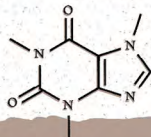


# ZMĚNĚNÉ STAVY

MYSL, DROGY A KULTURA



*Ben Jessa*







Nahoře: Odborník varuje. Z komiksu Fat Freddy's Cat,  
ilustrace (c) Gilbert Shelton, převzato s laskavým svolením Knockabout Comics.

*Ben Sessa*  
**ZMĚNĚNÉ STAVY**  
**MYSL, DROGY A KULTURA**

Copyright © 2020 by Ben Sessa

© Wooden Books Limited 2020

Published by Arrangement with Alexian Limited

Translation © Jiří Pilucha, 2023

Design and typeset by Wooden Books Ltd., Glastonbury, UK.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována a rozšiřována jakýmkoli způsobem bez předchozího písemného svolení nakladatele.

Druhé vydání v českém jazyce (první elektronické).

Z anglického originálu *Altered States. Minds, Drugs and Culture*

přeložil Jiří Pilucha.

Odpovědná redaktorka Alžběta Knappová.

Sazba a konverze do elektronické verze Michal Puhač.

V roce 2023 vydalo nakladatelství Dokorán, s. r. o.,

Holečkova 9, 150 00 Praha 5,

dokoran@dokoran.cz, www.dokoran.cz,

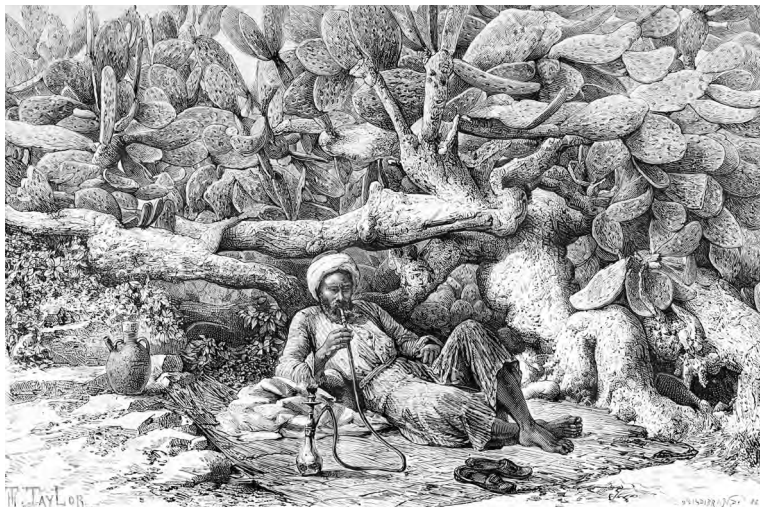
jako svou 1207. publikaci

(406. elektronická).

**ISBN 978-80-7675-120-0**

# ZMĚNĚNÉ STAVY

MYSL, DROGY A KULTURA



*Ben Sessa*

Děkuji týmu v nakladatelství Wooden Books, zvláště Mattu Tiveedovi za jeho redakční péči a skvělé kresby rozličných molekul důležitých v neurochemii.

*Právní výhrada: Autor ani vydavatel nepřebírají odpovědnost za nesprávné využití libovolných informací obsažených v této knize. Pokud experimentujete s drogami, naléhavě vám doporučujeme obstarat si z dalších zdrojů informace o rizicích, správných dávkách, vedlejších účincích a slučitelnosti s vaším zdravotním stavem, stejně jako byste totéž učinili před horolezeckým výstupem, bungee jumpingem nebo potápěním.*

