TERAPIA ASISTATĂ CU PSIHEDELICE

CE ARATĂ CERCETĂRILE ŞTIINŢIFICE DESPRE POTENŢIALUL ŞI LIMITELE PSIHEDELICELOR ÎN LUCRUL CU TRAUMA, ANXIETATEA ŞI DEPRESIA

De la pregătire la integrare: cadrul sigur al terapiei explicat pentru pacienţi şi terapeuţi

WILL VAN DERVEER
KEITH KURLANDER

O introducere accesibilă, fundamentată ştiinţific, în teoria şi practica vindecării asistate cu psihedelice. – GABOR MATÉ, MD

Will Van Derveer, MD
Keith Kurlander, MA, LPC

TERAPIA ASISTATĂ CU PSIHEDELICE

Ce arată cercetările științifice despre potențialul și limitele psihedelicelor în lucrul cu trauma, anxietatea și depresia

Cuvânt-înainte de
GABOR MATÉ

Traducere din limba engleză de
GABRIEL CICU și ANIS ENAYATI

EDITURA HERALD
București

Cuprins

Nota traducătorilor 14

Cuvânt-înainte de Gabor Maté 19

Prefață: Will 24

Prefață: Keith 29

Mulțumiri 33

Introducere 36

Capitolul 1
Domeniul îngrijirii sănătății mintale a rătăcit calea 54

Capitolul 2
Trauma – cheia ascunsă 76

Capitolul 3
De ce funcționează atât de bine terapia asistată cu psihedelice 100

Capitolul 4
Medicamentele folosite în terapia asistată cu psihedelice 141
Ketamina 142
MDMA 156
Psilocibina 165
LSD 176
DMT 177
5-MeO-DMT 178
Ibogaina 179
Ayahuasca 180
Peyote și San Pedro 182

Capitolul 5
Orice călătorie începe cu pregătirea 187

Capitolul 6
Ședința de administrare 221

Capitolul 7
Importanța integrării 241

Concluzie
Întoarcerea la întregire 278

Anexă 282

Despre autori 302

Cuvânt-înainte

de Gabor Maté

În cea mai mare parte a carierei mele de medic nu am știut nimic despre potențialul psihedelicelor de a sprijini vindecarea – iar asta este o situație pe care o împărtășesc cu marea majoritate a colegilor mei. Când totuși am ajuns, într-un final, să le cunosc puterea[1], revelația a fost profundă: îmi amintesc lacrimile de iubire care îmi curgeau pe obraji prima dată când am luat o substanță psihedelică, urmate de conștientizarea faptului că, în urma unor traume timpurii, îmi închisesem inima în fața iubirii și că această închidere îmi influențase o bună parte din viață. De atunci, am avut deseori ocazia să fiu martor la beneficiile aduse de practicile asistate cu psihedelice, atât în dezvoltarea mea personală, cât și în practica clinică. Și totuși, chiar și astăzi, în ciuda volumului impresionant de cercetări existente și a vastei experiențe clinice care susțin folosirea judicioasă a acestor substanțe, lumea psihedelicelor rămâne un teritoriu necunoscut atât pentru cei mai mulți profesioniști din domeniul sănătății mintale, cât și pentru publicul larg. De aici și importanța acestei cărți.

Această carte esențială arată cum medicamentele psihedelice, administrate în contextul potrivit și sub îndrumarea unor profesioniști bine pregătiți, etici și empatici, pot sprijini depășirea problemelor de sănătate mintală și vindecarea suferinței emoționale. Bazându-se pe grija față de pacienți, pe experiența clinică și pe cercetarea riguroasă efectuată de cei doi autori – psihiatrul dr. Will Van Derveer și terapeutul Keith Kurlander –, cartea oferă o introducere accesibilă, fundamentată științific, în teoria și practica vindecării asistate cu psihedelice, adresându-li-se deopotrivă publicului larg și profesioniștilor interesați.

[1]A se vedea în acest sens cap. „Iisus în tipi: Psihedelice și vindecare", p. 452 din cartea *Mitul normalității. Trauma, boala și vindecarea într-o cultură toxică*, de Gabor Maté, în colaborare cu Daniel Maté, Editura Herald, trad. Andreea Tincea și Andra Manole, 2024. (*N. red.*)

Avem nevoie de această carte acum din două motive importante. În primul rând, cred că asistăm la eșecul pe scară largă al psihiatriei și al psihologiei moderne de a răspunde la ceea ce autorii numesc, pe bună dreptate, „criza din domeniul sănătății mintale", invocând statistici care devin aproape de la un an la altul tot mai îngrijorătoare. Atât profesioniștii, cât și pacienții caută forme de terapie care să depășească spectrul foarte limitat al abordărilor tradiționale de astăzi, abordări care nu reușesc să-i ajute pe cei mai mulți dintre ei.

Al doilea motiv, mai optimist, pentru care această carte este necesară acum ține pur și simplu de eficacitatea dovedită a diverselor medicamente psihedelice în tratarea unor afecțiuni grave, precum tulburarea de stres posttraumatic (TSPT sau PTSD[1]), depresia, anxietatea asociată sfârșitului vieții și dependențele. Am întâlnit numeroase cazuri în care probleme aparent netratabile – precum depresia severă, comportamentul sexual compulsiv, PTSD-ul și chiar anumite boli autoimune – s-au ameliorat semnificativ și chiar s-au vindecat complet cu ajutorul terapiei asistate cu psihedelice. În toate aceste situații, abordările terapeutice tradiționale nu reușiseră să le ofere pacienților o schimbare în adevăratul sens al cuvântului.

