

# O PRAWDZIWYM DZIAŁANIU LSD I HALUCYNOGENÓW

Arthur Janov's blog, posted: 19 Apr 2012 04:19 AM PDT

tłum. Robert TULO Waśkiewicz

New Yorker zamieścił ostatnio wywiad z kimś, kto w początkach lat 1970 brał LSD. Bohater artykułu zastanawia się, co się stało z dzisiejszą młodzieżą, która woli wytlumiające narkotyki typu Prozac, w przeciwieństwie do narkotyków otwierających, jak np. tzw. kwas (LSD). Twierdzi on, że dzisiejsze społeczeństwo przestało podejmować ryzyko, kosztem szukania bezpieczeństwa. „W początkach (lata siedemdziesiąte) pragnęliśmy wolności” – mówi. „Teraz chcemy bezpieczeństwa.” Uważa tę zmianę za znak naszych czasów, który pokazuje, w jakim świecie żyjemy. Brzmi w jego słowach nostalgia za „starymi dobrymi czasami na kwasie” i oczywiście marginalizuje on zagrożenia. Ja natomiast wiem, że halucynogeny to jedne z najniebezpieczniejszych narkotyków. Co takiego robią?

Z grubsza biorąc, LSD „wypłukuje” serotoninę i inne substancje GABA (synaptycznego wychwyty zwrotnego). Redukuje więc z miejsca skuteczność neuro-barier, czyli pozwala na zalewanie kory czołowej przez wszelkie cierpienia poblokowane na niższych poziomach systemu nerwowego. Kwas gamma-amino-butyrowy (GABA) jest blokerem hamującym uczucia bólów psychicznych. LSD przerywa jego działanie i pozwala nam czuć swoje cierpienia, ale... bardzo szybko wkracza odsiecz. Ponieważ zniesienie tych blokad oznaczałoby przeciążenie systemu, owe specyficzne treści muszą zostać zablokowane lub odłączone; jednak ich silna energia przedostaje się do wyższych ośrodków mózgu. Wchłaniają ją one, nie mając innego wyboru, ale uruchamiają przeciw niej swoje poznawcze systemy obronne. Mechanizm ten dotyczy tak działania halucynogenów, jak i naszego działania w zwykłym życiu. Dlatego LSD zwiemy też psychotomimetykiem. Dana osoba robi więc to, co każdy człowiek przeciążony dawnym wdrukiem: upycha jego energię w kontenerach dziwnych, rozbudowanych idei, jakie tworzy sobie w tym celu. Idee te są – muszą być – maksymalnie oddalone od źródła pierwotnego bólu, gdyż ich zadaniem jest przedstawiać go w sposób oderwany od „ja” i ukrywać jego prawdziwe źródła. Temat przewodni tych emocji – samo uczucie czucia – przebija się jednak wyżej i dlatego treść halucynacji w pewien sposób odzwierciedla to, z czym usiłujemy sobie poradzić, nie wiążąc tego z własną osobą lub przenosząc się w inny wymiar. „Ktoś usiłuje mnie zabić (nadchodzi śmierć).” „Jakiś potwór chce jej zrobić coś strasznego (nie wiem co, ale to straszne).” „Czuję totalną jedność z Kosmosem, Bogiem (ziemskie sprawy mnie nie dotyczą.)” Halucynacje te zjawiają się nie tylko po narkotyku, ale mogą wplatać się w sny lub w materiał naszych konstrukcji pojęciowych. Kiedy ktoś halucynuje poznawczo, treść tych halucynacji jest zawsze idiosynkratyczna dla danej osoby. Omamy te lub przekonania ustępują na chwilę po podaniu trankwilizatora lub innego blokera – co znów wskazuje na

związek między nimi, a cierpieniem pierwotnym.

Kora czołowa to nasza ostatnia linia obrony: jeśli dawny ból grozi jej zalaniem, stajemy się psychotyczni aby nie zwariować. Wchłonięcie w system przekonań potężnej energii bólu pierwotnego nim dopadną nas te uczucia, może doprowadzić serce do zawału. To nie sam narkotyk wywołuje halucynacje; to ból, któremu nie możemy lub nie chcemy przypisać osobistego kontekstu, popycha nasze wyższe struktury mózgu do tej egzotycznej twórczości. Jest jakiś kontekst, owszem, ale zwykle chodzi o bardzo wczesny wdruk, z którym nie wiąże się konkretna scena traumatyczna. Jego prewerbalna siła zagraża życiu, choć kora nie natrafia na żadne wydarzenie, jakiego mogłaby się uchwycić.

