

prologas

Naujos durys

Kažkada XX amžiaus viduryje po Vakarų pasaulį pasklido dvi keistos naujos molekulės – du stebėtinai panašūs organiniai junginiai. Ateis laikas ir šitos molekulės pakeis ne tik mūsų pasaulio socialinio, politinio ir kultūrinio gyvenimo istorijos kryptį, bet ir milijonų žmonių, leidusių šiems junginiams paveikti savo smegenis, gyvenimo istoriją. Taip jau nutiko, kad tų dviejų molekulių, gerokai sutrikdžiusių žmonėms gyvenimą, pasirodymas sutapo su kitu pasaulio istorijai svarbiu įvykiu – atominės bombos sukūrimu. Atsirado tokių, kurie lygino šiuos du įvykius ir pabrėžė jų vienalaikiškumą. O tiesa ta, kad tuo metu buvo išlaisvintos dvi naujos nepaprastos energijos, ir dėl to pasaulis niekada nebebus, koks buvęs.

Pirmoji molekulė buvo atrasta visiškai atsitiktinai. Lizergo rūgšties dietilamidą, plačiai žinomą kaip LSD, 1938 metais susintetino Albertas Hofmannas (netrukus, beje, fizikai pirmą kartą suskaidys urano atomą). Hofmannas tuo metu dirbo šveicarų vaistų gamintojui „Sandoz“ ir bandė sukurti ne psichoaktyvųjį junginį, o vaistus, kurie gerintų kraujo apytaką. Iš pradžių junginys atrodė niekur nepritaikomas, tačiau nuo jo sukūrimo prabėgus penkeriems metams Hofmannas visai netyčia gavo progą patirti šios naujos cheminės medžiagos poveikį ir būtent tada suprato sukūręs kažką beprotiškai galingo, drauge bauginamo ir stulbinamo.

Antroji molekulė egzistavo tūkstančius metų, nors niekas išsivysčiusiame pasaulyje apie tai nenumanė, nes ją pagamino ne chemikai, bet paprastas mažas rudas grybas. Šią molekulę, kuri dabar vadinama psilocibinu, šimtus metų per apeigas vartojo Meksikos ir Centrinės Amerikos čiabuviai. Actekai šią molekulę vadino *teonanácatl*, arba „dievų kūnu“. Šiuose kraštuose pasirodžius ispanų užkariautojams, Romos katalikų bažnyčia uždraudė čiabuviams vartoti psilocibino grybus, todėl jų garbinimas persikėlė į pogrindį. 1955-aisiais, praėjus dvylikai metų nuo tada, kai Albertas

Hofmannas išrado LSD, Manhatano bankininkas ir mikologas mėgėjas R. Gordonas Wassonas šitų magiškų grybų paragavo Huautla de Chimeneso miestelyje pietų Meksikos valstijoje Oachakoje. Po dvejų metų jis žurnale „Life“ išspausdino penkiolikos puslapių straipsnį apie „grybus, kurie sukelia keistas vizijas“, ir tai buvo akimirka, kai plačiąją visuomenę pirmą kartą pasiekė žinia apie naują sąmonės formą. (1957 metais vienintelė auditorija, kuri žinojo apie LSD, iš esmės buvo mokslininkai ir psichine sveikata besirūpinantys medikai.) Šio įvykio reikšmės žmonija nesuvoks dar kelerius metus, bet tiesa ta, kad Vakarų pasaulio istoriją jis pakeitė negrįžtamai.

Pervertinti šių dviejų molekulių reikšmės neįmanoma. LSD išradimo reikšmę galima palyginti su smegenis tiriančio mokslo revoliucija, prasidėjusia šeštajame dešimtmetyje, kai mokslininkai suprato neurotransmiterių vaidmenį smegenyse. Mikrogramai LSD, galintys sukelti psichozę primenančius simptomus, įkvėpė mokslininkus ieškoti neurocheminių priežasčių, lemiančių psichinius sutrikimus, kurių kilmė iki tol buvo laikoma grynai psichologine. Tuo pat metu psichedelikai buvo pradėti naudoti ir psichoterapijoje – jais imta gydyti įvairius sutrikimus, įskaitant alkoholizmą, nerimą ir depresiją. 1950–1970 metais daugelis psichiatrų LSD ir psilocibiną laikė stebuklingais vaistais.

Šių dviejų medžiagų pasirodymą galima sieti ir su kontrkultūros iškilimu septintajame dešimtmetyje, ypač šios medžiagos prisidėjo prie išskirtinės kontrkultūros dvasios ir stiliaus. Pirmą kartą istorijoje jaunimo iniciacijos ritualu tapo „rūgšti kelionė“. Tik ši „kelionė“ nukeldavo juos ne į suaugusiųjų pasaulį, kaip kad turėtų, bet į realybės pagrindo neturintį sąmonės sukurtą pasaulį, apie kurio egzistavimą žinojo mažai suaugusiųjų. Plačiai visuomenei tokios „kelionės“, švelniai tariant, sukėlė šoką.

Kai septintojo dešimtmečio pabaigoje šių dviejų molekulių sukelta socialinio ir politinio šoko banga, rodė, jau pradeda silpti, didžiulio dėmesio sulaukė tamsioji psichedelikų pusė: nevykusios „kelionės“, psichozės priepuoliai, netikėtai sugrįžtančios ir tave užvaldančios „kelionės“, savižudybės apsvaigus nuo psichedelikų – taip nuo 1965 metų entuziazmą, anksčiau supusį šias naujas molekules, ėmė gožti vis didesnė moralinė panika. Kaip greitai kultūra ir mokslas psichedelikus priėmė, taip pat greitai nuo jų ir nusigrėžė. Septintojo dešimtmečio pabaigoje psichedelikai, tuo metu dar daug kur legalūs, buvo uždrausti ir nugrūsti į pogrindį. Bent jau viena XX amžiaus bomba, atrodė, buvo nukenksmintą.

