





K O P Z O R G E N

Simona Karbouniaris

Jim van Os

**PSYCHEDELICA
BEGRIJPEN**
IN 33 VRAGEN

Lannoo
Campus



INHOUD

INTRODUCTIE

6

DEEL 1

DE BASICS

1. Wat is het menselijke verhaal achter de psychedelica? 13
2. Wat zijn psychedelica en wat doen ze in de geestelijke gezondheidszorg? 24
3. Wat is psilocybine? 41
4. Wat is ketamine? 54
5. Wat is MDMA? 66
6. Wat zijn ayahuasca en DMT? 76
7. Wat zijn overige psychedelica? 88
8. Alle psychedelica op een rijtje: wat zijn overeenkomsten en verschillen? 100
9. Wat zijn de werkingsmechanismen van psychedelische therapie? 112
10. Vormen psychedelica een brug tussen psychiatrie, psychologie en spiritualiteit? 128
11. Psychedelica in de geestelijke gezondheidszorg: een extra keuzeoptie? 138
12. Is de werking van psychedelica meetbaar? 145

DEEL 2

PSYCHEDELICA, JEZELF, JE OMGEVING

13. Waar moet je rekening mee houden bij een psychedelische ervaring?	165
14. Wat heb je nodig aan voorbereiding en screening?	182
15. Hoe ziet een psychedelica-ondersteunde psychotherapiesessie eruit?	190
16. Wat is de rol van muziek bij psychedelica-ondersteunde psychotherapie?	203
17. Hoe ga je om met teleurstellingen?	210
18. Werken psychedelica bij vroegkinderlijk hechtingstrauma?	217
19. Wat is de weg naar legalisering van psychedelica in de geestelijke gezondheidszorg?	228
20. Hoe toegankelijk is psychedelica-ondersteunde therapie?	242
21. Welke training en kwalificaties mag je verwachten van therapeuten?	249
22. Welke ethische afwegingen liggen ten grondslag aan psychedelica-ondersteunde psychotherapie?	261
23. Welke plek heeft intimiteit en seksualiteit?	271
24. Wat zijn de uitdagingen en kansen bij een verdere implementatie?	283

DEEL 3

VOORBIJ PSYCHEDELICA

25. Hoe kun je zelf bewustzijnsverandering realiseren zonder psychedelica?	299
26. Hoe voorkom je afhankelijkheid of verslaving?	306
27. Wat is de weg naar heling en herstel na gebruik van psychedelica?	314
28. Wat is het belang van mindfulness en lichaamsgericht werken na psychedelica?	323
29. Kunnen mystieke ervaringen en spiritualiteit wel in de klinische praktijk plaatsvinden?	332
30. Wat is het belang van traumasensitieve hulpverlening?	343
31. Hoe creëren we een samenleving die bewust omgaat met psychedelica?	351
32. Hoe kunnen ervaringsdeskundigen en peer support bijdragen aan integratie?	359
33. Wat zijn toegankelijke boeken en sites over psychedelica?	367
Verklarende woordenlijst	370
Eindnoten	391

INTRODUCTIE

Psychedelica: voor sommigen onbekend terrein, voor anderen een bron van fascinatie en hoop! In dit nieuwe boek nemen wij je mee in de ‘psychedelische renaissance’ van deze opkomende middelen, zowel de plantmedicijnen als de synthetische varianten.

In 2022 vroeg een Nederlandse groep psychiaters, psychotherapeuten en hoogleraren aandacht voor het *Manifest therapeutisch gebruik van psychedelica*. Zij stelden dat er behoefte is aan coördinatie van gedegen wetenschappelijk onderzoek en gecontroleerde stapsgewijze toepassing van psychedelica binnen de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Vervolgens werd een staatscommissie ingericht die onderzoek deed naar de therapeutische toepassing van MDMA (ecstasy). Terwijl in juni 2024 het kabinet geadviseerd werd voortvarend te handelen om de therapeutische toepassing van MDMA mogelijk te maken, volgde twee maanden later een negatief advies van de Amerikaanse FDA over de toepassing van MDMA in therapie-settings.

Kortom, we bevinden ons in een dynamisch speelveld, waarin verschillende actoren en belangen een rol spelen, maar zeker nog geen sprake is van een uitgekristalliseerde praktijk.

