



**RICK
STRASSMAN**

**PODREČCZNIK
PSYCHO
DELICZNY**

**PRAKTYCZNY PRZEWODNIK
PO PSYLOCYBINIE, LSD,
KETAMINIE, MDMA
I AYAHUASCE**

**RICK
STRASSMAN**

**PODREČNIK
PSYCHO
DELICJANY**

**PRAKTYCZNY PRZEWODNIK
PO PSYLOCYBINIE, LSD,
KETAMINIE, MDMA
I AYAHUASCE**



TYTUŁ ORYGINAŁU:
*THE PSYCHEDELIC HANDBOOK: A Practical Guide to Psilocybin,
LSD, Ketamine, MDMA, and Ayahuasca*

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz
Redakcja: Rafał Sarna
Korekta: Zuzanna Żółtowska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Ilustracja na okładce i wyklejce: © Martyshova, © Mysterylab | Stock.adobe.com
DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2022 by Rick Strassman

Copyright © 2024 for the Polish edition by ILLUMINATIO an imprint
of Wydawnictwo Kobiecte Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Maciej Lorenc, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy,
leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego
pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki
całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania
pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8371-500-1

Grupa Wydawnictwo Kobiecte | www.WydawnictwoKobiecte.pl



Spis treści

Od autora	11
Przedmowa	15
Wprowadzenie	23
Część I	
CZYM SĄ SUBSTANCJE PSYCHODELICZNE?	29
Rozdział 1. Czym są substancje psychodeliczne?	31
Historia	32
Nastawienie i otoczenie	38
Powrót badań z udziałem ludzi	40
Rodzaje substancji psychodelicznych	41
Efekty fizyczne	43
Efekty psychologiczne	44
Doświadczenia z pogranicza śmierci i doświadczenia kontaktu z obcymi	47
Rozdział 2. Wiele nazw dla psychodelików: dlaczego mają znaczenie	49
Halucynogen, psychozomimetyk i schizotoksyna – psychodeliki a psychoza	50
Oneirogen: psychodeliki a marzenia sennie	55
Entaktogen i empatogen	57
Enteogen i mistykomimetyk: psychodeliki a doświadczenie duchowe	57
Psychodelik: „ukazujący umysł” lub „ujawniać umysł”	62
Ponownie nastawienie i otoczenie	63

Rozdział 3. W czym mogą pomagać psychodeliki? Jakiego jest ryzyko ich przyjmowania?	65
Potencjalne korzyści	66
Potencjalne zagrożenia	71

Część II

JAK DZIAŁAJĄ PSYCHODELIKI?	87
---	----

Rozdział 4. Jak działają psychodeliki: mózg	89
Jak psychodeliki dostają się do mózgu	91
Psychodeliki a neuronauka	95
Farmakologia	97
Neuroendokrynologia	100
Sieci mózgowo i połączenia czynnościowe	102
Psychoplastogeny	105
Działanie immunologiczne i przeciwzapalne	108

Rozdział 5. Jak działają psychodeliki: umysł	109
Model psychoanalityczny lub psychodynamiczny Freuda	111
Buddyjska psychologia abhidharmy	115
Metafizyka średniowieczna	118
Kilka słów o istotach	122
Subiektywne doświadczenie i rezultat	124

Rozdział 6. Psychodeliki, panacea, placebo i psychoplastogeny	128
Panacea i placebo	129
Bliższe spojrzenie na nastawienie i otoczenie	131
Psychodeliki a efekt placebo	134
Niepsychodeliczne psychodeliki psychoplastogenne	136
Co z tego wszystkiego wynika?	140

Część III

SUBSTANCJE PSYCHODELICZNE	141
--	-----

Rozdział 7. Klasyczne psychodeliki	143
Meskalina, pejotl i San Pedro	144
LSD	150
Psylocybina	154
DMT i ayahuasca	160
„Ropucha” – 5-metoksy-DMT (5-MeO-DMT)	171
Ibogaina	176