Visgi po kurio laiko įvyko kai kas netikėto ir daug žadančio. Dešimtajame dešimtmetyje nedidelė grupelė mokslininkų, psichoterapeutų ir vadinamųjų

psichonautų nusprendė, jog šių medžiagų uždraudimas iš mokslo ir kultūros atėmė per daug, todėl nutarta psichedelikus reabilituoti.

Prabėgus ne vienam draudimų ir priespaudos dešimtmečiui šiandien psichedelikai išgyvena renesansą. Nauja karta mokslininkų, kurių daugelį įkvėpė asmeninė patirtis, susijusi su šiomis medžiagomis, testuoja psichedelikų potencialą gydyti tokias psichikos ligas kaip depresija, nerimas, psichiniai sukrėtimai ir priklausomybės. Kiti mokslininkai moderniausia technika tiria psichedelikų paveiktas smegenis, kad nustatytų smegenis bei psichiką siejančius ryšius ir galbūt atskleistų naujų sąmonės paslapčių.

Vienas geriausių būdų suprasti sudėtingą už sistemą yra sutrikdyti jos veiklą ir stebėti, kas joje tada vyksta. Lygiai taip savo paslaptis priverčiami atskleisti dalelių greitintuvo skaidomi atomai. Kruopščiai parinktomis psichedelikų dozėmis neurologai sutrikdo savanorių budriąją sąmonę, laikinai suardo įprastą „aš“ struktūrą ir taip sudaro žmogui galimybę pasinerti į mistines patirtis. Kol tai vyksta, specialiais prietaisais tyrėjai gali stebėti smegenų aktyvumo ir jungčių modelių pokyčius. Remiantis tokiais tyrimais jau pavyko gauti stulbinamų įžvalgų apie savęs suvokimo ir dvasinių patirčių „nervų koreliatus“. Sena, dar septintajame dešimtmetyje gyvavusi mintis, kad psichedelikai yra raktas, vedantis į sąmonės suvokimą – ir „praplėtimą“, – dabar jau nebeatrodo tokia absurdiška.

„Kaip pakeisti protą“ – knyga apie psichedelikų renesansą. Nors to neplanavau, ši istorija drauge ir asmeninė, ir visuotinė. Tikriausiai tai buvo neišvengiama, nes kai apie psichedelikų tyrimus sužinojau daugiau, kilo nenumaldomas noras asmeniškai patyrinėti šį man naują psichikos kraštovaizdį. Norėjau pajusti sąmonės pokyčius, kuriuos sukelia psichedelikai, ir suprasti, ko šie pokyčiai gali mane išmokyti apie *mano* protą ir kaip gali pajvairinti mano gyvenimą.

* * *

Man pačiam tai buvo visiškai netikėta. Mano aprašyta psichedelikų istorija mažai ką turi bendro su mano gyvenimo istorija. Gimiau 1955 metais, per vidurį dešimtmečio, kai psichedelikai pirmą kartą pasklido po Ameriką, tačiau tik sulaukęs šešiasdešimties suvokiau, kad pagaliau rimtai mąstau išbandyti LSD. Kaip per kūdikių bumą gimusiam žmogui, sakyčiau, nepateisinama, tačiau 1967 metais man buvo tik dvylika – buvau per jaunas gilintis, kas yra „Meilės vasara“ arba „išbandymai rūgštimi“ San Fransiske. Vudstoke būčiau galėjęs atsidurti nebent jei ten mane, keturiolikmetį, būtų nuvežę tėvai. Daugiausia apie septintąjį dešimtmetį sužinojau iš žurnalo „Time“. Kai galvoje

pagaliau ėmė suktis mintis, jog gal vertėtų išbandyti LSD, „rūgštis“ savo svaiginančią kelionę jau buvo baigusi: kadaise psichiatrų stebuklingu laikytas vaistas po truputį virto kontrkultūros sakramentalija, o galiausiai – jaunimo psichikos naikintoju.

Dar man mokantis mokykloje mokslininkai paskelbė (pasirodo, per klaidą), kad LSD gali sujaukti žmogaus chromosomas. Žiniasklaida – ir mano sveikatos švietimo mokytojas – pasirūpino, kad apie tai sužinotų visi. Po poros metų kampaniją prieš LSD pradėjo televizijos žvaigždė Artas Linkletteris, nes jo dukra neva pavartojo jo iššoko pro buto langą ir užsimušė. LSD buvo siejamas ir su „Mansono šeimos“ įvykdytomis žudynėmis septintajame dešimtmetyje. Tai reiškia, kad iki aštuntojo dešimtmečio pradžios, kai pradėjau lankyti koledžą, apie LSD sklido vien bauginančios žinios, tad nieko keisto, jog tai paveikė ir mane: užuot garbinus septintajame dešimtmetyje išpopuliarėjusius psichedelikus, apėmė jų sukelta moralinė panika.

Be to, laikytis atokiau nuo psichedelikų turėjau ir asmeninių priežasčių: sudėtinga paauglystė (ir mažiausiai vienas psichiatras) privertė mane suabejoti savo sveiku protu. Pradėjęs lankyti koledžą pasijutau kur kas tvirčiau, tačiau mintis eksperimentuoti su sąmone pasitelkus psichedelikus vis tiek neatrodė viliojanti.

