

Подорож до брами свідомості. Що нові дослідження психоделіків відкривають нам про мозок, залежність, депресію, ПТСР і досвід тр

Майкл Поллан

ОЗНАЙОМЧИЙ ФРАГМЕНТ

Переклад — Зорина Тіммерман

© Видавництво «Наш Формат». Усі права застережено.

Фрагмент надано для ознайомлення. Повна книжка — nashaknyga.com.ua

Пролог

Десь у середині XX сторіччя Захід сколихнули дві незвичайні нові молекули, органічні сполуки з надзвичайною родинною схожістю. З часом вони змінять плин суспільно-політичної та культурної історії, а також життя мільйонів людей, які раніше чи пізніше їх спробують. Сталося так, що поява цих революційних хімічних сполук збіглася в часі з іншим історичним потрясінням — атомним бомбардуванням. Знайшлися ті, хто порівнював ці дві події і вбачав у них справжнє космічне узгодження. У світ випустили надзвичайні нові енергії, і він уже ніколи не стане таким, яким був раніше.

Перша із цих молекул 1 була випадковим винаходом науки. Діетиламід лізергінової кислоти, широко відомий під назвою ЛСД, уперше синтезував 1938 року Альберт Гофманн, і трапилося це незадовго до того, як фізикам вдалося розщепити атом урану. Гофманн працював тоді у швейцарській фармацевтичній компанії Sandoz і намагався створити препарат для стимуляції кровообігу, а не психоактивну сполуку. І лише п'ять років по тому, випадково отримавши незначну дозу нового хімікату, він зрозумів, що створив щось могутнє, жакливе й чудове водночас.

Друга молекула існувала вже тисячі років 2, хоча в розвиненому світі ніхто про неї й не здогадувався. Вона — не винахід якогось хіміка, а продукт непримітного брунатного грибочка — згодом отримала назву «псилоцибін». Речовину століттями використовували корінні народи Мексики та Центральної Америки у своїх містичних ритуалах. Ацтеки називали цей гриб «теонанакатль», тобто «тіло богів». Проте після іспанського завоювання Америки Римсько-католицька церква запровадила жорстку заборону на гриб, загнавши його в підпілля. У 1955-му, через дванадцять років після того, як Альберт Гофманн відкрив

ЛСД, мангеттенський банкір і міколог-любитель Роберт Ґордон Воссон скуштував «магічний» гриб у містечку Уаутла-де-Хіменес, що в південномексиканському штаті Оахака. Через два роки він оприлюднив звіт на п'ятнадцять сторінок з про «гриби, що викликають дивовижні відіння» в журналі Life. Ця публікація стала першою новиною про новий стан свідомості, що вийшла на широкий загал. (У 1957 році знання про ЛСД здебільшого не поширювалися за межі спільноти дослідників і фахівців у галузі психіатрії.) Ще кілька років по тому люди не здогадувалися про масштаби цієї події, але історія Заходу отримала новий імпульс.

Вплив цих двох молекул важко переоцінити. Появу ЛСД можна прив'язати до революції в науці про мозок, що почалася в 1950-х, коли науковці відкрили роль нейротрансмітерів у головному мозку. Те, що мікроскопічні, у кілька мікрограмів, дози ЛСД можуть викликати схожі на психоз симптоми, підштовхнуло вчених шукати нейрохімічні причини психічних розладів (раніше вважали, що причини цих розладів суто психологічні). У той самий час психоделіки почали застосовувати у психотерапії, щоб лікувати різноманітні розлади, зокрема алкоголізм, тривожність і депресію. Протягом переважної частини 1950-х і на початку 1960-х багато визнаних психіатрів вважали ЛСД та псилоцибін чарівними ліками.

Вихід на сцену цих двох сполук також пов'язують із появою контркультури 1960-х і, мабуть, особливо — з її конкретним тоном і стилем. Уперше в історії молодь отримала власний ритуал посвяти в дорослі: «кислотний трип». Замість долучати молодь до дорослого світу, як це завжди робили всі такі ритуали переходу, цей відкривав їм дорогу до таких місць у свідомості, про існування яких більшість дорослих навіть не здогадувалась. На суспільство це справило, м'яко кажучи, революційний вплив.

