

Voorwoord van G. William Barnard

Het boek dat je gaat lezen is een juweeltje.

Voordat ik je vertel wat je in dit boek kunt vinden, wil ik iets zeggen over de auteur, Bill Richards, een uitermate belangrijke figuur in de wereld van psychedelisch onderzoekers en die van therapeuten die met deze middelen werken.

Ik herinner mij nog heel goed de eerste keer dat ik het geluk had Dr. Richards te ontmoeten. Enkele jaren geleden was hij op weg naar het zuiden van Texas en bij die gelegenheid zocht hij mij in Dallas op. Toen ik hem van het vliegveld afhaalde, kende ik wel enkele feiten over zijn achtergrond, maar ik wist niet hoe hij eruitzag. Ik hield de mensen die naar de bagagehal liepen in het oog en vroeg me af hoe ik hem daar ooit uit kon halen.

Daar had ik mij echter absoluut geen zorgen over hoeven maken, want ik wist onmiddellijk zeker wie het was: die lange man, met een opvallende lok wit haar, een bril, een ondeugende grijns op zijn gezicht, en een zichtbare twinkeling in zijn ogen, een man die overduidelijk genoot van elk moment in die drukke, lawaaiige bagagehal.

Ik voelde direct dat wij het goed met elkaar zouden kunnen vinden. En daarin heb ik mij niet vergist.

Dr. Richards is zo'n zeldzaam voorbeeld van een wetenschappelijk ingestelde, zeer ontwikkelde man, die tegelijk een waarachtig innerlijk licht uitstraalt. Hij is iemand die niet alleen maar over heilige kennis, psychedelica en religieuze ervaringen praat, maar zijn adviezen zelf in praktijk heeft gebracht en erin geslaagd is een (als ik het zo mag noemen) stralend voorbeeld te worden van een levende mysticus, een heilige die je daadwerkelijk kunt ontmoeten, terwijl hij tegelijk heel gewoon is gebleven en een gevatte persoonlijkheid en een warm hart heeft.

Als je dit boek begint te lezen, zal het je ongetwijfeld snel duidelijk worden dat de schrijver iemand is die diep en lang heeft nagedacht over

allerlei ingewikkelde en diepgaande kwesties, en die gelooft dat wat hij te zeggen heeft de moeite waard is. Dit belangwekkende boek komt precies op het juiste moment en behandelt met schijnbaar moeiteloos gemak veel van de meer subtiële metafysische implicaties van psychedelica. Dat wil zeggen dat het niet alleen het enorme therapeutische potentieel van psychedelica behandelt, maar ook de mogelijkheden ervan op spiritueel terrein. Dit zijn geen gemakkelijke onderwerpen, maar dankzij zijn heldere schrijfstijl, zijn bescheiden humor en zijn uitgesproken (en geniale maar tegelijk doorleefde en toch onverbloemde) opvattingen, maakt Richards de uitleg van deze moeilijke onderwerpen schijnbaar eenvoudig.

Als een nestor van de psychedelische beweging biedt Dr. Richards zijn lezers iets kostbaars, namelijk zijn eigen decennialange praktijkervaring met psychedelisch onderzoek. Hij heeft het begin van de jaren zestig meegemaakt, waarin hij samen met talrijke vrienden en collega's (hoopvol en met veel enthousiasme) de psychologische en spirituele voordelen van psychedelische middelen begon te onderzoeken. (Richards was nauw bevriend met Walter Pahnke, de hoofdonderzoeker in het beroemde Good Friday Experiment, dat op 20 april 1962 plaatsvond in de Marsh Chapel van Boston University, waarin twintig studenten van de Andover-Newton Theological School deelnamen aan een dubbelblindonderzoek dat bedacht was om vast te stellen of psilocybine een betrouwbaar middel was voor het opwekken van mystieke ervaringen.) In 1977 had Richards, zoals hij het noemt, de dubieuze reputatie de laatste onderzoeker en arts te zijn die een patiënt psilocybine toediende. Dat gebeurde in het Maryland Psychiatric Research Center, dat op dat moment de enige instelling in de Verenigde Staten was waar onderzoek naar psychedelische middelen was toegestaan. Toen het tij in 1999 keerde en er rationeler en genuanceerder over psychedelische middelen werd gedacht, bevond Richards zich in de voorhoede van hernieuwd, goed doordacht en verantwoordelijk uitgevoerd onderzoek naar dit soort middelen, dat begon aan de Johns Hopkins School of Medicine en zich geleidelijk uitbreidde naar andere Noord-Amerikaanse en Europese studiecentra. Dit onderzoek vindt tot op de dag van vandaag nog steeds plaats.

