

УДК 159.98

ББК 88.37

П49

Перевод оригинального издания:

Michael Pollan

HOW TO CHANGE YOUR MIND: WHAT THE NEW SCIENCE  
OF PSYCHEDELICS TEACHES US ABOUT CONSCIOUSNESS,  
DYING, ADDICTION, DEPRESSION, AND TRANSCENDENCE

*Печатается с разрешения автора при содействии  
его литературных агентов ICM Partners.*

**Поллан, Майкл.**

П49 Мир иной. Что психоделика может рассказать о сознании, смерти, страстях, депрессии и трансцендентности. / М. Поллан; пер. с английского Вика Спарова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 496 с. — (Психология и психика).

ISBN 978-5-17-119981-4

Когда Майкл Поллан готовился исследовать применение наркотических веществ в лечении депрессии, зависимости и тревожности, которые так сложно побороть, он совсем не намеревался создавать то, что получилось, — самую личную из его книг. Но обнаружив, что эти вещества способны повысить качество жизни не только душевнобольных, но и вполне здоровых людей, едва сдерживающих давление со стороны повседневности, он решил определить топографию собственного сознания и многое вписал от первого лица. Так началось его путешествие по различным измененным состояниям, в ходе которого он обращается к достижениям науки о мозге. Поллан также немало поработал в архивах, чтобы отделить правду о психоделиках от распространенных мифов, доминировавших в представлениях о них с 1960-х годов, когда лоббировалось негативное отношение к тому, что имело потенциал для науки.

Это уникальное сочетание истории, медицины и науки с биографическими эпизодами, захватывающее описание личного опыта, отсылающего к новому рубежу нашего понимания разума, личности и места в мире. Подлинная тема «психоделического травелога» Поллана — не только психоделики, но и неразрешимая загадка человеческого сознания — как в мире, сталкивающим нас со страданиями и удовольствиями, мы можем отыскать смысл в наших жизнях.

УДК 159.98

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-119981-4

© 2018 by Michael Pollan

© Перевод на русский язык, оформление.  
ООО «Издательство АСТ», 2020

*Посвящается моему отцу*

Душа должна жить нараспашку.

— ЭМИЛИ ДИКИНСОН



## ПРОЛОГ

### НОВАЯ ДВЕРЬ

---

В середине XX века западный мир был потрясен открытием двух необычных молекул, двух органических соединений одного семейства, поразительно схожих между собой. Со временем это открытие радикально изменило всю социальную, политическую и культурную историю человечества, равно как и личную жизнь миллионов людей, перед которыми вдруг приоткрылась вся многофункциональная сложность их мозга. По воле, а может быть, и по иронии судьбы открытие этих разрушительных химических соединений совпало с еще одним разрушительным для мировой истории событием — изобретением ядерной бомбы. Сразу же нашлись и те, кто, сравнивая эти два события, извлек немало полезного из этого космического совпадения. Короче говоря, в мир были выпущены новые, невероятно мощные энергии, после чего мир стал другим.

Первую из этих двух молекул изобрели ученые, причем случайно. Диэтиламид лизергиновой кислоты, сокращенно называемый ЛСД, был впервые синтезирован в 1938 году швейцарским химиком Альбертом Хофманом; произошло это вскоре после того, как ученым удалось расщепить атом урана. Хофман, работавший в то время в швейцарской фармацевтической компании *Sandoz*, искал химический препа-

рат, который мог бы стимулировать кровообращение, а в результате открыл психоактивное вещество. Однако первые пять лет он об этом даже не подозревал, и лишь по прошествии этих лет он, чисто случайно приняв внутрь микроскопическую дозу этого нового препарата, вдруг осознал, что открыл нечто поразительное, одновременно и ужасное, и удивительное.

Вторую молекулу изобретать не пришлось: она существовала многие тысячелетия, хотя до сей поры ни один человек в цивилизованном мире об этом не подозревал. Производимая не химиками, а безобидным маленьким коричневым грибочком, эта молекула, впоследствии получившая название псилоцибин, сотни лет использовалась коренными жителями Мексики и Центральной Америки в религиозных и обрядовых таинствах. *Теонанакатль* («плоть богов»), как называли этот гриб ацтеки, после захвата испанцами Америки был объявлен Римско-католической церковью «вне закона» и загнан «в подполье».