Este important să înțelegem că termenul *medicament*, așa cum îl folosesc autorii aici, este diferit de „medicamentație". Spre deosebire de medicamentele psihiatrice, medicamentele psihedelice nu sunt concepute pentru administrare pe termen lung cu scopul de a ține sub control simptomele unor stări psihice grave, precum anxietatea, depresia, sentimentul de alienare socială și ura îndreptată spre sine. De asemenea, folosirea acestora nu are nimic în comun cu consumul recreațional de droguri, care de regulă încețoșează conștiința, mai degrabă decât să o amplifice. În contextul terapiei asistate cu psihedelice, medicamentele psihedelice urmăresc să ajungă la *sursa* suferinței psihice: la traumă. Cei doi autori înțeleg

[1] Pentru ușurarea lecturii vom folosi în restul cărții termenul PTSD, termen mai cunoscut publicului larg. (*N. red.*)

foarte bine acest lucru și îl explică limpede, descriind trauma drept „un fir țesut în pânza nenumăratelor vieți" și arătând cum intenția de vindecare, împreună cu medicamentele psihedelice, poate desprinde din țesătură acest fir, oferindu-le pacienților posibilitatea de a-și înțelege cu claritate experiențele formative și de a face acest lucru având compasiune față de sine.

După cum scrie psihologul Peter Levine, unul dintre pionierii din domeniu: „Trauma este, probabil, cea mai evitată, ignorată, desconsiderată, negată și greșit înțeleasă cauză a suferinței umane"[1]. El explică faptul că trauma nu constă pur și simplu în ceea ce ni se întâmplă; trauma este incapacitatea sau lipsa ocaziei de a simți și de a trece prin emoțiile evocate de evenimentele traumatice, ceea ce ne face să rămânem blocați în ele. În copilărie, pentru a depăși o experiență dureroasă avem nevoie de prezența unui adult care să ne ofere sprijin. Devenim traumatizați nu pentru că trăim evenimente dureroase, ci fiindcă suntem nevoiți să îndurăm acea suferință singuri, fără sprijin. De fapt, ajungem uneori să reprimăm până și conștientizarea a ceea ce ni s-a întâmplat, pur și simplu pentru a putea supraviețui.

Reprimată, adânc întipărită, sublimată, deturnată și făcându-ne să compensăm în numele ei în nenumărate feluri, trauma însăși ajunge să se înrădăcineze, împreună cu mecanismele de apărare pe care le dezvoltăm împotriva suferinței pe care aceasta ne-a provocat-o, în creierul, sistemul nervos, corpul și mintea noastră, în cea mai mare parte în mod inconștient. Acest răspuns, unic pentru fiecare individ, devine o sursă de tipare de adicție și de mecanisme de adaptare care duc la numeroase boli ale corpului și ale minții. Capacitatea de vindecare pe care o au experiențele avute prin asistarea cu psihedelice provine, în parte, din puterea lor de a scoate la suprafață tiparele dureroase ale copilăriei *în*

[1] Peter Levine și Maggie Kline, *Trauma-Proofing Your Kids: A Parent's Guide for Instilling Confidence, Joy, and Resilience*, North Atlantic Books, 2008, p. 3. [Ediția în limba română a fost tradusă cu titlul *Cum îi ajutăm pe copii să facă față traumelor*, Peter Levine și Maggie Kline, Editura For You, 2018. (*N. red.*)]

Introducere

Dacă te numeri printre sutele de milioane de oameni care au căutat multă vreme alinare pentru o tulburare psihică – încercând nenumărate medicamente, trecând de la o formă de terapie la alta sau petrecând ore în șir practicând yoga sau meditație –, doar pentru a constata că rezultatele sunt minime sau inexistente și că ai rămas prins într-o spirală a confuziei și a disperării, să știi că nu ești singur. În 2019, aproximativ 970 de milioane de oameni din întreaga lume – adică 1 din 8 oameni – erau afectați de o tulburare psihică, cele mai răspândite semne ale acestora fiind anxietatea și depresia.[1]

Poate fi greu să știi încotro să te îndrepți atunci când metodele tradiționale de îngrijire a sănătății mintale nu dau rezultate. Și, tocmai când ai cea mai mare nevoie de sprijin sau de îndrumare, se poate întâmpla adesea ca specialistul la care apelezi să îți pună eticheta de „rezistent la tratament". O asemenea etichetă întărește o paradigmă falsă: că ai eșuat, că este ceva în neregulă cu tine și că nu mai există niciun motiv de speranță.

De fapt, de cele mai multe ori, sistemul de îngrijire a sănătății mintale este cel care a dezamăgit, și nu invers. Medici bine intenționați, dar adesea insuficient informați, ajung să ridice din umeri atunci când instrumentele terapeutice tradiționale încetează să mai funcționeze. Aceștia își doresc să ajute, dar nu știu cum să o facă. Aici intervine terapia asistată cu psihedelice.

Terapia asistată cu psihedelice (uneori numită și terapie psihedelică) este o abordare terapeutică ce îmbină folosirea unor substanțe psihedelice – precum ketamina, MDMA sau

[1] „Mental Disorders", World Health Organization, 8 iunie 2022, https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/mental-disorders.

psilocibina – cu un proces psihoterapeutic structurat, pentru a facilita vindecarea și transformarea. Prin inducerea unei stări de conștiință alterată, psihedelicele le permit oamenilor să acceseze straturi mai profunde ale psihicului, să navigheze prin emoții reprimate și să dobândească perspective la care ar fi greu să ajungă prin terapia tradițională bazată pe dialog.

Sesiunile de terapie asistată cu psihedelice se desfășoară într-un mediu controlat, unul în care siguranța și grija sunt esențiale, sub îndrumarea unui specialist instruit în a asigura și a oferi cele mai bune condiții care să ducă la integrarea experienței. Adânc înrădăcinată în practici vechi de milenii, terapia asistată cu psihedelice îmbină înțelepciunea ritualurilor spirituale tradiționale cu metodologiile științifice și psihologice contemporane, oferind un instrument unic pentru ameliorarea simptomelor asociate suferinței psihice, pentru vindecarea traumei și pentru stimularea dezvoltării spirituale și emoționale. Deși cercetările privind folosirea psihedelicelor în psihoterapia occidentală au început în urmă cu aproximativ 80 de ani, ele au stagnat în anii ’60, pentru ca, începând cu anii 2000, să cunoască un nou avânt.[1]

Spre deosebire de medicamentația folosită în tratamente psihiatrice convenționale care suprimă simptomele, substanțele psihedelice amplifică conținutul minții. Acestea scot la lumină rănile emoționale ascunse, ne oferă oportunități de introspecție și încurajează iertarea, iubirea de sine și compasiunea. În unele cazuri, pot facilita experiențe spirituale profunde, care la rândul lor pot duce la schimbări de durată.

