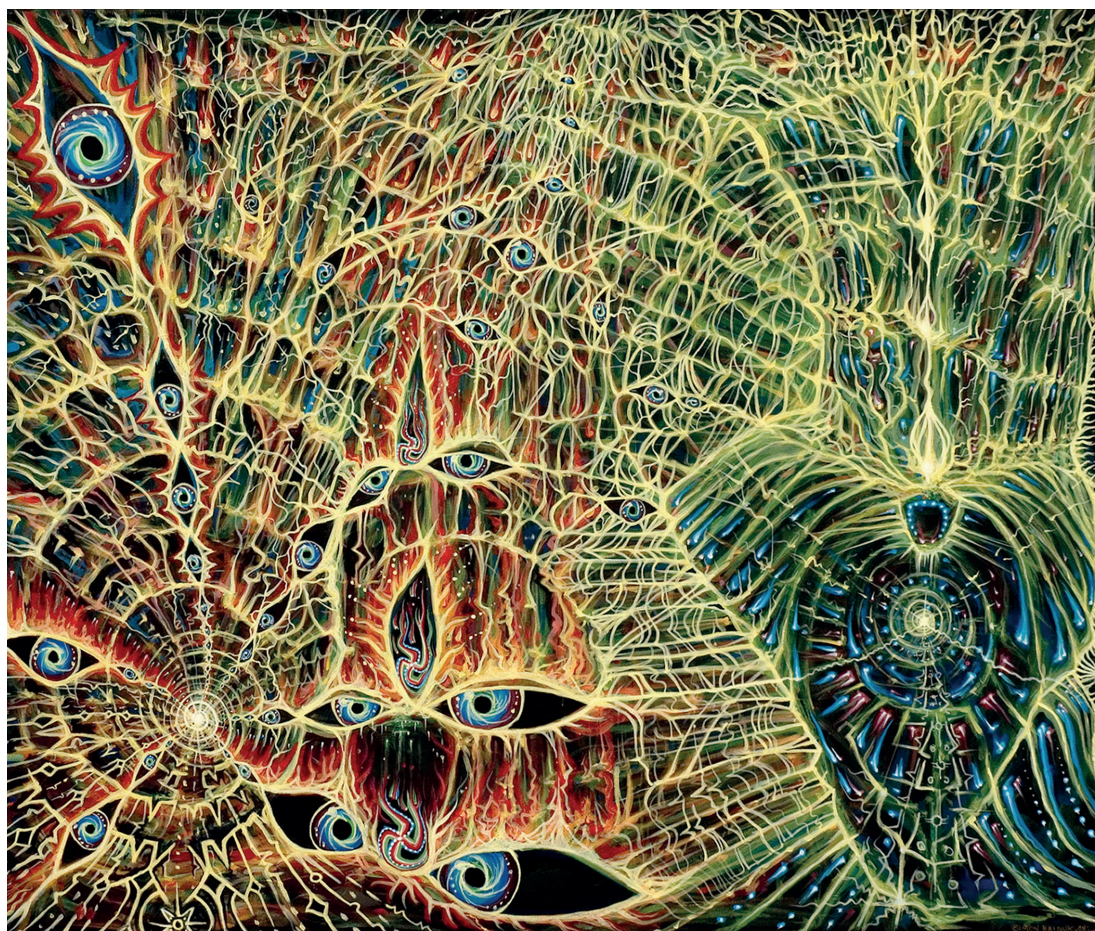




Simon Haiduk,
Moje przebudzenie,
olej na płótnie, 2004,
dzięki uprzejmości artysty

PSYCHODELICZNE DOŚWIADCZENIE

Gdzie abstrakcja spotyka się z rzeczywistością.