В 1955 году, то есть спустя 12 лет после открытия ЛСД, банкир и миколог-любитель из Нью-Йорка Гордон Уоссон оказался в деревушке Хуатла-де-Хименес, в южномексиканском штате Оахака, где и отведал этот магический гриб. Через два года в журнале *Life* он опубликовал 15-страничную статью о «грибах, вызывающих странные видения», ознаменовав тем самым исторически значимый момент, когда информация о новой, расширенной форме сознания впервые достигла глаза и уха широкой общественности. (Действительно, до 1957 года о существовании ЛСД знал лишь узкий круг ученых-исследователей и психиатров.) Правда, общественность тогда еще не осознала в полной мере размах и масштабы этого события, на что ей потребовалось еще несколько лет, но, как бы там ни было, история западного мира с этого момента круто изменилась.

Воздействие на человечество этих двух молекул трудно переоценить. Несомненно, что изобретение ЛСД было напрямую связано с революцией в науке мозга, начавшейся как раз в 1950-е годы: именно тогда ученые выяснили, сколь важную роль играют нейромедиаторы (они же нейротрансмиттеры) в деятельности мозга, и обнаружили, что всего несколько микрограммов ЛСД могут вызывать симптомы,

во многом напоминающие психоз, что и заставило их обратиться к исследованию нейрохимической основы психических заболеваний, которые раньше объяснялись чисто психологическими причинами. В это же время в психотерапии начали широко использоваться психоделики, с помощью которых лечили самые разнообразные недуги и расстройства, включая алкоголизм, психоз и депрессию. Практически полтора десятилетия, то есть все 1950-е годы и начало 1960-х годов, многие психиатры чуть ли не с трепетом относились к ЛСД и псилоцибину, считая их чудодейственными препаратами.

Появление этих двух соединений связано также и с подъемом молодежной контркультуры в середине 1960-х годов, в частности с ее тональностью и нравами. Впервые в истории молодежь обзавелась собственным «ритуалом посвящения», так называемым «кислотным трипом» (*acid trip*), представлявшим собой не что иное, как галлюцинаторные видения. Но если все прочие обряды посвящения предназначены вводить молодых людей в мир взрослых, то этот, напротив, вводил их во внутренний мир сознания, о существовании которого знала лишь небольшая кучка исследователей. И воздействие этого обряда на общество, мягко говоря, было разрушительным.

Однако в конце 1960-х годов те ударные социально-политические волны, что были порождены этими молекулами, начали понемногу утихать. Психоделики все чаще стали оборачиваться своей темной стороной, вызывая у людей, пользовавшихся ими, ломки, психические расстройства, психотические срывы, невротические воспоминания, суицидальные настроения и прочие явления, что не могло не привлечь к ним пристальное внимание общественности, так что в начале 1965 года неимоверный интерес, сопровождавший последние десять лет эти новые препараты, вдруг сменился паникой на почве морали. Как только культурный и научный истеблишмент принял психоделики, те тут же обратились против самого истеблишмента. К концу десятилетия психоделические препараты (а они в большинстве стран были легализованы) были объявлены вне закона и загнаны в подполье. По крайней мере, одну из двух страшных бомб XX века удалось обезвредить. Но затем слу-

чилося нечто неожиданное, хотя и вполне предсказуемое. В начале 1990-х годов незаметно и втуне от нас небольшая группа ученых, психотерапевтов и так называемых психоаналитиков, посчитавших, что от внимания культуры и науки скрыто что-то очень бесценное, решила это «бесценное» раскопать и восстановить в правах.