Rozdział 8. MDMA	183
Psychofarmakologia	185
Dawkowanie i drogi podania	185
Działanie i skutki uboczne	186
Tolerancja i uzależnienie	188
Neurotoksyczność	190
Kwestie prawne	192
Podsumowanie	192
Rozdział 9. Ketamina	194
Farmakologia	196
Dawkowanie i drogi podania	197
Subiektywne efekty	199
Zastosowania terapeutyczne	201
Działania niepożądane	203
Rozdział 10. Szałwia wieszcza i salwinoryna A	206
Historia	206
Chemia i farmakologia	207
Dawkowanie i drogi podania	208
Działanie i skutki uboczne	208
Działania niepożądane	210
Część IV	
PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI	211
Rozdział 11. Jak tripować	213
Przygotowanie długoterminowe	214
Przygotowanie krótkoterminowe	217
Zdrowie	220
Wybór dawki	221
Określenie intencji	221
O co zadbać tuż przed tripem	224
Otoczenie	225
Tripowanie z innymi	231
Tripowanie w parach	234
Nastawienie sittera	236
Bad trip	243
Otoczenie w badaniach	245
Integracja	249
Co teraz?	253

Rozdział 12. Mikrodawkowanie	255
Mikrodawki	257
Substancje	259
Protokół	260
Wyniki badań sondażowych	261
Dane badań klinicznych	262
Wpływ na układ krążenia?	263
Wnioski	264
Rozdział 13. Prawo	265
Controlled Substances Act z 1970 roku	265
Dekryminalizacja i legalizacja	268
Rozdział 14. Słowo końcowe	271
Polecane lektury	275
Źródła	291
Podziękowania	295



Część I

**Czym są substancje
psychedeliczne?**

Rozdział 1

Czym są substancje psychodeliczne?

Substancje psychodeliczne są niezwykle grupą środków zmieniających świadomość, prawdopodobnie najbardziej interesującymi związkami chemicznymi w całej medycynie. Niektórzy ludzie porównują wywoływane przez nie efekty do objawów schizofrenii lub innych zaburzeń psychotycznych, inni do doświadczeń z pogranicza śmierci i przeżyć duchowych, a jeszcze inni nawet do porwań przez obcych. Niezawodnie wywołują one unikatowy stan umysłu, w którym człowiek doznaje wizji i słyszy głosy. Osoba znajdująca się pod wpływem psychodelików może utracić kontakt z własnym ciałem, a jej świadomość może wyruszyć w daleką podróż po przestrzeni zewnętrznej lub wewnętrznej. Może ona odczuwać niemal nieznośną ekstazę, przerażenie lub jedno i drugie jednocześnie – albo nie czuć zupełnie niczego. Jej umysł zostaje zalany przez nowe idee, emocje i wglądy. Może ona się spotkać i wejść w interakcję z inteligentnymi istotami, które zamieszkują „przestrzeń psychodeliczną” i które niekiedy uzdrawiają, udzielają wskazówek lub wyrażają miłość, a kiedy indziej są wrogie i groźne. Choć efekty

wywoływane przez psychodeliki mogą być bardzo różne, cechą wspólną wszystkich pełnych doświadczeń psychodelicznych stanowi poczucie, że jest ono bardziej realne niż rzeczywistość. Niektóre substancje psychodeliczne zaczynają działać w ciągu kilku sekund po ich zapaleniu lub wstrzyknięciu, a część z nich może oddziaływać na człowieka nawet przez 18 godzin po ich przyjęciu doustnym.

HISTORIA

Psychodeliczne grzyby, rośliny, a nawet zwierzęta odgrywają fundamentalną rolę w religijnym i społecznym życiu wielu rdzennych społeczności, zwłaszcza tych zamieszkujących obie Ameryki. Świat zachodni dopiero zaczyna dostrzegać głębię i praktyczne zastosowanie wiedzy, którą posiadły te ludy. Wiemy stosunkowo niewiele o autochtonicznym użyciu psychodelików, co wynika po części z tego, że zostało ono zakazane przez kościół katolicki po hiszpańskim podboju Ameryki Łacińskiej w XVI w. Obawy dotyczące „czarownictwa” i „pogaństwa” wzięły górę nad ciekawością naukową, medyczną czy antropologiczną. Pozostałości tej nietolerancji utrzymują się aż do dziś*.