*Poznámka překladatele:*

*Dovoluji si vyslovit poděkování za neocenitelné rady MUDr. Martině Voračkové.*

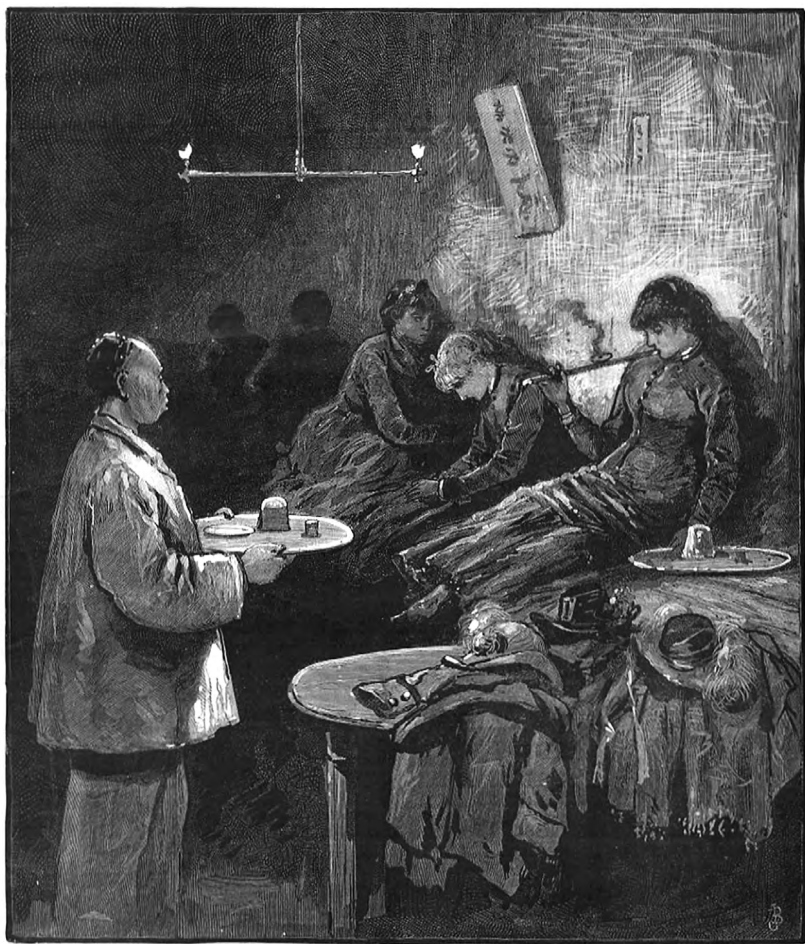


Obálka: Muž kouřící vodní dýmku s kaktusy v pozadí, Dženín, Izrael, cca 1885.  
Nahoře: Vidiny po požití ayahuasky, podle obrazu Juana Tamínchiho.

## OBSAH

Úvod	1
Stavy vědomí	2
Mozek	4
Neurotransmitery	6
Oxytocin a adrenalin	8
Sny	10
Hypnotické stavy	12
Meditace	14
Endorfiny	16
Sex a afrodisiaka	18
Emoční stavy	20
Jídlo a půst	22
Cukr	24
Čokoláda	26
Kofein	28
Alkohol	30
Nikotin	32
Konopí	34
Rozpouštědla a inhalanty	36
Ketamin a oxid dusný	38
Kokain	40
Opiáty	42
MDMA a amfetaminy	44
Přírodní psychedelika	46
LSD	48
Lektvary a elixíry	50
Šamanismus	52
Antidepresiva	54
Kvantové vědomí	56
Doporučená literatura	58





Nahoře: Šíření zla v metropoli. Scéna z opiového doupyče na Pell Street navštěvovaného „pracujícími dívkami“:  
Ze skic C. Uphama, Londýn, kolem r. 1911.



# ÚVOD

---

Stejně jako běžné vědomí jsou i jeho změněné stavy nedílnou součástí lidské zkušenosti. Navzdory vnějšímu pozlátku naší civilizované verze lidství jen málokdo z nás byl kdy plně spokojený s tím, co každodenně vnímáme v bdělém stavu, zvláště když víme, že máme schopnost vyhledávat, uvědomovat si a zakoušet změněné stavy vědomí a pohledět na svět z trochu jiného úhlu.

Kolik jen existuje způsobů, jak změnit vědomí, počínaje hudbou, drogami a volbou stravy až po meditaci, tanec a cvičení. Díky tomu, nebo možná navzdory tomu byly v průběhu dějin pokusy o dosažení rozšířeného vědomí demonizovány i zbožšťovány. Například v kostele se ani nemusíte napít proměněného vína a všudypřítomné tlumené světlo, nebeské hlasy a pietní atmosféra ve vás vzbudí volný sled nadpozemských pocitů. Jiná náboženství vděčí za svůj vznik odvěkému užívání halucinogenních rostlin a hub. Všichni touží zahlédnout nádhernou bezbřehou nesmírnost, která jako by těsně hraničila s běžným vnímáním – prožít změněné stavy vědomí.

Zaujetí změněnými stavy nám možná poskytlo evoluční výhodu oproti méně vnímavým druhům. Je zřejmé výsadou lidství, jež se pyšní spiritualitou a vědomím, že si můžeme dovolit je měnit. Koneckonců co je pro jednoho kognitivní poškození, je pro druhého pěkný mejdan. Zdá se, že jsme se naučili mistrovsky si zahrávat se svým mozkem, jenž se chabě pokouší zůstat střízlivý.