Сегодня, по прошествии нескольких десятилетий сокрытия и подавления, психоделики переживают своего рода ренессанс. Новое поколение ученых, многие из которых на себе испробовали действие этих соединений (и ныне вдохновляются этим опытом), старательно изучает их потенциал, применяя их для лечения психических расстройств и заболеваний, таких как депрессия, тревога, душевные травмы и различные виды зависимости. Другие же ученые используют психоделики (в сочетании с новыми инструментами нейровизуализации и мозгового картирования) для исследования взаимосвязей мозга и разума, надеясь с их помощью раскрыть тайны сознания.

Один из наиболее эффективных способов, ведущих к пониманию сложной системы, — расшевелить ее и посмотреть, как она отреагирует на это насилие. Например, ученые-физики, сталкивая между собой в ускорителе частицы атомы вещества, тем самым заставляют их выдавать свои секреты. Так же поступают и нейробиологи: давая своим подопечным в строго отмеренных дозах психоделики, они будоражат их будничное или бодрствующее сознание, разрушая устоявшиеся структуры их «я» и вызывая то, что можно назвать мистическим опытом. В ходе этого процесса с помощью томографов и других визуализирующих инструментов они наблюдают за изменениями в деятельности мозга и выявляют картину нейронных связей. Даже эта внешне несложная научная работа дает удивительное понимание «нейронных коррелятов» нашего самоощущения и духовного опыта. Поэтому бытовавшая в 1960-е годы очевидная банальная истина, что, мол, психоделики дают ключ к пониманию (и «расширению») сознания, сегодня уже не кажется столь банальной.

«*Мир иной*» — это прежде всего книга о ренессансе психоделиков. Хотя она, судя по этому предисловию, не кажется таковой, это все же очень личностная история,

неразрывно связанная с историей общественной. Видимо, такая связь неизбежна. Все, что я узнавал о психоделических исследованиях от третьих лиц, подогревало во мне интерес к этой теме и наконец побудило меня лично заняться исследованием нового для меня психического ландшафта, чтобы понять, как воочию выглядят изменения сознания, производимые этими молекулами, чему они могут (если только могут) научить меня относительно *моего* сознания и смогут ли вообще (а если смогут, то чем) обогатить мою жизнь.

\* \* \*

Но события приняли совершенно неожиданный поворот. История психоделиков, изложенная здесь, не является тем опытом, который я познал лично, и не основывается на нем. Я родился в 1955 году, как раз в середине того самого десятилетия, когда психоделики впервые появились на американской сцене, но завладели они моим вниманием много-много позже, когда я уже разменял пятый десяток: именно тогда я начал серьезно подумывать о том, чтобы впервые попробовать ЛСД. Многим их тех, кто, как и я, был рожден в период всплеска рождаемости в США, это может показаться невероятным, даже предательством по отношению к своему поколению. Но в 1967 году мне было только двенадцать лет; я был слишком мал, чтобы интересоваться «цветами любви», то есть движением хиппи, или «кислотными тестами» молодежи в Сан-Франциско, а если и слышал о них, то лишь краем уха. В четырнадцать лет я мог лишь мечтать попасть на рок-фестиваль в Вудстоке, потому как попасть туда я мог лишь одним способом — вместе с родителями. Так что большую часть событий, которыми ознаменовались 1960-е годы, я отслеживал лишь на страницах журнала *Time*. К этому времени мысль попробовать ЛСД уже проникла в мое сознание, хотя и не оформилась в ярко выраженное желание; другими словами, она описала ту дуговую траекторию, которую ей предуготовили средства массовой информации, и завершила ее, пройдя путь с самого начала, где ЛСД расхваливался как психиатрический чудо-препарат, через промежуточную стадию, где он подавался как средство

приобщения к таинствам контркультуры, и до конца, где он же стал средством совращения молодых умов.