Praėjo nemažai metų, ir jau artėdamas prie trisdešimtmečio pasijutau pakankamai stabiliai, kad du ar tris kartus pabandyčiau magiškujų grybų. Vienas bičiulis man davė stiklainiuką džiovintų susisukusių glotniagalvių (*Psilocybes*) ir porą įsimintinų kartų mes su partnere (dabar jau žmona) Juditha suvalgėme jų po du ar tris. Iš pradžių mus trumpai pykino, bet paskui 4–5 valandas gyvenome nors gerai pažįstamoje, bet gerokai įdomesnėje ir ryškesnėje realybėje.

Psichedelikų ekspertai šią būseną tikriausiai įvertintų kaip mažos psilocibino dozės sukeltą „estetinę patirtį“, o ne „stogą raunančią“ ir ego naikinančią „kelionę“. Abu pasilikome mums pažįstamame pasaulyje ir tikrai nepatyrėme nieko panašaus į mistinę patirtį. Bet vis tiek buvo *labai* įdomu. Labiausiai man į atmintį įstrigo nežemiška žaluma miške, ypač švelnios salotinės spalvos paparčiai. Mane užvaldė nepaprastas noras išeiti į kiemą, nusirengti, būti kuo toliau nuo visko, kas pagaminta iš metalo ar plastiko. Kadangi gyvenome nuošalioje vietoje užmiestyje, tai padaryti nebuvo sunku. Nedaug prisimenu apie kitą mūsų „kelionę“ šeštadienį Riversaido parke, Manhatane, įstrigo tik tai, kad ši „kelionė“ buvo ne tokia maloni ir per daug suvaržyta – tikriausiai dėl to, kad vis nerimavome, ar žmonės aplink supranta, jog mes apsvaigę.

Tada dar nesupratau, tačiau tos dvi visiškai skirtingos to paties preparato sukeltos patirtys reiškė kai ką labai svarbaus: vartojant psichedelikus lemiamai svarbu yra

nusiteikimas ir aplinka. Nusiteikimas yra tai, kaip jausdamasis ir kokių lūkesčių turėdamas žmogus pasineria į psichedelinę būseną, aplinka – tai vieta, kurioje veiksmas vyksta. Palyginti su kitais narkotikais, psichedelikai retai kada žmogų paveikia vienodai kelis kartus iš eilės, mat jie tiesiog paryškina tai, kas tuo metu vyksta žmogaus galvoje ir aplink jį.

Po tų dviejų trumpų ir nelabai įspūdingų „kelionių“ stiklainis su grybukais buvo nukištas kažkur giliai į virtuvės spintelę. Turėjome naujus darbus, buvome baisiai užsiėmę, tad visą dieną skirti psichedelikų sukeltoms haliucinacijoms atrodė tikra prabanga, tik prisiminimuose liko tos marios laisvo laiko, kurio paprastai per akis turi studijuodamas koledže (ar būdamas bedarbiu). Tuomet mums lengviau prieinamas tapo kitas, labiau su karjera Manhatane derantis narkotikas – kokainas. Lyginant su sniego baltumo milteliais tie susisukę grybukai atrodė nemadingi, neprognozuojami ir per daug reiklūs. Vieną savaitgalį tvarkydami virtuvės spinteles tą seniai pamirštą stiklainiuką su grybukais aptikome ir išmetėme jį kartu su senais prieskoniais bei kitomis pasibaigusio galiojimo maisto pakuotėmis.

Nuo tos dienos praėjo trys dešimtmečiai, o aš tebesigailiu dėl to, ką tada padarėme. Daug atiduočiau, kad ir vėl turėčiau stiklainį magiškujų grybų. Man net kilo mintis, o gal šios nepaprastos molekulės netinka jauniems, gal kur kas daugiau jos gali pasiūlyti vyresniame amžiuje, kai mūsų psichikos įpročiai ir kasdienio elgesio normos jau nusistovėjusios. Carlos Jungas yra rašęs, kad nušvitimą reikėtų patirti ne jaunimui, bet vidutinio amžiaus žmonėms, nes taip jiems būtų lengviau nugyventi antrą gyvenimo pusę.

Kai galų gale saugiai pasiekiau šeštąjį dešimtmetį, atrodė, gyvenimas slenka pora gilių patogių vagų: ilga ir laiminga santuoka bei tokia pati ilga ir sėkminga karjera. Kaip žmonėms įprasta, buvau susikūręs gana patikimus psichikos algoritmų rinkinius, kurie padėdavo susitvarkyti su bet kokiais išbandymais, gyvenimo mestelėtais namuose ar darbe. Ko man gyvenime trūko? Atrodė, nieko. Bent jau tol, kol galvoje nepradėjo suktis mintys apie naują projektą su psichedelikais. Ėmiau mąstyti, o gal anksčiau nesugebėjau iki galo įvertinti šių molekulių potencialo tapti įrankiu, padedančiu suprasti psichiką ir galbūt net ją keisti.

* * *

Štai trys įvykiai, galutinai įtikinę mane rimtai imtis šio projekto.

2010 metų pavasarį laikraštis „New York Times“ išspausdino vedamąjį straipsnį „Haliucinogenai iš naujo privertė suklusti gydytojus“. Jame buvo rašoma, kad

mokslininkai pabandė duoti dideles dozes psilocibino – magiškųjų grybų aktyviojo komponento – sunkiausiomis vėžio stadijomis sergantiems ligoniams, kad padėtų susitvarkyti su egzistencine krize mirties akivaizdoje.