Krzysztof Sikorski

Instytut Nauk o Środowisku
Uniwersytet Jagielloński

Zyjąc w społeczeństwie ugruntowanym w materialnym świecie, myślimy i postrzegamy rzeczywistość w sposób, który jest praktyczny. Już od najmłodszych lat uczymy się nazywać rzeczy

„po imieniu”, co pozwala nam na efektywną komunikację i wydajne funkcjonowanie w społeczeństwie. Takie przysposobienie jest niezwykle przydatne, kiedy chcemy przekazać coś na temat tzw. obiektywnej rzeczywistości w sposób możliwie najbardziej precyzyjny. Z kolei mówiąc o czymś, czego zmierzanie obiektywną miarą jest niemalże niemożliwe – jak nasze wewnętrzne stany, uczucia, sny czy emocje – zazwyczaj będziemy musieli uciekać się do bardziej obrazowego czy nawet poetyckiego języka. Podobnie inne formy przekazu, takie jak śpiew, taniec czy sztuka wizualna, stały się niezastąpionym sposobem ekspresji, szczególnie



Krzysztof Sikorski

Jest magistrantem ochrony środowiska i zarządzania na Uniwersytecie Jagiellońskim. Obecnie prowadzi badania nad zastosowaniem alg i mikroorganizmów do sekwestracji dwutlenku węgla. Mając lingwistyczne i artystyczne zaplecze, zajmuje się też publicystyką, edukacją i muzyką.

kriss.sikorski@gmail.com

w odniesieniu do subiektywnych doświadczeń, silnych emocji czy stanów mistycznych. Sztuka przypomina nam o tym, że poza tym, co da się zmierzyć naukowymi metodami, istnieją aspekty człowieczeństwa, a zatem i rzeczywistości, które mimo braku rzetelnych instrumentów do ich pomiaru niewątpliwie są nieodłącznymi elementami ludzkiego doświadczenia.

Dotarcie do prawdy

Obu metodologiom – naukowej i artystycznej – przyświeca podobny cel, którym jest dotarcie do prawdy i jej przekazanie. Mimo że zarówno dotarcie do prawdy, jak i sposób przekazu przez artystę znacznie odbiegają od metody naukowej – inspiracja i kreatywność, które są kluczowe w procesie twórczym w sztuce, nie są również obce naukowcom, bowiem bez nich nie byłoby możliwe postawienie śmiałych hipotez, na których opiera się w dużej mierze głębsze poznanie świata i zależności nim rządzących. Z drugiej strony, ze względu na fundamentalne różnice między metodyką naukową i artystyczną, mogłoby się wydawać, że rozwój cywilizacji będzie oparty wyłącznie na metodach naukowych. Historia pokazała, że zarówno miasta, jak i społeczeństwo są kształtowane przez wzajemne oddziaływanie między nauką i sztuką. Widoczne jest to np. w architekturze, która potrafi bardzo wiele powiedzieć zarówno o rozwoju nauki, jak i głównych nurtach sztuki w danej kulturze. Mimo braku empirycznych dowodów sztuka pozostaje niezwykle istotna zarówno w zacho-

waniu estetyki, jak i wyznaczaniu nurtów społecznych, które mogą inspirować cywilizacje i kształtować postrzeganie rzeczywistości przez społeczeństwa.

Zasłona rzeczywistości

W tym momencie wracamy jednak do punktu wyjścia. Nie tylko schematy wyznaczone przez praktyczność sprawiają, że patrzymy na życie przez pewien filtr – nasza sztuka, przekonania i kultura nakładają pewne obiektywy, przez które widzimy świat. Dobrze jest to widoczne w nawykach żywieniowych różnych kultur – w Polsce lokal sprzedający kotlety z psów wywołałby zarówno sensację, jak i oburzenie, jednak budka z hamburgerami z krowy nie spowoduje w dużej części społeczeństwa sprzeciwu. Chodzi tu jednak nie tylko o wrażliwość, lecz także o język, którym się posługujemy – często nawet w wewnętrznym monologu, który z minuty na minutę kształtuje nasze życia. Hipoteza Sapira-Whorfa, która mówi o relatywności między językiem i percepcją świata, również rzuca światło na ten temat. Chociaż nadal budzi kontrowersje, pojawia się coraz więcej badań ją potwierdzających. W serii czterech badań opublikowanych w „Journal of Personality” te same dwujęzyczne osoby mówiące po chińsku i angielsku wykazywały wyższe poziomy dialektycznego myślenia, rozmawiając w języku chińskim aniżeli angielskim. Bez konieczności wykazania, czy jest to ze względu na nasz język, kulturę, czy przez interakcję między nimi, nasze wcześniejsze doświadczenia i środowisko mają realny wpływ na to, jak postrzegamy siebie i świat.