Spre deosebire de modelele mai degrabă tradiționale, bazate pe psihoterapie și medicație, unde e nevoie de ani întregi pentru obținerea unor rezultate (iar uneori e posibil să nu producă niciun rezultat), terapia asistată cu psihedelice are potențialul de a produce schimbări rapide la persoanele care s-au confruntat cu afecțiuni

[1] Robin L. Carhart-Harris și Guy M. Goodwin, „The Therapeutic Potential of Psychedelic Drugs: Past, Present, and Future”, Neuropsychopharmacology, vol. 42, 2017, pp. 2105–2113, https://doi.org/10.1038/npp.2017.84.

precum PTSD, depresie și anxietate. În calitatea noastră de psihoterapeut și, respectiv, psihiatru, ca specialiști care au văzut din interior limitele sistemului tradițional de îngrijire a sănătății mintale, simțim multă speranță văzând transformările profunde pe care numeroși pacienți le-au trăit prin terapia asistată cu psihedelice, desfășurată într-un mediu în care se bucură de siguranță și susținere. Cu toate astea, în ciuda potențialului ei uriaș, știm, de asemenea, că terapia asistată cu psihedelice nu este potrivită pentru toată lumea. Ca orice tratament, ea implică anumite riscuri, iar decizia de a o încerca trebuie luată cu atenție și în deplină cunoștință de cauză.

Am hotărât să scriem *Terapia asistată cu psihedelice* cu intenția de a oferi o primă hartă de acest fel și o introducere cuprinzătoare în terapia asistată cu psihedelice, menită să te ajute să stabilești dacă această abordare se potrivește propriului tău drum de vindecare. Fie că ești curios să afli dacă terapia asistată cu psihedelice ar putea fi o opțiune terapeutică pentru tine, fie că dorești să sprijini o persoană dragă, fie că ești un specialist din domeniul sănătății mintale interesat de abordări inovatoare pentru clienții săi, această carte îți oferă informații valoroase și îndrumări practice pentru a înțelege beneficiile potențiale și domeniile de aplicare ale acestei terapii.

Ținem să menționăm aici că este posibil ca psihedelicele să nu-ți fie deloc străine. Mulți oameni le-au folosit în scop recreațional, adesea în liceu sau în facultate, ori în contexte sociale precum petrecerile sau festivalurile de muzică, unde intenția este una simplă, aceea de a te distra. Cartea aceasta își propune să evidențieze o abordare fundamental diferită a folosirii psihedelicelor – una orientată în mod deliberat spre dezvoltarea personală și vindecare. Spre deosebire de consumul recreațional, în care mediul este adesea haotic și lipsit de coerență, folosirea lor cu intenție clară, într-un cadru sigur și controlat, poate facilita procesul de vindecare. Stabilirea unor intenții clare (despre

Capitolul 3

De ce funcționează atât de bine terapia asistată cu psihedelice

În capitolul anterior am explorat teoria traumei, arătând cum trauma este o cauză profundă a tulburărilor mintale, adesea trecută cu vederea și înțeleasă greșit. În acest capitol vom vedea de ce terapia asistată cu psihedelice este un instrument atât de util pentru a ajunge la rădăcinile traumei și ale altor suferințe psihice, mai ales acolo unde alte tratamente nu reușesc să ofere rezultate satisfăcătoare. Dar înainte de a intra în detaliile concrete ale terapiei asistate cu psihedelice, este important să înțelegem ce este ea și, mai ales, ce nu este. Vom începe cu o scurtă introducere despre istoria psihedelicelor și vom analiza modul în care au apărut multe dintre temerile și stigmatizarea care sunt asociate cu psihedelicele în prezent. Vom discuta, de asemenea, despre diferențele dintre consumul psihedelicelor în scop recreațional, ceremonial și terapeutic și despre locul pe care terapia asistată cu psihedelice îl ocupă în peisajul mai larg al practicilor psihoterapeutice. De-a lungul timpului, terapia asistată cu psihedelice a fost susținută de multiple studii, iar noi vom trece în revistă câteva dintre descoperirile esențiale care au contribuit la înțelegerea modului în care aceste substanțe pot sprijini procesul de vindecare.

Când vorbim despre psihedelice, ne referim la substanțele care pot induce stări alterate de conștiință. Termenul *psihedelic* a fost folosit pentru prima dată în 1956, când psihiatrul englez Humphry Osmond i-a scris autorului Aldous Huxley despre efectele unor halucinogene precum mescalina. El a combinat cuvintele grecești *psyche*, care înseamnă „minte", și *delic*, care înseamnă „a manifesta"

sau „a dezvălui", surprinzând astfel natura acestor substanțe ca modalități de a scoate la suprafață mecanismele lăuntrice ale minții. Stările psihedelice (mai exact, stările în care „mintea se dezvăluie pe sine") mai pot apărea și în anumite contexte, de pildă, când te afli la un pas de moarte, prin anumite tehnici de respirație, când ai febră foarte ridicată sau prin practici religioase sau ritualice intense (de pildă, în ritualuri care folosesc tobe, dans, rugăciune). Culturi din întreaga lume au indus în mod deliberat asemenea stări timp de mii de ani, însă această practică s-a pierdut odată cu dezvoltarea civilizației occidentale.