In dit boek put Richards uit een enorme schat aan ervaring. Daarbij schakelt hij heel handig heen en weer tussen deskundige besprekingen van de hoogtepunten van decennia van onderzoek naar psychedelische middelen en subtiële, zorgvuldige uiteenzettingen van een scala aan diepgaande religieuze en metafysische onderwerpen. Ik moet toegeven dat het, voor mij althans, verfrissend is om te zien hoe Richards in het huidi-

ge intellectuele klimaat, dat dikwijls sterk neigt naar afstandelijkheid, scepsis en ironie, bereid is om, waar het gaat over onderwerpen die de meeste (zo niet alle) academici doen terugdeinzen, zoals heelwording, zingeving en spiritueel ontwakken, met gedrevenheid en helderheid vanuit zijn hart durft te spreken.

Richards belicht deze cruciale onderwerpen vanuit drie gezichtspunten. Ten eerste spreekt hij vanuit een decennialange ervaring met klinisch onderzoek; hij is iemand die meer dan vijftientig jaar binnen een therapeutische context de effecten van verschillende psychedelische middelen onbevangen en op legale wijze heeft onderzocht en benut, waardoor hij in staat is uit de eerste hand verslag te doen van veel uiterst boeiende ervaringen die zijn patiënten met deze middelen hebben opgedaan en van de transformerende uitwerking die dit heeft gehad op hun leven. Ten tweede schrijft Richards vanuit zijn eveneens decennialange, levendige ervaring met de religieuze en filosofische literatuur die zich richt op de bestudering van mystiek en andere 'ongewone' bewustzijnstoestanden. Ten derde maakt Richards ons deelgenoot van enkele zorgvuldig gekozen en helder geschreven verslagen van zijn eigen ervaringen met deze middelen. Op een onomwonden, volkomen niet-ironische (maar in geen enkel opzicht naïeve) manier is hij bereid om de moedige en misschien – voor sommigen zeker – nogal verrassende bewering te doen dat psychedelische middelen, mits gebruikt in de juiste context en met een specifieke instelling of bewust gebruikt, op betrouwbare wijze kunnen leiden tot mystieke en visionaire ervaringen. Ik meen dat deze bijzonder moedige bewering serieus moet worden genomen.

Zelf heb ik mijn hele professionele carrière gewijd aan een zorgvuldig onderzoek van de filosofische en psychologische implicaties van mythische ervaringen en andere ongewone bewustzijnstoestanden, en heb ik talrijke jaren gewijd aan het bestuderen van de Santo Daime-traditie, een religie die zich bezighoudt met het gebruik van ayahuasca. Ik ben er zodoende van overtuigd geraakt dat krachtige psychedelische ervaringen beslist geen pathologische hallucinatoire kortsluitingen in de hersenen zijn. Het zijn, ten minste in potentie, waarachtige ontmoetingen, niet alleen met de typische verborgen lagen van onze psyche, maar ook met niveaus van het bestaan die het waard zijn om, als ik dat woord mag gebruiken, 'heilig' te worden genoemd. Als deskundige op het gebied van de mystiek valt mij aan de tekst van dit boek juist zo sterk op dat Dr. Richards, nadat hij uitgebreid kennis heeft genomen van de literatuur over dit tamelijk mysterieuze maar niettemin belangwekkende onderwerp,

in staat is op een diepgaande en boeiende manier de treffende overeenkomst aan te tonen tussen de wezenlijke aspecten van klassieke mystieke zijnstoestanden en de bewustzijnstoestanden die optreden wanneer, bijvoorbeeld, een vrijwilliger in een van zijn onderzoeken een dosis psilocybine krijgt toegediend. (Minstens al even indrukwekkend, zo niet indrukwekkender, zijn de verslagen van de transformerende uitwerking van dergelijke ervaringen in het dagelijks leven van degenen die aan deze onderzoeken hebben meegewerkt.)

Persoonlijk, nogmaals, hoop ik dat dit boek eraan bijdraagt af te rekenen met de jarenlange misinformatie (zo niet regelrechte leugens) die het kenmerk is geweest van decennialange onverdraagzaamheid ten aanzien van psychedelische middelen. Hier klinken, waar het dit sterk sensationeel gekleurde onderwerp betreft, eindelijk beheerste woorden, heldere woorden en woorden van gezond verstand. Zoals uit de tekst duidelijk blijkt, mogen psychedelische middelen beslist niet verward worden met sterk verslavende en dikwijls schadelijke drugs als heroïne, cocaïne, methamfetaminen en (laten we er niet omheen draaien) alcohol en nicotine. In tegenstelling tot deze vaak sterk destructieve middelen zijn de middelen waarop Richards zich in deze tekst richt (zoals LSD, mescaline, psilocybine en DMT) niet verslavend en niet giftig. Uit de tekst blijkt bovendien overduidelijk dat deze middelen, als ze op een verantwoorde manier en in de juiste therapeutische of religieuze context worden gebruikt, tevens een enorme therapeutische en spirituele waarde kunnen hebben.