Jeśli za pierwszym razem miałeś po LSD dobry „lot”, to dlatego, że twój system barier był dość szczelny – leżąc jak pokrywa na garnku, przepuścił tylko śladowe porcje bólu. Ale gdy kolejne dawki narkotyku zdjęły tę pokrywę, przyszły złe, koszmarne „loty”. Wizje te kształtował terror i wściekłość, wydostające się z poziomu pnia mózgu. Marys dziennie (na jawie) to tylko marys nocne (koszmarsy senne) w świetle słońca. Czy na odwrót, wszystko jedno. Koszmar jest koszmarem – tak w dzień, jak i w nocy. Fizjologia nie zmienia się z zachodem słońca. Jeśli ból wdziera się w nieopanowany sposób, to dlatego, że przekonania, które mocują się z emocjonalnymi wdrukami na zasadzie huśtawki, stają się zbyt słabe, by je dalej tłumić. Wtedy nie wiesz, co się z tobą dzieje.

Wrota neuronalne to nie „Wrota Percepcji” Huxsley'a. Wręcz przeciwnie. Blokują one specyficzne percepcje, dopuszczając tylko te o charakterze globalnym, wtedy mamy „objawienia” bycia jednym z Kosmosem. Jednak w żadnym momencie życia nie jesteśmy jednością – ani samemu ze sobą, ani ze Wszechświatem. Nasz umysł rozpadł się na kawałki i możemy odzyskać na nowo tylko kawałki siebie. Mamy poczucie wyzwolenia z ciała czy zjednoczenia z Kosmosem dlatego, że na chwilę została zdjęta tłumiąca ból pokrywa. To tak jakby terapia pierwotna w wielkim przyspieszeniu. Zamiast przebijania się do jednego uczucia za każdym razem i integrowania go, masz wszystko naraz, wywalone na wierzch, a to dla systemu o wiele za wiele. Na dodatek brak ci wystarczających doświadczeń z terapii, by zrozumieć, co się z tobą dzieje. Badania sprzed kilkudziesięciu lat pokazują, że mózg pod wpływem LSD pracuje na znacznie większej prędkości i zarazem znacznie mniejszej amplitudzie, co jest charakterystyczne dla załamania się systemu neuronalnych obron. W naszym ośrodku monitorujemy pacjentów znajdujących się na progu głębokich, pozawerbalnych uczuć i widzimy jak ich obrony rosną wraz z neuronalną amplitudą; a kiedy załamują się one z chwilą przekroczenia progu, załamuje się i amplituda.

Skutki około dziesięciokrotnego zażycia LSD ciągną się latami: trudności ze snem, z koncentracją, potrzeba trankwilizatorów, zmienność nastrojów, psychozy – by wymienić tylko kilka. Niebezpieczeństwo kuracji za pomocą narkotyków czy rebirthingu leży w tym, że przedwcześnie, bez przygotowania i świadomości, otwiera się nam pierwotny ból. W dodatku w przypadkowej chronologii. Co z tego, że możesz przeżywać uczucie „bycia jednością z Kosmosem”, gdy twój wewnętrzny kosmos tonie w cierpieniu i nie masz o nim pojęcia? Ciągle spotykam osoby, które brały kwas, meskalinę, paliły marihuanę czy chodziły na sesje rebirthingu. Przychodzą do nas przytłoczone bólem i w stanie bycia poza sobą, w jakby części siebie bujały przestworzach. Więc kiedy jakiś terapeuta boogie-woogie mówi ci, że taki stan to pozytywna reakcja na jego terapię, uważaj... Uważaj, gdy jego przekonania zlewają się z twoimi, inaczej wszystko przepadło. Kiedy ci mówi, że

uzdrowienie leży w byciu jednością z Kosmosem, czego tak gorączkowo poszukujesz, obaj halucynujecie.