De la „redescoperirea" psihedelicelor în anii '60 și până în anii '70 și '80, pe măsură ce cercetarea asupra psihedelicelor a luat amploare, neurologii au început să definească aceste substanțe într-un mod mai riguros, în funcție de interacțiunea lor cu receptori specifici din creier, în special cu subtipul 2A al receptorului serotoninergic (5-HT2A) din cortex. Substanțe precum psilocibina, LSD-ul, DMT-ul și mescalina au fost clasificate drept psihedelice clasice, datorită modului în care interacționează cu acești receptori. Alte substanțe însă – precum ketamina, MDMA și ibogaina – produc experiențe psihedelice similare, dar nu acționează asupra acelorași receptori cerebrali.

Noi folosim termenul *psihedelic* într-un sens mai larg, pentru a cuprinde toate substanțele capabile să inducă stări alterate ale minții. Până la sfârșitul acestui capitol vei avea o imagine mai clară despre ce este terapia asistată cu psihedelice, cum funcționează și în ce fel poate contribui la vindecarea traumei și la îmbunătățirea sănătății mintale.

O scurtă istorie a psihedelicelor

Discuția despre utilizarea contemporană a compușilor psihedelici nu ar fi completă dacă nu am face o scurtă incursiune în istoria folosirii deliberate de către oameni a acestor substanțe care alterează starea de conștiință.

Începuturile străvechi și înțelepciunea etnobotanică

Povestea psihedelicelor este, în fond, și despre noi – despre cum omenirea a căutat dintotdeauna să se conecteze la ceva mai presus de sine, să se vindece și să înțeleagă misterele vieții.[1] Odată cu evoluția sinergică a omului și a naturii, am descoperit în mod empiric ce plante, ciuperci și animale puteau fi consumate și care puteau fi folosite pentru îmbrăcăminte. În acest proces evolutiv ne-am întâlnit cu unele substanțe produse de alte forme de viață care aduceau schimbări însemnate în percepția asupra realității. Unele dintre acestea fie au fost folosite în scopul vindecării, fie au reprezentat adevărate porți către transformarea spirituală.

Astăzi găsim dovezi ale folosirii străvechi a psihedelicelor în descoperirile arheologice, în scrierile istorice și în tradițiile indigene încă vii, care transmit mai departe aceste înțelepciuni. Ele ne amintesc cât de veche este legătura directă dintre oameni și lumea naturală și cât de puternic continuă ea să rezoneze cu noi și astăzi.

În cele două Americi, triburile indigene folosesc o varietate de plante psihoactive în ritualurile lor sacre și în ceremoniile de vindecare. Folosirea plantei peyote (*peiotl*), un cactus de mici dimensiuni ce conține compusul psihedelic mescalină, datează de peste 5 000 de ani în comunitățile amerindiene.[2] În mod asemănător, ayahuasca, băutura rituală din Amazon cunoscută pentru efectele sale puternic vizionare, face parte din ceremoniile indigene de secole, poate chiar de milenii.[3] Aceste substanțe au fost – și, în

[1] Giorgio Samorini, „The Oldest Archeological Data Evidencing the Relationship of *Homo sapiens* with Psychoactive Plants: A Worldwide Overview", *Journal of Psychedelic Studies*, vol. 3, nr. 2, 2019, pp. 63–80, https://doi.org/10.1556/2054.2019.008; Daniel R. George *et al.*, „Ancient Roots of Today's Emerging Renaissance in Psychedelic Medicine", *Culture, Medicine, and Psychiatry* vol. 46, nr. 4, 2022, pp. 890–903, https://doi.org/10.1007/s11013-021-09749-y.

[2] Martin Terry *et al.*, „Lower Pecos and Coahuila Peyote: New Radiocarbon Dates", *Journal of Archaeological Science*, vol. 33, nr. 7, 2006, pp. 1017–1021, https://doi.org/10.1016/j.jas.2005.11.008.

[3] Melanie J. Miller *et al.*, „Chemical Evidence for the Use of Multiple Psychotropic Plants in a 1,000-Year-Old Ritual Bundle from South America", *Proceedings*

politicile antidrog ale președintelui Nixon. Dacă ai crescut în acea perioadă, poate îți amintești de campaniile foarte răspândite cu sloganul „Just Say No" („Spune pur și simplu nu"). Acestea transmiteau un mesaj simplist, care punea toate drogurile în aceeași oală, asociind psihedelicele – în pofida profilului lor unic de siguranță și a potențialului lor de vindecare – cu substanțe extrem de periculoase și cu potențial de a genera adicții, precum heroina și cocaina. Aceste campanii nu erau menite doar să educe; erau concepute pentru a crea teamă și pentru a stigmatiza consumul de droguri. În multe privințe, acel mesaj continuă să influențeze felul în care gândim astăzi despre psihedelice.

Cercetările științifice au înghețat vreme îndelungată, finanțarea pentru studiile dedicate psihedelicelor fiind aproape inexistentă timp de câteva decenii. Stigmatizarea asociată acestor substanțe nu a făcut decât să crească, la fel ca teama și neînțelegerea din partea publicului, astfel că rezultatele promițătoare ale cercetărilor anterioare au fost împinse la periferia discursului științific. În 1985, MDMA – care era deja folosit în câteva cercuri marginale de psihoterapie pentru beneficiile sale terapeutice remarcabile – a fost încadrat de Drug Enforcement Administration (DEA), agenția antidrog a Statelor Unite, drept substanță Clasa I (*Schedule I*, interzicând astfel folosirea MDMA chiar și în contexte terapeutice.

În această perioadă, stigmatizarea psihedelicelor a fost perpetuată în Statele Unite și în multe alte culturi din întreaga lume. Din nou, aceasta a apărut în mare parte din cauza reacției politice și, într-o oarecare măsură, a urmărilor unui consum recreațional iresponsabil. Tot atunci au prins rădăcini multe dintre prejudecățile despre psihedelice care persistă și astăzi în imaginarul colectiv. Probabil ai auzit unele dintre afirmațiile următoare sau poate chiar le-ai crezut la un moment dat:

O să-mi pierd controlul.
E posibil să fac ceva ce voi regreta.

