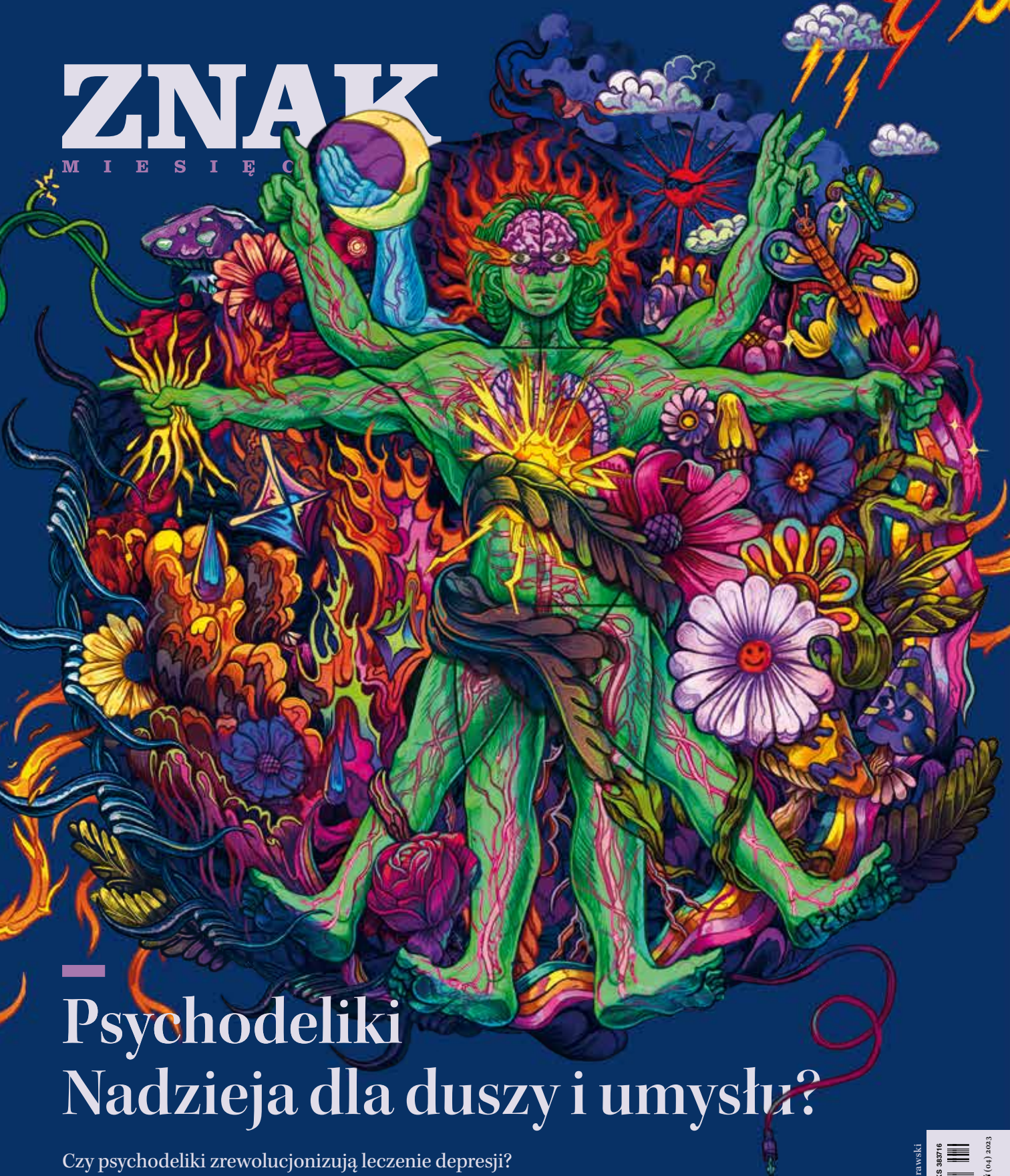


ZNAK

M I E S I Ę C



Psychodeliki Nadzieja dla duszy i umysłu?