Warunkiem sine qua non postępu w psychoterapii jest integracja. Sztuczne środki jej nie wywołają. Jest ona biologicznym prawem rozwoju, drogą do samego siebie, której nie da się ominąć żadnym fortelem ani skrótem. Zaprzeczać prawu biologicznemu to gwałcić prawa przyrody. Jeśli wszczepiamy naturze bajpasy, traci ona swoją leczniczą moc. Musimy szanować rytm ewolucji i nie próbować przyspieszać swojego procesu; to zawsze nas wywiedzie na manowce. Ludzki mózg to delikatny instrument, więc musimy obchodzić się z nim bardzo ostrożnie.

Kiedy używa się LSD do leczenia depresji, polega to na zdjęciu z uczuć tłumiącej jej czapy. Depresja jest – zawsze to powtarzam – represją przeniesioną na wyższy poziom systemu nerwowego. To podniesienie nic nie zmienia; dalej nie przeżywamy określonych potraumatycznych uczuć. Są one z reguły prewerbalne, a więc nie ma mowy o łatwym dostępie do nich.

Bohater artykułu z New Yorkera (Marc Lewis) przeszedł z LSD na heroinę. I nic dziwnego. Skoro pierwszym narkotykiem pootwierał sobie bariery blokujące dawny ból, musiał je z powrotem zamknąć drugim, a cóż jest lepsze od potężnie uśmierzającego środka? Gdyby poszedł na terapię pierwotną, nie musiałby sięgać po herę. Przeżyłby po kolei, kawałek po kawałku, całe swe uwięzione cierpienie i uwolnił je. LSD nie pokazuje nam nic więcej, niż jak to jest nie tłumić uczuć przez chwilę. I choć nie tłumienie jest dobrą rzeczą, to osiągnięcie tego stanu w sposób sztuczny – zdecydowanie nie. Środki sztuczne nigdy nie wywołają reakcji naturalnych. Jesteśmy za naturą. Jesteśmy za harmonią wewnętrzną, a tę może nam przywrócić jedynie natura, która nas stworzyła.

## **A co ze stosowaniem narkotyków w terapii pierwotnej?**

(Posted: 06 May 2012 11:36 AM PDT)

Czasem jako terapeuci spieszymy się i kusi nas by za pomocą narkotyków przyspieszyć proces otwierania się klienta. To zawsze jest bardzo niebezpieczny pomysł, bo system otwiera się sam, powoli w sobie tylko znanym tempie i według biologicznego „rozkładu jazdy” danej osoby, a nie naszej rozpiski. Jeśli stosujemy substancje chemiczne wobec niektórych pacjentów, to nie takie, aby wyrzucić do góry nogami ich indywidualny tok ewolucyjny i przeskoczyć pewne progi, ale przeciwnie – takie, aby spowolnić ich proces docierania do bólu pierwotnego, gdy mają słaby system zapór wewnętrznych. Są to zazwyczaj o osoby, które wcześniej zażywały narkotyki (dotyczy to nie tylko LSD ale i marihuany) i w sposób niekontrolowany i bez przygotowania otworzyły sobie dostęp do potraumatycznych uczuć. Nie możesz ekstrapolować swojego przypadku na pacjentów. Potrzebujesz szerokiego wachlarza ich różnorodności do nauki stawiania właściwych diagnoz. Jeśli terapia prowadzona jest odpowiednio, pacjenci zazwyczaj docierają na dno swoich doświadczeń – jedni trochę wolniej niż inni, jeśli mają silniejsze obrony lub już są pogrążeni w ból emocjonalnym – ale zawsze robią to dokładnie o swojej porze i w swoich okolicznościach. Wszystko, co im wciskamy z zewnątrz, w tym narkotyki, przekreśla powolne tempo ich postępu, które w sposób ewolucyjny prowadzi ich ściśle do celu. Sedno

jest w tym, że ciało pacjenta wie o nim dużo więcej niż my i lepiej niż my. Musimy to bezwzględnie szanować. Powtarzam: konieczność wspomagania procesu narkotykami zachodzi tylko wtedy, gdy tylko wtedy, gdy terapia prowadzona jest niewłaściwie. Ból bowiem osadzał się w organizmie stopniowo przez lata, kamieniejąc ciężkimi warstwami i nie da się go rozkuć w kilka tygodni czy w czasie weekendowego seminarium.