До кінця 1960-х соціальні й політичні хвилі, збудрені цими молекулами, схоже, вляглися. Величезну публічну увагу почав

привертати темний бік психоделіків: бед-трипи, психотичні епізоди, флешбеки, суїциди, тож із 1965 року захоплення цими новими препаратами поступилося панічним настроєм. Культурні й наукові кола спочатку прийняли психоделіки на ура, а тепер різко виступили проти. До кінця шістдесятих психоделічні препарати (які майже скрізь були дозволені) потрапили під заборону і стали нелегальними. Здається, принаймні одну з двох бомб ХХ століття вдалося знешкодити.

А тоді трапилося щось несподіване і знакове. Починаючи з 1990-х, непомітно для більшості з нас невеликий гурт науковців, психотерапевтів і так званих психонавтів вирішив повернути психоделіки: адже, на його думку, наука й культура втратили щось цінне.

Нині, після десятиліть заборон і забуття, психоделіки переживають період відродження. Нове покоління вчених, часто надихнувшись особистим досвідом знайомства із цими речовинами, почало випробовувати їхню здатність лікувати психічні розлади, як-от депресію, тривожність, травматичні стани та наркозалежність. Інші науковці застосовують психоделіки разом з новими інструментами для отримання зображень головного мозку й вивчають зв'язки між мозком і мисленням, сподіваючись розгадати таємниці свідомості.

Ефективний спосіб зрозуміти складну систему — збурити її, а тоді спостерігати, що відбуватиметься. Розщеплення атомів на прискорювачі елементарних частинок змушує їх розкрити свої секрети. Призначаючи психоделіки в ретельно розрахованих дозах, нейронауковці можуть глибоко збурювати свідомість добровольців у нормальному стані неспанья: розмивати структури їхніх «я» та спричиняти те, що можна описати словосполученням «містичний досвід». Під час усього цього інструменти для нейровізуалізації можуть відстежувати зміни в діяльності головного мозку й моделі

зв'язків у ньому. Ця робота вже дає дивовижні результати для розуміння «нейронних корелятивів» відчуття власного «я» та духовного досвіду. Бородате кліше з епохи шістдесятих про те, що психоделіки дають ключ до розуміння — і «розширення» — свідомості, більше не видається аж таким недолугим.

Книжка, яку ви тримаєте в руках, — літопис цього відродження. Хоча вона починалася не так, це дуже особиста, а не лише загальна історія. Мабуть, цього було не уникнути. Усе, що я дізнався про історію психоделічних досліджень від третьої особи, викликало в мене бажання досліджувати ці нові простори розуму й від першої особи. Я хотів довідатися, як саме відчуються викликані цими молекулами зміни у свідомості та що вони можуть розповісти мені про мій розум, що можуть додати до мого життя — якщо це взагалі можливо.

Для мене це бу в геть неочікуваний поворот подій. Короткий виклад історії психоделіків у цій книжці — не історія, яку я прожив особисто. Я народився 1955 року, посередині того десятиліття, коли психоделіки вперше вирвалися на сцену в Америці. Але лише на порозі шістдесятиріччя я серйозно замислився над тим, щоб уперше спробувати ЛСД. Це може здатися неймовірним з уст бекібумера, якимось нехтуванням обов'язку свого покоління. Але 1967 року мені було всього дванадцять — надто мало, щоб мати більш ніж туманне уявлення про «літо кохання» чи «кислотні тести» в Сан-Франциско. У чотирнадцять років на Вудсток я міг би потрапити лише в одному випадку: якби мене туди завезли батьки. Уявлення про більшу частину 1960-х я черпав зі сторінок журналу Time. До моменту, коли питання «спробувати ЛСД чи ні?» сформувалося в моїй свідомості, ця речовина вже проминула стрімку траєкторію злету й падіння у ЗМІ: від диволіків у психіатрії до символу контркультури, а тоді — до руйнівника юних мізків.

Я перейшов уже, мабуть, до старших класів, коли один учений заявив (як виявилось, він помилявся), що ЛСД викликає мутації в хромосомах 4. Геть усі ЗМІ, а також наш вчитель охорони здоров'я, протуркали вуха цією новиною. Ще через кілька років телеведучий Арт Лінклеттер почав кампанію проти ЛСД — після того як його донька викинулася з вікна й розбилася на смерть нібито під впливом наркотику. Вважали, що без ЛСД не обійшлися вбивства, які скоїла банда Менсона. До початку 1970-х, коли я вступив до коледжу, інформація про ЛСД належала лише до розряду лякачок. На мене це подіяло: я дитя не так психоделічних шістдесятих, як панічних настроїв, викликаних страхом перед психоделіками.