Het is beslist niet Richards' bedoeling om psychedelica te propageren als een soort wondermiddelen. Hij is zich sterk bewust van de risico's van een onverantwoordelijk, hedonistisch misbruik van deze krachtige middelen. Richards is ook bekend met duizenden zorgvuldig uitgevoerde onderzoeken die in een periode van meer dan tien jaar – tussen eind jaren vijftig en begin jaren zeventig – in het kader van intensieve klinische en wetenschappelijke research plaatsvonden. Hieruit bleek keer op keer dat deze middelen een duidelijk psychotherapeutisch en medisch potentieel bezitten. (Gebruik voor de behandeling van alcoholisme was met name veelbelovend.) Dankzij zijn rijke ervaring als clinicus kent Richards de belangrijke mogelijke voordelen van een zorgvuldig gecontroleerd gebruik van deze middelen. De psychotherapeutische en spirituele doorbraken bij de proefpersonen en patiënten die hier beschreven worden vormen misschien wel een van de hoogtepunten van dit boek.

Dr. Richards schenkt bijzonder veel aandacht aan de implicaties van enkele van de belangrijkste en meest treffende bevindingen van dit on-

derzoek. Als, zoals het geval lijkt te zijn, de ervaringen die door deze middelen worden opgeroepen niet te onderscheiden zijn van wat mystici uit alle grote religieuze tradities ons vertellen, dan beschikken wetenschappers en geleerden over een zeldzame, waardevolle mogelijkheid: dankzij het juiste gebruik van psychedelische middelen (d.w.z. met hierop voorbereide vrijwilligers, binnen een comfortabele en positieve setting, met de juiste dosering en met een oogmerk dat de moeite waard is) kunnen mystieke ervaringen, die gekenmerkt worden door kortstondigheid en onvoorspelbaarheid, op een relatief betrouwbare manier worden gereproduceerd. De cruciale implicaties van deze mogelijkheid voor de bestudering van de mystiek mogen niet worden onderschat: de toestanden van verhoogd bewustzijn, die ooit zo zeldzaam en moeilijk te bestuderen waren, worden op een relatief betrouwbare manier toegankelijk en kunnen zo door geleerden, wetenschappers, klinici en religieuze professionals binnen een veilige en verantwoorde setting zorgvuldig en respectvol worden onderzocht.

Dr. Richards gaat de implicaties van dit onderzoek voor wat betreft de aard van het zelf (of zelfs de aard van de werkelijkheid) niet uit de weg. Met zijn rustige en heldere uitleg benadert hij deze onderwerpen op een subtiele en tegelijk systematische manier. Pagina na pagina ontvouwt hij zijn visie op de wonderbaarlijke diepten van de psyche en de al even wonderbaarlijke onderliggende schoonheid van onze wereld – een visie die in dit geval niet alleen verheven is of getuigt van nog onbewezen metafysische speculaties, maar juist ook wordt ondersteund door fascinerende en gedetailleerde verslagen van ervaringen en inzichten van patiënten en onderzoeksvrijwilligers (naast zijn eigen genereus gedeelde, in heldere woorden beschreven ervaringen).

Dit boek bevat tevens eenvoudige nuttige adviezen voor het omgaan met psychosomatische ongemakken als gevolg van het gebruik van psychedelische middelen; hoe hierbij de kans op een veilige psychologische en spiritueel transformerende mystieke ervaring zo groot mogelijk kan worden gemaakt, hoe deze diepgaande ervaringen het best geïntegreerd kunnen worden in het dagelijks leven, hoe psychedelische middelen het dagelijks leven en de ervaring van het sterven zin en betekenis kunnen geven, hoe deze middelen personen die een geliefde hebben verloren kunnen helpen met het verlies om te gaan, en ten slotte wat de verbazingwekkende mogelijkheden van deze middelen zijn in de strijd tegen verslaving en klinische depressie. (Een recent onderzoek aan de Johns Hopkins School of Medicine, waaruit bleek dat nicotineverslaving na slechts drie psilocy-

binebehandelingen in combinatie met cognitieve gedragstherapie in 80 procent van de gevallen werd doorbroken, is in ieder geval voor mij bijzonder intrigerend.) Dr. Richards maakt met zijn onstuitbare optimisme de lezer zelfs deelgenoot van enkele diepzinnige en intrigerende gedachten over het potentieel van deze middelen voor het stimuleren van kunsten, wetenschappen en zelfs het religieuze leven.

Voor iedere lezer die geïnteresseerd is in de therapeutische en mystieke implicaties van psychedelica zal dit boek een onthulling en een verrijking betekenen. Geniet ervan!