Nuže tedy, vítejte na výpravě do krajin, z nichž se rodí rozšířené vědomí. Na tomto putování nás čekají tlukoucí srdce, kosmický sex, dýmající byliny i psychedelické brambory, a k tomu i špetka fanerothymu.

# STAVY VĚDOMÍ

## *úmyslné a neúmyslné*

---

Většina z nás většinu času, kdy jsme vzhůru, zdraví, střízliví a nejsme duchovně osvíceni, zakouší normální jasně vědomí – víme, *kde* jsme, *v jakém čase* tam jsme, a hlavně *kdo* jsme. Psychiatri tomu říkají, že jsme orientováni místem, časem a osobou.

Ve změněném stavu je však kvalitativní zkušenost vědomí jiná. Vjemy se mění a člověk se často cítí dezorientovaný. Formálně se tomu říká delirium neboli obluzené vědomí.

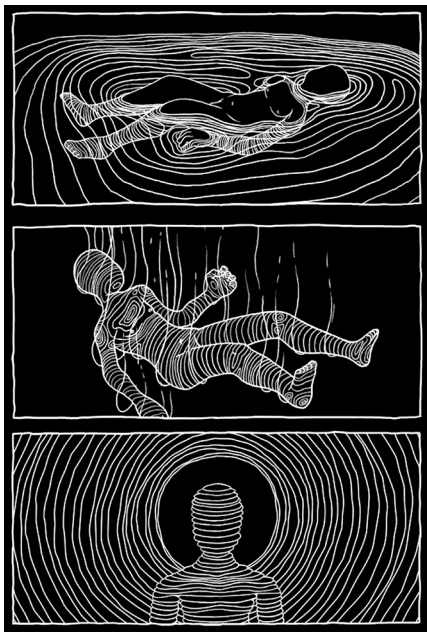
Vědomí lze měnit záměrně či nechtěně a někdy jeho změny zažíváme i v normálním životě, např. ve spánku a při snění (*viz str. 10*). Mezi úmyslně vyvolané příčiny patří půst (*viz str. 22*), cvičení (*viz str. 16*), hyperventilace (*viz str. 16*), senzorická deprivace (*naproti*), stimulace světly a zvuky a požívání psychoaktivních drog (*viz str. 34–51*). Mezi nechtěné příčiny patří trauma a deprivace (např. úrazy hlavy či mozku nebo hladovění) a choroby (např. hořečnaté stavy či epilepsie). Cokoliv z výše uvedeného může poznamenat naše obvyklé fungování a vyvolat halucinace či jiné psychiatrické symptomy.



*Vidina smrti, Gustav Doré, 1868.*



Magické houby od Alexe Greye. Moderní člověk se objevil na scéně teprve před 200 000 lety. Psilocybin (viz str. 46) zlepšuje ostrost vidění, a tím dává pojidáčům hub evoluční výhodu. Možná že první hominidé právě díky zbystření smyslu po požití psychedelických hub vyrůstající z kravského trusu rozvinuli externí i interní dialog potřebný k tomu, aby našli smysl nového a nevědaného proudu vědomí. Takto vzniklý jazyk jim pravděpodobně rovněž umožnil porozumět složitým konceptům a vnitřnímu vyjádření světa.



Nádrž senzoričké deprivace na ilustraci Luka Howarda. Absence smyslových vjemů vyvolává v blicím mozku změněný stav vědomí (např. u vězňů na samotce nebo poustevníků). V roce 1954 vymyslel americký neurovědec John Lilly zvukotěsnou nádrž bez přístupu světla, v níž se mohl člověk lehce vznášet ve slané vodě pokojové teploty. Účastníci experimentu, zbavení hmatových, sluchových a zrakových vjemů, často vypovídali o neobyčejných zážitcích. Mozek namísto spánka sahá do zásobárny vzpomínek a představ a vyplňuje hluchá místa smrště smyslových prožitků a barevných vizí. Dobrovolníci také vypovídali o intenzivním prožitku hluboké relaxace s přetrvávajícími uzdravujícími, mystickými a spirituálními účinky. V depriváční nádrži lze zažít úlevu od úzkostných poruch, chronické bolesti, deprese a celé řady závislostí.