Możemy spojrzeć na świat w sposób wolny od uprzedzeń dzięki regularnej i konsekwentnej praktyce medytacji, która może pozwolić nam na niedualistyczne spojrzenie na świat, a także na wnikliwą obserwację naszych nawyków myślowych i zachowań. Drugą metodą, która w kilku ostatnich latach powróciła do łask regulacji rządowych i dzięki temu – badań naukowych, polega na wykorzystaniu psychodelików. Jak sama nazwa wskazuje, „psychodeliczne” – pochodzące od greckich słów „psyche” (dusza, umysł) i „deloun” (manifestować) – czy to substancje, czy doświadczenie może ukazać głębię naszych umysłów, do której w codziennym stanie świadomości nie mamy wglądu. Substancje te są też nazywane enteogenami – w przybliżonym znaczeniu dającymi doświadczenie boga lub boskości, jednak na potrzeby tego artykułu zostaniemy przy terminie psychodeliki.

Homo sapiens i psychodeliki

Perspektywa zajrzenia w głąb siebie z jednej strony może budzić lęk, z drugiej jest czymś fascynującym. I ta właśnie fascynacja okazała się wygrać u gatunku ludzkiego. Wszystkie starożytne kultury, z wyjątkiem Inuitów, mają historię użycia psychodelików.

Zamaskowany antropomorf
z ciałem całkowicie
pokrytym wizerunkami
grzybów, Matalem-Amazar
(Tassili, Algieria),
zdjęcie Jeana-Dominique’a
Lajoux (1964)
pochodzi z publikacji
Giorgio Samoriniego
*The Oldest Representations of
Hallucinogenic Mushrooms
in the World (Sahara Desert,
9000–7000 B.P.)*, 1992





Co więcej, pierwsze dowody użytkowania psychodelików sięgają co najmniej 7000 lat wstecz. Malowidła skalne w północnej Algierii, ukazujące sceny uwielbienia grzybów, nie pozostawiają wiele wątpliwości, że już zbieracko-łowieckie ludy doceniły właściwości tych grzybów. Owocniki ukazane na malowidłach najprawdopodobniej należą do gatunków *Psilocybe* lub *Panaeolus*, znane z tego, że rosną na bydłęcych odchodach, których w tamtych rejonach nie brakuje. Jak wspomniałem, nie jest to odosobniony przypadek, bowiem psychoaktywne rośliny zamarkowały swój ślad w historii ludzkości na przestrzeni wieków, niemalże w każdym zakątku świata. Podczas misteriiw eleuzyjskich, odbywających się w starożytnej Grecji, spożywany był rytualny napój kykeon – składający się z jęczmienia, mięty i wody. Dzięki wnikliwej analizie starożytnych tekstów i chemicznej analizie greckich naczyń wiemy, że za wyjątkowymi właściwościami kykeonu stał sporysz – grzyb pasożytujący na zbożach, wytwarzający toksyczne i psychoaktywne alkaloidy. Od starożytnej Grecji niedaleko do początku chrześcijaństwa, które oddziaływały na siebie wzajemnie przez wiele lat. Ponadto istnieje wiele przykładów wczesnej sztuki chrześcijańskiej przedstawiającej grzyby, a także biblijnych opisów mistycznych doświadczeń, które nie odbiegają daleko od doświadczeń psychodelicznych, stąd wielu badaczy i historyków przyjęło za prawdopodobną tezę wskazującą, że sakrament opisany w Biblii miał właściwości podobne do kykeonu. Powyższe przykłady przedstawiają tylko czubek góry lodowej, bowiem psychodeliki stanowiły kluczowy element wierzeń i kultur na całym świecie. Istnieje również hipoteza, którą zaproponował Terence McKenna, a która zakłada, że grzyby halucynogenne mogły odegrać istotną rolę w ewolucji człowieka. Nadal jednak nie

