

Integratie van een psychedelische trip

Uit een studie van de Universiteit van Sydney, Australië, is gebleken dat een minderheid van deelnemers die een psilocybine-truffelretraite hebben bijgewoond, spontaan melding maken van uitdagingen bij het integreren van de psychedelische ervaring.

Deze integratie-uitdagingen zijn van voorbijgaande aard; ze doen zich voor in de dagen en weken na de psychedelische ervaring, en verdwijnen na verloop van tijd. De gerapporteerde integratie-uitdagingen komen overeen met het fenomeen van 'spirituele crisis' dat in de bestaande literatuur wordt beschreven. Een spirituele crisis wordt gedefinieerd als een moeilijk groeiproces, waarbij een individu door een kritieke fase gaat om te kunnen groeien en "op een hoger niveau van psychologische organisatie met een versterkt gevoel van spiritualiteit" te komen. (Evans & Read, 2020, pp. x-xi).

Met welke integratie-uitdagingen kan je geconfronteerd worden?

1. (vermeend) gebrek aan steun
2. (vermeend) gebrek aan verbinding met de gemeenschap
3. Post-extatische dip
4. Stemningswisselingen
5. Spirituele bypass
6. Herbelevingssymptomen

Studies suggereren dat integratie-uitdagingen in de context van een therapeutische of mystieke psychedelische ervaring niet ongewoon zijn en in sommige gevallen integraal deel uitmaken van het transformatiepotentieel van dergelijke ervaringen.



Uitdagende ervaringen zullen sneller een issue worden als je geïsoleerd bent en **geen ondersteunende sociale omgeving** hebt.

Het kan gebeuren dat je na een geweldige psychedelische ervaring het gevoel hebt er alleen voor te staan om het te begrijpen, te verwerken, en om de inzichten in je leven te integreren.

Mogelijks wil je meer één-op-één ondersteuning na je psilocybine-ervaring en verlang je naar hulp om de ervaring in de juiste context te plaatsen.

Aarzel niet om contact op te nemen en één van de volgende opties te overwegen:

- Neem een goede ondersteunende vriend/kennis in vertrouwen
- Zoek contact met iemand die ook een psychedelische trip heeft meegemaakt
- Overweeg aanvullende integratieve coachingssessies (contacteer ons via mail of WhatsApp)
- Contacteer ons voor doorverwijzing naar een psycholoog voor ondersteunende integratieve therapie
- Contacteer ons voor doorverwijzing naar een psychiater voor follow-up en begeleiding



Het **gevoel losgekoppeld te zijn van de samenleving** na een extatische ervaring is een vrij courant verschijnsel.

Enerzijds komt dit gevoel voort uit een gebrek aan steun en begrip uit de sociale omgeving.

Anderzijds kunnen sommige mensen zichzelf beschouwen als speciaal of zelfs superieur aan anderen die geen soortgelijke ervaring hebben gehad.

Het is onder andere om die reden dat wij aanraden om een vriend of iemand die een soortgelijke psychedelische ervaring heeft meegemaakt, in vertrouwen te nemen. *Het is echt belangrijk om jouw ervaringen te kunnen delen met mensen die er begrip voor hebben.* Vermijd in dit geval gesprekken met mensen die je sceptisch aankijken en je aan je eigen ervaring laten twijfelen.



Onmiddellijk na een extatische psychedelische ervaring kun je het gevoel hebben dat je de alledaagse werkelijkheid en je eerdere psychologische zorgen en problemen hebt overstegen. De extatische ervaring wordt gekenmerkt door overweldigende gevoelens van liefde, euforie, dankbaarheid en een diep begrip van de zin van het leven.

Een neerslachtige stemming of droefheid kan optreden wanneer dit hoogtepunt onvermijdelijk wegebt en je terugkeert naar je basis gemoedstoestand. De alledaagse werkelijkheid kan 'gewoon', 'lelijk' en 'nep' aanvoelen, en je kunt **een post-extatische dip** ervaren. Een deelnemer die een uitdagende terugkeer naar de gewone werkelijkheid onderging, beschreef het als *"uit de lucht vallen en hard op de stoep terechtkomen"*.

Sommige mensen ervaren een afterglow van hun psychedelische sessie die enkele weken tot een maand aanhoudt en die plotseling vervaagt als ze weer overgaan tot de orde van de dag. Zij ervaren een **uitgestelde post-extatische dip** wanneer zij geconfronteerd worden met hun dagelijkse realiteit.

Deze neerslachtige stemming kan enkele uren tot enkele dagen aanhouden. In de dagen na de psilocybine-ervaring voelen sommige mensen af en toe een 'dip' in hun stemming en het kost ze een paar weken om de ervaring volledig te integreren en terug te keren naar een basis gemoedstoestand.

In verschillende spirituele tradities wordt daarom aanbevolen dat je je niet hecht aan extatische ervaringen. Ze herinneren er steeds aan dat een psychedelische ervaring tijdelijk is en op zichzelf geen waarde heeft, en dat men de teleurstelling van de alledaagsheid die erop kan volgen, moet aanvaarden.



In de dagen en weken na een psychedelische ervaring ervaren mensen soms **emotionele wisselvalligheid en stemmingswisselingen**.

Gevoelens zoals overweldigend verdriet en louterend huilen, onmiddellijk na de psilocybinessessie, zijn heel normaal. Een opgewekte stemming en veel energie zijn echter ook mogelijk. Deze effecten zijn meestal van voorbijgaande aard en verdwijnen binnen enkele uren of dagen.

Meditatie, ademhalingsoefeningen en visualisaties kunnen helpen om opnieuw een stabiele stemming te behouden.

Jouw hersenen waren onder invloed van psilocybine in een staat van 'hyperconnectiviteit'. In de nawerking hiervan ben je ontvankelijker om oude denk- en gedragspatronen en zelfs vastgeroeste

overtuigingen te veranderen. Deze periode biedt jou een kans om in die zin nieuwe zaden te planten.

Indien je het een uitdaging vindt om inhoud en vorm te geven aan deze fase dan kunnen wij jou hulp of begeleiding bieden in de vorm van integratieve coachingsessies.



In zeldzame gevallen vertonen deelnemers tekenen van "**spirituele bypass**". Dit is een term die wordt gebruikt om situaties te beschrijven waarin iemand probeert zijn psychologische vraagstukken te ontwijken of te negeren door zich volledig onder te dompelen in een spiritueel wereldbeeld en het belangrijke (zij het vaak moeilijke en pijnlijke) werk op de andere niveaus, waaronder het cognitieve, fysieke, emotionele en interpersoonlijke, uit de weg te gaan.

Typisch voor een spirituele bypass zijn dwangmatige goedheid, onderdrukking van ongewenste of pijnlijke emoties, spiritueel narcisme, spirituele obsessie of verslaving, blind vertrouwen in charismatische leiders, afstand doen van persoonlijke verantwoordelijkheid, en sociaal isolement.



Een ander zeldzaam verschijnsel is de Hallucinogen Persisting Perception Disorder (HPPD), waarbij mensen na hun psychedelische ervaringen aanhoudende "flashbacks" of **voortdurende herbelevingssymptomen** melden.

Als u vermoedt dat u aan HPPD lijdt, neem dan contact met ons op via e-mail.

Wij kunnen u doorverwijzen naar een specialist.

Bron:

ANNA LUTKAJTIS (The University of Sydney, Australia) and JULES EVANS (Centre for the History of Emotions, Queen Mary University of London, United Kingdom), *Journal of Psychedelic Studies*; *Psychedelic integration challenges: Participant experiences after a psilocybin truffle retreat in the Netherlands*.