pode envolver etapas tão simples quanto variar as rotinas de comer, dormir ou fazer compras. Elas podem envolver um esforço para conversar sobre novos tópicos, visitas a novos lugares, fazer novos amigos. Mais do que qualquer outra coisa, envolve prestar atenção à própria complexidade do parceiro, conhecê-lo em níveis mais profundos do que o necessário nos primeiros dias do relacionamento, apoiando-o com simpatia e compaixão durante as inevitáveis mudanças que os anos trazem. "(180-182)

## **Criando Filhos**

"Influências na infância também são fatores muito prováveis para determinar se uma pessoa não sentirá facilmente o flow. Há ampla evidência para sugerir que os pais interagirem com uma criança implica em um efeito duradouro sobre o tipo de pessoa que a criança se tornará. "(88)

"Não há necessidade de visitar terras distantes para ver como o flow pode ser uma parte natural da vida. Cada criança, antes que a autoconsciência comece a interferir, age espontaneamente com total desapego e envolvimento completo. O tédio é algo que as crianças têm que aprender da maneira mais difícil, em resposta a escolhas artificialmente restritas. Novamente, isso não significa que as crianças sempre são felizes. Pais cruéis ou negligentes, pobreza e doença, os inevitáveis acidentes de vida fazem as crianças sofrerem intensamente. Mas uma criança raramente é infeliz sem uma boa razão. É compreensível que as pessoas tendam a ser tão nostálgicas em seus primeiros anos. Muitos sentem que a serenidade sincera da infância, a participação indivisa no aqui e agora, torna-se cada vez mais difícil de recapturar com o passar dos anos "(229).

"[Assim] a mesma necessidade de aumentar constantemente desafios e habilidades se aplica a relacionamento com as crianças. Durante o curso da infância e primeira infância a maioria dos pais aprecia espontaneamente o desdobramento do crescimento de seus bebês: o primeiro sorriso, a primeira palavra, os primeiros passos, os primeiros rabiscos. Cada um desses saltos quânticos nas habilidades da criança se torna um novo desafio alegre, ao qual os pais respondem, enriquecendo as oportunidades da criança de agir. Do berço ao cercado, do parquinho ao jardim de infância, os pais ajustam o equilíbrio de desafios e habilidades entre a criança e seu ambiente. Mas no início da adolescência, muitos adolescentes chegam a ser difíceis de lidar. O que a maioria dos pais faz nesse ponto é educadamente ignorar a vida de seus filhos, fingindo que tudo está bem, esperando com esperança que tudo realmente esteja bem.

Os adolescentes são seres fisiologicamente maduros, maduros para reprodução sexual; na maioria das sociedades (e no nosso também, um século atrás) eles são considerados prontos para responsabilidades adultas e reconhecimento apropriado. Porque nossos arranjos sociais atuais, no entanto, não fornecem desafios adequados para as habilidades que os adolescentes têm, eles devem descobrir oportunidades de ação fora daqueles sancionados por adultos. As únicas saídas que encontram, com demasiada frequência, são o vandalismo, delinquência, drogas e sexo recreativo. Nas condições existentes, é muito difícil para os pais para compensar a pobreza de oportunidades na cultura em geral. A este respeito, as famílias que vivem nos subúrbios mais ricos são pouco melhores do que as famílias que vivem nas favelas. O que uma pessoa forte, vital e inteligente de quinze anos pode fazer no seu subúrbio típico? Se você pensar, você provavelmente concluirá que o que está disponível é muito artificial ou muito simples, ou não excitante o suficiente para capturar a imaginação de um adolescente. Não é de surpreender que o atletismo é tão importante nas escolas suburbanas; em comparação com as alternativas, eles fornecem algumas das chances mais concretas de exercitar e exibir suas habilidades.

Mas há alguns passos que as famílias podem dar para aliviar parcialmente esse deserto de oportunidades. Nos tempos antigos, os homens jovens saíam de casa por algum tempo como aprendizes e viajavam para cidades distantes a serem expostas a novos desafios. Hoje existe algo semelhante na América para o final da adolescência: o costume de sair de casa para a faculdade. O problema permanece com o período de puberdade, aproximadamente dos cinco anos entre doze e dezessete anos: Quais desafios significativos podem ser encontrado para jovens que envelhecem? A situação é muito mais fácil quando os pais, eles próprios estão envolvidos em atividades compreensíveis e complexas em casa. Se os pais gostam de tocar música, cozinhar, ler, jardinagem, carpintaria ou consertar motores na garagem, então é mais provável que seus filhos encontrem atividades semelhantes e desafiadoras e invistam atenção suficiente neles para começar a gostar de fazer algo que os ajude a crescer. E se os pais acabam por falar mais sobre seus ideais e sonhos - mesmo que estes tenham sido frustrados - as crianças podem desenvolver a ambição necessária para romper a complacência de seus presentes eus. Se nada mais, discutir um trabalho ou os pensamentos e eventos do dia, e tratar as crianças como jovens adultos, como amigos, ajuda a socializá-los em adultos conscientes. Mas se o pai passa todo o seu tempo livre em casa vegetando em frente ao televisor com um copo de álcool na mão, as crianças vão naturalmente supor que os adultos são pessoas chatas que não sabem como se divertir, e se voltarão para o grupo de iguais para se divertir.... A maioria das atividades, incluindo escola, recreação e emprego, estão sob controle de adultos e deixam pouco espaço para a iniciativa dos jovens. Na falta de qualquer saída significativa para suas habilidades e criatividade, eles podem virar sua atenção para festas redundantes, fofocas maliciosas, ou drogas e uma narcisista introspecção para provar a si mesmos que estão vivos. "(182-184)" Muito do que rotulamos: delinquência juvenil - roubo de carro, vandalismo, comportamento desordeiro em geral - é motivado pela mesma necessidade de ter experiências de flow não disponíveis na vida comum. Contanto que um significativo segmento da sociedade que tem poucas oportunidades de encontrar desafios significativos, e poucas chances de desenvolver as habilidades necessárias para se beneficiar delas, devemos esperar que a violência e o crime vá atrair aqueles que não conseguem encontrar o caminho para o complexas experiências. "(69-70)

"Pessoas que, como adultos, desenvolvem temas de vida coerentes, muitas vezes lembram que, quando jovens, seus pais contavam histórias e liam livros. Quando contada por um adulto amoroso em quem se confia, contos de fadas, histórias bíblicas, atos históricos heróicos e família pungentes eventos são muitas vezes as primeiras insinuações de ordem significativa que uma pessoa resplandece da experiência do passado. Em contraste, encontramos em nossos estudos que indivíduos que nunca se concentram em qualquer objetivo, ou aceitam sem questionar a sociedade ao seu redor, tendem a não lembrar-se do que seus pais leram ou contaram em histórias quando eram crianças. Programas de TV, espectáculos infantis na televisão, com o seu sensacionalismo sem sentido, são pouco susceptíveis de alcançar a mesma finalidade. "(236)" Em vez de buscar a complexidade do prazer, uma criança maltratada tem probabilidade de crescer e se tornar um adulto que ficará satisfeito em obter tanto prazer quanto possível na vida. "(90)

“Como reestruturar tal ambiente para torná-lo suficientemente desafiador é certamente uma das tarefas mais urgentes que pais de adolescentes enfrentam. E não tem valor simplesmente dizer que estamos prendendo crianças adolescentes para moldá-los a fazer algo útil. O que ajuda são exemplos vivos e oportunidades concretas. Se estes não estiverem disponíveis, não se pode culpar os jovens por tomarem seus próprios conselhos.

Algumas das tensões da vida adolescente podem ser amenizadas se a família fornecer uma sensação de aceitação, controle e autoconfiança para o adolescente. Um relacionamento que tem essas dimensões é uma em que as pessoas confiam umas nas outras e se sentem totalmente aceitas. Um não tem que se preocupar constantemente em ser amado, ser popular ou viver sob expectativas ... Ter a certeza de ter valor aos olhos de um parente dá a uma pessoa força para arriscar; Conformidade excessiva é geralmente causada pelo medo da desaprovação. É muito mais fácil para uma pessoa tentar desenvolver seu potencial se ela sabe que não importa o que acontecer, ela tem uma base emocional segura na família.

A aceitação incondicional é especialmente importante para as crianças. Se os pais ameaçam retirar seu amor de uma criança quando ele não consegue o que querem, a brincadeira natural da criança será gradualmente adquirir ansiedade crônica. No entanto, se a criança sentir que seus pais estão incondicionalmente comprometido com seu bem-estar, ele pode então relaxar e explorar o mundo sem medo; caso contrário, ele tem que alocar energia psíquica para sua própria proteção, reduzindo assim quantidade que ele pode dispor para agir livremente. A segurança emocional precoce pode muito bem ser uma das condições que ajudam a desenvolver uma personalidade autotélica em crianças. Sem isso, é difícil abandonar o indivíduo por tempo suficiente para experimentar o flow.

Amor sem cobrança não significa, claro, que os relacionamentos não devem ter padrões, ou nenhuma punição por quebrar as regras. Quando não há risco associado a transgredir as regras, elas se tornam sem sentido e, sem regras significativas, uma atividade não pode ser agradável. As crianças devem saber que os pais esperam certas coisas deles, e que conseqüências específicas seguirão se elas não obedecerem. Mas eles também devem reconhecer que não importa o que aconteça, a preocupação dos pais por eles não está em questão.

Quando uma família tem um propósito comum e canais abertos de comunicação, quando oferece oportunidades gradualmente expansivas para a ação em um ambiente de confiança, então a vida nela torna-se uma atividade de flow agradável. Seus membros focalizarão espontaneamente sua atenção no relacionamento do grupo, e até certo ponto esquecem seus eus individuais, seus divergentes objetivos, para experimentar a alegria de pertencer a um sistema mais complexo que une consciências separadas em um objetivo unificado.”(184-185)

Assim, “o contexto familiar que promove a experiência ótima pode ser descrito como tendo cinco características. A presença destas cinco condições torna possível a FAMÍLIA DE CONTEXTO INDEPENDENTE- eles fornecem um treinamento ideal para aproveitar a vida. As cinco características são claramente paralelas as dimensões da experiência de flow. Crianças que crescem em situações familiares que facilitam a clareza das metas, feedback, sentimento de controle, concentração na tarefa em questão, motivação intrínseca, e desafio geralmente terá uma melhor chance de ordenar suas vidas tão como tornar o flow possível.

