

## Psychodeliki

Słowo to powstało z połączenia dwóch greckich wyrazów: *psyche* oznaczającego „umysł” oraz *delein* oznaczającego „ukazywać”.

Dobrze, że takie książki mogą wychodzić w naszym kraju. „Czy psychodeliki uratują świat?” Macieja Lorenca to zbiór dwudziestu rozmów z naukowcami i terapeutami o tym, jak substancje psychodeliczne głównie LSD i psylocybina mogą pomóc osobom w depresji, uzależnionym, umierającym czy w stresie pourazowym. Podkreśla się, że owe substancje same nie są uzależniające ani toksyczne w przeciwieństwie do kokainy, nikotyny czy alkoholu (zwierzęta unikają psychodelików). Krytykuje się politykę rządów głównie amerykańskiego, który pod hasłem „wojny z narkotykami” zakazuje tych substancji od lat siedemdziesiątych oraz dostrzega się obecne rozluźniające zmiany tej polityki. Są terapeuci, którzy otrzymali rządowe pozwolenie na stosowanie konkretnych substancji psychodelicznych w swoich sesjach z pacjentami. Ciekawy jest też kontekst kulturowy. W latach 60 i 70 owe substancje były popularne w kontrkulturowych środowiskach hippisów. Dziś ich stosowanie, także mikrodawkowanie (regularne przyjmowanie małych dawek) jest rozpowszechnione wśród świetnie zarabiających specjalistów Doliny Krzemowej. Kapitalizm dążący do maksymalizacji zysków i efektywności zasobów nie może przecież pozwolić sobie na zignorowanie tak niezwykłych *improvements*.

Owe wspomaganie mają pomagać nie tylko w uzdrawianiu czy w robieniu kariery, ale także w osiągnięciu stanów mistycznych oraz w byciu empatycznym altruistą kochającym cały świat. Cztery poniższe cytaty wyjaśniają, jak to działa.

A. „Podczas naszego pierwszego badania z użyciem psylocybiny zaobserwowaliśmy obniżony przepływ krwi w „sieci standardowej aktywności” (ang. *default mode network*), która w znacznej mierze odpowiada za nasze poczucie „ja” i może zostać uznana za ekwiwalent mechanizmu ego. Kiedy zmniejsza się aktywność tej represyjnej i kontrolującej sieci, ludzie przeżywają doświadczenia szczytowe i osiągają mistyczne stany świadomości. Ich ego się „rozpuszcza” i czują się zjednoczeni ze wszystkim wokół. Nadaktywność „sieci standardowej aktywności” ma związek z wieloma problemami psychicznymi – między innymi depresją i uzależnieniami.”

B. „Dlaczego psychodeliki mogą wywierać tak silny wpływ na ludzi? To bardzo ciekawe kwestia. Aby lepiej ją zrozumieć, powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, że na pewnym etapie naszego rozwoju zaczynamy tłumić nasze zachowania i kontrolować je przy użyciu słów, przez co nasza osobowość ulega wzmocnieniu. Język staje się czymś w rodzaju filtra, który oddziela nas od rzeczywistości. Wraz z upływem czasu nasz umysł staje się coraz sztywniejszy, przez co utrwalają się w nim wszelkiego rodzaju traumy i błędne wyobrażenia na temat rzeczywistości. Ten mechanizm leży u podstaw przeróżnych neurotycznych symptomów. Według mnie psychodeliki oferują nam zupełnie nowy paradygmat dotyczący leczenia, ponieważ wydają się umożliwiać dostęp do obszarów, do których pacjenci nie są w stanie dotrzeć podczas terapii opartej na mówieniu. Zmniejszają represyjną kontrolę „sieci standardowej aktywności” i sprawiają, że pozostałe sieci mózgu mogą komunikować się ze sobą w swobodny sposób. Aktywność mózgu staje się wtedy bardziej zunifikowana, a jego ośrodki porozumiewają się w znacznie większym stopniu niż normalnie. Wzrasta nie tylko jego chaotyczność, ale również elastyczność i podatność na zmiany.”