Я уже учился в младших классах средней школы, когда ученые возвестили (как впоследствии оказалось, ошибочно), что ЛСД дробит хромосомы и превращает их в кашу; все СМИ, так же как и мой школьный физрук, были уверены, что мы, дети, наслышаны об этом. Несколько лет спустя известный радио- и телеведущий Арт Линклеттер начал кампанию против ЛСД, заявив, что именно этот препарат стал виновником гибели его дочери, выпрыгнувшей из окна квартиры. Да и с Мэнсоном и совершенными его сектой убийствами ЛСД тоже связывали. В начале 1970-х годов, когда я поступил в колледж, все, что говорилось об ЛСД, было рассчитано на то, чтобы напугать молодое поколение. И эта пропаганда, увы, не прошла для меня даром: я в гораздо меньшей мере дитя психоделических 1960-х и в гораздо большей — отпрыск той моральной паники, которую эти психоделики вызвали.

Но у меня была и чисто личная причина держаться подальше от психоделиков, и этой причиной был мой болезненно-тревожный, с нервными срывами, подростковый возраст, посеявший во мне (и как минимум в одном из психотерапевтов) сомнение в моей психической вменяемости. К тому времени, когда я начал учиться в колледже, я окреп и чувствовал себя значительно лучше, но идея затеять рискованную игру в кости с психоделическими препаратами по-прежнему казалась мне неприемлемой.

Годы спустя, когда мне было двадцать с гаком и я стал вполне уравновешенным молодым человеком, я таки два или три раза попробовал волшебные грибы. Один из друзей дал мне банку с высушенными (корявыми на вид) псилоцибиновыми грибами, и пару раз, помнится, я вместе со своей подругой Джулией (теперь она моя жена) разжевал и проглотил два или три из них, что поначалу вызвало у меня кратковременный приступ тошноты, но за ней последовали четыре или пять весьма увлекательных часов, которые мы провели в компании друг с другом в реальности, ощущавшейся как некая волшебна преобразившаяся версия знакомой обстановки. Любители психоделиков наверняка назвали бы это состояние «эстетическим опытом, вызванным малой дозой галлюциногена» (а не «полно-

ценным кислотным трипом»), которое сопряжено с раздвоением «я». Разумеется, мы не выходили за пределы известной нам вселенной и не приобщились к тому состоянию, которое называют мистическим опытом, но, тем не менее, пережитое нами было *действительно* интересно. Что мне особенно запомнилось, так это неестественная, прямо-таки живая зелень леса и мягкая бархатистость папоротников. Меня охватило необузданное желание выбежать на улицу, раздеться догола и оказаться как можно дальше от всего, что сделано из металла и пластика. Поскольку в этой психоделической стране мы были одни, все это было вполне выполнимо. Я не очень хорошо помню последовавшую за этим субботнюю поездку в Риверсайд-парк на Манхэттене, кроме разве того, что она показалась мне куда менее радостной и желанной, поскольку большую часть времени мы думали-гадали, заметили ли окружающие, что мы под наркотическим кайфом, или нет.

В то время всех этих тонкостей я еще не знал, но существенная разница в состояниях и ощущениях, вызываемых одним и тем же препаратом, продемонстрировала мне нечто очень важное и специфическое относительно психоделиков, а именно: критическое влияние на человека «установки» и «обстановки». «Установка» — это умственный настрой или упования, которые человек связывает с этим опытом, а «обстановка» — это среда, в которой все это происходит. Если сравнивать психоделики с другими препаратами, то получается очень интересная вещь: психоделики очень редко оказывают на людей одно и то же действие дважды, поскольку они, как правило, усиливают те внутренние, а подчас и внешние процессы, которые уже совершаются в голове человека.

После тех двух коротких, но памятных «трипов» мы заперли банку с грибами в кладовку и долгие годы не прикасались к ней. Мысль о том, чтобы запереться дома на целый день и весь его посвятить психоделическим откровениям, даже не приходила нам в голову. Все свои усилия мы в то время устремляли на то, чтобы сделать карьеру, и те продолжительные периоды свободного времени, которые дает учеба в колледже (или безработица), давно стали для нас лишь воспоминанием. Но теперь к нашим услугам был другой, совер-

шенно иной наркотик, который было куда проще вплести в ткань нашей будничной манхэттенской жизни: кокаин. Этот снежно-белый порошок оттеснил корявые коричневатые грибы на периферию, сделав их немодными, невестребованными и излишне манерными. Поэтому, занимаясь однажды уборкой кухонных шкафов и кладовок, мы, наткнувшись на давно забытую банку с грибами, выбросили ее в мусорный бак вместе со старыми и давно отслужившими свой срок специями и упаковками с едой.