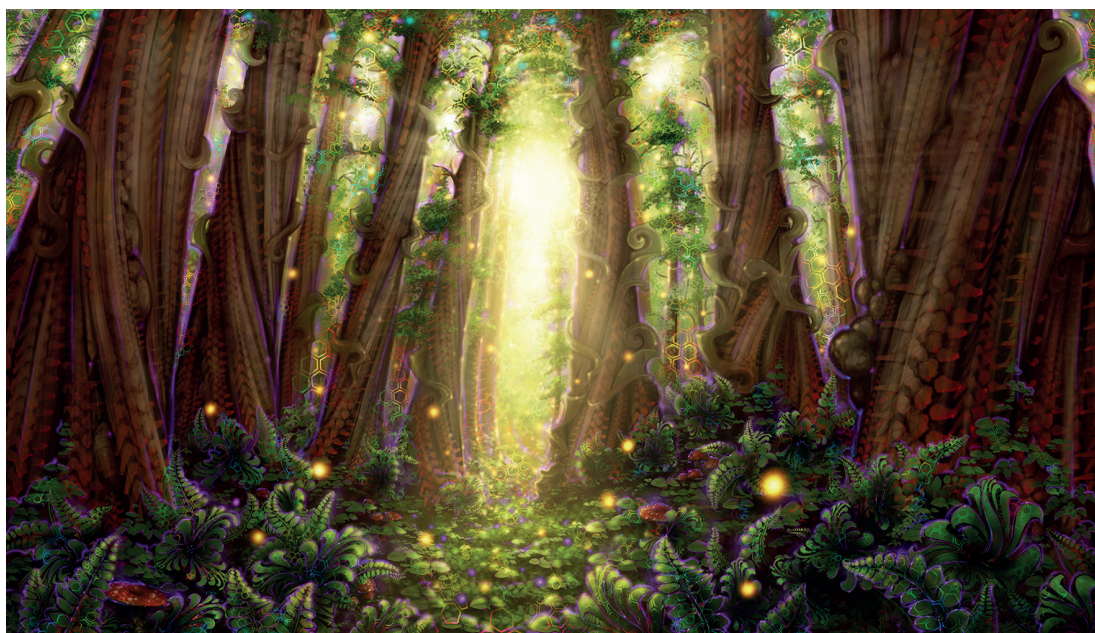
mamy wystarczających dowodów na to, by ją potwierdzić, niemniej jednak jest to intrygująca propozycja, którą coraz więcej ludzi zaczyna uznawać za prawdopodobną. Żeby uzmysłowić sobie, dlaczego tak wiele jest przypisywane psychodelikom, należy przyjrzeć się samemu działaniu tych substancji.

W poszukiwaniu znaczenia

Jedną z właściwości psychodelików, która ugruntowała ich znaczenie w niezliczonych kulturach i religiach, jest ich zdolność do sprawiania, by dany moment, który jest przeżywany, nabrał większego znaczenia. Jak pokazują zarówno relacje z doświadczeń, jak i badania kliniczne, zdecydowana większość osób, które miały okazję doświadczyć odmiennych stanów świadomości wywołanych przez psychodeliki, uważa te przeżycia za jedno z najbardziej lub najbardziej znaczące doświadczenie w życiu. Wiele z tych doświadczeń jest opisywanych jako przeżycie mistyczne lub duchowe, w których dane jest człowiekowi doświadczyć rzeczywistości w sposób zintensyfikowany, głęboki i niewypowiedziany. Ze względu na swoje działanie psychodeliki sprawiają, że mistyczne doświadczenia doznane za ich pomocą wydają się jeszcze bardziej znaczące niż odpowiadające im doświadczenia uzyskane bez nich. Jak można się domyślić, takie bezdenne doświadczenie nie przemija bez pozostawienia śladu w człowieku. Nie dość, że rezultat ich działania może być transformacyjny, to zmiany te, np. w przypadku psylocybiny, która jest aktywną substancją grzybów halucynogennych, może fizycznie zmienić połączenia neuronowe. Stąd też wywodzą się m.in. ich terapeutyczne właściwości. Nim jednak do nich przejdziemy, przyjrzyjmy się