Internationaal worden psychedelica al geruime tijd onderzocht vanwege hun potentieel om verlichting te bieden bij aanhoudende psychische klachten zoals depressie, trauma en angststoornissen. Psychedelica kunnen bewustzijnsveranderende ervaringen veroorzaken en zouden ook ontstekingsremmende eigenschappen kunnen bezitten. Om deze reden zien we een toenemende interesse in de

toepassing ervan binnen de geestelijke gezondheidszorg. Denk bijvoorbeeld aan het gebruik van psychedelica voor persoonlijke groei, spirituele ontwaking of als alternatieve benadering van psychisch lijden en betekenisgeving.

Worden psychedelica de nieuwe doorbraaktherapie? Hoewel veelbelovend, zijn psychedelica niet zonder controverse. Tegen de achtergrond van een stevig debat over effectiviteit en veiligheid besloten wij, Jim van Os en Simona Karbouniaris, dit boek te schrijven. We beseffen dat de publieke opinie voortdurend verandert en dat inzichten rondom psychedelica volop in ontwikkeling zijn. Toch hopen we met dit boek een genuanceerd en toegankelijk overzicht te bieden van een fenomeen dat potentieel de ggz kan transformeren.

Simona's nieuwsgierigheid werd gewekt tijdens een internationaal congres, waarvan zij terugkeerde met een goodiebag met psilocybinehoudende truffels. Door het volgen van een cursus, lezen van literatuur en spreken met hulpvragers en professionals, wijdde zij zich aan een verdere verkenning van psychedelica. Jim werd geïnspireerd door zijn eigen ervaring met een psilocybinereis, die hij samen met zijn vrouw maakte.

Terwijl de mogelijkheden veelbelovend zijn, rijst ook de vraag: hoe voorkomen we dat psychedelica een simpel substituut worden voor traditionele psychofarmaca? Hoe zorgen we ervoor dat mensen binnen de ggz psychedelica op een verantwoorde manier kunnen gebruiken, met optimale zelfregie en onder de juiste condities? Voor wie zijn deze trajecten geschikt en voor wie mogelijk niet?

In dit boek bespreken we de kritische momenten waarop psychedelica overwogen kunnen worden: als laatste redmiddel (*last resort*) of juist als middel voor zelfontplooiing. We onderzoeken de voorwaarden waaronder deze middelen effectief en veilig kunnen worden

ingezet. Daarnaast stellen we de vraag welke interessante alternatieven er zijn om bewustzijnsverandering te bereiken, zonder het risico afhankelijk te worden van een medicament.

Met dit boek hopen we niet alleen antwoorden te geven, maar ook nieuwe vragen op te werpen en de lezer aan te moedigen tot een kritische en open blik op dit veelbesproken onderwerp. *Psychedelica begrijpen in 33 vragen* is bedoeld om hulpvragers, naasten, ervaringsdeskundigen, studenten, professionals en andere geïnteresseerden een actueel beeld te geven van psychedelica en hun mogelijke rol binnen de ggz.

In het eerste deel wordt ingegaan op wat psychedelica nu precies zijn. Het tweede deel behandelt de ervaringen van gebruikers, en het derde deel beschrijft hoe je voorbij de psychedelica, bijzondere bewustzijnsveranderende ervaringen kunt integreren in je leven. We maken gebruik van persoonlijke ervaringen en praktijkvoorbeelden om een genuanceerd beeld te schetsen van dit fascinerende onderwerp.

* Vakspecifieke begrippen worden toegelicht in een woordenlijst aan het einde van dit boek.



DEEL 1

DE BASICS



1. WAT IS HET MENSELIJKE VERHAAL ACHTER DE PSYCHEDELICA?

Psychedelica en het gebruik ervan zijn oeroud. Dat gegeven alleen al geeft stof tot nadenken. Het is wellicht tragisch dat dit eeuwenoude gebruik, met focus op de groep, heeft moeten wijken onder invloed van westerse religieuze en sociale veranderingen. In de huidige westerse moderniteit beginnen psychedelica, nu het repressieve beleid van de *war on drugs* aan herevaluatie onderhavig is, opnieuw een centrale rol te spelen, binnen een gecombineerde wetenschappelijke en culturele revolutie. Psychedelica zijn weer bezig hun weg te vinden naar de collectieve ervaring, op een pad dat nog steeds verder evolueert.