Була й особиста причина обходити психоделіки десятою дорогою: страшенна підліткова тривожність, яка викликала в мене (і принаймні в одного психіатра) сумніви в моєму здоровому глузді. На момент вступу до коледжу я почувався впевненіше, але думка про те, щоб ризикнути своїми клепками і спробувати психоделік, мене все ще лякала.

Через багато років, коли мені було десь під тридцять і я вже твердо стояв на ногах, я двічі чи тричі спробував-таки «чарівні» гриби. Від приятеля мені дісталася банка сушених покручених псилоцибінових грибочків. Кілька разів при якійсь okazії ми на пару з подругою (тепер дружиною) Джудіт ковтали давлячись по кілька грибів, переживали короткий напад нудоти, а тоді вирушали в чотири-п'ятигодинне плавання хвилями якоїсь особливо яскравої версії знайомої нам дійсності.

Мабуть, любителі психоделіків назвали б наші відчуття «естетичним досвідом» від низької дози, а не повноцінним трипом, коли втрачається контакт із власним «я». Ми точно не мандрували за межі відомого нам всесвіту й не переживали того, що можна назвати містичним досвідом. Але це було справді цікаво. Особливо мені запам'яталася надприродна яскравість зелені в лісах, а надто

оксамитова, жовто-зелена ніжність папороті. Мене охопило непереборне бажання вийти з дому без одягу й бути якомога далі від усього, що зроблено з металу чи пластику. Ми були за містом і самі, тож це все було можливим. Я не дуже добре пам'ятаю наступний трип якоїсь суботи в Ріверсайд-парку на Мангеттені, хіба що те, що це було зовсім не так приємно й природно: ми надто переймалися, чи не видно іншим людям, що ми під кайфом.

У той час я ще не знав, але різниця між цими двома досвідами від одного наркотику засвідчила дещо важливе й особливе стосовно психоделіків: критичний вплив того, що називається «сет» і «сетинг». «Сет» — це ментальне налаштування або очікування, з яким людина входить у стан наркотичного переживання, а «сетинг» — оточення, у якому все відбувається. Порівняно з іншими наркотиками, психоделіки рідко впливають однаково двічі, адже зазвичай підсилюють те, що вже відбувається в голові людини та навколо неї.

Після цих двох коротеньких трипів банка з грибами роками ниділа неторканою в коморі. Думка про те, щоб весь день викинути на психоделічні переживання, почала здаватися чимось неможливим. Ми працювали з ранку до вечора і про гори вільного часу, які мали студентами (чи коли сиділи без роботи), могли лише мріяти. А тут з'явився вже новий, зовсім інший наркотик, і його значно легше було вплести в мангеттенські робочі будні, — кокаїн. Поряд із цим білосніжним порошком поморщені брунатні гриби здавалися древніми, непередбачуваними — і взагалі, з ними сама морока. Якось прибираючи на вихідних, ми надібали ту банку та викинули в сміття разом із протермінованими продуктами й приправами, які давно вже видихлися.

Через три десятки років я дуже пошкодував про це. Що б я лише не віддав за цю банку «магічних» грибів зараз! Адже цікаво: якщо ці надзвичайні молекули не справили особливого ефекту на молодий

організм, то чи не подіяли б вони сильніше у старшому віці, коли вже «зацементувалися» і душевні звички, і щоденна поведінка? Карл Юнг якось написав, що не молодим, а саме людям середнього віку потрібно мати «досвід надприродного», щоб легше було витримати другу половину життя.

Коли я успішно подолав піввіковий рубіж, життя, здавалось, котилося глибокими, але зручними коліями: довгий та щасливий шлюб і така сама довга й успішна кар'єра. Як і в усіх нас, у мене виробився набір досить надійних психічних алгоритмів для подолання тих перешкод і сюрпризів, які підсовує життя чи то в сім'ї, чи то на роботі. Чого ж мені в житті бракувало? На думку не спадало нічого, аж поки я не почув про новітні дослідження психоделіків і не замислився: можливо, я просто не розпізнав потенціалу тих молекул як інструменту для розуміння природи розуму, а ще — для його зміни?