Proloog

Een ontdekking van transcendent bewustzijn

Toen ik voor het eerst een intense ervaring van mystiek bewustzijn had, was ik 23 jaar oud en studeerde ik theologie en psychiatrie. Als student aan de universiteit van Göttingen (voorheen de Georg-August Universität) had ik mij als vrijwilliger aangemeld voor een onderzoeksproject naar de werking van psilocybine, een middel waarvan ik nog nooit had gehoord. Het werd geproduceerd door het farmaceutische bedrijf Sandoz in Zwitserland en was verspreid onder psychiatrisch onderzoekers en klinici. Het nieuwe middel was het psychoactieve hoofdbestanddeel uit het schimmeligeslacht *Psilocybe*, dat door inheemse volken ‘magisch’ of ‘heilig’ werd genoemd en dat naar het schijnt al ten minste 3000 jaar wordt gebruikt in hun religieuze praktijk, mogelijk zelfs sinds 5000 voor Christus. Op dat moment heersten in de moderne wereld – we schrijven 4 december 1963 – nog duistere tijden als het ging om onderzoek naar psychedelische middelen. In de context van het westerse psychofarmacologische onderzoek werden middelen als psilocybine doorgaans zonder voorbereiding of begeleiding toegediend.

Destijds hoopte men dat de radicaal andere en soms chaotische of psychotische bewustzijnstoestand die dikwijls het gevolg was van het gebruik van dit middel, en die gelukkig van tijdelijke aard was, ons inzicht in schizofrenie en soortgelijke psychische aandoeningen zou vergroten. Hanscarl Leuner, de professor psychiatrie die aan de Nervenkliniek in Göttingen het onderzoek leidde, had naar aanleiding van zijn waarnemingen kort daarvoor een wetenschappelijke monografie gepubliceerd onder de titel *Die experimentelle Psychose*. In die dagen konden bevoegde onderzoekers in Europa en Noord-Amerika psychedelische drugs gewoon via de post bestellen. Psilocybine werd verkocht als Indocybine. Zoals blijkt uit een folder van Sandoz uit 1964 werd de verkoop van LSD (onder de naam Delysid) eenvoudig ‘beperkt tot psychiaters, voor gebruik in psychiatrische ziekenhuizen’.

Ik was niet alleen volkomen onbekend met psilocybine, LSD of mescaline, ik had zelfs nog nooit gehoord van de term 'psychedelisch', die zeven jaar eerder door de Britse psychiater Humphrey Osmond in een brief aan Aldous Huxley was gebezigd. Twee van mijn nieuwe vrienden meldden me echter dat ze zich als vrijwilliger hadden aangemeld voor een interessant onderzoeksproject in een nabijgelegen psychiatrische kliniek, waarbij een experimenteel middel werd gebruikt. De naam was lastig te onthouden, maar naar verluidt leverde het inzichten op in de vroege kindertijd. Een van de twee vrienden had tijdens het onderzoek ervaren hoe hij bij zijn vader op schoot zat en omdat zijn vader in de Tweede Wereldoorlog gesneuveld was, betekende deze ervaring veel voor hem en bood hem troost. De andere vriend had in een visioen SS'ers in de straten zien marcheren, een ervaring die hij een 'hallucinatie' noemde. Ik was geboeid. Omdat ik nieuwsgierig was naar de psychodynamische processen in mijn vroege kindertijd en nog nooit een echte 'hallucinatie' had meegemaakt, besloot ik naar de kliniek te gaan en te informeren of ik kon deelnemen aan het onderzoeksproject. In die dagen zag ik mijn denkwereld als een soort laboratorium. Ik nam mijzelf veel te serieus en soms sloeg ik 's morgens het ontbijt over om mijn dromen op te kunnen schrijven, een gewoonte die ik, enigszins pretentief, aanduidde als 'het verzamelen van fenomenologische gegevens'. (Ik was destijds verzot op gewichtige woorden! Erop terugkijkend realiseer ik mij dat een goed ontbijt mij meer goed zou hebben gedaan.)

Het bleek dat ik aan het project mocht deelnemen en ik onderging een vluchtig medisch onderzoek. Ik herinner mij dat mij werd gevraagd of ik vaak dronken was (wat niet het geval was). Toen ik te horen kreeg dat ik geschikt was, werd ik naar een slecht verlichte, onaantrekkelijke kelder-ruimte gebracht, net groot genoeg voor een bed, een stoel en een klein schrijftafeltje. Ik ontmoette Gerhard Baer, een vriendelijke psychiater in opleiding van ongeveer mijn leeftijd, die rondliep in een keurige witte jas en met een stethoscoop. Na een kort gesprek gaf hij mij een injectie met een van psilocybine afgeleide stof in vloeibare vorm. Hoewel gedurende de volgende drie tot vier uur iemand mij met enige regelmaat observeerde, was ik eigenlijk alleen. Puttend uit mijn methodistische opvoeding sprak ik in stilte het vertrouwen uit dat God met mij zou zijn, mochten er lastige kinderherinneringen bovenkomen.