1. Clareza: os adolescentes sentem que sabem o que os pais esperam deles - metas e o feedback na interação familiar não são ambíguas.
2. Centralização: a percepção das crianças de que seus pais estão interessados no que fazem no presente, em seus sentimentos e experiências concretas, ao invés de estarem preocupados com se eles vão estar entrando em uma boa faculdade ou obter um bom emprego.

3. Escolha: as crianças sentem que têm uma variedade de possibilidades para escolher, incluindo o de quebrar as regras dos pais - desde que estejam preparados para enfrentar as consequências.

4. Compromisso: A confiança que permite que a criança se sinta confortável o suficiente para abaixar o escudo de sua defesa e tornar-se inconscientemente envolvido em tudo o que ele está interessado.

5. Desafio: A dedicação dos pais para oferecer oportunidades cada vez mais complexas de ação para seus filhos.

Famílias que fornecem um contexto independente conservam uma quantidade maior de energia psíquica para membros individuais, tornando assim possível aumentar o prazer ao redor. (88-89)

“Uma das ilusões mais básicas do nosso tempo é que a vida doméstica cuida de si naturalmente, e que a melhor estratégia para lidar com isso é relaxar e deixar que ela siga seu curso.... a família, como qualquer outra empresa coletiva precisa de investimentos constantes de energia psíquica para assegurar a sua existência.

Para tocar bem a trombeta, um músico não pode passar mais que alguns dias sem praticar. Um atleta que não corre regularmente em breve estará fora de forma e não mais desfrutará da corrida. Qualquer gerente sabe que sua empresa vai começar a desmoronar se sua atenção vagueia. Em cada caso, sem concentração, uma atividade complexa se transforma em caos. Por que a família deveria ser diferente? Aceitação incondicional, a família de confiança completa que os membros devem ter um pelo outro, só é significativo quando é acompanhado por um investimento de atenção. Caso contrário, é apenas um gesto vazio, um hipócrita fingimento indistinguível do desinteresse.”(185)

## **Desfrutando amigos**

“Comparado aos relacionamentos familiares, as amizades são muito mais fáceis de aproveitar. Nós podemos escolher o nosso amigos, e geralmente o fazemos, com base em interesses comuns e objetivos complementares. Nós não precisamos mudar a nós mesmos para estar com os amigos; eles reforçam o nosso senso de si em vez de tentar nos transformar. Enquanto em casa há muitas coisas chatas que temos que aceitar, como tirar o lixo e recolher as folhas, com os amigos podemos nos concentrar em coisas que são "Divertidas" (185)

“Porque uma amizade geralmente envolve objetivos comuns e atividades comuns, é 'naturalmente' agradável. Mas, como qualquer outra atividade, essa relação pode assumir várias formas, variando do destrutivo ao altamente complexo. Quando uma amizade é principalmente uma maneira de validar seu próprio senso inseguro de si mesmo, ela dará prazer, mas não será agradável no sentido de fomentar o crescimento. Por exemplo: [amigos bebendo]. . . Esse tipo de interação mantém a desorganização que a solidão traz à mente passiva, mas sem estimular muito crescimento. É como uma forma coletiva de assistir televisão, e embora seja mais complexa na medida em que requer participação, suas ações e frases tendem a ser rigidamente roteirizadas e altamente previsíveis.

A socialização deste tipo imita as relações de amizade, mas fornece alguns dos benefícios reais. Todo mundo sente prazer em ocasionalmente passar uma hora do dia conversando, mas podem as pessoas tornar-se extremamente dependentes de uma "correção" diária de contatos superficiais. Isso é especialmente verdade para indivíduos que não toleram a solidão e que têm pouco apoio emocional em casa. Adolescentes sem fortes laços familiares podem se tornar tão dependentes de seus pares que eles farão qualquer coisa para serem aceitos por ela. ... Se o jovem se sentir aceito e tiver cuidados em casa, no entanto, a dependência do grupo é diminuída, e o adolescente pode aprender a controlar suas relações com os pares.”(186-187)

“A empresa de pares, como todas as outras atividades, pode ser experimentada em vários níveis: no nível mais baixo de complexidade é uma maneira prazerosa de afastar temporariamente o caos; no mais alto proporciona uma forte sensação de prazer e crescimento. É no contexto das amizades íntimas, no entanto, que as experiências mais intensas ocorrem. . . . Desfrutar destes tipos de relacionamentos requer as mesmas condições que estão presentes em outras atividades de flow. É necessário não apenas ter objetivos comuns e fornecer feedback recíproco, que até mesmo interações nas tabernas ou nos coquetéis, mas também para encontrar novos desafios em cada outra empresa. ... Há poucas coisas tão agradáveis quanto compartilhar um dos mais secretos sentimentos e pensamentos com outra pessoa. Mesmo que isso soe como algo comum, de fato requer atenção concentrada, abertura e sensibilidade. Na prática, esse grau de investimento de energia psíquica em uma amizade é infelizmente raro. Poucos estão dispostos a dispor a energia ou o tempo para isso.”(187-188)

“A amizade nos permite expressar partes de nossos seres que raramente temos a oportunidade de mostrar de outra forma. Uma maneira de descrever as habilidades que todo homem e mulher tem é dividida em duas classes: o instrumental e o expressivo. Habilidades instrumentais são as aprendemos para lidarmos efetivamente com o meio ambiente. . . . Pessoas que não têm aprendido a encontrar o flow na maioria das coisas que eles realizam geralmente tem a experiência instrumental tarefas como extrínsecas - porque elas não refletem suas próprias escolhas, mas são requisitos imposta de fora. Habilidades expressivas, por outro lado, referem-se a ações que tentam exteriorizar nossas experiências subjetivas. Quando envolvido em uma atividade expressiva nos sentimos em contato com o nosso verdadeiro eu. Uma pessoa que vive apenas por ações instrumentais sem experimentar o flow espontâneo de se expressar se torna indistinguível de um robô que foi programado por alienígenas para imitar o comportamento humano.

No curso da vida normal, há poucas oportunidades de experimentar a sensação de totalidade que a expressividade fornece. ... É somente com amigos que a maioria das pessoas sente que pode deixar seu cabelo para baixo e serem eles mesmos. ... É na companhia de amigos que podemos mais claramente experimentar a liberdade de si e aprender quem realmente somos.”(188-189)

“A amizade não é agradável a menos que assumamos seus desafios expressivos. Se uma pessoa rodeia ele mesmo com “amigos” que simplesmente reafirmam sua persona pública, que nunca questionam seus sonhos e desejos, que nunca o forçam a experimentar novas formas de ser, perdem as oportunidades que amizade proporciona. Um verdadeiro amigo é alguém que ocasionalmente pode ser louco com alguém que não espera que sejamos sempre fiéis à forma. É alguém que compartilha nosso objetivo de auto-realização e, portanto, está disposto a compartilhar os riscos que qualquer aumento complexidade implica.”(189)

“Infelizmente, poucas pessoas hoje em dia conseguem manter amizades até a idade adulta, nós somos muito mutáveis, muito especializados e estreitos em nossos interesses profissionais para cultivar relacionamentos. Temos sorte se pudermos manter uma família junta, muito mais difícil é manter um círculo de amigos. ... [Mas] assim como com a família, as pessoas acreditam que as amizades acontecem naturalmente, e se elas falham, não há nada a ser feito a respeito, a não ser lamentar. Na adolescência, quando tantos interesses são compartilhados com os outros e temos grandes espaços de tempo livre para investir em um relacionamento, fazer amigos pode parecer um processo espontâneo. Mais tarde na vida amizades raramente acontecem por acaso: é preciso cultivá-las tão assiduamente quanto se deve cultivar um emprego ou uma família.”(189-190)

## **A comunidade mais ampla**

“Uma pessoa faz parte de uma família ou amizade na medida em que investe energia psíquica em metas compartilhado com outras pessoas. Do mesmo modo, pode-se pertencer a sistemas interpessoais maiores subscrevendo as aspirações de uma comunidade, um grupo étnico, um partido político ou uma nação.... No antigo grego, "política" referia-se a qualquer pessoa envolvida nos assuntos que acontecessem além do bem-estar pessoal e familiar. Nesse sentido amplo, a

política pode ser uma das mais complexas e agradáveis atividades disponíveis para o indivíduo, pois quanto mais se movimenta, maiores são os desafios que ela apresenta. Uma pessoa pode lidar com muitos problemas intrincados na solidão, e familiares e amigos podem ter muita atenção. Mas tentando otimizar os objetivos de indivíduos não relacionados envolve complexidades de uma ordem de grandeza maior... O maior desafio não é apenas beneficiar a si mesmo, mas ajudar os outros no processo.”(190)

“Qualquer envolvimento de domínio público pode ser agradável, desde que seja estruturado de acordo com os parâmetros de flow. . . . O que conta é definir uma meta, concentrar a energia psíquica, prestar atenção ao feedback e ter certeza de que o desafio é apropriado para uma habilidade. Mais cedo ou mais tarde, a interação começará a zumbir e a experiência do flow seguirá.”(190-191)

“O conceito de fluxo é útil não só para ajudar as pessoas a melhorar a qualidade de suas vidas, mas também em apontar como as ações públicas devem ser direcionadas. Talvez a mais poderosa teoria do flow de efeito poderia ter no setor público em fornecer um modelo de como instituições podem ser reformadas, de modo a torná-las mais propícias à experiência ótima. Nos últimos séculos, a racionalidade econômica tem sido tão bem-sucedida que chegamos a dar por certo que a "linha de fundo" de qualquer esforço humano deve ser medida em dólares e centavos. Mas uma abordagem exclusivamente econômica da vida é profundamente irracional; o verdadeiro fim linha consiste na qualidade e complexidade da experiência. Uma comunidade deve ser julgada não porque é tecnologicamente avançada ou está nadando em riquezas materiais; é bom que se ofereça às pessoas a oportunidade de aproveitar o máximo de aspectos de suas vidas, ao mesmo tempo em que se permite desenvolver seu potencial na busca de desafios cada vez maiores. Da mesma forma, o valor de uma escola não depende de seu prestígio, ou de sua capacidade de treinar estudantes para enfrentar as necessidades da vida, mas sim no grau de prazer da aprendizagem ao longo da vida. Uma boa fábrica não é necessariamente aquela que faz mais dinheiro, mas a que é a maior responsável por melhorar a qualidade de vida de seus trabalhadores e clientes. E a verdadeira função da política não é tornar as pessoas mais ricas, seguras ou poderosas, mas deixar o maior número possível de pessoas desfrutarem de uma existência cada vez mais complexa.