Прошло три десятилетия, и я теперь жалею о том, что так поступил: я бы сейчас многое дал за ту банку с грибами. Теперь я все больше и больше задаюсь вопросом: а не потрачены ли эти магические молекулы впустую, на молодежь? Что, если бы их предложить более зрелым людям, людям с устойчивой психикой, с устоявшимися привычками и нормами поведения? Карл Юнг как-то сказал, что «мистический опыт» нужен не молодежи, а людям среднего возраста, потому как он может помочь им успешно пройти вторую половину жизни.

К тому времени, когда я благополучно перешагнул порог сорокалетия, моя жизнь прочно вошла в глубокое и спокойное русло: долгий и счастливый брак и не менее долгая и успешная карьера. За это время я разработал систему вполне надежных психических алгоритмов, ориентируясь на которые я преодолевал все те препятствия, что мне подбрасывала жизнь, будь то дома или на работе. Чего еще мне не хватало в жизни? Всего хватало, насколько я мог судить, — до того самого момента, когда весть о новых исследованиях в области психоделиков начала прокладывать путь в мое сознание, заставив меня призадуматься: а не ошибся ли я в оценке потенциала этих молекул? Не могут ли они послужить средством для более полного понимания сознания и (потенциально) для его изменения?

\* \* \*

Ниже я привожу три наиболее знаменательных момента, которые убедили меня в том, что это именно так.

Весной 2010 года в газете *New York Times* была напечатана передовица под заголовком «Галлюциногены снова в ходу у врачей». В ней сообщалось о том, что врачи в пос-

леднее время все чаще прибегают к псилоцибину, активному компоненту волшебных грибов, давая его в больших дозах онкологическим больным на последней стадии болезни: это, мол, помогает им справляться с их «экзистенциальными бедами», вызванными близостью смерти.

Эти эксперименты, которые проводились одновременно в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе и Нью-Йоркском университете, показались мне не то чтобы невероятными, а попросту безумными. Если уж я болен раком в его финальной стадии, то последнее, что мне может прийти в голову, — это захотеть принимать психоделический препарат, то есть полностью отказаться от контроля за сознанием и, войдя в это психологически неустойчивое состояние, глядеть прямо в отверстую бездну. Но, если судить по рассказам многих пациентов, во время этого «психоделического трипа» им удается не только по-новому взглянуть на свою болезнь — рак, но и увидеть в новом свете весь процесс умирания. Некоторые утверждали, что у них после этого полностью исчез страх перед смертью. Причины же, объясняющие подобную трансформацию, выглядели хотя и неубедительными, но весьма интригующими. «Индивидуумы утрачивают первичную идентификацию с телом, они как бы возносятся над ней и переживают состояние освобождения от своего эго», — приводятся слова одного из исследователей. Поэтому они «возвращаются с обновленным взглядом на жизнь и более радужным принятием смерти».

Помнится, я положил эту статью в папку, упрятал ее в один из ящиков стола и благополучно забыл о ней. Но вот, спустя где-то год или два, мы с Джудит оказались в гостях в большом доме в Беверли-Хиллз; мы сидели за длинным обеденным столом вместе с десятком других гостей, когда вдруг женщина на другом конце стола (потом я узнал, что она была известным психологом) начала рассказывать о своем кислотном трипе. Я в тот момент был увлечен разговором на совершенно иную тему, но едва моего слуха коснулась магическое сочетание фонем *Л-С-Д*, как я тут же навострил ухо (в буквальном смысле, потому как приставил к нему руку, превратив в локатор) и стал внимательно слушать.