Czy psychodeliki zrewolucjonizują leczenie depresji?
Kiedy mogą być niebezpieczne? Które rośliny towarzyszą
duchowym poszukiwaniom ludzkości? — s. 4-29

Pan od bonobo.
Frans de Waal o płci,
seksie i gender — s. 56

Rebecca Solnit:
Dlaczego Stalin sadził
cytryny w Moskwie? — s. 74

Soundtracki do życia.
Czego słucha
Dorota Masłowska? — s. 90

Ilustracja: Aleksander Morawski

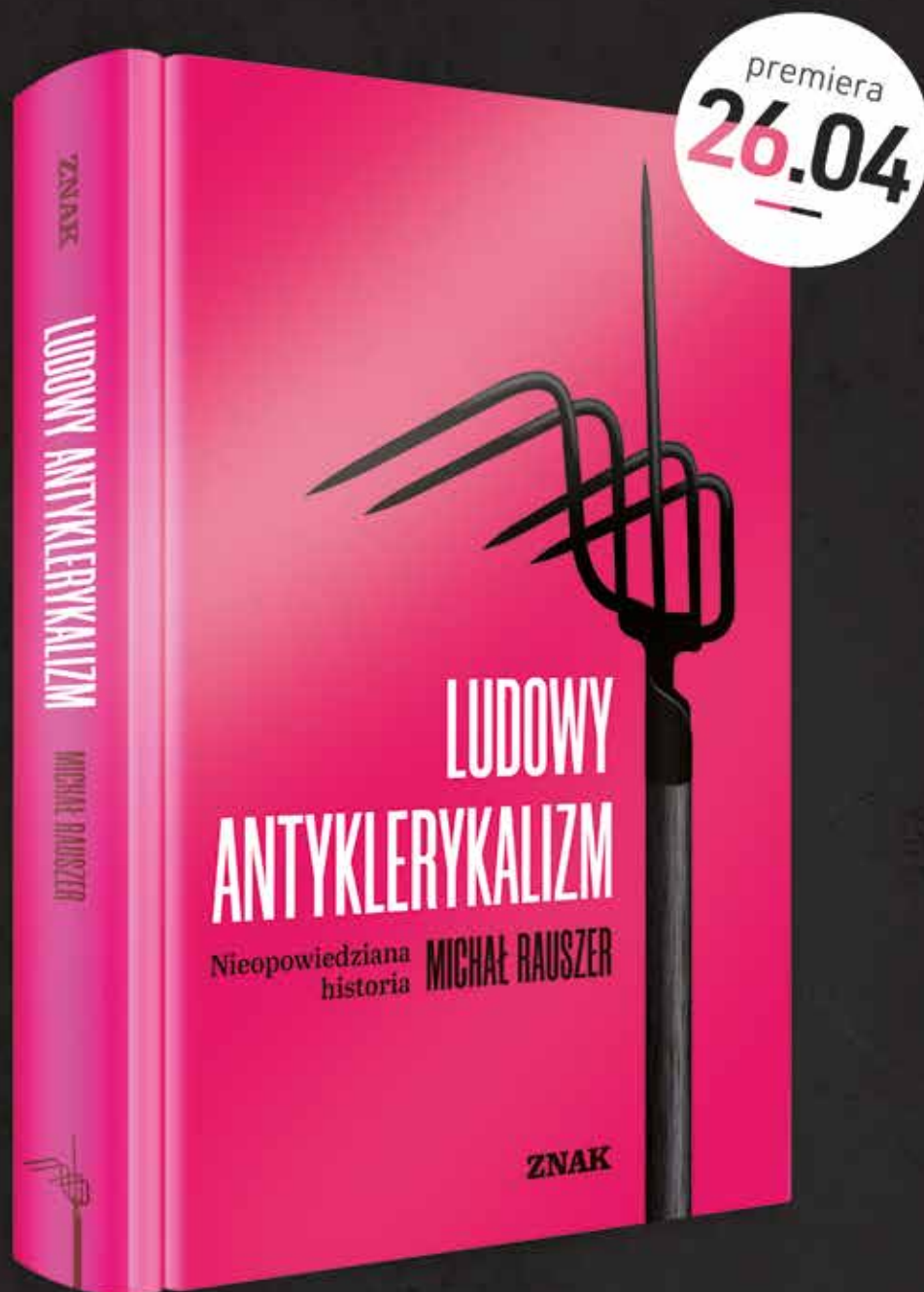
ISSN 0044-488X

INDEXS 333716

9 770044 488232

NR 815

CENA 26,99 zł | VAT 8% KWIECIEŃ (c.d.) 2023



*Zachwycająca i krzepiąca opowieść o tym,
jak pieśniami, dowcipami i bezceństwem
lud stawiał opór Kościołowi.*

Maria Peszek

— Zamów w przedsprzedaży —

KSIEGARNIA INTERNETOWA
znak.com.pl



Dominika Kozłowska

Przeszłość, która nie mija

TYTUŁ NAWIĄZUJE DO GŁOŚNEJ NA POCZĄTKU LAT 90. WE Francji książki Érica Conana i Henry'ego Rousso, *Vichy, un passé qui ne passe pas* (Vichy, przeszłość, która nie mija). Autorzy dokonali w niej bezkompromisowego rozliczenia Francuzów, pokazując, jak kolaborancka przeszłość wpływała na rozwój powojennej IV Republiki. W powstających w ostatnich dekadach pracach historycznych coraz częściej taka perspektywa ciągłości instytucjonalnej i mentalnej bierze górę nad perspektywą radykalnego zerwania. Klasycznymi przykładami obok Francji są Republika Federalna Niemiec, która odziedziczyła kadrę administracyjną III Rzeszy, i Hiszpania po upadku reżimu Franco. Doświadczenia tych krajów pokazują, że nawet w sprzyjających warunkach wprowadzenie trwałych zmian zajmuje dekady.