Ось три моменти, які переконали мене, що тут я маю рацію.

Навесні 2010-го 5 на перших шпальтах New York Times вийшла стаття під заголовком «Увага лікарів знову повертається до галюциногенів». Ішлося про те, що науковці призначали високі дози псилоцибіну — активної речовини «магічних» грибів — безнадійним онкопацієнтам, щоб полегшити їм «екзистенційний страх» із наближенням смерті.

Ці експерименти, які одночасно відбувалися в Університеті Джонса Гопкінса, Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі та Нью-Йоркському університеті, видавалися не лише неймовірними, а й безумними. Маючи на руках смертельний діагноз, останнє, чого я хотів би, — це вживати психоделіки, тобто відмовитися від контролю над власним розумом, а тоді, у цьому психологічно вразливому стані, зазирати просто в безодню. Але багато добровільних учасників дослідів розповідали, що під час єдиної керованої психоделічної «мандрівки» по-новому осмислили

свій погляд на хворобу й перспективу померти. Кілька з них сказали, що повністю позбулися страху смерті. Причини такої зміни звучали заманливо, але й дещо розмито. «Люди виходять за межі початкового ототожнення себе з власним тілом і переживають стан звільнення від его», як сказав один з дослідників. Вони «повертаються з новим поглядом і повним прийняттям».

Я забув про цей матеріал на рік чи два, поки разом із Джудіт не опинився на прийомі у великому будинку в Берклі-Гіллз. Сидячи за довгим столом із добрим десятком інших гостей, я почув, як якась жінка на іншому кінці почала розповідати про свої кислотні трипи. На вигляд вона була десь мого віку й виявилася, як я дізнався, відомою психологинею. У цей момент я був зайнятий розмовою, але щойно до мене долетіло з протилежного краю стола знайоме «Л-С-Д», не стримався, щоб не нашорошити вуха (буквально) і не прислухатися.

Спочатку мені здалося, що вона просто переповідає якусь бородату історію часів свого студентства. Але ні. Незабаром стало зрозуміло, що трип, про який велася мова, відбувся всього кілька днів чи тижнів тому, та ще й був для неї одним із перших. У присутніх брови поповзли догори. Вона та її чоловік, колишній програміст, вважали, що вживання час від часу ЛСД стимулює інтелект і сприяє продуктивній роботі. Зокрема, психологині здалося, що завдяки ЛСД вона зрозуміла, як сприймають світ маленькі діти. Дитяче сприйняття не обмежене очікуваннями та умовностями («я там був, усе бачив»), як у дорослих, пояснила вона. У нас, дорослих, розум просто не сприймає світ таким, яким він є, а робить здогади про нього на основі отриманих знань. Опора на ці здогади, що ґрунтуються на минулому досвіді, економить розуму час та енергію — наприклад, коли він намагається визначити, чим може бути той фрактальний візерунок із зелених цяткок у його полі зору. (Імовірно, це листя на дереві.) ЛСД, схоже, вимикає такі

умовні, спрощені режими сприйняття й таким чином відновлює дитинну безпосередність і відчуття дива в нашому сприйнятті дійсності: неначе ми все бачимо вперше. (О, листя!)

Я вклинився в розмову й запитав, чи не планує вона написати про ці ідеї, які так зацікавили всіх гостей за столом. Вона розсміялася й кинула на мене погляд, ніби сказала: «Ну хіба ж можна бути таким наївним!». Адже ЛСД внесено до списку заборонених для медичного використання препаратів, тобто держава вважає його наркотиком, що викликає звикання та не має визнаного застосування в медицині. Звісно, для людини з її становищем було б ризиковано заявляти, та ще й на папері, що психоделіки можуть принести якусь користь філософії чи психології, що вони навіть можуть виявитися цінним інструментом для дослідження таємниць людської свідомості. Серйозні дослідження психоделіків більш-менш повністю припинили в університетах ще п'ятдесят років тому, невдовзі після скандального закриття 1963 року Гарвардського псилоцибінового проєкту під керівництвом Тімоті Лірі. Навіть у Берклі, схоже, ще не готові повернутися до цього. Принаймні не зараз.