Tot mijn stomme verbazing zag ik binnen mijn gezichtsveld al snel een ongelooflijk mooi, multidimensionaal netwerk ontstaan van ingewikkel-

de neonachtige geometrische patronen, die ervoor zorgden dat mijn aandacht steeds dieper naar binnen werd getrokken. Ik zag dit beeld terwijl ik mijn ogen open had, maar merkte dat het levendiger en scherper werd als ik mijn ogen dichtdeed. In de golvende patronen herkende ik het leven en ik kreeg het gevoel alsof ik de energie die in de patronen stroomde kon binnengaan. Al snel voelde ik mij opgenomen in een onvoorstelbaar gedetailleerd beeld dat ik nog het best kan vergelijken met islamitische architectuur of Arabisch schrift, terwijl ik van beide niets afwist. Daarna leek het – vergeef mij de poëtische vrijheid – of ik helemaal opging in deze multidimensionale patronen, alsof ik mijn gewone identiteit erin verloor en de eeuwige zuiverheid van mystiek bewustzijn zich manifesteerde. Plotseling ervoer ik dat dit bewustzijn buiten de tijd stond en leek het alsof ik van een hooggelegen punt de hele geschiedenis overzag. Mijn bewustzijn werd overspoeld door liefde, schoonheid en vrede, grootser dan alles wat ik ooit had gekend of voor mogelijk had gehouden. ‘Ontzag’, ‘glorie’ en ‘dankbaarheid’ waren de enige woorden die nog relevant leken.

Toen ik heel even ‘terug op aarde’ was en de mannen van de reinigingsdienst in de steeg waar het kleine raam van de kamer op uitkeek de containers van de kliniek leegden, hoorde ik vaag tempelklokjes klinken. Er waren ook enkele minuten dat Gerhard de kamer binnenkwam en me vroeg met gekruiste benen op de rand van het bed te gaan zitten, zodat hij mijn kniepeesreflexen kon testen. Ik herinner mij dat ik aan zijn verzoek voldeed terwijl ik zwijgend mijn armen uitstreekte met mijn handpalmen open naar boven. Met zijn hamertje gaf hij een tik op mijn kniepezen en noteerde zijn bevindingen. Ik voelde iets wat ik later verwoordde als ‘mededogen met de kinderlijkheid van de wetenschap’. Ik was mij ervan bewust dat de onderzoekers schijnbaar geen idee hadden van wat zich daadwerkelijk in mijn innerlijke belevingswereld afspeelde, van de onuitsprekelijke schoonheid die ik ervoer of van het mogelijke belang hiervan voor ons allen.

Toen ik weer alleen was gelaten, vervuld van ontzag, herstelde mijn ego of alledaagse persoonlijkheid zich, voldoende om in mij de angst op te roepen dat ik de buitengewoon overtuigende realiteit van deze fantastische bewustzijnstoestand zou vergeten. Onzeker voelde ik of ik mijn lichaam weer kon bewegen. Ik reikte met mijn rechterhand uit en pakte een vel blauw papier van het tafeltje. Ik nam een pen en noteerde: *Realität ist. Es ist vielleicht nicht wichtig was man darüber denkt!* (De werkelijkheid is. Misschien is het niet belangrijk wat je daarover denkt!) Het eerste *ist* onderstreepte ik drie keer.

Toen mijn normale bewustzijnstoestand terugkeerde, ongeveer vier uur na de injectie, en na vruchteloos te hebben geprobeerd iets van wat ik had ervaren uit te leggen aan Gerhard, liep ik rustig en bedachtzaam terug naar mijn slaapkamer in het Uhlhorn Studienkonvikt, niet ver van de kliniek. Ik liep naar de vierde verdieping, opende zacht de deur naar mijn kamer, sloot die weer en ging onmiddellijk languit op mijn buik op de brede, ruwe, sterk geoliede vloerpanelen liggen, als een monnik voor een altaar, sprakeloos en vervuld van ontzag en dankbaarheid. Ik was blij dat ik privacy had en was me ervan bewust dat, als anderen mij nu zouden zien, mijn gedrag mogelijk zou worden opgevat als heel vreemd, misschien wel als krankzinnig. Intuïtief wist ik dat alles goed met mij was en dat mijn vrienden zich nergens zorgen over hoefden te maken.