„Uważaj na analogie historyczne” – powiedział mój kolega, redaktor, gdy wspomniałam mu o braku podobnych perspektyw badawczych w Kościele rzymskokatolickim. Podręcznikowa optyka, którą pamiętam jeszcze ze studiów, nakazywała przyjmować, że okres powojenny, szczególnie czas Soboru Watykańskiego II, był dla Kościoła przełomem porównywalnym z rewolucją kopernikańską. Oto doszło do przewartościowania stosunku katolików do Żydów i zbudowania podstaw nowej, wolnej od antyjudajizmu i antysemityzmu teologii. Hierarchiczny obraz Kościoła został zrównoważony przez model powszechnego kapłaństwa, wspólnoty ludu Bożego i synodalnej drogi reformowania instytucji. A personalistyczna teologia stawiała człowieka, a nie prawo, na pierwszym miejscu. Tylko nieliczni sceptycy podkreślali, że widzialne elementy reprezentujące rewolucyjne zmiany (reforma liturgii, dopuszczenie osób świeckich do pełnienia nowych funkcji liturgicznych i kościelnych, wizyty papieży w synagogach, spotkania międzywyznaniowe) przysyłają znacznie istotniejsze oznaki ciągłości po stronie kościelnych kadr: stawianie dobrego imienia instytucji na pierwszym miejscu, lojalność, od której zależą awanse w kościelnych strukturach

władzy, ukrywanie nadużyć i przestępstw. Dziś coraz większa świadomość, jak bardzo rozchodzą się drogi oficjalnych reform i rzeczywistych praktyk, prowadzi wielu do skrajnego pesymizmu.