Mas nenhuma mudança social pode acontecer até que a consciência dos indivíduos seja mudada primeiro. Quando um jovem perguntou a Carlyle como ele deveria reformar o mundo, Carlyle respondeu: “Reforme-se. Dessa forma, haverá um patife a menos no mundo.”O conselho é ainda válido. Aqueles que tentam melhorar a vida de todos sem ter aprendido a controlar suas próprias vidas geralmente acabam piorando as coisas ao redor.”(191)

## **Sofrimento**

“Muitas vidas são interrompidas por acidentes trágicos, e mesmo os mais afortunados estão sujeitos a tensões de vários tipos. No entanto, tais golpes não diminuem necessariamente a felicidade. É como as pessoas respondem ao estresse que determina se eles vão tirar o melhor da situação ou se vão permanecer em sofrimento.”(192)

“Seria ingenuamente idealista afirmar que, não importa o que aconteça a uma pessoa, com o controle da consciência será feliz. Certamente há limites para quanta dor, ou fome, ou privação que um corpo pode suportar. . . . O ponto relevante a ser feito aqui é que uma pessoa que sabe como encontrar o flow da vida é capaz de desfrutar mesmo situações que parecem apenas conter desespero “(193)

“Uma grande catástrofe que frustra um objetivo central de vida irá destruir o indivíduo, forçando uma pessoa a usar toda a sua energia psíquica para erigir uma barreira em torno dos objetivos restantes, defendendo eles contra ataques adicionais do destino; ou fornecerá um novo, mais

claro e mais urgente objetivo: superar os desafios criados pela derrota. Se a segunda estrada for tomada, a tragédia não é necessariamente um prejuízo para a qualidade de vida.”(198)

Quer você esteja nas circunstâncias mais comuns ou nas piores circunstâncias, tente pensar sobre isso: “Perdidos na Antártida ou confinados em uma prisão, alguns indivíduos conseguem transformar suas condições angustiantes em uma luta administrável e agradável, enquanto a maioria dos outros sucumbiria à provação. Richard Logan, que estudou os relatos de muitas pessoas em situações difíceis, conclui que eles sobreviveram encontrando maneiras para transformar as condições objetivas sombrias em uma experiência subjetivamente controlável. Eles seguiram o projeto de atividades de flow. Primeiro, eles prestaram muita atenção aos detalhes mais minuciosos de seu ambiente, descobrindo nele oportunidades ocultas de ação que correspondiam ao pouco eles eram capazes de fazer, dadas as circunstâncias. Então eles estabelecem metas apropriadas para a situação difícil e acompanham de perto o progresso através do feedback recebido. Sempre que alcançaram seus objetivos, aumentaram a aposta, estabelecendo cada vez mais desafios complexos para si. . . .

Essencialmente, a mesma engenhosidade em encontrar oportunidades de ação mental e estabelecer metas são relatados por sobreviventes de qualquer confinamento solitário, de diplomatas capturados por terroristas, para senhoras idosas presas por comunistas chineses. Eva Zeisel, a designer de cerâmica que foi presa na prisão de Lubyanka, em Moscou, por mais de um ano pela polícia de Stalin, manteve sua sanidade ao descobrir como fazer um sutiã com os materiais à mão, jogando xadrez contra ela mesma em sua cabeça, mantendo conversas imaginárias em francês, fazendo ginástica, e memorizando poemas que ela compôs. Alexander Solzhenitsyn descreve como um de seus companheiros prisioneiros na cadeia de Lefortovo mapeou o mundo no chão da cela e, em seguida, imaginou viajar pela Ásia e Europa para a América, cobrindo alguns quilômetros a cada dia. O mesmo "jogo" foi descoberto independentemente por muitos prisioneiros; por exemplo Albert Speer, o arquiteto favorito de Hitler, se manteve na prisão de Spandau por meses, fingindo que ele estava tomando uma viagem a pé de Berlim a Jerusalém, em que sua imaginação forneceu todos os eventos e pontos turísticos ao longo do caminho.

Um conhecido que trabalhou na inteligência da Força Aérea dos Estados Unidos conta a história de um piloto que foi preso no Vietnã do Norte por muitos anos, e perdeu oitenta quilos e muito de sua saúde em um acampamento na selva. Quando ele foi libertado, uma das primeiras coisas que ele pediu foi jogar um jogo de golfe. Para o grande espanto de seus colegas oficiais, ele jogou um excelente jogo, apesar de sua condição emaciada. Para as suas perguntas, ele respondeu que todos os dias de seu aprisionamento ele se imaginou jogando dezoito buracos, escolhendo cuidadosamente seus tacos e sistematicamente variando o curso. Esta disciplina não só ajudou a preservar sua sanidade, mas aparentemente também manteve suas habilidades físicas bem afiadas.”(90-91)

Por mais louco que isso pareça, isso realmente faz sentido. A visualização é um flow hack essencial apoiado pela ciência. “Nos anos 1930, [Edmund] Jacobson, [Fisiologista de Harvard], descobriu que ao imaginar-se levantando um objeto desencadeava uma atividade elétrica nos músculos envolvidos no levantamento. Agora dezenas e dezenas de estudos têm surgido, encontrando repetidamente fortes correlações entre ensaio - ou seja, visualização - e melhor desempenho. . . . Nós também sabemos que os benefícios se estendem para além do psicológico (aumento da confiança e motivação) e para o fisiológico.

Em 2004, por exemplo, o fisiologista Guang Yue, da Cleveland Clinic, quis saber se pensar em levantar pesos era o suficiente para aumentar a força. Os sujeitos do estudo foram divididos em quatro grupos. Um grupo tentou fortalecer os músculos dos dedos com exercícios físicos; tentava-se fortalecer os músculos dos dedos apenas visualizando o exercício; outro tentou aumentar a força do braço através da visualização; enquanto o último grupo não fez nada. O teste durou doze semanas. Quando acabou, aqueles que não fizeram nada não viram ganhos. O grupo que contou com treinamento físico viu o maior aumento na força - em 53 por cento. Mas nos grupos mentais

foi onde as coisas ficaram curiosas. Pessoas que não fizeram treinamento físico, e meramente imaginaram seus dedos passando por movimentos precisos de exercício viram um aumento de 35 por cento em força, enquanto os que visualizaram os exercícios de braço tiveram um aumento de 13,5% força. Quão fortes são é imaginação combinada à fisiologia? A força está entre as mais básicas de todas as medidas de desempenho e nós, seres humanos, podemos ficar mais fortes simplesmente pensando muito sobre isso. [!!!!!!! - ênfase minha]

Além disso, os neurocientistas não encontraram diferença entre realizar uma ação e apenas imaginar-se realizando essa ação - os mesmos circuitos neuronais disparam nesse caso. Isso significa que a visualização impacta uma série de processos cognitivos - controle motor, memória, atenção, percepção, planejamento - essencialmente acelerando e encurtando o tempo que leva para aprender novos padrões. Desde o primeiro estágio do ciclo de flow - o estado de esforço - envolve exatamente este processo de aprendizagem, a visualização é um hack de flow essencial: encurta o esforço físico. A visualização também confirma objetivos e metas, ampliando ainda mais o flow. "(175-176, rise of superman)

Assim, quando toda esperança e sonho se esgotam, quando o infortúnio e as dificuldades ameaçam nos aleijar, precisamos restabelecer o controle sobre a nossa consciência, buscando um novo objetivo significativo no qual investir nossa energia psíquica e organizar o interior. Um objetivo que está fora do alcance das forças externas. "Então, mesmo que essa pessoa seja objetivamente uma escrava, subjetivamente ele é livre. Solzhenitsyn descreve muito bem como até mesmo as mais degradantes situações podem ser transformadas numa experiência de flow: "Às vezes, quando se está em uma cela de prisioneiros abatidos, em meio aos gritos dos guardas com metralhadoras, sentia uma onda de rimas e imagens em que eu parecia estar flutuando acima. . . . Nesses momentos eu era livre e feliz. . . . Alguns prisioneiros tentaram escapar esmagando o arame farpado. Para mim não havia arame farpado. A contagem de presos permanecia inalterada, mas eu estava na verdade, em um vôo distante. "

Ok, então se é possível transformar situações sem esperança em significados, então por que as pessoas não fazem isso? Por que algumas pessoas conseguem isso, enquanto outras não conseguem?