Šie eksperimentai, vienu metu atliekami Johnso Hopkinso universitete, Kalifornijos universitete ir Niujorko universitete, atrodė ne tik neįtikėtini, bet ir visiškai beprotiški. Juk susidūręs su mirtina diagnoze *mažiausiai* norėčiau pradėti vartoti psichedelinius narkotikus – atsisakyti proto kontrolės ir į prarają žvelgti apimtas psichologiškai pažeidžiamos būsenos. Tačiau daugelis šiame eksperimente dalyvavusių savanorių tvirtino, kad vos viena vedlio prižiūrima psichedelinė „kelionė“ jiems padėjo pakeisti požiūrį į vėžį ir artėjančią mirtį. Keli jų pareiškė apskritai praradę bet kokią mirties baimę. Visgi mokslininkų aiškinimai, kas konkrečiai sukėlė tokias transformacijas, atrodė intriguojantys, bet nelabai įtikinami. „Individai peržengia savo kūno suvokimo ribas ir patiria nuo ego nepriklausomas būsenas, – teigė vienas tyrėjų. – Iš „kelionių“ jie sugrįžta turėdami naują požiūrį ir visiškai susitaikę su esama padėtimi.“

Šią istoriją prisiminiau po metų ar dvejų, kai su Juditha buvome svečiuose vienuose dideliuose namuose Berkli Hilsė ir pietavome prie ilgo stalo su koku tuzinu žmonių. Nugirdau, kaip kitame stalo gale sėdinti moteris pradėjo pasakoti apie patirtas „rūgščias keliones“. Moteris atrodė mano amžiaus ir, kaip vėliau sužinojau, buvo garsi psychologė. Tuo metu buvau įsitraukęs į kitą pokalbį, tačiau vos mano ausis pasiekė trys raidės L-S-D, visas dėmesys nukrypo į kitą stalo galą, ir aš prisidėjęs ranką prie ausies (tikrąją tų žodžių prasme) pabandžiau išgirsti viską, kas ten buvo kalbama.

Iš pradžių pagalvojau, kad ji pasakoja kokį nors populiarų anekdotą iš koledžo laikų. Pasirodo, ne. Netrukus paaiškėjo, kad tą „rūgščią kelionę“ moteris patyrė vos prieš kelias dienas ar savaites. Ir, beje, tai buvo viena pirmųjų jos „kelionių“. Mano iki tol suraukti antakiai iš nuostabos pakilo aukštyn. Jie su vyru, į pensiją jau išėjusiu programinės įrangos inžinieriumi, suprato, kad, periodiškai vartojant LSD, stimuliuojamas intelektas, be to, tai padeda darbe. Jei konkrečiau, kaip psychologė, moteris suprato, kad LSD sukelta būseną suteikia progą suprasti, kaip pasaulį suvokia vaikai, o vaikų suvokimas nėra nulemtas lūkesčių, nusistovėjusios tvarkos ar patirties, kaip įprasta suaugusiems. Moteris paaiškino, kad suaugusiųjų protas aplinkinį pasaulį ne priima tokį, koks jis yra iš tiesų, bet, remdamasis sukauptą patirtimi, atlieka protingus spėjimus. Tokie spėjimai sutaupo protui laiko ir energijos, pavyzdžiui, kai jis bando suprasti, kas tos žalios dėmės žmogaus regimajame lauke. (Gal tiesiog lapai ant medžio?) LSD, regis, tokį apibendrinimą atjungia, neieško trumpesnių kelių ir taip mums gražina vaikišką betarpiškumą bei nuostabą – realybę imame suvokti, tarsi viską

matytume pirmą kartą. (*Tai lapai!*)

Aš įsiterpiau ir paklausiau, ar ji neplanuoja plačiau aprašyti šių savo minčių, – juk jos taip prikaustė visų prie stalo dėmesį. Ji tik nusijuokė ir pažvelgė į mane žvilgsniu, kuris turėjo reikšti: „Iš kur tu, naivuoli, atsiradai?“ LSD yra įtrauktas į kontroliuojamųjų medžiagų I sąrašą, o tai reiškia, jog įstatymiškai tai yra medžiaga, kuri žmogaus sveikatai, jeigu ja piktnaudžiuojama, sukelia žalingų padarinių ir kuri negali būti naudojama medicinos tikslams. Būtų keista, jei rimta psychologė imtų rašyti, kad psichedelikai gali turėti kažką bendro su filosofija ar psichologija, arba kad jie gali būti vertingas įrankis žmogaus sąmonės paslaptims tirti. Naujausi rimtesni tyrimai, susiję su psichedelikais, universitetuose tikriausiai buvo vykdyti prieš kokius penkiasdešimt metų – jie buvo uždrausti beveik iškart po nepavykusio Timothy Leary psilocibino projekto 1963-iaisiais Harvarde. Net ir žmonės iš Berklio universiteto, rodė, dar nebuvo pasirengę tuo užsiimti ir vėl, bent jau kol kas.

Trečias įvykis. Pokalbis prie pietų stalo man padėjo prisiminti, kad prieš kelerius metus elektroniniu paštu gavau mokslinį straipsnį apie vieną psilocibino tyrimą. Tuo metu buvau užsiėmęs kitais reikalais, tad jo neperskaičiau, tačiau kompiuteryje į paieškos laukelį įvedęs „psilocibinas“ greitai susiradau jį tarp senų elektroninių laiškų. Tą straipsnį man atsiuntė vienas jo bendraautorių Bobas Jesse'as, apie kurį iki tol nieko nebuvau girdėjęs. Galbūt jis perskaitė ką nors iš mano rašinių apie psichoaktyvius augalus ir pamanė, kad mane gali sudominti jo atsiųstas straipsnis. Straipsnį buvo parašiusi ta pati Hopkinso universiteto komanda, kuri atliko psilocibino eksperimentą su vėžiu sergančiais pacientais, ir jis buvo išspausdintas žurnale „Psychopharmacology“ (liet. „Psichofarmakologija“). Kaip griežtai recenzuotam moksliniam straipsniui, pavadinimas buvo itin netikėtas: „Psilocibinas gali sukelti mistines būsenas, turinčias gilų ir ilgalaikį poveikį žmogaus asmenybei bei dvasingumui.“