Brak zgody Kościoła na uczciwe i niezależne badania historyczne (problem dotyczy nie tylko krakowskiej kurii) pogłębia jedynie problem. Uniemożliwia bowiem nie tylko zdobycie wiedzy o nadużyciach seksualnych i przestępstwach duchownych, ale także skuteczne dokonanie potrzebnych zmian i odsunięcie od władzy osób, które są uwikłane w krycie przestępczych procedur w Kościele.

Zgadzam się, że analogie historyczne należy stosować ostrożnie. Jednocześnie szczególnie my, Polacy, powinniśmy wystrzegać się błędów ostatnich dekad, kiedy lęk przed nadwątleniem podstaw młodej demokracji i odtwarzających się więzów społecznych brał nieraz górę nad potrzebą uczciwego zbadania i rozliczenia trudnych kart naszej własnej historii, np. współudziału Polaków w zagładzie Żydów i zaangażowania w zbrodnie komunizmu. Dziś podobne lęki znów dochodzą do głosu u osób, które utrudniają badania nad dziedzictwem Karola Wojtyły / Jana Pawła II, w tym nad jego stosunkiem do pedofilii wśród księży.

W pewnym sensie z podobnym problemem mamy do czynienia w kwietniowym Temacie Miesiąca. Po obiecujących wynikach eksperymentów związanych z medycznym i terapeutycznym zastosowaniem psychodelików, jakie prowadzone były od lat 50. do 70. ubiegłego wieku, politycznie motywowany zakaz przyczynił się do zamknięcia programów badawczych na trzy dekady. A przecież chodziło o rozwój skutecznych metod wspierających osoby w kryzysie psychicznym i w chorobach terminalnych. Dopiero od początku XXI w. naukowcy powracają do analizowania użycia psychodelików w terapii uzależnień, zaburzeń odżywiania czy lekoopornej depresji, i osiągają obiecujące rezultaty. Strach nie powinien być nigdy naszym najważniejszym przewodnikiem. — **Z**

SPIS TREŚCI



30 Przewodniczący wszystkiego

Adrian Brona: Xi Jinping to jeden z najpotężniejszych ludzi na świecie. Co zrobi ze swoją władzą?



48 Chorzy na samochód

Marta Żakowska w rozmowie z Karolem Kleczką: Jesteśmy narodem autoholików



90 Soundtracki do życia

Dorota Maślowska w rozmowie z Olgą Drendą: Moja lista przebojów, czyli między rapem i Radiem Pogoda



fot. Ralph Lear / Alamy / BE&W / Ju Peng / Xinhua / East News / Zbyszko Siemaszko / RSW / Forum / Marta Kacprzak @notonpicturesories

56

FRANS DE WAAL W ROZMOWIE Z KRZYSZTOFEM KORNASEM

Kto się boi różnorodności?

W ludzkim społeczeństwie chcemy, aby każdy pasował do jakiegoś pudełka. Inne naczelne potrafią być dużo bardziej tolerancyjne, gdy chodzi o nietypowe zachowania seksualne i normy genderowe

TEMAT MIESIĄCA

6 Czas psychonautów

Krzysztof Kornas: Dlaczego akceptujemy alkoholową truciznę, a boimy się psychodelików?