Tańczące zamaskowane antropomorfy trzymające grzyby, Tin-Tazarift (Tassili, Algieria), zdjęcie Jeana-Dominique'a Lajoux (1964) pochodzi z publikacji Giorgio Samoriniego *The Oldest Representations of Hallucinogenic Mushrooms in the World (Sahara Desert, 9000-7000 B.P.)*, 1992

Simon Haiduk,
Metta polany snów,
 obraz cyfrowy, 2012,
 dzięki uprzejmości artysty



na chwilę receptorom 5-HT_{2a}, które łączy zdolność wyłapywania zarówno serotoniny, jak i psychoaktywnych molekuł, takich jak LSD lub psylocybina, które są antagonistami 5-HT_{2a}. Substancje SSRI, regulujące w dół aktywność receptorów 5-HT_{2a}, pozwalają osobom chorym na depresję i mającym inne problemy psychiczne lepiej radzić sobie z trudnymi stanami. SSRI mają niestety skutki uboczne, takie jak tłumienie odczuwania niektórych bodźców i emocji. Z drugiej strony mamy substancje psychodeliczne wywołujące efekt odwrotny do skumulowanego działania SSRI – następuje zintensyfikowanie doświadczenia i znaczenia, których to w obecnym, przepełnionym natłokiem informacji świecie wielu osobom jest niezwykle trudno znaleźć. Nie można wykluczyć, że jest to jeden z powodów wzrastającej liczby osób cierpiących z powodu depresji oraz liczby samobójstw w wysoko rozwiniętych krajach. Z tego względu otwarcie się zachodniej medycyny na techniki terapeutyczne, które sprawdzały się przez setki i tysiące lat, jest czymś, co może poprawić dobrobyt psychiczny wielu ludzi.

Psychodeliki a kreatywność

Bez kreatywności nie powstałoby nic, co stworzyli ludzie, począwszy od malowideł jaskiniowych, a skończywszy na wynalezieniu mikroskopu kwantowego. W psychologii istnieją modele, które określają ją jako „dynamiczną formę poznawczą, która oparta jest na wielu procesach kognitywnych, a w szczególności na kreatywnej generacji pomysłów i kreatywnej ewaluacji”, jednak dalej nie ma konsensu co do tego, czym właściwie jest. Stan psychodeliczny „jest silnym kandydatem w generacji kreatywnych pomysłów”, a psy-

chodeliki „przydatnym narzędziem w neurobiologii kreatywności”. Jest ona niezwykle fascynującym zjawiskiem, bowiem działa w naszej cywilizacji w zgodzie z drugim prawem termodynamiki w fizyce – zwiększa ilość informacji, zwiększając przy tym stale poziom entropii. Pewien poziom entropii jest konieczny do tego, by móc kreatywność wykorzystać, co widać z resztą na funkcjonalnych rezonansach magnetycznych. Jak pokazuje jedno badanie, w przypadku improwizacji muzycznej poziom entropii w czasie jest wyższy zarówno u wykonawców, jak i publiczności, niż w przypadku grania „z nut”. Podobnie skany u osób pod wpływem substancji psychodelicznych, takich jak psylocybina, DMT czy LSD, wykazują podwyższone poziomy entropii.

Przemierzając granice rzeczywistości

Badania przytoczone w tym artykule zostały opublikowane zaledwie w ciągu kilku ostatnich lat ze względu na zakazy obowiązujące od czasów administracji Nixona w USA. Artyści jednak w tym czasie nie próżnowali. Przez lata, kiedy naukowcy mieli związane ręce, wielu artystów tworzyło dzieła sztuki, by przekazać swój odbiór mistycznych doświadczeń wywołanych psychodelikami. Jak mawiają, „jeden obraz jest wart tysiąc słów”, a w przypadku tak głębokich doświadczeń jak te wywoływane psychodelikami można by się spierać, że nawet więcej.