Buvo keista farmakologijos žurnale skaityti tokius žodžius kaip „mistines“ ir „dvasingumui“, jau nekalbant apie žodį „psilocibinas“. Straipsnio pavadinime buvo užkoduota užuomina į intriguojantį tyrimą, kuris, rodos, susiejo du pasaulius, į kuriuos buvome įpratę žiūrėti kaip į neturinčius nieko bendro, – mokslą ir dvasingumą.

Su entuziazmu ėmiau gilintis į šį straipsnį. Trisdešimčiai savanorių, kurie niekada iki tol nebuvo vartoję psichedelikų, buvo duota po tabletę: sintetinė psilocibino versija arba „aktyvusis placebo“ – metilfenidatas „Ritalin“ (kad savanoriai manytų, jog jie gavo psichedeliko). Tuomet žmogus atsiguldavo ant sofos užrištomis akimis ir su ausinėmis, kuriose girdėjo muziką. Visą tyrimo laiką jį stebėjo du gydytojai. (Uždengtos

akys ir ausinės sužadina labiau „į vidų“ sukoncentruotą „kelionę“.) Maždaug po trisdešimties minučių galvose žmonių, kurie gavo psilocibino tabletes, imdavo vykti kai kas nepaprasto.

Tyrimas parodė, kad didelė psilocibino dozė gali būti saugiai ir patikimai vartojama mistinėms patirtims, paprastai apibūdinamoms kaip ego sunykimas, po kurio patiriamas susiliejimas su gamta arba visata, sukelti. Gal tai ir nėra nauja žinia psichedelikus vartojantiems žmonėms ar tyrėjams, kurie juos tyrė dar 1950–1970 metais, tačiau 2006-aisiais, kai straipsnis buvo išspausdintas, tai buvo visiškai naujiena moderniajam mokslui, taip pat ir man.

Straipsnyje aprašyto tyrimo rezultatai buvo įspūdingi tuo, kad jo dalyviai psilocibino sukeltą būseną įvertino kaip vieną ryškiausių gyvenimo patirčių, prilygstančią net „pirmo vaiko gimimui arba vieno iš tėvų mirčiai“. Du trečdaliai dalyvių psilocibino sesiją įvertino kaip patenkančią į gyvenimo „giliausio dvasingumo patirčių“ penketuką. Trečdalis – kaip *reikšmingiausia* tokią patirtį gyvenime. Po keturiolikos mėnesių šie vertinimai pasikeitė tik nežymiai. Savanoriai teigė, kad po šios patirties reikšmingai „pagerėjo jų asmeninis gyvenimas, padidėjo pasitenkinimas gyvenimu apskritai, pozityviai pasikeitė jų elgesys“, šiuos pokyčius taip pat patvirtino jų šeimos nariai ir draugai.

Nors tuo metu to niekas dar nežinojo, bet dabar vykstantis psichedelikų tyrimų renesansas prasidėjo būtent nuo to straipsnio išspausdinimo. Taip buvo sudarytos sąlygos visai serijai bandymų – Hopkinso ir keliuose kituose universitetuose – psilocibinu gydyti daugybę indikacijų, tarp jų vėžiu sergančių pacientų nerimą ir depresiją, priklausomybę nuo nikotino ir alkoholio, obsesinį kompulsinį sutrikimą, depresiją ir valgymo sutrikimus. O labiausiai stulbinama šių klinikinių tyrimų dalis yra visai ne farmakologinis efektas, bet dvasinė būseną, kurią tas vaistas leidžia patirti – įskaitant ir laikiną ego sunykimą – ir kuri gali būti efektyvi priemonė, leidžianti pakeisti protą.

* * *

Kaip žmogus, vargu ar kada nors apskritai patyręs ką nors panašaus į „dvasiškai reikšmingą“ būseną, supratau, jog 2006 metais pasirodęs straipsnis man sužadino ne tik smalsumą, bet ir skepticizmą. Daug tyrimo savanorių tvirtino, esą buvo atsidūrę alternatyvioje realybėje, „anapus“, kur negalioja mums įprasti fizikos dėsniai, o visuotinės sąmonės bei dieviškumo apraiškos atrodo nepaprastai tikros.

Man buvo sunkoka tai suvokti (ar kartais tai nebus tiesiog narkotikų sukeltos haliucinacijos?), tačiau drauge labai intrigavo – dalis manęs troško, jog tai būtų tiesa,

nesvarbu, kas tas „tai“ yra. Jaučiausi gerokai nustebintas, nes niekada nelaikiau savęs per daug dvasingu, tuo labiau nebuvo iš tų, kurie tiki mistika. Spėju, tai lėmė ir pasaulėžiūra, ir aplaidumas: niekada į dvasingumą labai nesigilinau, o vaikystėje manęs niekas nesupažindino su religija. Pagal nutylėjimą esu filosofas materialistas, kuris tiki, jog pasaulio pagrindas yra materija, o fizikos dėsniai, kuriems ta materija paklūsta, turėtų viską, kas vyksta aplinkui, paaiškinti. Sakyčiau, pagrindinė tokios pasaulėžiūros prielaida yra ta, jog viskas yra gamta, o šią prielaidą reikėtų bandyti pagrįsti mokslu. Trumpai tariant, mokslinės-materialistinės pasaulėžiūros ribas suprantu ir tikiu, kad vis dar egzistuoja daug gamtos (taip pat ir žmogaus proto) paslapčių, kurių atžvilgiu mokslas elgiasi per daug arogantiškai ir nepateisinamai abejingai.