Współczesne badania nad substancjami psychodelicznymi zostały zainicjowane za sprawą wyizolowania meskaliny z pejotlu

* Pewien wybitny amerykański psychiatra nazwał kiedyś to podejście „farmakologicznym kalwinizmem”. Chodzi tutaj o postawę, która zakłada, że możemy przepisywać i przyjmować środki psychoaktywne wyłącznie w celu leczenia chorób, ale nie wolno nam używać ich z myślą o przyjemności, kreatywności czy poszukiwaniach duchowych.

przez niemieckiego chemika Arthura Hefftera w ostatniej dekadzie XIX w. Przyjmowanie tego kaktusa jest najważniejszym sakramentem religijnym we współczesnym Amerykańskim Kościele Tubyliczym (ang. *Native American Church*) w Ameryce Północnej*, ale tradycja jego używania sięga co najmniej czasów Azteków. Pierwsze badania nad meskaliną nie doprowadziły jednak do znaczących postępów w świecie psychiatrycznym. Wynikało to między innymi z tego, że wywołuje ona nieprzyjemne skutki uboczne w układzie pokarmowym, ale ważniejszy był prawdopodobnie dominujący wpływ Freuda na psychiatrię w pierwszej połowie dwudziestego stulecia. Mimo że używanie przez niego kokainy jako środka pobudzającego umysł zostało dobrze udokumentowane, twórca psychoanalizy w niewielkim stopniu interesował się doznaniem religijnymi i duchowymi. Postrzegał je jako przejawy psychopatologii i uważał, że skuteczne leczenie powinno polegać na pozbywaniu się tych „infantylnych” tendencji czy doświadczeń, a nie na dążeniu do ich wywołania. W kilku artykułach wspomniano o możliwości wspomaganiania psychoterapii użyciem meskaliny, ale nie spotkała się ona z szerszym uznaniem z uwagi na fakt, że była kojarzona z „prymitywnymi” stanami psychologicznymi i kulturami.

Po drugiej wojnie światowej psychologia freudowska zaczęła wypadać z łask. Była powolna i kosztowna, a jej efektywność budziła wątpliwości, co zmotywowało psychiatrię do poszukiwania nowych modeli i sposobów leczenia zaburzeń psychicznych, zwłaszcza kuracji dla weteranów powracających z frontu. Odkrycie niezwykłych właściwości LSD w połowie lat 40. XX w. nastąpiło więc w wyjątkowo fortunnym czasie.

* Piszę więcej na ten temat w rozdziale 7.

Albert Hofmann, chemik pracujący w firmie Sandoz Pharmaceuticals (obecnie Novartis) w Bazylei, w Szwajcarii, zsyntetyzował tę substancję pod koniec lat 30. Z jej psychoaktywnego działania zdał sobie jednak sprawę dopiero kilka lat później, gdy przypadkowo ją przyjął. Rozpaliła ona wyobraźnię naukowców i społeczeństwa z uwagi na swoją zdumiewającą moc – jest aktywna w dawkach mierzonych w milionowych częściach grama – oraz jej wpływ na układ serotonergiczny w mózgu. Warto wspomnieć, że druga z tych właściwości przyczyniła się do zidentyfikowania pierwszego poznanego neuroprzekaźnika: serotoniny*. W ten sposób LSD otworzyło drzwi do stworzenia nowej dyscypliny naukowej nazywanej psychofarmakologią, która bada wpływ różnych substancji psychoaktywnych na umysł.

Przez kilka następnych dekad LSD i podobne związki chemiczne zrewolucjonizowały nasze rozumienie sposobu działania mózgu. Wykazywały również ogromny potencjał w pomaganiu pacjentom cierpiącym na szeroki wachlarz trudnych w leczeniu zaburzeń, między innymi depresję, uzależnienia, autyzm, socjopatię, bóle czy rozpacz związaną z nadchodzącą śmiercią.

Te obiecujące kierunki badań na niewiele się jednak zdały, gdy LSD wydostało się z laboratoriów. Powszechne przyjmowanie tej substancji doprowadziło w latach 60. XX w. do nasilenia się niepokojów społecznych, zwłaszcza sprzeciwu wobec militarne go zaangażowania Stanów Zjednoczonych w Wietnamie. Na dodatek, choć stosowanie psychodelików w ramach badań naukowych było stosunkowo bezpieczne, niekontrolowane użycie wyrządzało

* Neuroprzekaźniki to związki chemiczne, za sprawą których sąsiadujące komórki nerwowe mogą komunikować się ze sobą nawzajem. Piszę o tym więcej w rozdziale 4.

ogromne szkody w populacji ogólnej. Pojawiało się coraz więcej doniesień o działaniach niepożądanych, między innymi samobójstwach, przemocy, wadach wrodzonych, uszkodzeniach chromosomów i psychozach. Kiepsko przygotowana i niezbyt zdrowa psychologicznie młodzież przyjmowała nieznanne ilości nieznanych środków psychoaktywnych w połączeniu z alkoholem i innymi substancjami w nieprzewidywalnych okolicznościach. Sale na szpitalnych oddziałach ratunkowych i oddziałach psychiatrycznych zapełniały się „ofiarami LSD”. Kryzys w zdrowiu publicznym się pogłębiał. Sytuację dodatkowo pogarszał fakt, że Timothy Leary – który wykładał niegdyś psychologię na Uniwersytecie Harvarda, ale zrezygnował z prowadzenia badań i stał się orędownikiem LSD – zachęcał setki tysięcy protestujących do tego, aby „włączyli się*, dostroili się i odpadli”, a także zburzyli dominującą strukturę polityczną.