"Basicamente a resposta é simples: aqueles que sabem transformar uma situação sem esperança em uma nova atividade de flow que pode ser controlada serão capazes de se divertir e emergir as mais fortes provações. Existem três etapas principais que parecem estar envolvidas em tais transformações:

1. **Autoconfiança inconsciente:** como Richard Logan encontrou em seu estudo de indivíduos que sobreviveram a severas provações físicas. . . Uma atitude comum foi compartilhada por essas pessoas que foi a crença implícita de que seu destino estava em suas mãos. Eles não duvidaram que seus recursos próprios seriam suficientes para lhes permitir determinar os seus próprios destinos. Nesse sentido alguém poderia chamá-los de auto-confiantes demais, mas, ao mesmo tempo, seus egos pareciam curiosamente ausentes: eles não são egocêntricos; sua energia não é tipicamente inclinada a dominar seu ambiente, tanto quanto em encontrar uma maneira de funcionar harmoniosamente. Essa atitude ocorre quando uma pessoa não se vê mais em oposição ao meio ambiente, como um indivíduo que insiste que seus objetivos, suas intenções prevalecem sobre todas as coisas. Em vez disso, ele se sente parte do que acontece ao redor dele, e tenta fazer o seu melhor dentro do sistema em que ele deve operar. Paradoxalmente, esse sentimento de humildade - o reconhecimento de que os objetivos podem ter que ser subordinados a uma entidade maior, e que, para se ter sucesso, pode-se ter que jogar por um conjunto diferente de regras do que se prefere - é uma marca registrada de pessoas fortes. . . . Basicamente, para chegar a esse nível de autoconfiança, é preciso confiar em si mesmo, no ambiente e no local em que se está inserido. (203-204)

**2. Concentrar a atenção no mundo:** é difícil perceber o ambiente enquanto a atenção é focada principalmente para dentro, enquanto a maior parte da energia psíquica é absorvida pelas preocupações e desejos do ego. Pessoas que sabem transformar o estresse em um desafio prazeroso passam muito pouco tempo pensando em si mesmo. Eles não estão expandindo toda a sua energia tentando satisfazer o que acreditam ser suas necessidades, ou se preocupando com desejos socialmente condicionados. Em vez disso, a atenção deles está alerta, em processamento constante de informações do que está ao seu redor. O foco ainda é definido pelo objetivo da pessoa, mas ela é aberta o suficiente para perceber e se adaptar a eventos externos, mesmo que eles não sejam diretamente relevantes para o que ele quer realizar.

Uma postura aberta possibilita que uma pessoa seja objetiva, esteja ciente de possibilidades alternativas, sentir-se parte do mundo circundante. . . . Em uma situação de ameaça é natural mobilizar a energia psíquica, atraí-la para dentro e usá-la como defesa contra a ameaça. Mas essa reação inata na maioria das vezes compromete a capacidade de lidar. Isso exacerba a experiência de turbulência interna, reduz a flexibilidade de resposta, e, talvez pior do que qualquer outra coisa, isola uma pessoa do resto do mundo, deixando-a sozinha com suas frustrações. Por outro lado, se este continua a ficar em contato com o que está acontecendo, novas possibilidades são susceptíveis de surgir, o que, por sua vez, pode sugerir novas respostas, e uma delas é menos provável de ser inteiramente cortada: a do flow da vida. (204 - 207)

**3. A descoberta de novas soluções:** Existem basicamente duas maneiras de lidar com uma situação isso cria entropia psíquica. Uma é concentrar a atenção nos obstáculos para alcançar objetivos e, em seguida, movê-los para fora do caminho, restaurando assim a harmonia da consciência. Essa é a abordagem direta. A outra é se concentrar em toda a situação, incluindo a si mesmo, para descobrir se metas alternativas podem não ser mais apropriadas, e, portanto, obter diferentes soluções possíveis. . . . Mas essas transformações exigem que uma pessoa esteja preparada para perceber oportunidades inesperadas. A maioria de nós se torna tão rigidamente fixados nos sulcos esculpidos pela programação genética e condicionamento social que ignoram as opções de escolher qualquer outro curso de ação. Vivendo exclusivamente por instruções genéticas e sociais que ficam conformadas desde que tudo corra bem. Mas neste momento, as metas biológicas ou sociais são frustradas - o que, a longo prazo, é inevitável - a pessoa deve formular novos objetivos e criar uma nova atividade de flow para si desperdiçará suas energias em conflito interno. . . Mas como se faz para descobrir essas estratégias alternativas? A resposta é basicamente simples: se alguém age com profunda segurança inconsciente, e permanece aberta ao meio ambiente em que se está envolvido, uma solução provavelmente vai surgir.

Todos nós começamos com noções preconcebidas do que queremos da vida. Isso inclui as necessidades básicas programadas pelos nossos genes para garantir a sobrevivência - a necessidade de comida, conforto, sexo, domínio sobre outros seres. Eles também incluem os desejos que a nossa cultura inculcou em nós - ser magro, rico, educado e bem quisto. Se nós abraçamos esses objetivos e formos sortudos, podemos replicar a imagem física e social ideal para o nosso tempo e lugar histórico. Mas este é o melhor uso de nossa energia psíquica? E se não pudermos realizar esses fins? Nós nunca nos tornaremos conscientes de outras possibilidades a menos que . . . prestemos atenção ao que está acontecendo ao nosso redor e avaliemos os eventos e a base de seu impacto direto sobre como nos sentimos, ao invés de avaliá-los exclusivamente em termos de noções preconcebidas. Se fizermos isso, podemos descobrir que ao contrário do que fomos levados a acreditar, é mais satisfatório ajudar outra pessoa do que derrotá-la, ou que é mais agradável conversar com uma pessoa de dois anos de idade do que jogar golfe com o presidente da empresa. (207-208)

Em resumo, “o traço mais importante dos sobreviventes é um “ individualismo não autoconsciente”, ou um propósito fortemente dirigido que não é egoísta. As pessoas que têm essa qualidade estão empenhadas e fazendo o seu melhor em todas as circunstâncias, mas eles não estão preocupados principalmente com o avanço de seus próprios interesses. Porque eles são intrinsecamente motivados em suas ações, eles não são facilmente perturbado por ameaças externas. Eles estão com bastante energia psíquica livre para observar e analisar seu entorno objetivamente, eles têm uma melhor chance de descobrir neles novas oportunidades de ação. . . . Indivíduos narcisistas, que estão preocupados principalmente com proteger-se, desmoronam quando as condições externas se tornam ameaçadoras. O pânico impede que façam o que devem fazer; sua atenção se volta para dentro em um esforço para restaurar a ordem na consciência, e não resta o suficiente para se negociar fora da realidade em que estão.

Sem interesse no mundo, um desejo de estar ativamente relacionado a ele, uma pessoa fica isolada em si. Bertrand Russell, um dos maiores filósofos do nosso século, descreveu como ele alcançou a felicidade pessoal. "Aos poucos, aprendi a ser indiferente a mim e as minhas deficiências; Cheguei a centrar minha atenção cada vez mais em objetos externos: o estado do mundo, vários ramos do conhecimento, indivíduos pelos quais senti afeição ". Não há melhor descrição de como construir para si uma personalidade confiante.

Em parte, tal personalidade é um presente de herança biológica e criação precoce. Algumas pessoas nascem com uma dotação neurológica mais focada e flexível, ou têm a sorte de ter pais que promoveram a individualidade inconsciente. Mas é uma habilidade aberta para cultivo, uma habilidade que se pode aperfeiçoar através de treinamento e disciplina. "(92-93, flow)

Então, como podemos cultivar esse traço e lidar com o estresse?

"Ao tentar descobrir o que explica a capacidade de uma pessoa de lidar com o estresse, é útil distinguir três tipos diferentes de recursos. O primeiro é o suporte externo disponível e especialmente a rede de suportes sociais. . . . O segundo baluarte contra o estresse inclui um recursos psicológicos da pessoa, como inteligência, educação e personalidade relevante. . . . E finalmente, o terceiro tipo de recurso refere-se às estratégias de enfrentamento que uma pessoa usa para lidar com o estresse. Destes três fatores, o terceiro é o mais relevante para a nossa finalidades. Os suportes externos por si só não são tão eficazes na mitigação do estresse. Eles tendem a ajudar apenas aqueles que podem se ajudar. E os recursos psicológicos estão em grande parte fora do nosso controle. É difícil tornar-se muito mais inteligente ou muito mais extrovertido do que somos. Mas como lidamos é o fator mais importante para determinar quais efeitos o estresse terá e o recurso mais flexível, aquele que está mais sob nosso controle pessoal. Existem duas maneiras principais pelas quais as pessoas respondem ao estresse. A resposta positiva é chamada de “defesa madura” ou “enfrentamento transformacional”. A resposta negativa ao estresse seria uma defesa 'ou' enfrentamento regressivo ""(198-199).

“. . . Poucas pessoas confiam somente em uma ou outra estratégia. [Quando Jim é demitido de seu emprego confortável aos quarenta anos de idade], é mais provável que ele se embeba na primeira noite; tenha uma briga com sua esposa, que vinha dizendo a ele há anos que seu trabalho era ruim [imaturamente, enfrentamento regressivo]; e na manhã seguinte, ou na semana seguinte, ele iria quebrar a cabeça e começar a descobrir o que fazer a seguir [enfrentamento maduro e transformacional]. Mas as pessoas diferem em suas habilidades de usar outra estratégia. [Alguns] são mestres em lidar com a transformação. Outros, no entanto, quando confrontados com níveis muito menos intensos de estresse, e respondem diminuindo a complexidade de suas vidas para sempre.

A capacidade de ter infelicidade e fazer algo bom é um presente muito raro. Aqueles que possuem essa habilidade são chamados de “sobreviventes” e dizem ter “resiliência” ou “coragem”. Nós geralmente entendemos que eles são pessoas excepcionais que superaram grandes dificuldades, e superaram os obstáculos que assustariam a maioria dos homens e mulheres. . . . Faz sentido, é claro, que as pessoas olhem para essa qualidade mais do que para qualquer outra. De todas as

virtudes que podemos aprender, nenhuma característica é mais útil, mais essencial para sobrevivência, e mais propensa a melhorar a qualidade de vida do que a capacidade de transformar a adversidade em um desafio agradável. Admirar essa qualidade significa que prestamos atenção àqueles que a incorporam e, assim, temos a chance de imitá-los se surgir a necessidade. Assim sendo, admirar a coragem é em si um traço adaptativo positivo; aqueles que fazem isso podem estar mais bem preparados para afastar os golpes do infortúnio. "(200-201)

"A integridade do indivíduo depende da capacidade de realizar eventos neutros ou destrutivos e transforma-los em positivos. . . . Na vida de cada pessoa, as chances de apenas coisas boas acontecerem são extremamente pequenas. A probabilidade de que nossos desejos sejam sempre cumpridos é tão pequena que se torna insignificante. Mais cedo ou mais tarde, todos terão de enfrentar eventos que contradizem seus objetivos: decepções, doenças graves, inversão financeira e, eventualmente, a inevitabilidade de morte. Cada evento desse tipo é um feedback negativo que produz desordem na mente. Cada ameaça ao indivíduo prejudica seu funcionamento. Se o trauma for grave o suficiente, uma pessoa pode perder a capacidade de se concentrar nos objetivos necessários. Se isso acontecer, o indivíduo não está mais no controle. Se a deficiência é muito grave, a consciência se torna aleatória e a pessoa "Perde a cabeça" - os vários sintomas da doença mental assumem o controle. Em casos menos graves, o indivíduo ameaçado sobrevive, mas pára de crescer; encolhida sob ataque, ele se coloca atrás de enormes defesas e vegeta em um estado de suspeita contínuo.