16 Cudowna moc roślin i grzybów

6 tys. lat z substancjami psychoaktywnymi

18 Krótka historia psychodelików

Maciej Lorenc: Od symbolu kontryktury do szansy dla medycyny

24 Odstąpić umysł i zakryć ego

Neurokognitywistka Anastasia Ruban w rozmowie z Urszulą Pieczek

SPOŁECZEŃSTWO • ŚWIAT

30 Przewodniczący wszystkiego

Adrian Brona

40 Nie wystarczy bić na alarm

Anna Mateja: Jak Krakowski Alarm Smogowy zmienił Polskę

FELIETONY

47 Ogrody pamięci

Janusz Poniewierski

72 Fematywy

Olga Gitkiewicz

73 Springer z trasy

Filip Springer

PUBLICYSTYKA

48 Chorzy na samochód

Marta Żakowska w rozmowie z Karolem Kleczką

IDEE

58 Kto się boi różnorodności?

Frans de Waal w rozmowie z Krzysztofem Kornasem

66 Zwierzę też człowiek

Marta Alicja Trzeciak o człowieku, który ukochał małpy

PRZEBŁYSKI

74 Cytryny Stalina

Esej Rebekki Solnit

STACJA: LITERATURA

82 O babkowym umieraniu

Opowiadanie Michała Kaźmierczaka

LUDZIE • KSIĄŻKI • ZDARZENIA

90 Soundtracki do życia

Dorota Masłowska w rozmowie z Olgą Drendą

98 Przez historię po omacku

Przemysław Piwowarczyk:
Jak nie pisać o dziejach chrześcijaństwa

106 Heroski

Anna Marchewka o Meduzie i innych zapomnianych bohaterkach mitologii

109 Po śladach, których nie ma

Karolina Cwiek-Rogalska: Z Filipem Springerem na Ziemiach Zachodnich

112 Morski horyzont zdarzeń

Piotr Oleksy o cywilizacjach morza i lądu

114 Noty o książkach

116 Ale książka!

Jerzy Jarniewicz wraca do Buszującego w zbożu

118 Moi, mistrzowie

Wojciech Bonowicz czyta wiersz Klaudii Pieszczo

120 Kadry – znaki szczególne

Filmowa propozycja Diany Dąbrowskiej

ZNAK

ul. Tadeusza Kościuszki 37, 30-105 Kraków
tel. (12) 61 99 530, fax (12) 61 99 502
e-mail: miesiecznik@znak.com.pl
www.miesiecznik.znak.com.pl

redakcja: Mateusz Burzyk (sekretarz redakcji), Michał Jędrzejek, Karol Kleczka, Ilona Klimek, Dominika Kozłowska (redaktor naczelna), Barbara Małecka, Janusz Poniewierski, Henryk Woźniakowski

zespół: Michał Bardel, Wojciech Bonowicz, Halina Bortnowska, Bohdan Cywiński, Bartłomiej Dobroczyński, Tomasz Fiałkowski, Tadeusz Gadacz, ks. Michał Heller, Jerzy Illg, Piotr Kłotkowski, Maria Makuch, Janina Ochojska-Okońska, abp Grzegorz Ryś, Władysław Stróżewski, Karol Tarnowski, Łukasz Tischner

współpraca: Ewa Bolińska-Gostkowska, Andrzej Brzeziecki, Marta Duch-Dyngosz, Magdalena Falińska, Monika Gatka, Ewelina Kaczmarczyk, Krzysztof Kornas, Dobroslaw Kot, Elżbieta Kot, Artur Madaliński, Marek Maraszek, Anna Marchewka, Anna Mateja, Andrzej Muszyński, Małgorzata Nocul, Urszula Pieczek, ks. Eligiusz Piotrowski, Agnieszka Rzonca, Martyna Słowik, Marcin Wilk, Edyta Zielińska, Marcin Żyta

projekt graficzny pisma:
Władysław Buchner, Rafał Buchner

automatyzacja składu:
Paweł Żeleznikowicz (Kobugi)

dyrektor artystyczny:
Władysław Buchner

łamanie:
Ilona Klimek

fotoredycja:
Marcin Kapica

korekta:
Barbara Gąsiorowska, Magdalena Wołoszyn-Cępa

ilustracje portretowe:
Patrycja Podkościelny

nakład:
2700 egz.

promocja i reklama:
tel. (12) 61 99 530
e-mail: miesiecznik@znak.com.pl

prenumerata:
tel. (12) 61 99 561
e-mail: prenumerata@znak.com.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