Een paar dagen later, nog steeds vervuld van ontzag over wat ik had meegemaakt, las ik wat ik op het blauwe papier had geschreven. *Is dat nu alles?* dacht ik bij mezelf. *Uiteraard, de werkelijkheid is! Iedere sukkel weet dat.* Het was alsof ik had genoteerd dat water nat is en om een duistere reden had gemeend dat dit een diepgaand inzicht was. Ik liep hier voor het eerst tegen de beperkingen van de taal aan, als het gaat om de beschrijving van mystieke vormen van bewustzijn. Ik had het fundamentele, eeuwigdurende zijn willen vangen, dat wat de christelijke theoloog Paul Tillich aanduidt met 'de grond van het bestaan', of wat de boeddhisten 'het Zuivere Land' noemen, iets wat intens indringend echt is en ten grondslag ligt aan de vluchtige wereld van verschijnselen waarin de meesten van ons iedere dag leven. De woorden die op dat stukje blauw papier waren geschreven waren niet meer dan een bleke herinnering aan mijn eerste kennismaking met transcendente vormen van bewustzijn.

De woorden in dit boek, hoewel bedoeld om zo uitgebreid en accuraat mogelijk als mijn literaire vaardigheden toelaten te communiceren, vragen van jou, beste lezer, soms om geduld en begrip voor mijn dichterlijke vrijheid. Ik probeer het onderzoek naar de grenzen van een ongelofelijk fascinerend en belangrijk grensgebied zo goed mogelijk uit te leggen, al zegt een stemmetje in mij dat ik je liever muziek zou laten horen, nocturnes van Chopin bijvoorbeeld, met hun subtiel genuanceerde emotionele expressie, of de kracht en tegelijk de vreugdevolle speelsheid van de Fantasie en fuga in g klein van Johann Sebastian Bach.

Inleiding

Dit boek biedt een bescheiden exposé van de kennis en perspectieven die ik mij geleidelijk mocht eigen maken doordat ik de unieke kans heb gekregen om gedurende mijn meer dan vijftientig jaar lange carrière als wetenschappelijk onderzoeker deel te nemen aan legale onderzoeksprojecten met psychedelica. De vele proefpersonen die ik heb begeleid in de verbazingwekkende verscheidenheid van bewustzijnstoestanden die door psychedelische middelen kunnen worden opgeroepen bestonden uit mannen en vrouwen tussen 24 en 81 jaar oud, en met een enorme variatie wat betreft ras, opleidingsniveau, beroep, nationaliteit en religieuze achtergrond. Sommigen hadden last van angsten, depressie en andere psychische problemen. Anderen hadden te maken met beperkingen als gevolg van verslaving aan alcohol of drugs. Weer anderen waren slachtoffer van een zich snel uitbreidende kanker en moesten in het reine komen met het leven dat ze hadden gehad en het naderende einde ervan.

Onder de vrijwilligers waren ook belangrijke figuren uit de geestelijke gezondheidszorg en de religie, evenals verschillende andere werkerterreinen, die uit een verlangen naar persoonlijke, professionele of spirituele ontwikkeling hadden gevraagd aan de onderzoeken deel te mogen nemen. Bijna niemand van hen had ervaring met psychedelische middelen en geen van hen zou eraan hebben deelgenomen als de onderzoeken niet legaal en onder medisch toezicht waren uitgevoerd. Geen van hen behoorde tot een alternatieve groepering of had belangstelling voor verdovende middelen. Dit boek is dus voortgekomen uit de psychedelische experimenten van gewone mensen die een normaal leven leidden.

Ik schrijf dit boek als een formeel opgeleid klinisch psycholoog die ook theologie, vergelijkende godsdiensten en godsdienstpsychologie heeft gestudeerd. Daarnaast schrijf ik als een psychotherapeut met een brede oriëntatie die ook wel existentieel of transpersoonlijk kan worden genoemd. Net als veel lezers heb ik indringende vragen gesteld, heb ik getwijfeld

aan de zin van dingen en heb ik geprobeerd de processen van persoonlijke groei te begrijpen, zoals die plaatsvinden te midden van de onvermijdelijke strijd van het dagelijks bestaan. Omdat ik het geluk heb gehad in een legale context psychedelische middelen te kunnen gebruiken en de vrijheid heb om iets van de kennis die ik daardoor heb opgedaan met anderen te delen, kan ik zeggen dat dit boek niet alleen is gebaseerd op de observaties die ik tijdens het werken met vrijwilligers heb verzameld en op de wetenschappelijke analyse van gegevens, maar ook op de ontdekkingen die ik heb gedaan in mijn eigen geest en denkwereld.