Spory toczyły się również w środowisku akademickim. Niektóre zespoły badawcze zachwalały psychodeliki jako substancje „duchowe”, „transpersonalne” i mogące wywoływać „doświadczenia mistyczne”. Ten segment świata badań psychodelicznych pozostaje wpływowy aż do dziś. Świadczy o tym chociażby rozpowszechnione przekonanie, że korzystne skutki stosowania tych środków wynikają z wywoływanych przez nie „stanów mistycznych”. Używanie terminu „enteogen” – oznaczającego dosłownie „wywołujący wewnętrzną boskość” – w psychiatrii i poza nią również stanowi odzwierciedlenie tego kontrowersyjnego przemieszania nauki i religii. Od pewnego momentu trudno było odróżnić badania psychiatryczne od działalności ugrupowań religijnych. Ten mariaż nauki

* Czyli przyjmowali psychodeliki.

i religii działał zniechęcająco na przedstawicieli federalnych organów regulujących i rządowej agencji o nazwie Narodowe Instytuty Zdrowia, która sfinansowała znaczną część wczesnych badań nad psychodelikami w Stanach Zjednoczonych.

Haniebne użycie

W latach 50. i 60. XX w. pracownicy wywiadu i wojska w Stanach Zjednoczonych i innych krajach używali psychodelików jako potencjalnej broni chemicznej. W tych okolicznościach obowiązywało niewiele ograniczeń etycznych, a świadoma zgoda na udział w eksperymentach była sprawą marginalną – albo całkowicie pomijaną. Amerykański rząd podawał środki psychoaktywne ludziom bez ich wiedzy (między innymi w prowadzonych przez siebie domach publicznych), żeby sprawdzić, czy LSD i podobne związki chemiczne mogą działać jako „serum prawdy”. Próbowano również używać substancji psychodelicznych jako broni obezwładniającej, która nie powoduje śmierci, a także jako narzędzia do prania mózgu.

Żadne z tych przedsięwzięć nie zakończyło się sukcesem. Efekty wywoływane przez LSD okazały się zbyt nieprzewidywalne, aby środek ten mógł posłużyć jako użyteczne „serum prawdy”, stosowane do wydobywania informacji z niczego niepodjęrzewających osób. Prowadzone na amerykańskich żołnierzach eksperymenty nad potencjalnym użyciem psychodelików jako broni obezwładniającej również przyniosły niejednoznaczne rezultaty, ale jeszcze większym problemem były geograficzne i klimatyczne zmienniki przeszkadzające w skutecznym rozproszaniu tych substancji na polu walki. Próby użycia LSD jako narzędzia do prania mózgu

i stworzenia za jego pomocą skuteczniejszych zabójców także okazały się bezowocne, ponieważ stwierdzono, że kluczowe znaczenie mają wcześniejsze predyspozycje osobowościowe. Mówiąc w skrócie: nie udało się zmienić pokojowo nastawionych ludzi w morderców. Natomiast jeśli człowiek już wcześniej posiadał cele i wartości sprzyjające temu, by został zabójcą, podanie mu LSD mogło nie być potrzebne.

Controlled Substances Act z 1970 roku

Przetaczająca się przez kraj fala kontrowersji, względ na interesy polityczne, zagrożenia dla zdrowia publicznego i nieudane tajne operacje doprowadziły ostatecznie do tego, że amerykański Kongres w 1970 r. uchwalił ustawę *Controlled Substances Act* (CSA). Za sprawą licznych obostrzeń skutecznie zgasiła ona badania nad psychodelikami z udziałem ludzi. Po wprowadzeniu CSA podziemne użycie tych substancji utrzymało się jednak na mniej więcej tym samym poziomie co wcześniej. Działania niepożądane zdarzają się jednak obecnie znacznie rzadziej, ponieważ ludzie w XXI w. zazwyczaj przyjmują niższe dawki. Mogą również korzystać ze zgromadzonej w ciągu ostatnich 50 lat wiedzy o bezpieczniejszym używaniu psychodelików, a także o tym, w jaki sposób zadbać o osoby doświadczające jakichkolwiek trudności.