Îmi voi „prăji" creierul.
Nu voi mai fi aceeași persoană după aceea.
Voi deveni de nerecunoscut pentru cei dragi.
Nu voi mai putea gândi limpede vreodată.
O să mă prostesc.
Mi se vor schimba valorile.
E posibil să fac ceva periculos, cum ar fi să sar de pe o clădire.
Aș putea avea flashbackuri tot restul vieții.

Este firesc să simți ezitare sau frică în privința psihedelicelor – mulți oameni împărtășesc aceste sentimente. Timp de decenii, teama și stigmatizarea le-au umbrit potențialul legat de vindecare și dezvoltare personală, în mare parte din cauza unor agende culturale și politice. Deși este important să abordăm psihedelicele cu prudență și respect – ceea ce ne și încurajăm clienții să facă –, o mare parte din teamă este neîntemeiată și provine din eforturi deliberate de a le submina beneficiile. Din fericire, vremurile se schimbă. Cercetările științifice și evoluția dezbaterilor publice încep să aducă la lumină potențialul terapeutic al psihedelicelor, oferindu-ne șansa de a le privi cu mai multă claritate.

Cercetarea substanțelor psihedelice în secolul XXI

Pentru noi a fost captivant să asistăm și să luăm parte la renașterea contemporană a cercetării în domeniul științei psihedelice. Actualul reviriment, atât al cercetării științifice, cât și al interesului public, este alimentat de mai mulți factori: dezamăgirea față de limitele psihiatriei convenționale, perseverența cercetătorilor care au continuat să studieze psihedelicele în pofida obstacolelor de reglementare și, prin urmare, un corp tot mai mare de dovezi care susțin eficacitatea terapiei asistate cu psihedelice. Organizații precum Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies – MAPS (Asociația Multidisciplinară pentru Studii Psihedelice) au

avut un rol esențial în dezvoltarea studiilor clinice, în special în studierea MDMA pentru tratarea PTSD (studii în cadrul cărora Will a participat deopotrivă ca medic al studiului și terapeut specializat în terapia asistată cu MDMA), care au arătat beneficii terapeutice semnificative.[1] Cărți precum cea publicată în 2018 de respectatul autor Michael Pollan, intitulată *Cum să-ți schimbi mintea*, au sporit, de asemenea, considerabil interesul public față de terapia asistată cu psihedelice.

Iar în prezent se desfășoară cercetări suplimentare asupra psilocibinei, care, în 2025, în timpul scrierii acestei cărți, se află în faza a III-a a studiilor clinice derulate sub supravegherea FDA (ultima etapă înainte ca FDA să evalueze medicamentul în vederea aprobării), pentru evaluarea eficienței sale în tratarea depresiei.[2] Alte studii au demonstrat eficacitatea psilocibinei în tratarea anxietății asociate unor boli care pun viața în pericol, precum cancerul în stadiu terminal.[3] Studiile privind LSD-ul, aflate și ele în faza a III-a a procesului de aprobare de către FDA, au arătat rezultate promițătoare în reducerea anxietății.[4] În fiecare an apar

[1] Jennifer M. Mitchell *et al.*, „MDMA-Assisted Therapy for Moderate to Severe PTSD: A Randomized, Placebo-Controlled Phase 3 Trial", *Nature Medicine*, vol. 29, nr. 10, 2023, pp. 2473–2480, https://doi.org/10.1038/s41591-023-02565-4.

[2] Charles L. Raison *et al.*, „Single-Dose Psilocybin Treatment for Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial", *Journal of the American Medical Association*, vol. 330, nr. 9, 2023, pp. 843–853, https://doi.org/10.1001/jama.2023.14530.

[3] Stephen Ross *et al.*, „Rapid and Sustained Symptom Reduction Following Psilocybin Treatment for Anxiety and Depression in Patients with Life-Threatening Cancer: A Randomized Controlled Trial", *Journal of Psychopharmacology*, vol. 30, nr. 12, 2016, pp. 1165–1180, https://doi.org/10.1177/0269881116675512; Roland R. Griffiths *et al.*, „Psilocybin Produces Substantial and Sustained Decreases in Depression and Anxiety in Patients with Life-Threatening Cancer: A Randomized Double-Blind Trial", *Journal of Psychopharmacology*, vol. 30, nr. 12, 2016, pp. 1181–1197, https://doi.org/10.1177/0269881116675513.

[4] Friederike Holze *et al.*, „Lysergic Acid Diethylamide-Assisted Therapy in Patients with Anxiety With and Without a Life-Threatening Illness: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Phase II Study", *Biological Psychiatry*, vol. 93, nr. 3, 2023, pp. 215–223, https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2022.08.025.

Capitolul 5

Orice călătorie începe cu pregătirea

Până acum, ai explorat potențialul terapiei asistate cu psihedelice și diferitele medicamente disponibile. Acum este momentul să ne concentrăm asupra unui aspect la fel de important ca experiența în sine: pregătirea. Terapia asistată cu psihedelice nu este un demers în care să te arunci impulsiv; ea necesită o pregătire atentă și temeinică. Gândește-te la ea ca la pregătirea pentru un maraton. Niciun alergător nu s-ar prezenta în ziua cursei fără să aibă deja luni întregi de antrenament în spate, fără a-și stabili intențiile și fără a-și evalua anduranța. În mod similar, călătoria cu terapia asistată cu psihedelice presupune o pregătire fizică, mintală și emoțională.

În acest capitol vom parcurge împreună etapele esențiale ale pregătirii: găsirea unui terapeut calificat, construirea unui cadru de susținere și elaborarea unui plan personalizat. Vei afla cum să te pregătești mintal pentru acest proces, cum să-ți cultivi disponibilitatea emoțională și la ce să te aștepți în diferitele etape ale procesului – de la ședințele de pregătire, la ziua administrării și până la integrarea ulterioară. Deși acest capitol pornește de la premisa că te-ai decis să mergi mai departe cu terapia asistată cu psihedelice, este posibil să te afli încă în faza decizională. În acest caz, îți oferim toate informațiile pentru a te ajuta să înțelegi procesul și a evalua dacă se aliniază cu nevoile și valorile tale.