De wetenschappelijke kennis en de ervaringen die in de volgende pagina's aan bod komen omvatten inzichten over het menselijk bestaan met zijn worstelingen en zijn pijn dat de meesten van ons kennen. Het boek beschrijft processen die genezing bevorderen en betekenis geven aan dingen, en ook de processen die spiritueel ontwaken mogelijk kunnen maken. De ontdekkingen van honderden personen die ik heb ontmoet in de diepten van hun psychische en spirituele leven hebben een grote betekenis als het gaat om een dieper en completer inzicht in wie wij zijn, wie wij kunnen worden en wat mogelijk het diepere wezen van de werkelijkheid is. Deze verzameling observaties en ervaringen is niet alleen van belang voor filosofen, psychologen, antropologen, theologen, microbiologen, neurowetenschappers en kwantumfysici, maar voor iedereen die zichzelf wil ontdekken in een proces dat boeddhisten aanduiden met 'één kostbaar mensenleven'. Zoals uit dit boek zal blijken, is deze zich ontwikkelende tak van wetenschap een terrein waarop onze religieuze en spirituele kennis zich kan uitbreiden.

Het andere doel van dit boek is meer informatie verschaffen aan lezers over wat een voortdurend toenemend aantal intelligente en kritische mensen vindt van de opmerkelijke beloften die psychedelische middelen, als ze op een verantwoorde manier gebruikt worden, in zich dragen. Deze kennis kan meer van de misleidende overblijfselen van sensatieberichten uit de jaren zestig ontzenuwen, die nog steeds van invloed zijn op medische, religieuze en politieke gemeenschappen en op de bevolking als geheel. Deze vooroordelen, die dikwijls gebaseerd zijn op onwetendheid, gekleurde informatie, een onbeheerste drang om drugmisbruik te bestrijden en wettelijke besluiten die voorbijgaan aan zuivere wetenschap, hebben geleid tot nationale en internationale politieke beslissingen die verder onderzoek op dit terrein hebben verboden of ontmoedigd.

In 45 jaar van de zogenaamde oorlog tegen bepaalde drugs of planten heeft de gewone man of vrouw een steeds meer vertekend beeld gekre-

gen. Voor veel mensen is 'psychedelisch', dat eigenlijk gewoon 'geest verhelderend' betekent, zo ongeveer synoniem met tie-dyed T-shirts, brillen met gekleurde glazen, rebels gedrag en de vele gevaren die drugsmisbruik met zich meebrengt. De inzichtelijke en inspirerende opvattingen over psychedelische middelen van serieuze wetenschappers als Aldous Huxley, Alan Watts en Huston Smith zijn bijna in vergetelheid geraakt. Maar al te vaak zijn jonge onderzoekers van de geest, als gevolg van impulsiviteit en verkeerde informatie (of dankzij pillen van een bedenkelijke samenstelling) op de spoedeisende hulp, in de rechtszaal of zelfs in de gevangenis beland. Meer volwassen gebruikers van psychedelische middelen waren doorgaans wat discreter en hielden hun ervaringen voor zichzelf, uit angst voor maatschappelijke afkeuring of negatieve gevolgen voor hun carrière.

Ik hoop dat de reikwijdte en de diepgang van de ervaringen die in dit boek beschreven worden, samen met de gepresenteerde principes om de veiligheid en het mogelijk positieve effect van psychedelische middelen zo groot mogelijk te maken, een hulp zullen zijn voor die lezers die hun eigen ervaringen met andere bewustzijnstoestanden, of die van hun vrienden en familieleden – hoe die ook teweeg zijn gebracht – zo goed mogelijk willen begrijpen. Wellicht helpt deze informatie ook dieper na te denken over de oorsprong van dit grote maatschappelijke taboe. Dit boek zou zelfs de vorming van goed doordachte argumenten kunnen bevorderen voor zinvolle en rationele manieren om deze middelen op een maatschappelijk verantwoorde manier toegankelijk te maken. Op die manier zou de vrijheid van degenen die voldoende kennis verzameld hebben over de potentiële risico's en de voordelen van het gebruik ervan, alsmede van degenen die met behulp van een juist gebruik van psychedelische middelen de 'innerlijke ruimte' van hun eigen geest op een legale manier willen onderzoeken, kunnen worden beschermd.

In plaats van voetnoten te gebruiken, heb ik het boek zo opgezet dat de hoofdtekst voldoende informatie verschaft en de lezer de gelegenheid heeft om aanvullende informatie aan de Bibliografie te ontleen. Wie op bepaalde onderwerpen dieper in wil gaan vindt hier een geselecteerd overzicht van relevante artikelen, boeken en documentaires.