Choć przez dwie dekady nie prowadzono eksperymentów klinicznych z użyciem psychodelików, badania podstawowe na zwierzętach były kontynuowane, ponieważ regulacje dotyczące projektów badawczych bez udziału ludzi były znacznie mniej ograniczające. W rezultacie znacznie lepiej zrozumieliśmy farmakologiczne właściwości LSD i innych psychodelików – zwłaszcza ich

wpływ na układ serotoninerdyczny – co przyczyniło się do stworzenia skuteczniejszych i mniej toksycznych leków psychiatrycznych i neurologicznych na różnego rodzaju problemy zdrowotne, między innymi depresję, psychozy, bóle głowy czy nudności lub wymioty.

NASTAWIENIE I OTOCZENIE

Najważniejszą lekcją wyniesioną z pierwszej fali psychodelicznego entuzjazmu jest dostrzeżenie kluczowego wpływu „nastawienia” i „otoczenia” na rezultaty wszystkich doświadczeń wywoływanych przez środki psychoaktywne. Koncepcja ta pomaga wyjaśnić, dlaczego ten sam związek chemiczny w takiej samej dawce podawany różnym ludziom w identycznych okolicznościach może wywoływać różne reakcje. Wielokrotnie będę w tej książce podkreślał jej decydujące znaczenie. Przyjrzyjmy się więc dwóm czynnikom, które są w niej zawarte.

Nastawienie odnosi się do stanu osoby przyjmującej psychodelik. Chodzi tutaj między innymi o jej zdrowie fizyczne i psychiczne. Czy jest chora i przyjmuje wiele różnych leków? Czy nadużywa alkoholu lub opioidów? A może osoba ta jest w pełni zdrowa – codziennie wykonuje ćwiczenia fizyczne, dba o odpowiednią ilość snu i przestrzega zdrowej diety? Czy obecnie cierpi z powodu depresji, ataków paniki albo po prostu zmaga się w swoim życiu z licznymi czynnikami stresogennymi? Albo czuje się szczęśliwa i spełniona – może liczyć na wspierającą sieć relacji społecznych i czerpie radość z wykonywanej pracy? Czy kiedykolwiek wcześniej przyjmowała psychodeliki, a jeśli tak, to jakie miała

z nimi doświadczenia? Czy pod ich wpływem zdarzały się jej ekstatyczne podróże przez kosmos, czy przerażające wizyty w świecie podziemnym?

Nastawienie obejmuje także oczekiwania i intencję. Jakich doświadczeń spodziewa się osoba przyjmująca psychodelik? Jakie są jej cele, nadzieje i obawy? Czy chce, żeby jej nowotwór zniknął, czy też może stara się zaakceptować nadchodzącą śmierć? Nastawienie odnosi się również do jej przekonań na temat psychodelików. W jaki sposób je nazywa i jak używana przez nią terminologia odzwierciedla jej poglądy dotyczące wywoływanych przez nie efektów i ich sposobu działania? Czy uważa je za „enteogeny”, czyli środki wywołujące wewnętrzną boskość? Czy postrzega je jako „psychozomimetyki”, czyli środki wywołujące tymczasową psychozę? Czy może określa je mianem „psychodelików”, czyli środków ukazujących lub ujawniających coś, co już jest obecne w umyśle, ale po prostu czeka na okazję, żeby w pełni się zmanifestować?

Otoczenie odnosi się natomiast do zewnętrznych warunków, w których dana osoba przyjmuje psychodelik. Czy znajduje się w zamkniętym pomieszczeniu, czy na świeżym powietrzu? Czy jest sama, czy towarzyszą jej przyjaciele? Otoczenie obejmuje również nastawienie wszystkich ludzi, z którymi dana osoba doświadcza działania środka psychoaktywnego. Wchodzi tu zatem w grę wiele czynników interpersonalnych. Czy ludzie towarzyszący osobie przyjmującej psychodelik są nastawieni przyjaźnie, wrogo, czy neutralnie? Czy są naukowcami, terapeutami, czy członkami jednej wspólnoty duchowej? Dlaczego przyjmują i/lub podają komuś psychodeliki i jakich efektów się spodziewają? Czego chcą w zamian?