É por essa razão que coragem, resiliência, perseverança, defesa madura ou transformação- as estruturas dissipativas da mente - são tão essenciais. Sem elas estaríamos constantemente sofrendo com o bombardeio aleatório de meteoritos psicológicos. Por outro lado, se desenvolvermos tais estratégias positivas, a maioria dos eventos negativos podem ser neutralizados, e possivelmente até usados como desafios que ajudarão a tornar o eu mais forte e mais complexo. "(202)

## **Criando uma vida unificada de flow**

A maioria de nós é capaz de encontrar o flow e o verdadeiro prazer em pelo menos um aspecto de nossas vidas, mas e quanto aos outros? Muitos de nós somos verdadeiramente felizes quando fazemos as únicas coisas que somos apaixonados, e nos tornamos uma versão desagradável, hostil ou desajeitada de nós mesmos no resto de nossas atividades. Para onde foi toda essa graça e fluidez?

É aqui que é importante reconhecer que ter alcançado o flow em uma atividade não garante que isso vai continuar para o resto da sua vida. "Se nós gostamos de trabalho e amizades e enfrentamos todos os desafios como uma oportunidade para desenvolver novas habilidades, estaríamos recebendo recompensas fora da vida que estamos acostumados. No entanto, mesmo isso não seria o suficiente para nos garantir uma ótima experiência. Contanto que o prazer ocorra aos poucos em atividades não ligadas entre si de maneira significativa, ainda somos vulneráveis aos caprichos do caos. Mesmo a carreira mais bem sucedida, o relacionamento familiar mais gratificante, eventualmente, seca. Mais cedo ou mais tarde, o envolvimento no trabalho deve ser reduzido. Cônjuges morrem, filhos crescem e se afastam. Para se aproximar da experiência ótima o mais humanamente possível, um último passo no controle da consciência é necessário.

O que isso envolve é transformar toda a vida em uma experiência de flow unificado. Se uma pessoa se propõe a alcançar um objetivo difícil o suficiente, do qual todos os outros objetivos logicamente seguem, e se ele ou ela investem toda a energia no desenvolvimento de habilidades para atingir esse objetivo, então ações e sentimentos estarão em harmonia e as partes separadas da vida se encaixam - e cada atividade fará "sentido" no presente, assim como em vista do passado e do futuro. Desta forma, é possível dar significado para toda a vida. "(214-215)

## O significado da vida

"Mas não é incrivelmente ingênuo esperar que a vida tenha um significado geral coerente?"

É verdade que a vida não tem sentido, se com isso queremos dizer que há um objetivo supremo construído no tecido da natureza e a experiência humana, um objetivo que é válido para todos os indivíduos. Mas isso não muda o fato de que a vida pode não ter significado. Muito do que chamamos de cultura e civilização consiste em esforços que as pessoas têm feito, geralmente contra adversidades esmagadoras, para criar um senso de propósito para si e seus descendentes. Uma coisa é reconhecer que a vida é, por si só, sem significado. É outra coisa é aceitar inteiramente isso com resignação. O primeiro fato não implica no segundo mais do que o fato de que a falta de asas evita que voemos.

Criar significados envolve trazer ordem ao conteúdo da mente, integrando a pessoa a ações em uma experiência unificada de flow. . . . As pessoas que consideram suas vidas significativas geralmente têm um objetivo que é desafiador o suficiente para absorver todas as suas energias, um objetivo que pode dar significado para suas vidas. Podemos nos referir a esse processo como um objetivo. Experimentar um flow deve definir metas para as ações de uma pessoa. . . O objetivo em si geralmente não é importante; a questão é que ela focaliza a atenção de uma pessoa e a envolve de uma maneira agradável e viável. De um modo semelhante, algumas pessoas são capazes de trazer o mesmo foco nítido a sua energia psíquica durante a totalidade de suas vidas. Os objetivos não relacionados do flow separados em atividades se fundem em um conjunto abrangente de desafios que dá propósito a tudo que uma pessoa faz.

Nesse sentido, a resposta para o velho enigma "Qual é o sentido da vida?" é surpreendentemente simples. O sentido da vida é significa: seja o que for, de onde vier, um propósito unificado é o que dá sentido à vida. "(214-217)

"Há maneiras muito diferentes de estabelecer essa direcionalidade. Napoleão dedicou sua vida e, em um processo que levou à morte centenas de milhares de soldados franceses, através de sua busca por poder. Madre Teresa investiu todas as suas energias para ajudar os desamparados, porque à sua vida foi dada o propósito de um amor incondicional baseado na crença em Deus, em uma ordem espiritual além do alcance de seu sentido. De um ponto de vista puramente psicológico, Napoleão e Madre Teresa podem ter atingido níveis iguais de propósito interno, e portanto, de ótima experiência. As diferenças óbvias entre eles levam a uma pergunta ética: Quais são as conseqüências dessas duas formas de dar sentido à vida? Podemos concluir que Napoleão trouxe o caos a milhares de vidas, enquanto Madre Teresa reduziu a entropia na consciência de muitos. Mas aqui não vamos julgar o valor objetivo das ações; nós estaremos preocupados em vez disso com o tarefa mais modesta de descrever a ordem subjetiva que um propósito unificado traz para consciência individual. "(216-217)

## Cultivando um propósito

Não é suficiente encontrar um propósito que unifique as metas de uma pessoa; é preciso também realizar e enfrentar seus desafios. O propósito deve resultar em esforços; a intenção tem que ser traduzida em ação. Podemos chamar essa resolução na busca dos objetivos de uma pessoa. O que conta não é tanto se uma pessoa realmente alcança o que ela se propôs a fazer; em vez disso, importa se o esforço foi gasto para alcançar o objetivo, em vez de ser difundido ou desperdiçado. "(216-217)

"O propósito dá direção aos esforços de uma pessoa, mas não necessariamente torna a vida mais fácil. Objetivos podem levar a todos os tipos de problemas, a ponto de tentarmos desistir deles para encontrarmos algum roteiro menos exigente para encomendar as ações de uma pessoa. O preço que se paga por mudanças de objetivos sempre que há ameaça é que, se pode conseguir uma vida mais agradável e confortável, mas é provável que acabe vazia e vazia de significado.

Nenhuma meta pode ter muito efeito, a menos que seja levada a sério. Cada meta prescreve um conjunto de consequências, e se alguém não está preparado para lidar com eles, o objetivo se torna sem sentido. O alpinista que decide escalar um pico difícil sabe que ele estará exausto e sob ameaça de extinção durante a maior parte da subida. Mas se ele desistir muito facilmente, sua missão será revelada como uma missão de pouco valor. O mesmo vale para todas as experiências de flow: existe um relacionamento mútuo entre objetivos e o esforço que eles exigem. Metas justificam o esforço que exigem no início, mas depois é o esforço que justifica o objetivo.”(223-224)

“Mas à medida que a complexidade da cultura evolui, torna-se mais difícil alcançar esse grau de resolução dos problemas. Há simplesmente muitos objetivos competindo por proeminência, e quem pode dizer qual vale a dedicação de uma vida inteira? Uma mulher costumava contentar-se em ser uma dona de casa, em parte porque ela não tinha outras opções, agora ela pode ser qualquer coisa e não é mais "Óbvio" que ser esposa e mãe deve ser a primeira prioridade de uma mulher. . . A mobilidade nos libertou dos laços de nossos locais de nascimento: Já não há mais motivo para se tornar envolvido em sua comunidade nativa, para se identificar com um local de nascimento. Se a grama parece mais verde do

outro lado da cerca, podemos simplesmente ir para o outro campo— Que tal abrir um pequeno restaurante na Austrália? Estilos de vida e religiões são escolhas que são facilmente comutados. No passado um caçador era caçador até morrer, um ferreiro passava a vida aperfeiçoando seu ofício. Podemos agora lançar nossas identidades profissionais à vontade: ninguém precisa permanecer um contador para sempre.

A riqueza de opções que enfrentamos hoje estendeu a liberdade pessoal a um nível que era inconcebível à cem anos atrás. Mas a consequência inevitável das escolhas igualmente atraentes são a incerteza do propósito; a incerteza, por sua vez, suga a resolução e a falta de determinação acaba desvalorizando a escolha. Portanto, liberdade não necessariamente ajuda a desenvolver significado na vida - pelo contrário. Se as regras de um jogo se tornarem muito flexíveis, muitas coisas roubando nossa concentração, é mais difícil obter uma experiência de flow. Comprometimento com um objetivo e as regras que isso implica são muito mais fáceis quando as escolhas são poucas e claras.”(224-225)

“As formas de entropia psíquica que atualmente nos causam tanta angústia - desejos não realizados, expectativas frustradas, solidão, frustração, ansiedade, culpa - são prováveis invasores da mente. Eles são subprodutos do tremendo aumento na complexidade no córtex cerebral e o enriquecimento simbólico da cultura. Eles são o lado escuro do surgimento da consciência.