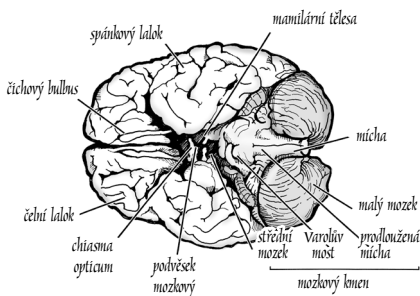
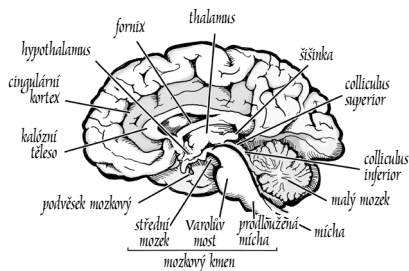
# MOZEK

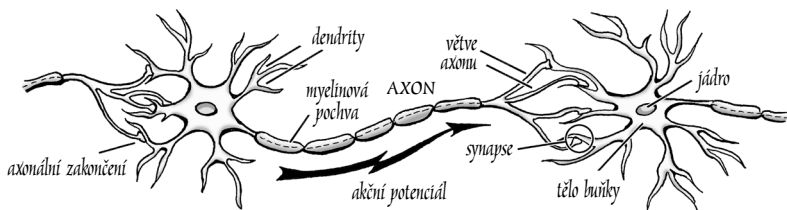
## neurony a síť

Na mozek nahlížíme mnoha způsoby – jako na stroj, duši, a dokonce jako na potravu. Je hlavním výpočetním střediskem těla a reguluje mnoho složitých procesů, včetně mechanismu vyhodnocování samotného vědomí.

Z biologického hlediska je mozek sítí specializovaných buněk, jimž říkáme neurony. Téměř 90 miliard neuronů je propojeno dlouhými buněčnými výběžky zvanými axony, z nichž každý se může rozvětvovat do tisíců telodendronů a ty se pak napojují na receptivní dendrity dalších neuronů. Nervová sdělení se přenášejí po axonech coby elektrické akční potenciály. Když doputují do synapse, kde se axonální zakončení jednoho neuronu potká s dendritickým receptorem jiného neuronu, akční potenciál způsobí uvolnění neurotransmiterů, tedy chemických látek, které překonají úzkou synaptickou štěrbinu a naváží se na receptory dendritu.

Některé neurotransmitery a receptory činnost neuronů utlumují a jiné ji podněcují. Vstupní podněty až ze 7 000 dendritů se pak uvnitř každého neuronu sdruží a neuron vyšle po svém axonu a jeho větvích nový akční potenciál. To vše pak ve výsledku ovlivní celkový psychologický prožitek.

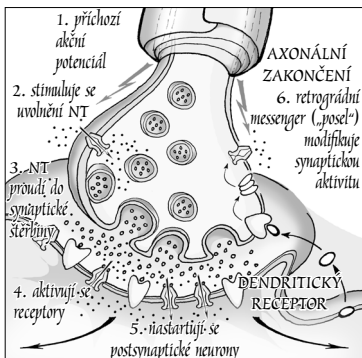




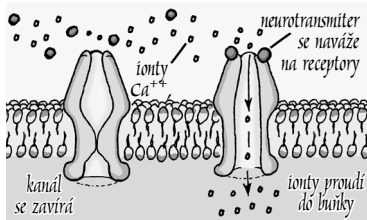
Nahoře: Dva propojené neurony. Neurony shromažďují informace prostřednictvím krátkých výběžků zvaných dendrity a podle nich přizpůsobují svou kadenci, jež se dále přenáší podél dlouhého axonu a jeho větví k dalším neuronům.



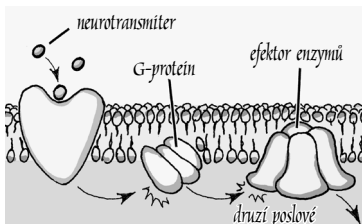
Nahoře: Neurální síť. Každý neuron může mít až 7 000 dendritů. V lidském mozku se nalézá zhruba 100 bilionů synaptických spojení mezi neurony.



Nahoře: Synapse. Přicházející akční potenciál uvolňuje neurotransmiter (NT) a ten buď aktivuje, nebo inhibuje další neuronový přenos.



Nahoře: Ionotropní receptory otvírají kanály v buněčných membránách. Když se otevřou, zvýšená koncentrace iontů nastartuje buňku.



Nahoře: Metabotropní receptory jsou spřáhány s G-proteiny a způsobují, že efektor enzymů vysílá tzv. druhé posly, které mění funkci buněk.