Oprește-te pentru o clipă și reflectează: Ce speri să aducă această călătorie în viața ta? Dacă iei în considerare terapia asistată cu psihedelice, care sunt intențiile cele mai importante pentru tine? De ce temeri sau ezitări te lovești? (Acestea sunt absolut

firești, chiar și pentru cei care sunt pregătiți să facă următorul pas.) Cum te-ai putea pregăti ca să ai încredere în proces și să îți permiți să fii vulnerabil? Călătoria nu începe în ziua administrării. Ea începe în momentul în care te angajezi în procesul de pregătire. Aici plantezi semințele schimbării și cultivi starea interioară care te va susține pe tot parcursul experienței.

Povestea lui Keith: de la negare la angajament

Când Paul a venit pentru prima dată la mine pentru psihoterapie tradițională, era un om prins între două lumi: relația sa de zeci de ani cu alcoolul și căsnicia pe care o prețuia, construită de-a lungul a douăzeci de ani. Soția lui ajunsese la capătul puterilor. Mi-a mărturisit cu o voce joasă și cu umerii căzuți: „Mi-a spus că mă va părăsi dacă nu reușesc să țin situația sub control". Paul nu considera că problema lui cu alcoolul era atât de gravă pe cât susținea ea, dar o iubea enorm și nu voia să o piardă.

Cercetase diferite forme alternative de tratament și, într-una dintre ședințe, a adus în discuție ayahuasca. Un centru renumit din Peru îi fusese recomandat de mai multe persoane și voia să afle ce părere am. „Am citit că unii oameni au avut experiențe care le-au schimbat viața. Dar chiar merită să încerc?"

La vremea aceea, terapia asistată cu ketamină nu era nici pe departe atât de răspândită cum este astăzi, iar tratamentele asistate cu psihedelice abia începeau să iasă din zona marginală și să intre în spațiul terapeutic convențional. În practica mea mereu m-am ghidat după modelul reducerii riscurilor: să le ofer clienților orice informații sau opțiuni care i-ar putea ajuta să ia decizii informate cu privire la sănătatea lor mintală.

Pentru că existau puține cercetări privind folosirea de ayahuasca în tratarea alcoolismului, nu îi puteam oferi lui Paul o perspectivă științifică solidă. În schimb, cunoșteam centrul respectiv și auzisem despre oameni care trăiseră acolo experiențe transformatoare.

Reflectând la propria mea experiență cu ayahuasca, știam cât de răvășitor poate fi și cât de important este să o abordezi cu mentalitatea potrivită.

M-am gândit de câtă pregătire avusesem nevoie înaintea propriei mele călătorii, cât de important fusese să fac ordine în spațiul mintal și emoțional și de câtă disponibilitate a fost nevoie pentru a întâmpina orice avea să iasă la suprafață. Ca terapeut, nu era rolul meu să ofer sfaturi personale și nici să recomand această abordare, dar știam din propria experiență că stabilirea unei intenții clare și pregătirea mintală și emoțională sunt esențiale. Voiam să mă asigur că înțelege amploarea unei astfel de experiențe – că nu este doar o „călătorie", ci o întâlnire profundă și posibil transformatoare cu lumea sa interioară.

I-am spus: „Dacă te decizi să mergi, te pot ajuta să te pregătești. Cheia oricărei experiențe cu adevărat semnificative este claritatea intenției".

Paul s-a decis să meargă. În ciuda îndoielilor legate de faptul că dependența de alcool ar reprezenta cu adevărat o problemă, nu era dispus să își rişte căsnicia. În săptămânile de dinaintea călătoriei, am lucrat împreună pentru a-și clarifica intențiile. La început, le formula astfel: „Să-mi rezolv problema cu alcoolul, ca să nu mă părăsească soția". Dar pe măsură ce am aprofundat lucrurile, a început să vadă adevăratele întrebări: Era dispus să își privească relația cu alcoolul prin ochii ei? Putea să se angajeze într-o schimbare autentică – nu pentru că se simțea constrâns, ci pentru că mariajul lor era suficient de important pentru el?

Până la plecarea lui Paul în Peru, am reușit în câteva sesiuni de terapie să formulăm o intenție clară: să exploreze impactul pe care consumul de alcool îl avea asupra soției și să afle dacă păstrarea căsniciei merita efortul pe care o astfel de schimbare l-ar fi cerut. Când s-a întors, mi-a descris experiența cu ayahuasca ca fiind intensă și revelatoare. Nu s-a întors cu un remediu magic

Capitolul 6

Ședința de administrare

Pe măsură ce te pregătești pentru prima ședință de administrare, este posibil să simți un amestec de curiozitate, entuziasm și teamă – mai ales dacă psihedelicele reprezintă o experiență nouă pentru tine. Este complet normal. Chiar și profesioniștii cu multă experiență abordează fiecare sesiune cu respect, curiozitate și un anumit sentiment de anticipare, știind că fiecare experiență este unică și are propriul mod de a ne dezvălui ceea ce este important pentru noi în acel moment.

Dacă te simți nesigur, acordă-ți un pic de timp. Pregătirea este importantă, dar la fel de importantă este și starea ta interioară – nimeni nu ar trebui să se simtă presat să intre într-un astfel de proces. Vindecarea poate lua multe forme, iar terapia asistată cu psihedelice este doar una dintre căile posibile. Dacă alegi să continui pe acest drum, încearcă să întâmpini experiența cu deschidere, observându-ți așteptările și lăsându-le apoi să se așeze. Psihedelicele scot adesea la suprafață *insight*-uri care sunt greu de pus în cuvinte, asemenea unui vis intens – efemer, și totuși profund. Aici intervine terapeutul, care te ajută să ancorezi aceste momente prin reflecție și integrare.