Ar gali būti, kad vos viena psichedelinė būseną – kažkas, ką sukėlė tiesiog nuryta tabletė ar LSD išmirkyta popieriaus skiautelė, – galėtų pakeisti tokį požiūrį? Pakeisti žmogaus mirtingumo suvokimą? Apskritai ilgam pakeisti žmogaus psichiką?

Šios mintys mane užvaldė. Jausmas, lyg kas nors tau gerai pažįstamame kambaryje – tai yra tavo psichikoje – būtų parodęs tau dar nematytas duris, kažkodėl iki šiol dar nepastebėtas, ir dar tie žmonės, kuriais tu pasitiki (mokslininkai!), tvirtina, esą už tų durų tavęs laukia visiškai kitoks mąstymas – kitokia būtis! Tereikia pasukti tų durų rankeną ir įeiti. Ar galėtų kas *atsispirti* tokiai pagundai? Man gal ir nebuvo aktualu pakeisti gyvenimą, tačiau galimybė sužinoti šį tą naujo ir kitoje šviesoje pažvelgti į mums įprastą pasaulį vis labiau viliojo. Kas žino, gal gyvenime man tikrai *kažko* trūksta – kažko, ko net pats kol kas nesuprantu.

Turiu prisipažinti, tuo metu apie tas duris jau buvau šį tą girdėjęs, nes dar anksčiau buvau rašęs apie psychoaktyvius augalus. Knygoje „Troškimų botanika“ (*The Botany of Desire*) kažkiek nagrinėjau tai, kas mane labai nustebino, – bendrą žmogiškąjį troškimą pakeisti sąmonę. Žemėje nėra žmonių kultūros (na, gal tik viena¹), kurioje psichikai pakeisti – gydymo tikslais, tiesiog iš įpročio ar dvasinei praktikai – nebūtų naudojami augalai. Šis neįprastas poreikis tarp kitų mūsų troškimų – maitintis, siekti grožio, sekso, kurie evoliucijos fone yra kur kas prasmingesni, – šaukte šaukėsi detalesnio paaiškinimo. Paprasčiausias būtų, kad tokios medžiagos padeda atsikratyti skausmo ir nuobodulio. Visgi tie stiprūs jausmai, keisti draudimai ir sudėtingi ritualai, kurie yra neatskiriama šių psychoaktyviųjų medžiagų vartojimo dalis, reiškia, jog turi būti dar kažkas.

Išsiaiškinau, kad augalus ir grybus, galinčius radikaliai pakeisti sąmonę, žmonės

vartojo jau labai seniai ir plačiai: kaip priemonę psichikai gydyti, iniciacijos ritualams palengvinti arba kaip tarpininką, galintį sukurti ryšį su antgamtiniu pasauliu ir dvasiomis. Nuo seno tokie ritualai buvo svarbūs daugelyje kultūrų, tačiau įžvelgiau ir dar vieną psichedelikų vartojimo tikslą: praplėsti žmonių vaizduotę – kultūrą – naujomis idėjomis ir vizijomis, parsineštomis iš ten, kur juos perkeldavo psichedelikai.

* * *

Dabar, kai supratau intelektualinę šių psichoaktyviųjų medžiagų vertę, tikriausiai pamanėte, jog man kilo dar didesnis noras jų paragauti. Bet kažkodėl vis delsiau: gal trūko drąsos, o gal tinkamos progos, kurios intensyvus gyvenimo ritmas toje „teisingoje“ pasaulio pusėje, rodės, niekada nesuteiks. Visgi pradėjęs lyginti potencialią psichedelikų naudą su galimomis rizikomis nustebau: psichedelikai žmonėms atrodo gerokai pavojingesni, nei yra iš tiesų. Daugelis žinomiausių potencialių pavojų yra arba gerokai hiperbolizuoti, arba apskritai išgalvoti. Iš esmės perdozavus LSD arba psilocibino numirti neįmanoma, be to, nė viena šių medžiagų nesukelia priklausomybės. Kartą psichedelikų pabandę gyvūnai neieško antros jų dozės, o jei žmonės juos vartoja reguliariai, jų poveikis silpnėja.² Tiesa yra tai, kad siaubą keliančios būsenos, kurias patiria kai kurie psichedelikus vartojantys žmonės, gali paskatinti rizikos grupei priklausančius žmones susirgti psichoze, taigi jei giminėje buvo psichikos ligonių arba turinčių polinkį prie jų, psichedelikų vartoti nereikėtų. Tačiau važiuoti į ligoninę pavartojus psichedelikų prireikia labai retai, o dauguma atvejų, kai gydytojai diagnozuoja psichozę, galiausiai paaiškėja, jog tai buvo tik trumpalaikiai panikos priepuoliai.

Taip pat yra manoma, jog psichedelikus vartojantys žmonės yra linkę elgtis kvailai arba pavojingai: nesisaugo intensyvaus mašinų eismo, nukrenta iš didelio aukščio ir kartais net nusižudo. Taip, nevykusių „kelionių“ pasitaiko ir jos gali būti „didžiausias išbandymas gyvenime“, kaip teigia vienos didelės apklausos, per kurią psichedelikus vartojusių žmonių buvo klausiama apie jų patirtis, rezultatai.³ Tačiau svarbu atskirti tai, kas gali nutikti vartojant šias medžiagas nekontroliuojamai, nekreipiant dėmesio į nusiteikimą bei aplinką, nuo sesijų medicinos įstaigose, prižiūrint medikams, iš anksto atlikus išsamius tyrimus ir vykdant kruopštų stebėjimą. Po to, kai dešimtajame dešimtmetyje vėl buvo pradėti vykdyti teisėti psichedelikų tyrimai, juose dalyvavo beveik tūkstantis savanorių, bet nebuvo užregistruota nė vieno rimto nepageidaujamo

poveikio.