Поначалу мне показалось, что женщина просто пересказывает какой-то бородатый анекдот на эту тему, бывший

в ходу в ее студенческие годы. Ан нет. Вскоре я убедился, что кислотный трип, о котором она говорила, она совершила на самом деле, причем за несколько дней или за неделю до нашей встречи, и это был ее первый опыт такого рода. Собравшиеся внимали ей, удивленно вскинув брови. Они с мужем, бывшим инженером-программистом, придерживались того взгляда, что употребление ЛСД (не постоянное, а от случая к случаю) стимулирует ум и является ценным подспорьем в их работе. В частности, по ее словам, ЛСД дает ей как психологу возможность понять, как именно дети воспринимают окружающий мир. Восприятие детей не связано установочными критериями и условностями места действия и обстоятельств, как восприятие взрослых; у нас, взрослых, сказала она, ум не столько воспринимает мир напрямую, сколько опирается на обоснованные догадки и послы о нем, и мы, опираясь на эти догадки и послы, в основе которых наш прошлый опыт и наработанные в годы учебы знания, экономим свое время и умственную энергию, как, например, в том случае, когда пытаемся понять, что представляет собой тот прерывистый узор из зеленых точек, что находится в поле нашего зрения. (Скорее всего, это листья на дереве.) ЛСД, по-видимому, отключает или делает недействительными такие условные, сжато-конспективные способы восприятия мира и тем самым восстанавливает детскую непосредственность и возвращает нашему восприятию реальности ощущение чуда, как будто мы все видим впервые. *(Надо же, листья!)*

Я встал, чтобы меня было видно, и спросил женщину, не собирается ли она написать книгу обо всем этом, что тут же привлекло ко мне взгляды всех гостей. Она засмеялась и бросила на меня взгляд, ясно говоривший: *«Боже, как вы наивны!»* Действительно, ЛСД входит в список жестко контролируемых государством веществ и препаратов; другими словами, на правительственном уровне он рассматривается как наркотик, вызывающий зависимость, пагубно воздействующий на сознание и формально неприемлемый в медицинских целях. Разумеется, для любого человека в ее должности было бы безрассудным заявлять, тем более в печатном виде, что психоделики могут как-то способствовать развитию философии или психологии — короче

говоря, что они могут стать ценным инструментом в исследовании тайн человеческого сознания. Все серьезные исследования психоделиков были более или менее прекращены и изгнаны из университетских лабораторий еще в 1963 году, то есть почти 50 лет тому назад, вскоре после того, как псилоцибиновый проект Тимоти Лири, начатый в Гарвардском университете, потерпел крах. Даже в Беркли, судя по всему, еще не готовы возобновить его. По крайней мере, не сегодня.

Это второй момент. А третий непосредственно с ним связан: разговоры за обеденным столом пробудили во мне смутное воспоминание, что несколькими годами раньше кто-то прислал мне по электронной почте научную статью об исследованиях псилоцибина. Занятый другими вещами, я в то время этот файл даже не открыл, но теперь быстрый поиск по слову «псилоцибин» мгновенно дал результат: компьютер выудил это послание из вороха удаленных писем. Оказалось, что статью мне прислал один из ее авторов, человек по имени Боб Джесси, чье имя в то время мне ни о чем не говорило; вероятно, он прочел кое-что из написанного мной о психоактивных растениях и подумал, что эта работа может меня заинтересовать. Статья, написанная теми же специалистами из медицинского центра Джона Хопкинса, которые давали онкологическим больным псилоцибин, была напечатана в журнале *«Психофармакология»*. Для рецензируемой научной статьи она носила довольно длинное и необычное название: «Псилоцибин способен вызывать у больных переживания вроде мистических, имеющих лично для них важный непреходящий смысл и духовное значение».

Ладно бы слово «псилоцибин»; не оно меня потрясло, а такие слова, как «мистические», «духовное» и «смысл»: они буквально бросались в глаза со страниц фармакологического журнала. Название интриговало, оно намекало на то, что это не простое исследование, что оно ведется на переднем крае науки, объединяя собой два мира, которые мы в силу воспитания считали несовместимыми: науку и духовность.

Заинтригованный, я так и впился в статью. В ней говорилось, что для эксперимента было отобрано тридцать добровольцев, которые никогда до этого не употребляли психодели-