Pomysł podawania LSD pod superwizją jest śmieszny. Bo co będzie wiedział superwizor o przebiegu takiej sesji? I co będzie mógł zrobić, skoro będzie już po fakcie? I kto w ogóle może przewidzieć działanie i skutek LSD? Gdy system zapór ulegnie spękaniu, może się okazać, że tak już zostanie na zawsze. Chcesz to zaryzykować? Kto może określić jak bardzo przepuszczalne są bariery? Czy jesteś gotów poradzić sobie z psychotyczną reakcją? Nasz mózg to bardzo cenna rzecz, nie można w nim mieszać jak w garnku.

Problem polega na tym, że terapeuta często nie wie, co robi, więc o brak efektów skłonny jest winić terapię. Decyduje więc o zastosowaniu leków, myśląc, że przyspieszą one proces. Ale nie przyspieszą. Doprowadzą pacjenta do zalania traumą i pogrążą go w złudzeniach. Odsyłam Was do bieżących badań, w których podawano pacjentom halucynogeny. Kiedy iluzje pacjenta po LSD pokrywają się z iluzjami terapeuty, wydają się czymś normalnym, gdy tymczasem ten pierwszy naprawdę odchodzi od zdrowych zmysłów. Tymczasem leczący postrzega jego „jedność z kosmosem” jako stan pożądany, a może to w istocie być wskaźnik poważnego zaburzenia mentalnego. Mózg nie jest czymś, przy czym możemy sobie majstrować. Mamy już wiele wiedzy naukowej wyjaśniającej, jak ten organ pracuje i osoby prowadzące terapię pierwotną muszą rozumieć najnowszą neuronaukę.

Badałem LSD przez długi czas. Nie przynosi żadnych zysków poza poważnymi uszkodzeniami systemu zapór neuronalnych. Prościej mówiąc, niszcząc obrony, pozwala wypłynąć wypartym uczuciom (Carhart i Harris z zespołem, 2012, „Szczegółowe spojrzenie na to, gdzie i jak psychodeliki wpływają na ludzki mózg”<sup>1</sup>). Czy możesz zagwarantować, że obrony te same się odbudują? Bo ja nie mogę. Więc jeśli chcesz być świadkiem, jak narasta psychoza, stosuj LSD. Kiedy zapory nie trzymają i następuje zalanie mózgu, rolę tłumiącą uczucia musi przejąć kora i robi to produkując różne dziwaczne idee, które mają to sprawić. Najlepszy sposób na poluzowanie ich w kimś to właściwie prowadzona terapia.

Spójrzcie: Nasze nerwice i stłumienia nabudowują się według odwróconej trajektorii ewolucyjnej. I aby je uleczyć, musimy stosować się do kolejności ewolucji, ewolucji odwróconej, zamiast ją pomijać.

---

1 Carhart-Harris, R.L., Erritzoe, D., Williams, T., Stone, J.M., Reed, L., Colasanti, A., Tyacke, R.J., Leech, R., Malizia, A.L., Murphy, K., Hobden, P., Evans, J., Feilding, A., Wise, R.G., and Nutt, D.J. (2012) Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. *Proc Natl Acad Sci USA*, 109(6):2138-2143

# O narkotykach, które pomagają nam czuć

Arthur Janov's blog: 30 grudnia 2012 11:19 AM PST

tłum. Robert TULO Waśkiewicz

Takim środkiem miało być LSD, ale odkryto, że zalewa korę mózgową, zabierając nam szansę nawiązania łączności z głębią traumatycznych wspomnień. Dziś mamy nowy środek, oksytocynę, która zdaje się pomagać nam ufać ludziom i dzielić się z nimi. Nazywana jest „natychmiastową miłością” bo pozwala przez moment zachowywać się tak, jakbyśmy byli kochani – teraz i wtedy, w początkach życia. Przyjaciele zastanawiają się, czy może nam pomóc głębiej się otwierać i czuć? Owszem, może, ale tak jak z wszystkimi chwilowymi remediami, efekty nie są trwałe i omijają kluczowy punkt: co dzieje się z pierwotnymi wdrukami? Z wdrukiem bycia nie kochanym, który przenika i nasącza cały nasz system? Żaden narkotyk go nie usunie ani nie zmieni – i nie powinien. Nasza głęboko pogrzebana pamięć stała się częścią naszej neurofizjologii, trwałym zapisem i uważam, że póki ów wdruk pozostaje, nie możemy poczuć się autentycznie kochani, nawet gdy jesteśmy.