Doświadczenie psychodeliczne często jest też nazywane „podróżą”, bowiem psychodeliki mają niezwykłą właściwość przeprowadzenia nas przez głębię naszego umysłu, naszej świadomości i rzeczywistości,

które są na co dzień niedostępne, ukazując nam wizje piękne, ale niekiedy też straszne. Na przykład po spożyciu większych ilości psylocybiny czas traci znaczenie. Przeszłość i przyszłość stają się abstrakcją – jest tu i teraz, wyraźniej niż kiedykolwiek. Jesteśmy zdani na to, co grzyby chcą nam pokazać. Doświadczenie faluje, intensyfikuje się, a następnie słabnie. Potem przychodzi kolejna fala. Spoglądamy na drzewo, które nie jest już zwykłym drzewem – jest pełne życia, a nawet świadomości. Jest boską kreacją, która emanuje energią i zmienia swoją strukturę, jednocześnie stając się wyraźniejsze. Wypukłości na korze w czasie rzeczywistym, o którym już dawno zapomnieliśmy, znikają i pojawiają się w innych miejscach. Odwracamy się. Dostrzegamy blask słońca, mieniającego się w kolorach tak intensywnych, jakich nigdy dotąd nie widzieliśmy. Fala odchodzi. Siadamy pod drzewem, zdając sobie sprawę z niezwykłości tego doświadczenia, które jest nie do opisania słowami, ponieważ nigdy nie nauczyliśmy się słów z tego świata. A potem przychodzi kolejna fala...

Kultowy polski artysta, Stanisław Ignacy Witkiewicz, znany również jako Witkacy, nie krył swojego zafascynowania psychodelikami, a mianowicie meskaliną – substancją psychoaktywną zawartą w kaktusach takich jak pejotl (*Lophophora williamsii*) czy san pedro (*Echinopsis pachanoi*), której miał okazję spróbować. Uznał swoje doświadczenie z pejotlem za niezwykle bogate wizualnie: „Przygnieciony wprost nawałem i przepychem wizji, starałem się w stanie oszołomienia nie tyle psychicznego, co wzrokowego wytłumaczyć sobie choć w przybliżeniu, czemu to właśnie widzę, a nie co innego”. Jednocześnie był pod wrażeniem realności i dokładności wizji pejotlowej, które uznał za „nieporównanie większą niż w rzeczywistości i niż w fantazji” oraz „niesłuchanie wyrazistą”. Jak jednak przyznał, jego doświadczenie z pejotlem nie należało do przyjemnych, możliwie ze względu na brak wcześniejszego przygotowania. Do psychodelików nie należy bowiem podchodzić pochopnie, bez gruntownego przygotowania oraz edukacji na ich temat, a nawet wtedy – nie są dla każdego. Mimo raczej trudnej „podróży” Witkacy uznał pejotl za „absolutnie nieszkodliwy przy sporadycznym używaniu”. Zauważył też, że meskalina jest substancją, od której uzależnienie jest praktycznie niemożliwe – przeciwnie, jak twierdzi, pejotl pozwolił mu zajrzeć w głąb siebie i zdać sobie sprawę ze szkodliwości innych używek. Swoją opis pejotlu skwitował następująco: „Precz z nikotyną, alkoholem i wszelkimi »białymi obłędami«. Jeśli peyotl okaże się ogólną odtrutką na tamte wszystkie świństwa, to w takim i tylko w takim razie: niech żyje peyotl!”. Opisując swoje przeżycia z pejotlem, dodał: „Taką chytrą rzecz jak malarstwo i rzeźbę mógł zrodzić tylko peyotl. (...) takie rzeczy jak dawne style w rzeźbie i architekturze nie mogły powstać bez wizji”. Pisał też: „Chińczycy musieli znać peyotl. Wszystkie

smoki i całe Indie stąd. Wtajemniczeni = artyści”. Oczywiście starożytne azjatyckie kultury miały w pełni dostęp do pejotlu, który występuje w Ameryce, jednak w tradycyjnej medycynie chińskiej istnieją zapisy o innych psychodelicznych substancjach, spośród których istotne znaczenie mogły mieć 笑菌 (xiàojūn), czyli „grzyby śmiechu”, lecz jeśli faktycznie za powstaniem smoków stoją psychoaktywne substancje, to raczej nie były to grzyby.