Psychedelische moleculen helpen de mens misschien om zijn plaats te vinden in het onbegrepen universum. Het is dus geen wonder dat psychedelica een bijzondere plaats innemen dwars door menselijke culturen, variërend van traditionele ceremonies in groepsverband

tot creatieve sessies en psychotherapeutische reizen. Hoe bijzonder is het dat oude beschavingen al intensief gebruik maakten van deze stoffen voor een breed spectrum van spirituele, therapeutische en mystieke doeleinden. Zo weten we, als vastgelegd in oude teksten en afbeeldingen, dat bijvoorbeeld de oude Azteken in Midden-Amerika paddenstoelen met psilocybine gebruikten om via visioenen en staten van trance met goden te communiceren. Eeuwen geleden kwam ook de Huichol-stam in Mexico, voor hetzelfde doeleinde, uit op het gebruik van peyote, rijk aan mescaline. In de Amazone maakten sjamanen gebruik van ayahuasca – een plantaardig brouwsel dat de krachtige, bewustzijnsveranderende stof DMT bevat – om spirituele inzichten te verkrijgen en genezingsprocessen in gang te zetten. We zagen dat in Afrika de iboga-wortels een centrale rol speelden in de Bwiti-rituelen, waar ze ook een rol hadden voor inwijding en zelf-ontdekking. En in Europa kennen we de Eleusische mysteriën van het oude Griekenland, waarvan wordt vermoed dat de deelnemers een psychedelisch brouwsel dronken, op basis van moederkoren, dat hen hielp om de geheimen van leven en dood te doorgronden. Ook in het Oosten kwam het waarschijnlijk voor: de oude Indiërs en Tibetaanse tradities maken gewag van het gebruik van wat lijkt op psychoactieve planten in rituelen en meditatiepraktijken. In tegenstelling tot de huidige focus op individuele (klacht)behandeling, vond het traditionele gebruik vooral plaats binnen een ritueel ingebed groeps kader, gericht op mystieke ervaringen.



*Zo weten we, als **vastgelegd** in
oude teksten en afbeeldingen, dat bijvoorbeeld
de oude Azteken in Midden-Amerika paddenstoelen
met psilocybine gebruikten om via visioenen en
trance met goden te communiceren.*

15

DEEL 1. DE BASICS

In dit hoofdstuk bespreken we enkele getuigenissen van mensen die in de herintroductie van psychedelica in het Westen een rol speelden. Wat zeggen zij over de ervaring die de inname van een psychedelicum teweegbracht? Welke woorden gebruiken zij en hoe interpreterden zij de ervaring binnen het vigerende sociale en culturele kader van de westerse samenleving?

Albert Hofmann

Een sleutelfiguur in de geschiedenis van de psychedelica en hun opkomst in het Westen is Albert Hofmann (1906-2008). Deze Zwitserse chemicus ontdekte LSD in 1938 en beschreef in 1943 zijn eerste persoonlijke ervaring met de stof, een ervaring die niet alleen de perceptie van psychedelica, maar ook die van het menselijk bewustzijn blijvend zou veranderen. Op 19 april 1943 had Hofmann zijn eerste LSD-trip, nadat hij per ongeluk in aanraking was gekomen met een kleine hoeveelheid ervan in zijn laboratorium. Onder invloed van het middel fietste hij naar huis en stelde zijn ervaring tijdens die rit op schrift. Het werd de legendarische ‘fietsrit naar huis’, waarin hij woorden gaf aan de ervaring dat zijn perceptie drastisch veranderde. Hij beschrijft hoe hij werd overvallen door intense visuele hallucinaties, buitengewone kleuren en een diep veranderd tijdsbesef. Opvallend was dat Hofmann aan deze ervaring gevoelens

verbond van zowel angst als schoonheid. Ook beschreef hij zijn gevoel van diepe verbinding met de wereld om hem heen. In zijn latere werk, dat hij grotendeels beschreef in zijn bekende autobiografie *LSD: Mein Sorgenkind* (*LSD, mijn zorgenkind*), sprak hij vol overtuiging over de enorme potentie die hij in LSD zag, niet alleen voor wetenschappelijk onderzoek, maar juist ook voor therapeutisch gebruik. Hij was van mening dat LSD, als het tenminste voorzichtig en respectvol werd gebruikt, helende psychologische inzichten en spirituele ervaringen kon genereren, waarmee gebruikers aan persoonlijke ontwikkeling konden winnen en therapeutisch voordeel konden behalen. Hofmann geloofde zijn leven lang dat psychedelica, mits verantwoord en begeleid gebruikt, een zegen voor de mensheid konden zijn. Hij was ook altijd duidelijk dat roekeloos gebruik gepaard gaat met risico's en dat goede voorbereiding en begeleiding een 'must' waren, wilde de mensheid er zijn voordeel mee kunnen doen.