În acest capitol vei descoperi poveștile unor oameni care au parcurs deja acest drum. Ele nu trebuie privite ca niște ghiduri de urmat, ci ca ferestre către varietatea de experiențe care pot apărea. Deși fiecare călătorie este diferită, există teme comune ale vindecării, care reflectă anumite procese universale de transformare. Este firesc să ai rețineri în legătură cu perspectiva de a intra într-o stare amplificată de conștiință timp de mai multe ore. Face parte din proces și, într-un anumit sens, face parte din

oportunitatea pe care o oferă acest tip de terapie. Indiferent dacă experiența aduce o bucurie profundă, o provocare dificilă sau ceva între cele două, toate acestea pot avea valoare. Ai încredere în proces, rămâi prezent și amintește-ți că această călătorie, dacă alegi să o faci, îți aparține.

Povestea lui Will: descoperirea iubirii de sine în urma unei traume

Ca psihiatru, am fost martorul multor transformări remarcabile, dar două cazuri au rămas în mod deosebit vii în amintirea mea: unul, al unui veteran de război pe nume Charles, și celălalt, al unei femei pe nume Bonnie. Aceste cazuri m-au învățat ceva esențial despre inteligența înnăscută a minții, a corpului și a spiritului în contextul în care omul primește instrumentele potrivite pentru vindecare.

Charles era veteran de război și participa la un studiu clinic de terapie asistată cu MDMA pentru PTSD. În timpul serviciului militar fusese martor la atrocități comise de ofițeri superiori pe câmpul de luptă. Statisticile sunt tulburătoare. Aproximativ 6% dintre americani vor dezvolta PTSD la un moment dat în viață, însă în rândul veteranilor probabilitatea este de până la 4 ori mai mare, ajungând la aproximativ 23%.[1] Deși cifrele exacte sunt dificil de stabilit, unele estimări sugerează că până la jumătate dintre veterani dezvoltă PTSD după întoarcerea dintr-o misiune.[2] Mulți

[1] Blair E. Wisco *et al.*, „Posttraumatic Stress Disorder in US Military Veterans: Results from the 2019–2020 National Health and Resilience in Veterans Study", *Journal of Clinical Psychiatry*, vol. 83, nr. 2, 2022, https://doi.org/10.4088/JCP.20m14029.

[2] Dudley David Blake *et al.*, „Prevalence of PTSD Symptoms in Combat Veterans Seeking Medical Treatment", *Journal of Traumatic Stress*, vol. 3, nr. 1, 1990, pp. 15–27, https://doi.org/10.1002/jts.2490030103; Charles W. Hoge *et al.*, „The Prevalence of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in US Combat Soldiers: A Head-to-Head Comparison of DSM-5 versus DSM-IV-TR Symptom Criteria with the PTSD Checklist", *Lancet Psychiatry*, vol. 1, nr. 4, 2014, pp. 269–277, https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70235-4.

dintre aceștia se confruntă cu dependențe sau ajung să li se prescrie multiple medicamente prin sistemul de sănătate pentru veterani, ceea ce îi face să se simtă și mai amorțiți emoțional și deconectați. Un studiu realizat la Universitatea Brown a arătat că, între 2012 și 2021, un total de 30 177 de militari activi și veterani s-au sinucis – un număr de peste 4 ori mai mare în comparație cu cei 7 057 de militari uciși în operațiuni militare în aceeași perioadă.[1]

Tratamentele tradiționale – medicația, psihoterapia și terapia prin expunere – pot fi eficiente pentru unii, însă mulți veterani, precum Charles, rămân blocați în cercuri vicioase de autoculpabilizare și disperare. La fel ca mulți alți veterani, Charles s-a adresat inițial sistemului de sănătate dedicat veteranilor de război, cu speranța că tratamentele pentru PTSD îl vor ajuta. În schimb, a descoperit că acestea fie îi copleșeau sistemul nervos, fie îl amorțeau. Nu mai semăna cu tânărul care fusese înainte de a pleca în misiune, iar visurile pe care le avea pentru a-și construi o viață cu sens după încheierea stagiului militar păreau tot mai îndepărtate. Era disperat să găsească ceva care să-l ajute să scape de PTSD și să-și construiască viitorul pe care și-l imagina alături de soția sa.

Cazul lui era un exemplu clasic de rană morală. Aceasta poate fi uneori chiar mai profundă decât trauma fizică sau coșmarurile legate de război. Rana morală afectează deopotrivă psihicul și dimensiunea spirituală a persoanei și apare atunci când cineva asistă sau participă la acțiuni care contravin profund propriului cod moral și etic. Veteranii precum Charles poartă în ei adesea un sentiment profund de vinovăție și rușine pentru fapte sau evenimente care intră în conflict cu valorile lor fundamentale. Pentru Charles, acest conflict interior devenise insuportabil. Deși rana morală nu este un diagnostic psihiatric oficial, ea reprezintă o sursă majoră de suferință, în special pentru persoanele expuse

[1] Jennifer Steinhauer, „Suicides Among Post-9/11 Veterans Are Four Times as High as Combat Deaths, a New Study Finds", *The New York Times*, 22 iunie 2021, https://www.nytimes.com/2021/06/22/us/911-suicide-rate-veterans.html.