* * *

Būtent tada mintis „supurtyti sniegą rutulyje“ – kaip vienas neurologas apibūdino psichedelikų poveikį – mane ėmė labiau traukti nei gąsdinti, nors, turiu pripažinti, baimę vis tiek dar jaučiau.

Pragyvenęs daugiau nei pusę amžiaus save – tą nuolatinį galvoje skambantį balsą, kuris be perstojo kažką komentuoja, aiškina, rūšiuoja, gina, – pradedi pažinti tikriausiai net *per daug* gerai. Nekalbu apie gilų savęs pažinimą, tik apie tai, kaip mes laikui bėgant imame viską optimizuoti ir šabloniškai reaguoti į gyvenimo iššūkius. Visi susirandame trumpesnių kelių kasdienybei supaprastinti ir užduočių sprendimui palengvinti, ir nors tai, be abejonės, naudinga – reikiamą rezultatą pasiekiame įdėdami minimaliai pastangų, – galiausiai viską imame daryti mechaniškai. Ir tai bukina. Ima atrofotis dėmesio raumenys.

Įpročiai, be abejonės, yra naudingas įrankis, dėl jų mums nereikia kaskart atlikti sudėtingų protinių operacijų, susidūrus su nauja užduotimi ar situacija. Bet kartu jie išlaisvina mus nuo poreikio nuolat būti budriems: dalyvauti, jausti, galvoti, o tik tada veikti. (Būnant laisviems, o ne per prievartą.) Jei norite sužinoti, kaip mus atbukina psichikos įpročiai, tiesiog nukeliate į nepažįstamą jums šalį. Va tada tai prabusite! Kasdien taikytus algoritmus staiga tenka perrašyti iš naujo. Štai kodėl įvairios kelionių metaforos taip tinka psichedelikų sukeliama poveikiui apibūdinti.

Tas suaugusio žmogaus psichikos prisitaikymas, kad ir koks jis naudingas, nebeleidžia mums matyti dabarties. Mes vis peršokam prie to, kas vyks toliau. Įgavę patirties elgiamės panašiai kaip dirbtinio intelekto programos – mūsų smegenys gaunamus duomenis ima apdoroti remdamosi praeityje sukurtomis taisyklėmis, kad pasitelkusios patirtį nuspręstų, kaip geriau numatyti ir supaprastinti ateities sprendimus.

Būtent kelionės, menas, gamta, darbas ir kai kurie narkotikai kartais sugeba užblokuoti bet kokį proto ryšį su praeitimi ir ateitimi, taip sudarydami mums sąlygas pasinerti į dabartį, ir tai nuostabu, nes nuostaba yra netikėto pirmo žvilgsnio ar nekalto pastebėjimo, nuo kurių paprastai būna atsiribojusios suaugusio žmogaus smegenys, šalutinis produktas. (Juk tai taip neefektyvu!) Taigi ateities atžvilgiu mano psichikos termostatas paprastai yra nustatytas ties itin žemomis lūkesčių ir nerimo padalomis. Tai gerai, nes tada gyvenime stebiuosi retai. Kita vertus, blogai, kad stebiuosi retai.

Taip bandau paaiškinti, kaip įsivaizduoju savo numatytąją sąmonės būseną. Jai

esant viskas veikia gana gerai, tikslai, žinoma, pasiekiami, tačiau kas, jei tai ne vienintelis – ir toli gražu ne geriausias – būdas gyventi kiekvieną dieną? Tiriant psichedelikus daroma prielaida, kad ši ypatinga molekulių grupė mums gali suteikti priėjimą prie kitų sąmonės lygių, iš kurių galbūt gautume specifinės naudos: terapinės, dvasinės ar kūrybinės. Psichedelikai, žinoma, nėra vienintelės durys į kitas sąmonės formas – toliau šioje knygoje panagrinėsiu kelias su farmakologija nesusijusias alternatyvas, – tačiau jie, atrodo, yra lengviausiai pasiekiami ir pasukama rankena.

Pati idėja praplėsti mūsų sąmonės būsenų repertuarą nėra tokia ir nauja: tai šiek tiek analizuoja hinduizmas ir budizmas, apie intriguojančius precedentus girdėti ir Vakarų moksle. Williamas Jamesas, vienas pirmųjų amerikiečių psichologų ir knygos „Religinių patirčių įvairovė“ (*The Varieties of Religious Experience*) autorius, pakitusias sąmonės būsenas išbandė daugiau nei prieš šimtmetį. Po tokių patirčių jis padarė išvadą, kad mums įprasta būdraujanti sąmonė „yra tik vienas specifinis sąmonės tipas, plonytėmis pertvaromis atskirtas nuo potencialiai visiškai kitokių sąmonės formų“.

Jamesas, savaime aišku, taip pat rašė apie dar nepravertas mūsų psichikos duris. O tas duris jam praverti padėjo diazoto oksidas. (Meskalinas, psichedelinis junginys, gaunamas iš kvaitulinio pejotlio, tuo metu tyrėjams buvo prieinamas, tačiau Jamesas tikriausiai pabijojė jį vartoti.)