**“Eu vi minha vida se ramificando diante de mim como a figueira verde da história.**

**Da ponta de cada galho, como um figo gordo e roxo, um futuro maravilhoso chamava e piscava. Um figo era um marido e um lar feliz e crianças, e outro figo era uma poeta famosa e outro figo era uma professora brilhante, e outro figo era Ee Gee, o editor surpreendente, e outro figo era Europa e África e América do Sul, e outro figo era Constantin, Sócrates e Átila e um bando de outros amantes com nomes estranhos e profissões pouco comuns, e outro figo era um campeão de tripulação de uma dama olímpica, e além desses figos havia muito mais figos que eu não conseguia entender. Eu me vi sentada na virilha dessa figueira, morrendo de fome, só porque não conseguia decidir qual dos figos eu escolheria. Eu queria todos e cada um deles, mas escolher um significava perder todo o resto, e, quando me sentei lá, incapaz de decidir, os figos começaram a enrugar e a ficar pretos e, um por um, caíram no chão em meus pés.”**

-Sylvia Plath, The Bell Jar

A entropia psíquica peculiar à condição humana envolve ver mais do que uma possibilidade de realmente se realizar e sentir-se capaz de realizar mais do que as condições permitem. Mas isso só se torna possível se se tem em mente mais do que um objetivo de cada vez, ter desejos conflitantes ao mesmo tempo. Isso só pode acontecer quando a mente sabe não apenas o que é, mas também o que poderia ser. Quanto mais complexo qualquer sistema, mais espaço ele deixa aberto à alternativas, e mais coisas podem dar errado com isso. Isto é certamente aplicável a evolução da mente: como aumentou seu poder de lidar com a informação, o potencial de conflito interno também aumentou. Quando há muitas demandas, opções, desafios, nos tornamos ansiosos; quando muito poucos, ficamos entediados.”(227-228)

“A complexidade e liberdade que foram impostas a nós, e que nossos ancestrais lutaram tão duro para conseguir, são um desafio, devemos encontrar maneiras de dominar isso. Se fizermos isso, a vida de nossos descendentes serão infinitamente mais enriquecidas que qualquer coisa previamente experimentada neste planeta. Se não o fizermos, corremos o risco de desperdiçar nossas energias em contraditórios objetivos sem sentido. . . . Porque não há certeza absoluta para se virar, cada pessoa deve descobrir o propósito final por si mesmo. Através de tentativa e erro, através de intenso cultivo, podemos endireitar o emaranhado de objetivos conflitantes, e escolher aquele que nos dará propósito à ação.

O autoconhecimento - um antigo remédio tão antigo que seu valor é facilmente esquecido - é o processo através do qual se podem organizar opções conflitantes. "Conhece a ti mesmo" . . . A razão pela qual o conselho é tantas vezes repetido que funciona. Precisamos, no entanto, redescobrir de novo a cada geração o que essas palavras significam, o que o conselho realmente implica para cada indivíduo. E para fazer isso é útil para expressá-lo em termos de conhecimento atual e visualizar um método contemporâneo para a sua aplicação.”(225)

“O conflito interno é o resultado de reivindicações concorrentes à atenção. Muitos desejos, muitos objetivos incompatíveis lutam para tomar conta da energia psíquica em direção aos seus próprios fins. . . . Dois caminhos para reduzir conflitos e resolver reivindicações são essenciais:

1. Vita activa: Uma pessoa consegue fluir através do envolvimento total em experiências externas concretas de desafios. Desta forma, a harmonia é restaurada à consciência indiretamente - não encarando as contradições na tentativa de resolver metas e desejos conflitantes, mas perseguindo objetivos escolhidos com tal intensidade que toda a competição potencial é substituída. . . A ação ajuda a criar ordem interna, mas tem suas desvantagens: . . muitas vezes ao preço de opções excessivamente restritivas. . . Mais cedo ou mais tarde, alternativas adiadas podem reaparecer novamente como dúvidas intoleráveis e arrependimentos. . . Valeu a pena o preço que paguei? Em outras palavras, as metas que mantiveram a ação durante um período acabam não tendo poder suficiente para dar sentido à totalidade da vida.

2. Vita Contemplativa: reflexão separada da experiência, uma pesagem realista de opções e suas conseqüências, têm sido consideradas a melhor abordagem para uma boa vida. . A atividade e a reflexão devem idealmente se complementar e apoiar umas às outras. A ação por si só é cega, um reflexo impotente.

Se o hábito da reflexão é bem desenvolvido, uma pessoa não precisa passar por muita auto-reflexão para decidir se a decisão de ação é entrópica ou não. Ele saberá quase intuitivamente, que determinada atitude produzirá mais stress do que vale, ou que uma relação em particular, atraente como é, levaria a tensões inaceitáveis no contexto de casamento.”(225-227)

“É relativamente fácil trazer ordem à mente por curtos períodos de tempo; qualquer objetivo realista pode fazer isso. . . Mas é muito mais difícil estender este estado de ser através da totalidade da vida. Para isso, é necessário investir energia em objetivos tão persuasivos que eles justificam o esforço, mesmo quando nossos recursos estão esgotados e quando o destino é impiedoso em nos recusar uma chance de ter uma vida confortável. Se os objetivos forem bem escolhidos e se tivermos a coragem de cumpri-los apesar dos obstáculos, estaremos tão focados nas ações e eventos ao redor que nós não vamos ter tempo para sermos infelizes.”(227)

Quando uma meta importante é buscada com a resolução e todas as atividades variadas se encaixam em uma experiência unificada de flow, o resultado é que a harmonia é trazida à consciência. Alguém que conhece seus desejos e trabalha com o propósito de alcançá-los é uma pessoa cujo os sentimentos, pensamentos e ações são congruentes uns com os outros, e é, portanto, uma pessoa que alcançou a harmonia interior. . . . Alguém que está em harmonia, não importa o que ele faça, não importa o que esteja acontecendo com ele, sabe que sua energia psíquica não está sendo desperdiçada com dúvida, arrependimento, culpa e medo, mas é sempre utilmente empregada. Congruência interna em última análise leva a essa força interior e serenidade que admiramos em pessoas que parecem ter chegado ao entendimento consigo mesmos.”(217)

“Propósito, resolução e harmonia unificam a vida e dão significado, transformando-a em uma experiência de flow sem remendos. Quem quer que atinja esse estado, nunca lhe faltará mais nada. Uma pessoa cuja consciência é tão ordenada não precisa temer eventos inesperados, ou mesmo a morte. Todo momento vivo fará sentido, e a maior parte será agradável. Isso certamente soa desejável. Então, como alguém alcança isso?”(217-218)

“. . . A construção de um sistema de significado complexo parece envolver a atenção focalizada o eu e o outro.

1. Primeiro, a energia psíquica é investida nas necessidades do organismo, e a ordem psíquica é equivalente ao prazer.
2. Quando o primeiro nível é temporariamente alcançado, e a pessoa pode começar a investir atenção nos objetivos de uma comunidade, o que é significativamente correspondente a um grupo de valores - religião, patriotismo e a aceitação e respeito de outras pessoas aos parâmetros de ordem interna.
3. O próximo movimento da dialética traz de volta a atenção para o eu: tendo alcançado um sentimento de pertencer a um sistema humano maior, a pessoa agora sente o desafio de discernir os limites do potencial pessoal. Isso leva a tentativas de auto-realização, a experimentação com diferentes habilidades, diferentes idéias e disciplinas. Nesta fase divertimento, em vez de prazer, torna-se a principal fonte de recompensas. Mas porque nesta fase envolve tornar-se um buscador, a pessoa também pode encontrar uma crise de meia idade, uma mudança de carreira, e um esforço cada vez mais desesperado contra as limitações de sua capacidade individual.
4. A partir deste ponto, a pessoa está pronta para o último turno do redirecionamento de energia: tendo descoberto o que se pode e, mais importante, o que não se pode fazer sozinho, a meta funde-se com um sistema maior do que a pessoa - uma causa, uma ideia, uma entidade transcendental

Nem todo mundo se move através dos estágios dessa espiral de complexidade ascendente. Alguns nunca tem a oportunidade de ir além do primeiro passo. Quando as demandas de sobrevivência são tão insistentes que uma pessoa não pode dedicar muita atenção a qualquer outra coisa, ele ou ela não terão suficiente energia psíquica para investir nos objetivos da família ou da comunidade em geral. Somente o interesse próprio vai dar sentido à vida. A maioria das pessoas provavelmente está confortavelmente instalada no segundo estágio de desenvolvimento, onde o bem-estar da família, ou da empresa, da comunidade, ou da nação são as fontes de significado. Muito menos pessoas atingem o terceiro nível de individualismo reflexivo, e apenas alguns poucos preciosos emergem mais uma vez para forjar uma unidade com valores universais. Então, esses estágios não refletem necessariamente o que acontece ou o que vai acontecer; eles caracterizam o que pode acontecer se uma pessoa tiver sorte e conseguir controlar a consciência.”(222)

Embora existam vários modelos diferentes descrevendo o surgimento de significado ao longo de um gradiente de complexidade, isso é o mais simples. “O número de etapas é irrelevante; o que conta é que a maioria das teorias reconhece a importância dessa tensão dialética, essa alternância entre diferenciação de um lado e integração de outro. A partir deste ponto de vista, a vida individual parece consistir de uma série de "jogos" diferentes, com diferentes objetivos e

desafios, que mudam com o tempo de acordo com o quanto uma pessoa amadurece. Complexidade exige que nós invistamos energia no desenvolvimento de quaisquer habilidades com as quais nascemos, ao nos tornarmos autônomos, auto-confiantes, consciente de nossa singularidade e limitações. Ao mesmo tempo, devemos investir energia em reconhecer, compreender e encontrar maneiras de nos adaptar às forças além dos limites de nossa própria individualidade. É claro que não precisamos nos comprometer com nenhum desses planos. Mas se não nos comprometermos, as chances são, mais cedo ou mais tarde, de nos arrepender.” (222-223)

“Em vez de aceitar a unidade de propósito fornecida por instruções genéticas ou pelas regras da sociedade, o desafio para nós é criar harmonia baseada na razão e na escolha. Filósofos. . . tem reconhecido esta tarefa do homem moderno chamando-o de projeto, que é o seu termo para as ações direcionadas por objetivos que fornecem forma e significado à vida de um indivíduo. Psicólogos usam termos como. . . temas de vida. Em cada caso, esses conceitos identificam um conjunto de metas à um objetivo final que dá significado ao que uma pessoa faz. . . . Com um tema de vida, tudo o que acontece terá um significado - não necessariamente positivo, mas um significado mesmo assim. Se uma pessoa dobra todas as suas energias para ganhar um milhão de dólares antes dos trinta anos, aconteça o que acontecer é um passo em direção ou para longe desse objetivo. O feedback claro a mantém envolvida com suas ações. Mesmo se ela perder todo seu dinheiro, seus pensamentos e ações estão amarrados por um propósito comum e serão experimentados como valiosos.

