

Майкъл Полан

---

## **ПЪТУВАНЕ ДО ДЪЛБИНИТЕ НА УМА**

Как новата наука за психеделите променя  
представите ни за съзнанието, умирането, пристрастяването,  
депресията и трансцендентирането

София, 2021

Преводът е направен по изданието:

Michael Pollan

## **How to Change Your Mind**

*What the New Science of Psychedelics Teaches Us About*

*Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence*

Copyright © 2018 by Michael Pollan

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Кънчо Кожухаров, превод, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0938-9 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-0942-6 (твърда подвързия)

МАЙКЪЛ ПОЛАН

ПЪТУВАНЕ  
— ДО —  
ДЪЛБИНИТЕ  
НА УМА

КАК НОВАТА НАУКА ЗА ПСИХЕДЕЛИЦИТЕ  
ПРОМЕНЯ ПРЕДСТАВИТЕ НИ ЗА СЪЗНАНИЕТО,  
УМИРАНЕТО, ПРИСТРАСТЯВАНЕТО,  
ДЕПРЕСИЯТА И ТРАНСЦЕНДЕНТИРАНЕТО

Превод от английски  
*Кънчо Кожухаров*



## СЪДЪРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	
<b>Една нова врата</b> .....	<b>9</b>
ПЪРВА ГЛАВА	
<b>Ренесанс</b> .....	<b>29</b>
ВТОРА ГЛАВА	
<b>Естествознание: загъбен</b> .....	<b>91</b>
Кога .....	138
ТРЕТА ГЛАВА	
<b>История: първата вълна</b> .....	<b>147</b>
Част I. Обещанието .....	154
Част II. Катастрофата .....	195
Кога .....	229
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА	
<b>Пътен дневник: нелегални пътувания</b> .....	<b>233</b>
Първо пътуване: ЛСД .....	249
Второ пътуване: псилоцибин .....	267
Трето пътуване: 5-МеО-DMT (Жабата) .....	284
ПЕТА ГЛАВА	
<b>Невронауката:</b> <b>твоят мозък под въздействието на психеделици</b> .....	<b>305</b>
ШЕСТА ГЛАВА	
<b>Лечебното пътуване:</b> <b>психеделиците в психотерапията</b> .....	<b>347</b>
Едно: умирането .....	347
Две: пристрастяването .....	374
Три: депресията .....	391
Кога: запознаване с моята мрежа на дефолтния режим...	406

## Епилог

**Възхвала на невралното разнообразие ..... 413**

Речник на термините..... 431

Благодарности ..... 439

Бележки..... 443

Библиография ..... 452

За автора ..... 461

*Душата следва винаги да е поткрехната.*

Емили Дикинсън

## ПРОЛОГ

# Една нова врата

В СРЕДАТА НА ДВАЙСЕТИ ВЕК ДВЕ НЕОБИКНОВЕНИ НОВИ МОЛЕКУЛИ – и двете органични съединения от едно семейство с поразяваща прилика, избухнаха на Запад. След време те щяха да променят хода на обществената, политическата и културната история – а също и личните истории на милиони хора, които рано или късно щяха да запознаят своите мозъци с тях. И стана тъй, че тези разрушителни химикали следваха по петите една друга историческа експлозия – на атомната бомба. Някои хора съпоставяха двете събития и наприказваха много неща за космическата синхронистичност. На света били пуснати изключителни нови енергии; нещата вече никога нямало да бъдат същите.

Първата от тези молекули е случайно изобретение на науката.<sup>1</sup> Диетиламидът на лизергиновата киселина, станал популярен като ЛСД, е синтезиран за първи път от Алберт Хофман през 1938-а – малко преди физиците да разцепят ядрото на урановия атом за първи път. Хофман, който работел за швейцарската фармацевтична фирма „Сандоз“, търсел не психоактивно съединение, а медикамент, който да стимулира кръвообращението. Едва няколко години по-късно, когато случайно погълнал нищожно количество от новия химикал, той осъзнал, че е създал нещо мощно – едновременно ужасяващо и възхитително.

Втората молекула е съществувала от хиляди години, макар никой в развития свят да не съзнавал това.<sup>2</sup> Произведена не от химик, а от забележима малка кафява гъба, тази молекула,

която щяла да стане известна под името *псилоцибин*, от стотици години била използвана като причастие от изобретателните народи в Мексико и Централна Америка. След испанската конкиста\* гъбата, наричана *теонанакатъл*, или Храната на боговете, била безцеремонно забранена и обявена за незаконна от Католическата църква. През 1955-а, дванайсет години след като Алберт Хофман открил ЛСД, банкерът от Манхатън и любител миколог Р. Гордън Уосън опитал магическата гъба в Уаутла де Хименес, град в южния мексикански щат Оахака. Две години по-късно той публикувал на 15 страници в списание „Лайф“ описание на „гъбите, които причиняват странни видения“<sup>3</sup>, маркирало момента, когато новината за една нова форма на съзнанието стигнала за първи път до общата аудитория. (През 1957-а знанието за ЛСД все още било ограничено сред доста малък кръг изследователи.) Още няколко години хората не осъзнавали важноста на случилото се, ала историята на Запада се била променила.