„Nė viena tiesa apie visatą negali būti baigtinė, kol kitokios sąmonės formos bus paliktos nuošaly.“ Jamesas padarė išvadą, kad bet kokių atveju šios kitos sąmonės formos, dėl kurių egzistavimo jis nė trupučio neabejojo, „neleidžia mums per anksti atsiriboti nuo realybės“.

Kai pirmą kartą perskaičiau šitą sakinį, supratau, kad Jamesas rašė apie mane: užkietėjusį materialistą, brandaus amžiaus suaugusį žmogų, beveik visiškai atsiribojusį nuo realybės. Gal tikrai tai įvyko per anksti?

Ką gi, tai buvo rimta paskata iš naujo praverti tas duris.

* * *

Jei kasdienė budrioji sąmonė yra tik vienas iš daugelio būdų konstruoti pasaulį, galbūt į pagalbą vertėtų pasitelkti ką nors iš to, ką aš vadinu neuroįvairove. Knygoje „Kaip pakeisti protą“ šią temą nagrinėju iš kelių skirtingų perspektyvų ir pasitelkiu kelis skirtingus pasakojimo būdus: socialinę ir mokslinę istoriją, gamtos istoriją, prisiminimus, mokslo žurnalistiką ir konkrečius savanorių bei pacientų atvejus. Taip pat čia rasite per psichedelikų sesijas mano asmeniškai patirtų „kelionių“ katalogą –

išsamiaj mano paties atliktų tyrimų (ieškojimų) apžvalgą.

Pasakodamas apie psichedelikų tyrimus, atliktus praeityje ir atliekamus dabar, stengiuosi per daug nesiplėsti. Psichedelikų tema mokslo ir socialinėje istorijoje yra per plati, kad ją būtų galima sukišti į vieną knygą. Kaip ir supažindinti skaitytojus su visais asmenimis, kurie atsakingi už psichedelikų renesansą. Todėl papasakosiu tik apie kelis pionierius, nepabijojusius tos išskirtinės mokslinės krypties ir pasiekusius stulbinamų rezultatų. Norėdamas išlaikyti pasakojimo vientisumą labiau koncentravau tik į kai kuriuos psichedelikus. Taigi knygoje rasite mažai informacijos apie MDMA (dar žinoma kaip ekstazis), kuriuo netrukus, kaip rodo tyrimai, gali būti efektyviai gydomas postrauminio streso sindromas. Mažai tyrėjų MDMA laiko psichedeliu, ir aš taip pat. MDMA smegenis veikia kitaip ir jo socialinė istorija visiškai kitokia nei vadinamųjų klasikinių psichedelikų. Jei jau prakalbome apie juos, šitoje knygoje pirmiausia koncentruosiuosi į tuos psichedelikus, kurie sulaukė daugiausia mokslininkų dėmesio, – psilocibiną ir LSD, ir tai reiškia, kad kitiems psichedelikams, ne mažiau įdomiems ir paveikiems, bet gerokai sunkiau panaudojamiems laboratorijose, – tarkim, ajahuaskos gėrimui – dėmesio bus skirta mažiau.

Trumpai apie terminologiją. Molekulių klasė, kuriai priklauso psilocibinas ir LSD (taip pat meskalinas, DMT ir dar keletas kitų), nuo tada, kai patraukė žmonijos dėmesį, turėjo daug skirtingų pavadinimų. Pirmas pavadinimas buvo haliucinogenai. Tačiau šios medžiagos sugeba kur kas daugiau (ir, beje, rimtos haliucinacijos pavartojus psichedelikų nėra dažnos), tad mokslininkai netrukus ėmė ieškoti tikslesnio ir aiškesnio termino – apie tai, beje, plačiau rašysiu trečiame skyriuje. Terminas „psichedelikai“, kurį dažniausiai vartosiu, žinau, taip pat turi didelį trūkumą – jis įsigalėjo septintajame dešimtmetyje, todėl turi daug kontrkultūrinio balasto. Norėdami išvengti nereikalingų asociacijų su kontrkultūra ir labiau akcentuoti šių narkotikų poveikį dvasingumui, kai kurie mokslininkai šituos preparatus siūlė vadinti enteogenais – žodžiu, kuris išvertus iš graikų kalbos reiškia „dieviškas iš vidaus“. Tačiau man šis terminas atrodo per daug kategoriškas. Nepaisant septintojo dešimtmečio spąstų, terminas „psichedelikas“, sugalvotas 1956 metais, etimologiškai yra labai tikslus. Išvertus iš graikų kalbos jis reiškia „sielos apsireiškimasis“, o būtent tokia galia šios nepaprastos molekulės ir pasižymi.

1 Ši kultūra – eskimai, kurie greičiausiai yra išimtis, tik patvirtinanti taisyklę, nors tikriausiai tik todėl, kad nieko psichoaktyvaus ten, kur jie gyvena, neauga (bent jau kol kas).

2 David J. Nutt, *Drugs Without the Hot Air: Minimising the Harms of Legal and Illegal Drugs*, Kembridžas, JK, UIT,

2012. Štai kodėl mikrodozėmis psichedelikus vartojantys žmonės jų niekada nevarato kasdien.

3 Theresa M. Carbonaro ir kt., „Survey Study of Challenging Experiences After Ingesting Psilocybin Mushrooms: Acute and Enduring Positive and Negative Consequences“, *Journal of Psychopharmacology*, 2016: 1268–78. Tyrimas nustatė, kad 7,6 proc. apklaustųjų pagalbos į medikus kreipėsi dėl „vieno ar daugiau psichologinių simptomų, kuriuos, jų manymu, sukėlė psilocibino vartojimas“.