Quando a energia psíquica de uma pessoa se une a um tema de vida, a consciência alcança harmonia. Mas nem todos os temas da vida são igualmente produtivos. Filósofos existenciais distinguem dois tipos de temas da vida:

1. Temas Autênticos ou Descobertas da Vida: Projetos autênticos, ou temas de vida descobertos, descrevem uma pessoa que percebe que as escolhas são gratuitas e que ela escreve o roteiro de suas ações baseadas em avaliação pessoal com base em uma avaliação racional de sua experiência. Não importa qual seja a escolha, desde que seja uma expressão do que a pessoa genuinamente sente e acredita. Projetos autênticos tendem a ser intrinsecamente motivadores, escolhidos para o que eles valem em si mesmos.
2. Temas de Vida Inautênticos ou Aceitos: Projetos não autênticos, ou temas de vida aceitos, são aqueles que uma pessoa escolhe porque são o que ela acha que deve ser feito, porque eles são o que todo mundo está fazendo e, portanto, não há alternativa. UMA pessoa é motivada por forças externas e simplesmente assume um papel predeterminado um roteiro escrito há muito tempo por outros.

Ambos os tipos de temas da vida ajudam a dar significado à vida, mas cada um deles tem desvantagens. A vida aceita por tema funciona bem, desde que o sistema social seja sadio; se não for, pode prender a pessoa em objetivos pervertidos. Adolf Eichmann, o nazista que calmamente enviou dezenas de milhares para as câmaras de gás, era um homem para quem as regras da burocracia eram sagradas. Ele provavelmente era um dominador de flow experiente. . . [e] ele nunca pareceu questionar se o que lhe foi pedido estava certo ou errado. Contanto que ele seguisse ordens, sua consciência estava em harmonia. Para ele o sentido da vida era fazer parte de uma instituição forte e organizada; nada mais importava. Dentro de tempos pacíficos e bem ordenados um homem como Adolf Eichmann poderia ter sido um estimado pilar da comunidade. Mas a vulnerabilidade do tema de sua vida se torna aparente quando pessoas sem escrúpulos e dementes tomam controle da sociedade; então tal cidadão honesto se transforma em um acessório para crimes sem ter que mudar seus objetivos, e sem mesmo perceber a desumanidade de suas ações.

Temas de vida descobertos são frágeis por uma razão diferente: porque são produtos de um luta pessoal para definir o propósito da vida, eles têm menos legitimidade social; porque eles são muitas vezes ideias de sonhadores e idiossincráticas, elas podem ser consideradas por outros como loucas ou destrutivas. ”(230-231) Muitos de nós que vivemos na Slacklife lutam exatamente

contra isso. A sociedade em geral nos vê apenas como hippies sujos, malucos de circo, nômades ou viciados em adrenalina. No entanto, muitos de nós Slackers simplesmente queremos ajudar os outros a descobrir sua vida e criar um propósito mais complexo. Nosso objetivo é compartilhar a prática do slackline com o mundo para ajudar os outros a descobrirem a sua confiança, e encontrarem a sua determinação e ultrapassarem os limites da sua mente, mas o método - a atividade em si - ainda é tão nova que poucos conseguem compreendê-la.

Então, como as pessoas forjam esses temas de vida descobertos? Que tipo de explicações para o sofrimento acaba levando a vidas de ordem e flow?

Existem várias características comuns de como as pessoas acham sua autenticidade:

1. Este tipo de tema é, em muitos casos, uma reação a uma grande mágoa sofrida no início da vida - ser órfão, abandonado ou tratado injustamente. Mas o que importa não é o trauma; o evento externo nunca determina qual será o tema. O que importa é a interpretação que se coloca sobre o sofrimento.

Se um pai é um alcoólatra violento, seus filhos têm várias opções para explicar o que há de errado: eles podem dizer a si mesmos 1) que o pai é um bastardo que merece morrer; 2) que ele é um homem e todos os homens são fracos. 3) que a pobreza é a causa da aflição do pai, e a única maneira de evitar seu destino é tornar-se rico; 4) que uma grande parte de seu comportamento é devido ao desamparo e falta de educação. Apenas o último destes pode levar, às explicações na direção de um tema de vida descoberto.

2. Para encontrar propósito no sofrimento, é preciso interpretá-lo como um possível desafio.

Se uma criança abusada por um pai violento concluísse que o problema era inerente natureza humana, que todos os homens eram fracos e violentos, não haveria muito que ela poderia fazer sobre isso. Como uma criança poderia mudar a natureza humana? Em vez disso, formular seu problema como sendo devido ao desamparo de minorias marginalizadas subseqüentemente fornece à criança um desafio para atender.

3. Então, deve-se desenvolver habilidades apropriadas para enfrentar os desafios que estão na raiz do que estava errado na vida pessoal. O que transforma as conseqüências de um evento traumático em um desafio que dá sentido à vida são estruturas dissipativas.

Agora que a criança tem um problema a ser resolvido, ele é capaz de desenvolver habilidades para enfrentar os desafios que ela vê na raiz do que tinha sido errado em sua vida pessoal (com treino e educação).

4. Finalmente, o desafio torna-se generalizado para outras pessoas, ou para a humanidade como um todo. (Temas de vida descobertos raramente são formulados como a resposta a apenas um problema.) Desta forma, qualquer solução encontrada para os seus próprios problemas não só resolvem ele próprio, mas muitos outros além dele.. Esta maneira altruísta de generalizar soluções é típica dos temas da vida negentrópica; trazem harmonia para a vida de muitos. "(233-234)

“Há muitos exemplos de pessoas que tiraram o máximo proveito das piores situações. que certamente não se pode assumir uma relação causal direta entre a desordem externa da infância e falta interna de significado tardia na vida. . . Todas essas pessoas acabaram inventando vidas poderosas e úteis para si. . . . Se existe uma estratégia compartilhada por estas e por outras pessoas que conseguiram construir significado em sua experiência, uma delas é tão simples e óbvia que é quase embaraçoso mencionar. No entanto, porque é tão frequentemente esquecido, será valioso revisá-la. A estratégia consiste em extrair a ordem alcançada pelos padrões passados de gerações que ajudarão a evitar a desordem na própria mente. Há muito conhecimento - ou informação bem ordenadas - acumuladas em culturas, prontas para esse uso. Boa música, arquitetura, arte, poesia, teatro, dança, filosofia e religião existem para que qualquer um veja

como exemplos de como a harmonia pode ser imposta sob o caos. No entanto, muitas pessoas ignoram eles, esperando criar significado em suas vidas por seus próprios dispositivos.

Fazer isso é como tentar construir a própria cultura do zero em cada geração. Ninguém em perfeita sanidade iria querer começar a reinventar a roda, o fogo, a eletricidade e o milhão de objetos e processos que agora tomamos como garantidos como parte do ambiente humano. Em vez disso, aprendemos a fazer essas coisas recebendo informações ordenadas de professores, de livros, de modelos, de modo a nos beneficiar do conhecimento do passado e, eventualmente, superá-los.”(235)

“Na melhor das hipóteses, a literatura contém informações ordenadas sobre comportamento, modelos de propósito e exemplos de vidas modeladas com sucesso em torno de objetivos significativos. Muitas pessoas confrontadas com a aleatoriedade da existência tiraram esperança do conhecimento que os outros antes enfrentaram com problemas semelhantes e conseguiram prevalecer. E isso é apenas literatura; que tal música, arte, filosofia e religião?”(236)

### **E agora?**

Agora que você está equipado com todos esses pensamentos, ferramentas e idéias incrivelmente poderosas, siga em frente e transforme sua existência mundana em uma experiência incrível! Se você está se esforçando, lembre-se: Tudo consiste em como você vê o mundo, e este livro está sempre aqui se você precisar dele :)

## **O LIVRO DOS HINOS**

Todos os santos hinos musicais de Andy Lewis podem ser baixados gratuitamente no soundcloud.  
<https://soundcloud.com/slacklife/tracks>  
Você criou algumas músicas que deveriam ser adicionadas à Bíblia? Nos informe!  
Todos os hinos sagrados são bem vindos!

Slacklife

<https://soundcloud.com/slacklife/slacklife>

say hello to my slacklife concept  
let me introduce you to my feeling good mindset  
I got your hands up in the air I see you smiling  
I'd love to welcome you into the California stylin'  
and you feel the tension rising  
got you off the ground you're glidin'  
it's an inch away from flyin'  
now, why you runnin' hidin'?  
you've gots to be fearless  
use your mind to conquer it  
if you need your slackline fix  
come take a hit of this

[CHORUS]:

you gonna feel it  
in the trees of gap and cliffs  
see yes that slacklife is my love  
I'd like to welcome you to it  
yes you feel it  
you feel it

I know you feel it  
I hope you feel it  
I know you feel it  
I hope you feel it  
I know you feel it  
I know you feel it

now how nervous do you get  
at the brink of emptiness  
are you chained down by the fact  
you could make one false slip  
get a grip

live in the moment  
breath and body interwoven  
the beauty of slacklife is getting outside that moanin' and groanin'  
so leave it all behind let slacklife open your eyes  
there is more to this life than just the daily grind

[REPEAT CHORUS]

[OUTRO x 2]:

feel it  
you feel it  
I know you feel it  
I hope you feel it  
I know you feel it  
I hope you feel it  
I know you feel it  
I know you feel it  
feel it  
you feel it  
I know you feel it  
I hope you feel it  
I know you feel it  
I hope you feel it  
I know you feel it  
I know you feel it

Freesoloco

Versão Original com introdução: <https://soundcloud.com/slacklife/freesoloco>

Versão masterizada: <https://soundcloud.com/slacklife/freesoloco-master>

[INTRO - ORIGINAL VERSION ONLY]:

Hey man, are you gonna, are you gonna keep doing all that freesolo shit?

I mean, seriously, that just sounds like a dumb idea.