Трудно е да се надцени въздействието на тези две молекули. Появяването на ЛСД може да се свърже с революцията в невронауката, която започнала през петдесетте години на ХХ век, когато учените открили ролята на невротрансмитерите в мозъка. Това, че измервани с микрограмове количества ЛСД можели да предизвикват симптоми, наподобяващи психоза, вдъхновило специалистите по мозъка да потърсят неврохимичната основа на умствените разстройства, за които преди това се смятало, че имат психологически произход. Междувременно психеделците си пробили път в психотерапията, където били използвани за лечение на най-разнообразни разстройства, включително алкохолизъм, тревожност и депресия. През по-голямата част от петдесетте и началото на шейсетте години психиатричната общност смятала ЛСД и псилоцибина за чудодейни лекарства.

Появяването на тези две съединения е свързано и с възхода на контракултурата през шейсетте години и вероятно – с нейния

---

\* Испанската колонизация на Америка (от исп. *La Conquista*). (Всички бележки под линия, освен изрично упоменатите, са на преводача.)



специфичен тон и стил. За първи път в историята младите хора имали свой собствен ритуал на преход: „Ейсид Трип“ (пътуване с киселината). Вместо да въведе младежите в света на възрастните, както ритуалите на преход винаги са правили, този ги пускал в страна на ума, за чието съществуване малцина възрастни имали каквато и да било идея. Ефектът върху обществото бил – нека се изразим меко – разрушителен.

И все пак към края на шейсетте социалните и политически ударни вълни, предизвикани от тези молекули, като че ли позатихнали. Тъмната страна на психеделите започнала да се сдобива с публичност в ужасяващи размери – лоши пътувания, психотични пристъпи, нежелани спомени, самоубийства – и започвайки от 1965-а, ликуването заради тези нови лекарства се заменило с морална паника. Колкото бързо културната и научната общност приели психеделите, толкова рязко се обърнали срещу тях. До края на десетилетието психеделичните медикаменти – дотогава легални на повечето места – били забранени от закона и се разпространявали нелегално. Изглеждало, че поне едната от двете бомби на двайсети век е обезвредена.

После се случило нещо неочаквано и многозначително. В началото на деветдесетте години, далеч от очите на повечето от нас, малобройна група учени, психотерапевти и т.нар. „психонавти“, които смятали, че и науката, и културата са изгубили нещо ценно, решили да ги възстановят.

Днес, след няколко десетилетия на отричане и игнориране, психеделите преживяват ренесанс. Ново поколение учени, мнозина от тях вдъхновени от своите лични преживявания с психеделите, проверява потенциала на тези съединения да лекуват умствени болести като депресията, тревожността, травматичните преживявания и пристрастяването. Други учени използват психеделите заедно с нови инструменти за сканиране и получаване на мозъчни изображения, за да изследват връзките между мозъка и ума, надявайки се да разкрият някои от загадките на съзнанието.

Добър начин да разбереш някоя сложна система е да я приведеш в безпорядък и да видиш какво ще стане сетне. Като разбива атомите, ускорителят на елементарни частици ги при-

нуждава да разкрият своите тайни. Като дават внимателно калибрирани дози психеделници, невроучените могат издъно да объркат нормалното будуващо съзнание на доброволците, разтваряйки структурите на Аза и причинявайки мистични преживявания. Докато това се случва, инструменти, създаващи изображения, могат да наблюдават промените в мозъчната дейност и моделите на връзка. Този труд вече поражда изненадващи прозрения за „невралните корелати“ на усещането за личност и духовното преживяване. Изтърканата баналност от шейсетте, че психеделниците предлагат ключ за разбиране и „разширяване“ на съзнанието, вече не изглежда толкова абсурдна.

„Пътуване до дълбините на ума“ е историята на този ренесанс. Въпреки че тя не е започнала така, това е много лична, а също и обществена история. Може би е било неизбежно. Всичко, което съм научавал от втора ръка за историята на психеделичните изследвания, ме накара да поискам да проуча този нов терен на ума от първо лице – да видя как наистина се усещат промените на съзнанието, които предизвикват тези молекули, и ако има такова нещо, какво биха могли те да внесат в живота ми и да ме научат за моя ум.



ЗА МЕН ТОВА БЕШЕ СЪВЪРШЕНО НЕОЧАКВАН ОБРАТ НА СЪБИТИЯТА. Историята на психеделниците, която съм представил накратко тук, не е тази, която съм живял. Роден съм през 1955-а, по средата на десетилетието, когато психеделниците едва нахлуваха в американската наука, ала едва към края на шейсетте сериозно заобмислях да опитам ЛСД за пръв път. От страна на един представител на следвоенното поколение това може да прозвучи невероятно, като неизпълнение на поколенския му дълг. Ала през 1967-а аз бях само дванайсетгодишен – прекалено невръстен за нещо повече от смътни спомени от Лятото на любовта или експериментите с киселината в Сан Франсиско. На четиринайсет единственият начин да стигна до Удсток беше родителите ми да ме закарат. Преживях голяма част от шейсетте години благодарение на страниците на списание „Тайм“. По времето, когато