Bez udawania się na „drugą stronę”, dzięki artystom możemy poczuć namiastkę tego niezmierzonego doświadczenia. Dzieła, zamieszczone w tym artykule, stworzone przez Simona Haiduka, ukazują magię natury, której nasze zmysły w zwykłym stanie świadomości postrzegają nieco inaczej. Warto dodać też, że jego obrazy występują także formie animowanej w akompaniamencie muzyki, dające kolejny poziom immersji w jego dziełach. Sztuka artystów takich jak: Alex Grey, Android Jones, Chris Dyer, oraz wielu innych pozwala zajrzeć przez tę zasłonę bez konieczności wchodzenia za nią. Jak opisuje Simon, poszukuje on sposobów tworzenia sztuki, która „inspiruje harmonię między Ziemią i jej mieszkańcami”, a każde z jego dzieł „odzwierciedla aspekt drogi w jego życiu i sprawia, że rzędnie zasłona między fizycznymi i metafizycznymi rzeczywistościami”.

Przyszłość psychodelików

Psychodeliki stanowiły dla ludzi od tysięcy lat most między rzeczywistością a światem nadprzyrodzonym i wiarą, która – jak pokazują badania – jest istotnym aspektem dobrego samopoczucia psychicznego. Włączenie psychodelików do dyskusji w kontekście filozofii, sztuki, psychologii, etnologii, historii i innych dziedzin nauki może otworzyć nas na nowe perspektywy i poszerzyć zrozumienie świata. Wprowadzone w uregulowany i odpowiedzialny sposób do terapii i społeczeństwa mają potencjał pozytywnie wpłynąć na ludzi na wielu poziomach przez zwiększenie empatii, uważności i poszanowania dla natury, są w stanie pomóc w leczeniu chorób psychicznych i radzeniu sobie z traumatycznymi przeżyciami, a nawet mogą przyczynić się do zmniejszenia poziomu przestępczości i agresji.

Jak wiadomo, wykorzystane niewłaściwie lub nieodpowiedzialnie mogą przynieść niepożądane rezultaty, przez co społeczeństwa i rządy wielu krajów nie są jeszcze gotowe na ich dekryminalizację. Niezwykle istotne jest, by badania, edukacja i świadomość społeczna szły w parze z wolnościowymi przepisami. Odpowiedzialne podejście do tematu psychodelików pozwoli na wykorzystanie ich potencjału, a pewnego dnia może uda nam się poznać tajemnice kryjące się po drugiej stronie psychodelicznego doświadczenia, które nierzadko było i jest inspiracją dla wielu artystów, myślicieli, naukowców i wynalazców. ■

Chcesz wiedzieć więcej?

Hartogsohn I., *The Meaning-Enhancing Properties of Psychedelics and Their Mediator Role in Psychedelic Therapy, Spirituality, and Creativity*, „Frontiers in Neuroscience” 12 (2018), <https://doi.org/10.3389/fnins.2018.00129>.

Muraresku B., *The Immortality Key: The Secret History of the Religion with No Name*, New York 2020.

Fantastic Fungi, red. Louie Schwartzberg, <https://fantasticfungi.com/watch/> (2019).

Simon Haiduk Art, Simon Haiduk, <https://simonhaiduk.com/>.

Winkelman M.J., *The Evolved Psychology of Psychedelic Set and Setting: Inferences Regarding the Roles of Shamanism and Entheogenic Ecopsychology*, „Frontiers in Pharmacology” 12 (2021), <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.619890>.