Well. You know what, I AM gonna free solo. Probably til the day I die. I'll be....

walkin solo

I'm walkin solo

I'm walking solo

I'm walking freesoloco

[CHORUS]:

solo

I'm walking solo

I'm walking solo

freesoloco

today is a good day to die

and if i'm gonna go

it's freesoloco

if i fall off

and i just might

I better catch

cuz I'm freesoloco

[REPEAT CHORUS x 2]

I'm walking so

So loco

(REPEAT x 3)

Sososososololololoco

angel on my left

devil on my right side

both tellin' me I should freesoloco

mama cried

daddy cried

both askin' why i got to freesoloco

[REPEAT CHORUS x 2]

if you're on a line

ten feet high

that's definitely not

a freesoloco

if you fall off and may not die

that's definitely borderline

freesoloco

if you fall off

it takes your life

welcome to the game of that freesoloco

and like a bass

imma go crazy if i don't go oh oh oh

Solo

\*echoes\* freesoooooooooooo

solo

I'm walking solo

I'm walking solo

I'm walking

freesoloco

[REPEAT CHORUS x 3]

I'm walkin so (x 4)

## Slacklife vs. Society

<https://soundcloud.com/slacklife/slacklife-vs-society>

hey hey hey  
what, yeah  
it's S to the L  
A to the C  
K to the L-I-F-E  
that slacklife  
is the only way for me  
and the dirtbag livin's only way you'll find me  
it's S to the L  
A to the C  
K to the L-I-F-E  
that slacklife  
is the only way to be  
and the dirtbag livin's only way you'll find me  
so why don't we take this life back to basics  
you can't beat me but you can try and fake it  
I've been portrayed as an innovator  
and oh so fresh and guaranteed creative  
I see you at the edge now try levitating  
as a kid I caught the gingerbread man  
I ate him  
I'll bust your face in no hesitatin'  
now you can tell your friends that you fell down skatin'  
Cuz I think quick  
like im lickity sickity slick  
if you slip you catch a fist or stitches  
Blauw  
straight to your mouth  
jaw drop to the ground  
hey, how many fingers am I holding up now?  
Are you sick of getting spit on?  
black bruises and blisters  
Park rangers and the police warning keep your distance  
they say, "what the hell is this?  
it doesn't matter. tear it down."  
you're gonna kill yourself,  
you're gonna hurt this town.  
hell no!  
all I wanna do  
is live my slacklife  
freestyle  
away from the politicians world of crime  
away from the religious world defined  
yes, I chose my own ride  
and it's called slacklife  
now i'm getting fired up  
you got that send in your eyes  
it's one less step til the end of the line  
and it's so easy to slip  
when fear tightens its grip  
oh I bet you're souls still shaking after that last whipper  
well california's happenin  
everywhere  
and the people slackin round the world

Everyday  
and everyone's looking for their own way  
to break apart the stress  
and make it fade away

[CHORUS]:

so I hip hop up at the break of dawn  
and I'll slack all day til the sun's long gone  
if i'm not living right,  
cheers to living wrong  
hold your hands high  
help me sing this song  
gotta give me that  
gimme that  
slack

[REPEAT x 7]

give me that  
gotta give me that  
Slack

gotta to wake up early  
got to be on time

almost no one takes the risk

To try to cross that line

everybody reachin for their own piece of the pie  
does a bigger slice really bring a bigger smile?  
no!

Trapped beneath society's mentality  
they never travel further than they want you to be  
workin 7 to 3

Fifty out of fifty two weeks  
spending all your damn nights in front of the TV  
yo it sounds like a dream to me

one more please

life goes on forever

it's not important or unique

time is growin' on trees

cuz nothin's better than free

grab a year or two now

cuz these people look greedy

don't get left behind

watch where your sun don't shine

Live your life, soft eyes

open mind

loose spine

likewise living every day and every night  
just right with enough slack in life

[REPEAT CHORUS]

Gotta give me that

Gotta give me that

Slack

[REPEAT x 3]

Gotta give me that

Gotta give me give me that

Gotta give me that

Gotta give me that

Slack

[REPEAT x 3]

Gotta give me that  
give me that  
[REPEAT CHORUS]

Slacklife Forever Dance  
<https://soundcloud.com/slacklife/slacklife-forever-dance>

it goes  
[CHORUS]:  
slacklife forever man  
that slacklife forever dance  
it's so glorious  
it goes slacklife forever man  
we got dealt the better hand  
so roll with us  
yeah,  
slacked a lot  
I slacked some more  
I slacked so long I grew a funky afro  
I slacked in the morning  
and I slacked at night  
you never see me out my house  
without my slackline  
24 hour slacklife diet  
you'll be sellin out  
but I aint buyin  
slacklife forever man  
without even tryin  
the sun on my back  
eyes on the horizon  
[REPEAT CHORUS]:  
it's that  
illusion of institution  
coming at you corrupt as a mothufunn  
interruptor  
disruptor  
still gonna get my kicks  
I just might have to run first  
that Monkey on my back  
it's chill cuz he rigs  
he always helps me out  
and remembers the rings  
he's always at the trickline  
helping me go big  
yeah that monkey on my back  
is the funky shiznits  
[REPEAT CHORUS]:  
oh my mind is long gone  
far away like hong kong  
I'm on the moon  
backflippin' neil armstrong  
I flipped out of orbit  
my takeoff was too strong  
I slacklified the universe  
and come back around  
singing

[REPEAT CHORUS]  
It goes  
Slacklife forever man  
The slacklife forever dance  
It's so glorious (oh man, it's so glorious, man)  
(It's just so good)

Living the Slackers Life  
<https://soundcloud.com/slacklife/living-the-slackers-life>

I'm bettin on a california clear blue sky  
To the top of the redwood trees I'll climb  
I'm safely immersed in setting a slackline  
Just wave to time as he climbs by  
a life up here is a narrow bridge  
just shaking left and right  
you are gonna catch the best of it  
so shed your blood and tears  
sitting here sweatin fears  
or maybe it's time to downshift your gears, yes

[CHORUS]:

I'm living the slackers life  
the slackers life  
yes I'm living the slackers life  
the slackers life  
yes I'm living the slackers life  
the slackers life  
yes I'm living the life  
and it's a very simple concept  
you start with baby steps  
the real task is getting past your own damn head  
it's holding you back or trying to save your ass  
though it doesn't even matter if you're attached  
cuz in this world  
everybody seems to fall down  
but some people catch themselves  
some people hang around  
some people call it a crazy nonsense  
and other people don't know what they're missing

[REPEAT CHORUS]

and the easiest things become complexities  
yes, just count to three and remember to breathe  
or if you focus your mind and walk the skylines  
the space in between has never felt so wide

[REPEAT CHORUS]

Keep on Riding

<https://soundcloud.com/slacklife/keep-on-riding-1>  
you gotta have that slack sensation  
breathe in that relaxation  
it's going down and I don't mean basement  
are you in or are you trapped on pavement  
I'm living life like a protest statement  
been a few times I probly should have just caved in  
humour so dark you'd think I'm caving  
for god damn sure you won't find me job slaving

[CHORUS x 2]:  
I'm gonna keep on ridin'  
and I'm gonna keep on fightin'  
I'm always gonna live free yeah  
I'm always gonna be me yeah  
cant stop me  
I'm magnetism  
slacktivism  
yeah that's my religion  
I'm just part of a global decision  
they say life's a bitch  
man I think that needs revision  
I took out the blades  
made the incisions  
turned on the lights  
you can call it vision  
no matter what you do  
the world keeps on spinning  
no matter what you say to me  
you'll see me grinnin'  
[REPEAT CHORUS x 2]  
gonna be me yeah  
[REPEAT CHORUS x 2]  
Always gonna be me  
Be me, yeah  
Always gonna live free  
Live free, yeah  
Always gonna be me  
Be me  
Be me, yeah  
Always gonna live free  
Live free  
Live free, yeah  
Always gonna be me  
Always gonna live free

Do or Do Nada

<https://soundcloud.com/slacklife/do-or-do-nada>

hahaha... people ask us why we live like this,

here we go:

I'm addicted to the caffeine  
I gotta have my coffee and that THC  
that spliff in the morning  
and that gasoline  
because I gotta keep going  
Imma slack king  
cuz i do what I wanna  
[CHORUS]:  
in this life  
gotta to do what you wanna  
don't try  
it's do or do nada  
well, rigged up so lets throw down

in the throne room  
with the gold crown  
yeah I crack jokes cuz I'm so clown  
and ya'll can kiss my ass  
get that nose brown  
and you know the score  
you get what you paid for  
better save for something to savor, i'll say more  
carnivores eat me for the flavor  
when she shows me her teeth no need to say more, but  
[REPEAT CHORUS]  
I'm addicted to caffeine  
I gotta have my coffee  
and that THC  
that spliff in the morning  
and that gasoline  
because I gotta keep going  
and Imma slack king  
cuz I do what I wanna  
taking names  
kicking ass  
lay back  
relax  
why you so mad  
cuz you so sad  
watch my soul laugh  
cuz I roll rad  
yeah I'm so bad  
give no fucks  
man I hope you understand that  
[REPEAT CHORUS]  
there's only one thing on my mind  
it's the slacklife all the time  
there's only one thing on my mind  
it's the slacklife all the time, and  
[REPEAT CHORUS x 2]

Top Of the World

<https://soundcloud.com/slacklife/top-of-the-world>

I was surprised when life took me for a ride  
I couldn't see where we were going, but I didn't mind

insane to crazy

crazy got hectic

then it all ended up messy and I still don't get it

how things can change in just a couple of days

you know it blows me away

I guess all I can say is

[CHORUS]:

that's what happens at the top of the world

only place you can go is down

when you live like a king

and end up with everything

make the best of it while it's around

and it's not all bad

cuz it was pretty good at first

and I guess we were flirts

but it could have been worse

I just keep imagining

scene after scene

I was literally

looking like reality TV

when reality, dreams, and fantasy

come too close for comfort

comfort shows its teeth, and

[REPEAT CHORUS]:

and it was great while it lasted

and we'll all still survive

cuz time is on our side

and I'll just still smile because

[REPEAT CHORUS]

cuz that's what happens at the top of the world

only place you can go is down