□ Nicole Kidman w roli Mashy, niekonwencjonalnej psychoterapeutki podającej swoim pacjentom psylocybinę, w serialu *Dziewięćcioro nieznajomych*
fot. Vince Valitutti / Hulu / THA / Avalon / BE&W



Obietnice i pułapki

W ostatnich latach obserwujemy „psychodeliczny renesans” związany z wyraźną zmianą w podejściu do substancji psychoaktywnych, takich jak psylocybina, LSD czy MDMA. Nielegalne w wielu krajach i kojarzone z hipisowską kontrkulturą, stają się dziś ważnym narzędziem w psychiatrii. Terapia wspomagana MDMA uznawana jest za jedną z najskuteczniejszych w leczeniu zespołu stresu pourazowego, psylocybina z kolei pozwala osobom w depresji pozbyć się natrętnych myśli na własny temat i ulżyć w cierpieniu.

Istnieje niewielkie prawdopodobieństwo uzależnienia się od psychodelików bądź przedawkowania ich. Nie dziwi więc, że budzą one nadzieje badaczy i pacjentów. Nie stanowią jednak panaceum, a przyjmowane w niewłaściwy sposób, mogą być szkodliwe dla zdrowia.

Komu może pomóc terapia psychodelikami, a dla kogo będzie niebezpieczna? Jak substancje psychoaktywne podbiły Amerykę lat 60.? Które rośliny towarzyszą duchowym poszukiwaniom ludzkości? Czy efekt zjednoczenia ze światem i rozpuszczenia *ego* można uzyskać także dzięki medytacji?

Odpowiadają:

Krzysztof Kornas, Maciej Lorenc i Anastasia Ruban

Czas psychonautów

KRZYSZTOF KORNAS

Alkohol, nawet konsumowany rzadko i w niewielkich ilościach, jest dla organizmu człowieka silną trucizną. Może niedługo to mikrodawki psychodelików zastąpią go w naszym życiu społecznym?

WIĘKSZOŚĆ Z NAS NA LEGALNYM HAJU JEST CODZIENNIE. DLA wielu ludzi rytm dobowy to psychoaktywna sinusoida: od pobudzania się kofeiną (w kawie, herbacie, mate czy guaranie) w ciągu dnia do wieczornego wyciszania bodźców różnymi nośnikami etanolu.

Kofeina to najczęściej stosowany dziś środek psychoaktywny oraz jedna z najlepiej zbadanych substancji na świecie. Wiemy, że poprawia pamięć, ułatwia skupienie uwagi, zwiększa szybkość reakcji na bodźce i czujność oraz wspomaga procesy uczenia się. Większość z nas może też zaświadczyć, jak trudno się z nią rozstać. Na własnej skórze przekonał się o tym Michael Pollan, dziennikarz piszący o żywności, przygotowując książkę *Caffeine. How Caffeine Created the Modern World* (Jak kofeina stwo-

rzyła nowoczesny świat). Idąc za sugestią ekspertów, przestał pić napoje z kofeiną, by zrozumieć, z jak silnym narkotykiem ma do czynienia, i przekonać się, czym jest syndrom odstawienia. Jego symptomy obejmują: ból głowy, zmęczenie, problemy z koncentracją, spadek motywacji i pewności siebie, drażliwość, a także dysfurię (przeciwieństwo euforii). Działanie porannej kawy tak doskonale wpisuje się jednak w naturalne rytmy biologiczne ludzkiego organizmu, że rzadko mamy szansę zauważyć te objawy. Pierwsza dzienna dawka kofeiny trafia zwykle do naszego organizmu dokładnie wtedy, gdy pojawiają się efekty odstawienia.