C. „Pozytywny wpływ psylocybiny prawdopodobnie jest związany ze zmniejszeniem „sztywności” umysłowej. Ludzie pogrążeni w depresji przywiązują zbyt dużą wagę do własnej osoby i mają niezwykle rozbudowany system przekonań, które są zbyt sztywne i wywierają zbyt duży wpływ. Za sprawą psychodelików tego rodzaju nieelastyczne poglądy stają się słabsze i „luźniejsze”, dzięki czemu jesteśmy w stanie je zrewidować i zmienić.”

D. „Destabilizacja tej sieci w pewnym sensie pozwala nam uwolnić się od ego i zintegrować wiele informacji, do których zazwyczaj nie mamy dostępu.”

Hmm, niezależnie od stosunku do substancji psychodelicznych, można zgodzić się z przedstawionym wyżej mechanizmem wzmocnienia i sztywności osobowości oraz dalej „rozpuszczania ego”. U podstaw niektórych metod somatycznych (pracy z ciałem) leży przecież podobna wyjaśniająca narracja. W samej książce jest sporo porównań do medytacji i religijnych objawień czy po prostu przeżyć duchowych. Jest wiele metod na rozwój / uzdrawianie / objawienie, a psychodeliki „ujawniające umysł” są metodą relatywnie tanią i szybką, co w czasach cięcia wydatków publicznych na służbę zdrowia oraz powszechnego „nie mam czasu” może mieć ogromne znaczenie. Poza tym były stosowane od tysięcy lat, są częścią naszej tradycji i cywilizacji, może nawet właśnie one pozwoliły ją tak niebywale rozwinąć. Ciekawe, co

na to nasi konserwatyści. Dopiero ich współczesny rygoryzm i purytanizm zdelegalizował owe substancje i stworzył nowe problemy (tabuizacja psychodelików, ich niepewne bo nielegalne źródła pochodzenia, więc i niesprawdzona jakość, kary więzienia za posiadanie itd.). Społeczeństwo przystało na ten zakaz, ponieważ generalnie „mieszkańcy świata zachodniego wyeliminowali ze swojej kultury stany ekstazy i transowe”. Nasza kultura materii i techniki jest wyjąłkowa. Zmieniły się tylko kierunki wyjazdów poszukującej młodzieży. Guru w Indiach zastępują szamani z Peru i Kolumbii (turystyka ayahuaskowa) oraz festiwale w stylu *Burning Man*.

Książka zawiera praktyczne wskazówki „ile i jak”, aby zażywanie było bezpieczne i efektywne. Ważne jest nastawienie i sytuacja (ang. *set and settings*). Warto na początku mieć sprawdzoną osobę obok siebie, a „odwaga powinna iść w parze z rozwagą”. „Szamanizm wydaje się sugerować, abyśmy przed sesją ograniczyli ilość spożywanego pożywienia, zachowywali abstynencję seksualną, sformułowali wyraźną intencję, a także poświęcali czas na modlitwy i przygotowania. Według szamanizmu substancje psychodeliczne powinny być stosowane w nocy, a ich działanie należy traktować jako spotkanie duchowe.” Ładnie i poważnie, prawda?

Jeden z moich ulubionych pisarzy Aldous Huxley brał meskalinę. Być może będąc pod jej wpływem napisał genialny „Nowy wspaniały świat”. W tej antyutopii ludzie powszechnie zażywają tabletki „Somy”, które uśmierzają niepokój, poprawiają nastrój i relacje z innymi ludźmi. To zwiększa społeczną spójność i bezpieczeństwo, a z drugiej strony hamuje społeczne zmiany. Naszym konserwatystom taka wizja mogłaby przypaść do gustu.

Tutaj jego relacja „Drzwi percepcji” - [https://asset.soup.io/asset/0880/1975\\_8ec7.pdf](https://asset.soup.io/asset/0880/1975_8ec7.pdf)

17.10.2019