Zijn prestige, en zijn prettig kalme en altijd genuanceerde visie maakten dat Hoffman een belangrijk stem was in de wereld van de psychedelica van zijn tijd. Zijn invloed is nog steeds merkbaar.

Alexander en Ann Shulgin

Een andere bekende naam is die van Alexander Shulgin (1925-2014), een Amerikaanse chemicus en farmacoloog, bekend als de 'peetvader' van moderne psychedelica en empathogene middelen. Hij werkte niet solo: cruciaal voor zijn levenswerk en inzichten was de samenwerking met zijn vrouw, Ann Shulgin (1931-2022), een psychotherapeute en schrijfster. Samen vormden zij een uniek duo dat zowel wetenschappelijke als therapeutische perspectieven verenigde in hun onderzoek naar een enorme hoeveelheid psychoactieve stoffen. Alexander Shulgin verwierf internationale bekendheid door zijn ontdekking en herintroductie van honderden psychoactieve stoffen, waaronder vooral MDMA (zie hoofdstuk 5) en ook 2C-B,

een soort hybride tussen MDMA en LSD. Vanuit hun privélaboratorium en hun thuis in Californië synthetiseerden en testten de partners nieuwe stoffen, waarbij Alexander zich vooral richtte op chemie en farmacologie, terwijl Ann zich concentreerde op de therapeutische en psychologische interpretaties van de ervaringen.

Alles wat ze onderzochten en konden vaststellen over chemische structuren, doseringen en psychologische effecten werd vastgelegd in hun befaamde boeken *PiHKAL: Phenethylamines I Have Known And Loved* en *TiHKAL: Tryptamines I Have Known And Loved*. Ann speelde met name een belangrijke rol in het documenteren en interpreteren van de subjectieve effecten, de kunst van het begeleiden van gebruikerservaringen, en het potentieel in kaart brengen van de therapeutische mogelijkheden van psychedelica, vooral op emotioneel en relationeel gebied.

MDMA werd door de Shulgins vooral door een positieve bril bekeken vanwege zijn empathogene eigenschappen, het vermogen om diepgaande gevoelens van empathie, verbondenheid en emotionele openheid te stimuleren. Ann was dan ook bijzonder geïnteresseerd in het therapeutische potentieel van MDMA, en pleitte actief voor het gebruik ervan binnen domeinen als psychotherapie, relatiebegeleiding en traumaverwerking.

Ondanks de politieke weerstand en het stigma rondom psychedelica, opgeroepen en in stand gehouden door de *war on drugs*, bleven Alexander en Ann Shulgin zich inzetten voor verantwoord gebruik en wetenschappelijk onderzoek. Hun bijzondere echtelijke samenwerking en gecombineerde kennisdomeinen zorgden voor een blijvende invloed op zowel de psychedelische wetenschap als therapeutische toepassingen wereldwijd.

Aldous Huxley

Aldous Huxley, de invloedrijke Britse schrijver en filosoof, mag niet ontbreken in dit rijtje. Hij is wellicht een van de meest opmerkelijke stemmen uit de moderne geschiedenis van de psychedelica. Zijn ervaringen en ideeën werden bekend bij een breed publiek door zijn inmiddels klassieke werk *The Doors of Perception* (1954). In dit boek beschrijft Huxley zijn persoonlijke ervaring met mescaline, een natuurlijke psychedelische stof afkomstig van de peyote-cactus.

Huxley zag psychedelica niet als eenvoudige verdovende middelen, maar eerder als sleutels tot het bewustzijn, die in staat zijn de menselijke perceptie radicaal te verruimen en ons tijdelijk te bevrijden van de sleur en beperkingen van alledaagse waarneming. Hij baseerde de titel van zijn boek op een citaat van de Engelse dichter William Blake: 'If the doors of perception were cleansed, every thing would appear to man as it is, infinite.'

Tijdens zijn ervaring met mescaline beschreef Huxley hoe alledaagse objecten plotseling ongekend mooi en diep betekenisvol leken, alsof hij ze voor de eerste keer werkelijk zag. Hij schreef over een diepgaande esthetische en spirituele openbaring, die hem aanzette tot reflecties op de aard van bewustzijn, schoonheid, en de menselijke ervaring van werkelijkheid. Huxley was van mening dat psychedelische stoffen ons helpen om de grenzen van ons geconditioneerde denken te overstijgen en zo een meer authentieke en verrijkende perceptie van het leven mogelijk maken.