Kofeinę przyjmuje dziś tak wiele osób (w tym osoby poniżej 18. roku życia), że zmieniony stan świadomości pod jej wpływem wydaje się normą. Roland R. Griffiths z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa (JHU) w Baltimore, jeden z czołowych badaczy substancji psychoaktywnych i uzależnień na świecie, wyjaśnia, że napoje zawierające kofeinę kojarzą nam się z dobrym samopoczuciem i stanami euforycznymi. Dlatego do nich wracamy. Griffiths podkreśla, że ludzie oszukują się, jeśli chodzi o rolę smaku w wyborze substancji, które gwarantują takie stany. Smak to dla mózgu sprawa drugorzędna. Kiedy w grę wchodzi bodziec wywołujący przyjemność, jak kofeina czy etanol, wykształci się preferencja dla smaku produktów mających je w swoim składzie.

Mamy za sobą ponad 400 lat budowania kultury wokół kawy jako podstawowego w naszym kręgu kulturowym nośnika kofeiny. Kawiarnie od początku były publicznymi miejscami spotkań, wymiany informacji, uzgadniania transakcji handlowych, a także instytucjami liberalnymi, w których toczyły się intelektualne dyskusje i spory na bieżące tematy społeczno-polityczne. Płaciło się za kawę, ale dostęp do gazet, magazynów, książek i rozmów był bezpłatny. Pollan zauważa, że efektem jej upowszechnienia się w XVII w. stała się przede wszystkim zmiana umysłowości Europejczyków. Do tego czasu dominującym środkiem psychoaktywnym był alkohol. Kawa wyostrzyła notorycznie zamroczone umysły i uwolniła pracę ludzi od naturalnych rytmów biologii i słońca (wcześniej nocne zmiany nie istniały).

Można argumentować, twierdzi Pollan, że powszechne zażywanie kofeiny to kolejny przykład panowania człowieka nad naturą (tym razem naszą własną) – porównywalny z opanowaniem ognia czy udomowieniem roślin i zwierząt. Za to biochemiczne dopasowanie się do przyspieszającego rytmu cywilizacji płacimy jednak wysoką cenę, jaką są zaburzenia snu. W książce *Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych* Matthew Walker, neurobiolog i psycholog, uznaje konsumpcję kofeiny za nienadzorowany eksperyment narkotykowy prowadzony na gatunku ludzkim (w zakresie długości jego trwania i skali porównywalny tylko ze spożyciem alkoholu). W świetle niepokojących wyników tego eksperymentu Walker pisze wręcz o niewidzialnym kryzysie zdrowia publicznego. Śpimy za mało, a jakość naszego snu jest niska. Walker dopatruje się jednego z powodów tego stanu rzeczy w nadmiernej konsumpcji kofeiny. I ostrzega, że brak odpowiedniej ilości snu to kluczowy czynnik przyczyniający się m.in. do rozwoju: choroby Alzheimera, miażdżycy,

udarów mózgu, niewydolności serca, depresji, zaburzeń lękowych i otyłości.

Granice odurzenia

PODOBNI JAK POLLAN W ODNIESIENIU DO kofeiny, Edward Slingerland widzi silne spoiwo fundamentów naszej cywilizacji w alkoholu. W książce *Drunk. How We Sipped, Danced, and Stumbled Our Way to Civilization* (Pijani. Jak piliśmy, tańczyliśmy i potykaaliśmy się na drodze do cywilizacji) dokonał on syntezy literatury naukowej z pogranicza wielu dziedzin nauk ścisłych i humanistycznych, aby szczegółowo opisać rolę alkoholu w dziejach ludzkości oraz odpowiedzieć na pytanie o źródła samej potrzeby odurzania się.

Jako świadomie wytwarzana przez człowieka substancja etanol jest z nami prawdopodobnie od co najmniej 12 tys. lat. Slingerland powołuje się na ustalenia dotyczące produkcji oraz konsumpcji piwa w czasie zgromadzeń masowych już w Göbekli Tepe, najstarszej znanej osadzie ludzkiej. Aspekt społeczny, spotkania w dużych grupach, jest według Slingerlanda kluczowy dla zrozumienia źródeł ludzkiego apetytu na odurzanie się. Twierdzi on, że konsumpcja alkoholu jest z perspektywy ewolucyjnej korzystna, ponieważ sprzyjała rozwojowi dwóch arcyłudzkich cech: zdolności do współpracy oraz kreatywności.

