

Зміст

<i>Пролог</i>	Нова брама	9
<i>Розділ 1</i>	ВІДРОДЖЕННЯ	26
<i>Розділ 2</i>	ПРИРОДОЗНАВСТВО: ПІД ГРИБАМИ	85
	Кода	127
<i>Розділ 3</i>	ІСТОРІЯ · ПЕРША ХВИЛЯ	135
	Частина перша. Заманлива перспектива	141
	Частина друга. Крах	178
	Кода	210
<i>Розділ 4</i>	ПОДОРОЖНІ НОТАТКИ · ПІДПІЛЬНІ МАНДРІВКИ	213
	Трип перший. ЛСД	228
	Трип другий. Псилоцибін	244
	Трип третій. 5-МeO-DMT, або ж жаба	260
<i>Розділ 5</i>	НЕЙРОНАУКА · МОЗОК ПІД ПСИХОДЕЛІКАМИ	277
<i>Розділ 6</i>	ТЕРАПЕВТИЧНІ ТРИПИ · ПСИХОДЕЛІКИ У ПСИХОТЕРАПІЇ	314
	Один. Помирання	314
	Два. Залежність	339
	Три. Депресія	355
	Кода. Знайомство з власною мережею оперативного спокою	369
<i>Епілог</i>	Похвала нейрорізноманіттю	374
<i>Глосарій</i>	391
<i>Подяки</i>	400
<i>Примітки</i>	404

Пролог

НОВА БРАМА

Десь у середині ХХ 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 молекул¹ 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, жахливе й чудове водночас.

Друга молекула існувала вже тисячі років², хоча в розвинутому 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 Гордон Воссон скуштував «магічний» гриб у містечку Уаутла-де-Хіменес, що в південномексиканському штаті Оахака. Через два роки він оприлюднив звіт на п'ятнадцять сторінок³ 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, підштовнуло 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 існу-

вання яких більшість дорослих навіть не здогадувалась. На суспільство це справило, м'яко кажучи, революційний вплив.

До кінця 1960-х соціальні й політичні хвилі, збурені 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 настроям. Культурні й наукові кола спочатку прийняли психоделіки на ура, а тепер різко виступили проти. До кінця шістдесятих психоделічні препарати (які майже скрізь були дозволеними) 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 неспання: 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 був 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 бєбібумера, 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 хромосомах⁴. 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 банку 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. Яюсь 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