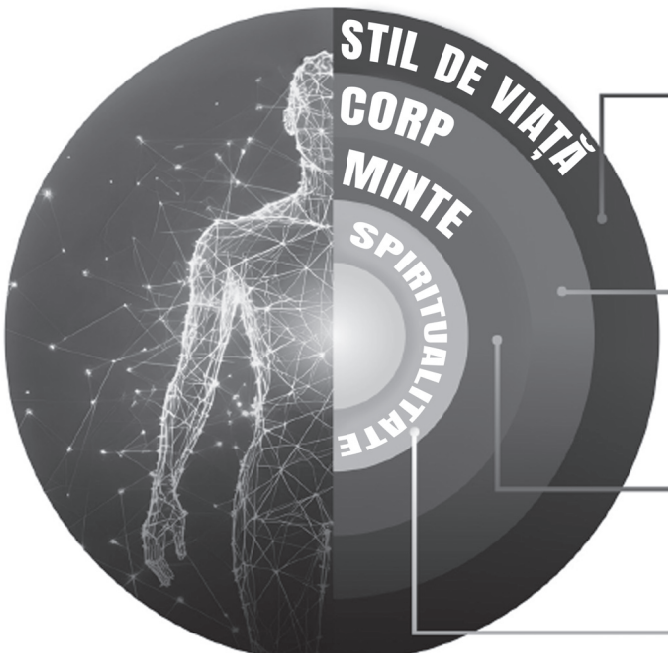
Anexă

Harta de Tratament a Integrative Psychiatry Institute (IPI)

În 2018, când ne-am așezat pentru prima dată să discutăm despre starea sistemului de sănătate mintală, am resimțit foarte repede multă frustrare în legătură cu acest subiect. Deși eram prieteni de aproape un deceniu, nu exploraserăm niciodată în profunzime eșecurile sistemice la care fuseserăm martori – eșecuri care îi lăsaseră pe atât de mulți clienți să se lupte singuri cu suferința lor. Am realizat că, deși terapia asistată cu psihedelice poate reprezenta un catalizator profund al schimbării, ea nu este suficientă de una singură.

Din aceste conversații a luat naștere *Harta de Tratament IPI* (*IPI Treatment Map*), un instrument conceput pentru a-i ajuta pe oameni să navigheze procesul de integrare și ceea ce urmează după acesta. Harta identifică zonele de vulnerabilitate din patru domenii interconectate: spiritualitate, minte, corp și stil de viață. Mai mult decât un simplu instrument de evaluare, ea oferă o modalitate de a înțelege situațiile în care pot apărea dezechilibre și felul în care putem construi o stare de bine sustenabilă. Scopul nu este să abordăm totul deodată, ci să facem pași mici, dar semnificativi, care se acumulează în timp.

Indiferent dacă alegi sau nu să urmezi terapia asistată cu psihedelice, informațiile și exercițiile prezentate aici te ajută să cultivi o abordare cât mai completă și interconectată a stării de bine. Respiră adânc, ai încredere în proces și pășește înainte cu multă curiozitate. Există deja în tine tot ceea ce ai nevoie.



- **Relațiile** | Comunicarea, Izolarea, Stilul de atașament
- **Somnul** | Insomnia, Ritmul circadian, Apneea
- **Obiceiurile** | Substanțele, Tehnologia, Alimentația dezordonată
- **Nutriția** | Dieta, Toxinele, Sensibilitățile alimentare
- **Exercițiile fizice** | Flexibilitate, Forță, Cardio

- **Axa intestin–creier** | Disbioza, Microbiomul, Intestinul permeabil
- **Reglarea metabolică** | Hormonii, Insulina, Genetica
- **Optimizarea funcționării creierului** | Traumatismele cranio-cerebrale (TCC/TBI), Mitocondriile, Procesele neurodegenerative
- **Modularea sistemului imunitar** | Infecțiile, Bolile autoimune, Inflamația
- **Căile de detoxificare** | Metalele grele, Mucegaiurile, Metaboliții

- **Trauma** | Traumă complexă, Evenimentul unic, Disocierea
- **Convingerile** | Gândirea polarizată, Lipsa sentimentului de putere personală, Valorile
- **Gândurile** | Credințele, Narațiunile personale
- **Prezența** | *Mindfulness*, Reglarea emoțională, Trauma
- **Sinele** | Identitatea, Trăsăturile, Valorile

- ∞ **Sinele superior** | Construirea sensului, Deconectarea, Doliul

Această carte este un ghid lucid, științific și plin de compasiune care prezintă o abordare psihoterapeutică de frontieră

„Cu toate că afirmă cu claritate că psihedelicele nu sunt un panaceu, Will Van Derveer și Keith Kurlander oferă recomandări întemeiate pe dovezi, menite să asigure rezultate bune și să reducă reacțiile adverse. *Terapia asistată cu psihedelice* este un tovarăș de încredere pentru oricine vrea să folosească psihedelicele ca să se vindece de traumă, depresie și anxietate." – **PETER A. LEVINE, PhD**

*

„Pentru medici, psihiatri, psihologi și consilieri, cartea este o introducere excelentă în diversele forme de terapie asistată cu psihedelice. Pentru restul oamenilor, această carte este un ghid blând, scris cu claritate, care îi ajută să se orienteze într-un domeniu copleșitor și adesea confuz, marcat de o multitudine de date, opinii și controverse." – **GABOR MATÉ, MD**

*

„Terapia asistată cu psihedelice este foarte promițătoare în vindecarea rănilor emoționale. Accentul pe care autorii îl pun pe pregătire și integrare face din cartea de față o resursă neprețuită pentru cei care iau în calcul acest drum, dar și pentru clinicienii care vor să înțeleagă mai bine acest domeniu care este abia la început." – **RICHARD C. SCHWARTZ, creator al modelului psihoterapeutic Internal Family Systems**

*

Nu toate călătoriile vor fi ușoare. Unele te vor zgudui din temelii. Însă, cu pregătirea potrivită, cu o integrare adecvată și cu oamenii potriviți alături de tine, chiar și cele mai dificile revelații pot deveni o deschidere către ceva nou, nu o ruptură. În această formă de terapie, tu ești participantul principal la propria vindecare. Autorii, specialiști în medicină și în psihoterapie, au avut privilegiul de a observa îndeaproape impactul remarcabil al terapiei asistate cu psihedelice, atât din postura de pacienți, cât și din cea de terapeuți.

Deși terapia asistată cu psihedelice este o abordare de frontieră medicală în acest moment, deși nu este lipsită de riscuri și nu este potrivită pentru toată lumea, ea are potențialul de a transforma domeniul sănătății mintale. Pentru cei care se simt blocați, ea poate aduce noi posibilități, speranță și poate deschide porți către un profund proces de dezvoltare personală.

EDITURA HERALD

ISBN 978-630-336-158-1