Zijn werk inspireerde niet alleen filosofen en kunstenaars, maar ook psychologen en psychiaters die vanaf de jaren vijftig en zestig het therapeutische potentieel van psychedelische middelen onderzochten. Hoewel zijn benadering voorzichtig en intellectueel was, werden zijn ideeën omarmd door de tegencultuur van de jaren zestig, waarin psychedelica een symbool werden voor vrijheid, creativiteit

en persoonlijke groei, en waar de war on drugs weer een tegenreactie op was.

Tot op heden blijft Huxleys *The Doors of Perception* een verplichte tekst voor iedereen die zich wil verdiepen in de mogelijke waarde van psychedelische ervaringen, niet alleen als middelen tot persoonlijke groei en bewustzijnsverruiming, maar ook als instrumenten die ons in staat stellen om inzicht te verkrijgen in de volle diepte van het bestaan.

Timothy Leary

Timothy Leary (1920-1996) was een invloedrijke Amerikaanse psycholoog, schrijver en een van de bekendste voorstanders van psychedelica in de twintigste eeuw. Hij speelde een sleutelrol in de zogenaamde psychedelische revolutie van de jaren zestig, niet in de laatste plaats vanwege zijn controversiële experimenten met LSD en psilocybine, maar ook vanwege zijn persoonlijke charisma en uitdagerende ideeën over dingen als bewustzijn en vrijheid.

Leary had zijn eerste ervaring met psychedelica in 1960, toen hij tijdens een vakantie in Mexico voor het eerst psilocybine-paddenstoelen gebruikte. Ook hij beschreef deze ervaring later als diepgaand spiritueel en 'life changing', iets wat zijn carrière en levensvisie radicaal veranderde. Teruggekeerd in de Verenigde Staten begon Leary aan de Harvard-universiteit het *Harvard Psilocybin Project*, waarbij hij met psilocybine – en later LSD – experimenten uitvoerde om de mentale effecten van psychedelica wetenschappelijk te duiden.

De persoonlijke ervaringen van Leary met LSD waren belangrijk voor de ontwikkeling van zijn denken en filosofie. Hij geloofde dat psychedelica in feite een bijzonder gereedschap waren om niet alleen menselijk bewustzijn te transformeren, maar ook om maatschappelijke structuren radicaal te veranderen. Zijn beroemde slogan *Turn on*,

tune in, drop out vatte het goed samen: als mens moest je je bewustzijn 'aanzetten' met psychedelica, om je vervolgens te richten op innerlijke inzichten en je terug te trekken uit conventionele sociale structuren. Een vrij revolutionair standpunt dus.

Leary werd door sommigen gevierd als profeet van een nieuwe, bevrijde samenleving, terwijl anderen, zoals dat gaat, hem zagen als een subversieve kracht die jongeren aanzette tot drugsgebruik. Zijn openlijke promotie van LSD bleef niet zonder conflict met de autoriteiten en resulteerde uiteindelijk in zijn ontslag bij Harvard in 1963. In de daaropvolgende jaren werd hij herhaaldelijk gearresteerd en zat hij zelfs enige tijd gevangen wegens drugsbezit.

Ondanks controversen en tegenstand bleef Leary zijn hele leven overtuigd van de positieve, transformerende kracht van psychedelische ervaringen. Hij schreef verschillende boeken waarin hij zijn persoonlijke reizen beschreef en de potentie van psychedelica verdedigde als een weg naar spirituele en psychologische groei.

Allen Ginsberg

Allen Ginsberg, de invloedrijke Amerikaanse dichter en sleutelfiguur van de *beatgeneration*, had een nauwe relatie met psychedelische middelen, vooral LSD en psilocybine. Ginsberg beschouwde psychedelica als fantastische gereedschappen voor poëtische inspiratie, bewustzijnsverruiming en, net als Leary, sociale verandering.

Ginsberg, bekend van zijn baanbrekende gedicht *Howl*, geloofde dat psychedelica konden bijdragen aan een voller en dieper begrip van het menselijk bewustzijn en de universele verbinding tussen mensen. Hij nam deel aan talloze psychedelische sessies in de jaren vijftig en zestig, en was nauw betrokken bij Timothy Leary's experimen-