Третій момент: розмова за обіднім столом підкинула мені неясну згадку: за кілька років до того хтось надіслав мені на електронну пошту наукову статтю про псилоцибінові дослідження. Тоді я був заклопотаний іншим, тому навіть не відкрив її, але швидкий пошук за словом «псилоцибін» одразу виловив статтю з купи віртуального мотлоху в комп'ютері. Публікацію надіслав один з її співавторів, незнайомий мені Боб Джесс. Мабуть, він перед тим читав щось моє про психоактивні рослини й подумав, що мені це може бути цікаво. Стаття від тієї самої команди дослідників з Університету Гопкінса, яка давала псилоцибін онкопацієнтам, щойно перед тим вийшла в журналі *Psychopharmacology*. Як для рецензованої наукової публікації 6, ця стаття мала дуже незвичний

заголовок: «Здатність псилоцибіну спричиняти містичні досвідчення, які мають значне й тривале особисте значення та духовну важливість».

Не зважайте на «псилоцибін», бо якраз слова «містичне», «духовне» і «значення» впадали в очі на сторінках наукового фармакологічного журналу. Заголовок натякав на загадковий передовий рубіж досліджень між двома світами, які ми звикли вважати непримиренними: наукове й духовне.

Тепер я, як зачарований, прилип до статті дослідників з Гопкінса. Тридцятьом добровольцям, які до того ніколи не вживали психоделіків, давали таблетку, що містила або синтетичний варіант псилоцибіну, або «активне плацебо» — метилфенідат (риталін), щоб вони думали, що також отримали психоделік. Тоді учасники лягали на кушетки з пов'язками на очах і слухали музику в навушниках — і це все під наглядом двох терапевтів. (Пов'язки й навушники допомагають краще зосередитися на собі.) Приблизно за пів години в головах добровольців, які отримали псилоцибін, починало відбуватися щось надзвичайне.

Дослідження показало, що високою дозою псилоцибіну можна безпечно й надійно «викликати» містичне переживання. Його зазвичай описують як розчинення власного еґо, за чим настає відчуття злиття з природою чи всесвітом. Можливо, це не стане новиною для людей, які вживають психоделіки, чи для дослідників, які вперше вивчали їх ще у п'ятдесятих і шістдесятих роках. Але у 2006-му, на момент оприлюднення статті, для сучасної науки чи для мене це було геть не очевидно.

Найбільше ж в опублікованих результатах дослідження мене вразило те, що учасники відносили свій псилоцибіновий досвід до найважливіших подій у житті, які можна порівняти «з народженням першої дитини або зі смертю батька чи матері». Дві третини добровольців зарахували цю подію до п'ятірки «найважливіших з

духовного погляду переживань» у житті, а третина назвала найважливішим таким переживанням. Ще через чотирнадцять місяців ці рейтинги майже не змінилися. Добровольці повідомляли про значне поліпшення «особистого добробуту, задоволення від життя та позитивні зміни в поведінці», і ці зміни підтвердили рідні та близькі.

Ніхто про це тоді ще не знав, але відродження досліджень у галузі психоделіків, яке триває зараз, по-справжньому почалося після цієї статті. Це безпосередньо привело до низки випробувань псилоцибіну — в Університеті Гопкінса та кількох інших — для лікування цілого спектра показань: тривожності й депресії в онкохворих, тютюнової та алкогольної залежності, obsesивно-компульсивного розладу, депресії, розладів харчової поведінки тощо. Та що вражає в цій серії клінічних досліджень — ключем до зміни стану розуму вважають не фармакологічний вплив самого препарату, а викликане ним ментальне переживання, зокрема тимчасове розчинення власного «я».

Я не певен, що мав хоча б одне «духовно значуще» переживання, не кажучи вже про кілька для складання рейтингів, тож відчув, що стаття 2006 року розбудила в мені не лише допитливість, а й скептицизм. Багато учасників-добровольців говорили про те, що отримали доступ до якоїсь альтернативної реальності, чогось «поза межного», де не діють звичні закони природи, а різноманітні прояви космічної свідомості чи божественного видаються безпомилково реальними.

...

Далі — у повній книжці «Подорож до брами свідомості. Що нові дослідження психоделіків відкривають нам про мозок, залежність, депресію, ПТСР і досвід тр».

nashaknyga.com.ua