Podawaną z zewnątrz chemią można go chwilowo zawiesić lub ominąć, ale nic ponadto. Nie ma magicznego sposobu na oszukanie neurofizjologii. Jeśli spędziliśmy pół lub więcej życia z matką-heterą i ojcem-alkoholikiem, to wrzuciło nas w stan permanentnego braku miłości, zagrożenia, porzucenia i zaniedbania i żadna pastylka czy zastrzyk tego nie odwróci. Jeśli byliśmy wykorzystywani tak, że trwale obniżył się nasz wyjściowy poziom oksytocyny, a przy nadużyciach nie może być inaczej, i powstały permanentne zmiany w poziomach kortyzoli i różnych innych hormonów, to szukanie magicznego rozwiązania na zewnątrz jest pogonią za złudzeniami.

Wiekowi nałogowców znalazło swoją magiczną pigułkę, nazywa się heroina. Oto jak się to dzieje: jakieś dziecko żyje w nieustannym bólu, gdyż od dawna jest porzucone i co dzień wykorzystywane. Ale ktoś podsuwa mu heroinę i nagle czuje się normalnie – jest odprężone, zrelaksowane, zdolne skupić się na zajęciach – być może pierwszy raz w życiu. Dlaczego? Znalazło środek, który je normalizuje. Żartuję? Nie, bo stały, istniejący od dawna ból spowodował fundamentalne zmiany w jego hormonach stresu, a szczególnie trwały spadek poziomu serotoniny, powodując stan chronicznego cierpienia i dyskomfortu, nie wskazując w żaden sposób na przyczyny. Nie wie nawet, że to się nazywa ból. Ale gdy bierze uśmierzacz, który go tłumia, to czuje się „normalnie”. Na tę chwilę „normalnie”. Tak samo jest z oksytocyną: po wzięciu czujemy się kochani i kochamy – na tę chwilę. Ale ona szybko mija i nie wolno nam naiwnie wierzyć, że jakkolwiek narkotyk odmieni historię naszego życia i nas samych za zawsze. To się nazywa magiczne myślenie, i wszędzie na świecie go pełno. Inni biorą ekstazy, bo również daje na chwilę ów cudowny stan dostępu do uczuć i jeśli kogoś takiego zapytasz, będzie przysięgał, że to mu pomaga, ale niestety

nie, wierzcie mi. Nie może, bo jeśli coś nie wypłucze z nas odcisku zamierzchłej historii życia, nie zajdzie znacząca zmiana. Owszem, mogą zajść pewne zmiany w myśleniu i postawach, ale bez rozwiązania wczesnej historii – neurofizjologicznie wszystko w człowieku zostaje takie samo

Jest jeden sposób, w jaki możemy stać się trwale zdolni do odczuwania miłości: musimy najpierw odczuć, jak bardzo byliśmy niekochani i krzywdzeni od początku życia, gdyż to te odłączone i zapomniane uczucia pchają nas do zachowywania się w nałogowy sposób. Czym więc jest uzależnienie? Nieprzytomnymi próbami osiągnięcia stanu emocjonalnego, jaki mielibyśmy stale w naturalny sposób, gdybyśmy doświadczyli od początków życia rodzicielskiej miłości: szacunku, troski, ochrony, wsparcia, uwagi itd. Narkotyki dają nam ten stan, ale tylko na chwilę, a ich skuteczność wyczerpuje się z czasem. Boli nas przeszłość – nasza dawna historia i to ona sama nas wyzwala, jeśli się cofniemy by ją odnaleźć i emocjonalnie spotkać. Wtedy doznajemy trwałego wyzwolenia.