Przyjrzyjmy się najpierw samemu działaniu alkoholu. Psychofarmakologicznie rzecz biorąc, jest on tzw. depresantem, czyli substancją spowalniającą aktywność układu nerwowego, co może przekładać się na efekty uspokaja-



jące, rozluźniające i przeciwłękowe. Pośród wielu różnych skutków spożycia etanolu na pierwszy plan wybija się osłabianie działania kory przedczołowej (ang. *prefrontal cortex*, PFC), czyli mózgowego siedliska dojrzałego rozumowania: planowania, podejmowania decyzji i rozważania ich konsekwencji oraz kontrolowania stanów emocjonalnych.

Na progu rewolucji neolitycznej alkohol miałby okazać się idealnym akuszerem współpracy łowców-zbieraczy z nieznajomymi. Pozwala bowiem przełamać barierę, jaką dla zaufania społecznego stanowią trzeźwość i racjonalność wzorowo funkcjonującej PFC. Bez tego zaufania trudno wyobrazić sobie łączenie się w większe grupy, kooperację na wielką skalę czy rozwój miast. Jak pisze Slingerland, odurzenie to zawieszenie broni. Z przywoływanych przez niego badań wynika, że kiedy PFC nie działa na pełnych obrotach, trudniej nam kłamać – całkowicie trzeźwi, kłamiemy skuteczniej i słabiej wykrywamy kłamstwa. Alkohol zaczął więc być obecny wszędzie tam, gdzie ludzie o potencjalnie sprzecznych interesach musieli się porozumieć.

Picie alkoholu miałoby sprzyjać także kreatywności, warunkowi jakichkolwiek innowacji. Również tutaj kluczowe jest hamowanie działania PFC. Eksperymenty Alison Gopnik, psycholożki rozwojowej znanej z badań umysłowości dzieci, pokazują, że zanim PFC w pełni się ukształtuje, kreatywność jest zdecydowanie większa. Dzieci częściej szukają niestandardowych rozwiązań problemów. Alkohol pozwala dorosłym chwilowo odzyskać „dziecięcą” siłę wyobraźni. Z jednym istotnym zastrzeżeniem – tylko przyjmowany w niewielkich dawkach, kiedy mamy jeszcze kontrolę poznawczą, ale gorset PFC został już nieco poluzowany (badania referowane przez Slingerlanda sugerowały, że na wsparcie kreatywności można liczyć przy maksymalnie 0,8 promila alkoholu we krwi).

Nasza relacja z etanolem znacznie się zmieniła. Przez tysiąclecia istniało technologiczne ograniczenie jego osiągalnego stężenia – naturalna fermentacja. Teraz destylacja pozwala wytwarzać znacznie mocniejsze trunki, a ponadto alkohol jest szeroko dostępny, co również jest historyczną nowością. Picie w pojedynkę było niegdyś tabu, społeczna regulacja konsumpcji alkoholu działała jak mechanizm stabilizujący. Dziś każdy łatwo



Zachwycamy się innością przebłysków „umysłowości” sztucznej inteligencji, a na własny intelekt nakładamy kulturowy gorset. Nadal demonizujemy lub mitologizujemy substancje psychoaktywne i stygmatyzujemy ich użytkowników

może zdobyć wysokoprocentowy alkohol na własny użytek. Niesie to ze sobą istotne problemy społeczne, zdrowotne, a także koszty ekonomiczne, kiedy weźmie się pod uwagę stracone lata produktywności. Ciemne strony alkoholu konsumowanego w nadmiarze – a przy jego wysokich stężeniach o nadmiar nie trudno – to także