Nu ik op mijn 74e terugkijk op mijn leven, realiseer ik mij dat ik, net als anderen van mijn leeftijd, een periode van opmerkelijke maatschappelijke veranderingen heb meegemaakt. Als iemand mij nog niet zo lang geleden zou hebben gezegd dat op een dag de Sovjet-Unie niet meer zou bestaan, dat de Berlijnse muur neergehaald zou worden, dat een presi-

dent met donkere huidskleur gedurende twee ambtstermijnen het Witte Huis in Washington zou bewonen of dat vrouwen, homo's en lesbiennes dezelfde burgerrechten zouden hebben als mannen, dan zou ik waarschijnlijk hebben gezegd: 'Wees reëel. Blijf bij de werkelijkheid.' Omdat ik de eerste verschijning, de periode van onderdrukking en taboe, en de terugkeer van psychedelische middelen heb meegemaakt, en omdat ik gedurende deze dramatische geschiedenis vele lessen heb geleerd die veilig en nuttig gebruik ervan dichterbij brengen, vind ik dat ik over informatie beschik die waardevol genoeg is om met anderen te delen en die kan helpen om in de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk en andere landen de weg vrij te maken voor aanpassingen van de huidige narcoticawetgeving. Ik hoop niet alleen dat dit boek aanzet tot een wetgeving die leidt tot nieuwe richtlijnen voor medisch, educatief en religieus gebruik van psychedelische middelen, maar dat het ook een extra impuls geeft aan de vele hoogst noodzakelijke onderzoeken naar een verantwoord gebruik ervan die nog ontworpen en uitgevoerd moeten worden. Zoals ik stelde in mijn eerste gepubliceerde artikel, dat ik samen met mijn vriend Walter Pahnke in 1966 heb geschreven, 'loopt onze samenleving het grote gevaar de voordelen van een verantwoord gebruik van deze middelen mis te lopen'.

DEEL I

Vorbereiding

Dood en wedergeboorte van het psychedelisch onderzoek

Van het midden van de jaren vijftig tot het begin van de jaren zeventig werd er aan verschillende universiteiten en centra voor psychotherapie veel onderzoek gedaan naar psychedelische middelen. In het midden van de jaren zestig alleen al verschenen er meer dan duizend publicaties die de opvatting ondersteunden dat LSD op een veilige manier psychotherapie kon verdiepen en versnellen. In die periode werden er over dit onderwerp zes internationale conferenties gehouden.

Als onzinnige reactie op sociale verwarring en druk, onder andere door de controverse over de Vietnamoorlog en veranderende maatschappelijke zeden, vooral met betrekking tot de omgang tussen rassen, de vrouwenbeweging en seksualiteit, en mogelijk ook als gevolg van ondoordachte pogingen van de CIA om de militaire mogelijkheden van LSD te gebruiken bij verhoortechnieken en oorlogvoering, werd in de Verenigde Staten op een gegeven moment echter het psychedelisch onderzoek van regeeringswege voor een periode van 22 jaar stilgelegd. Een uitzondering hierop vormde één beperkt onderzoek met DMT aan de University of New Mexico tussen 1990 en 1995. Een soortgelijk moratorium vond plaats in het Verenigd Koninkrijk en in de meeste andere landen, overeenkomstig verdragen die in 1971 en 1988 door de Verenigde Naties werden gesloten. Zonder het te beseffen en vanuit een impulsief verlangen om gebruik en misbruik van verschillende verdovende middelen aan banden te leggen, werd het veelbelovende onderzoek naar de medische toepassing van psychedelische middelen en naar de mogelijkheden ervan in hoger onderwijs en religie gestaakt. Het werd bevoegde onderzoekers zo goed als onmogelijk gemaakt psychedelische middelen te verkrijgen, samen te stellen of in bezit te hebben en er onderzoek mee uit te voeren met behulp van vrijwilligers.

In 1977, nadat ik tijdens een onderzoek dat bedoeld was om de psychische stress van kankerpatiënten te verminderen mijn laatste vrijwilliger

psilocybine had gegeven, had ik de twijfelachtige eer de laatste te zijn die het zinkende schip van het Maryland Psychiatric Research Center verliet, de enige plek in de Verenigde Staten waar onderzoek naar psychedelische middelen nog doorgang had kunnen vinden. De doodsklap kwam niet van de regering in Washington, maar van de bestuurders van de universiteit, die besloten overheidsgeld in te zetten voor minder controversieel onderzoek. De bevindingen van de vele psychedelische onderzoeken die aan dit centrum hadden plaatsgevonden werden door Richard Yensen en Donna Dryer samengevat, zorgvuldig veiliggesteld voor toekomstige onderzoekers en in 1994 gepubliceerd in het jaarboek van het European College for the Study of Consciousness.

Toen in 1999 het onderzoek aan de Johns Hopkins School of Medicine in Baltimore onder leiding van Roland Griffiths en mij opnieuw van start ging, gevolgd door steeds meer andere onderzoekscentra in Noord-Amerika en West-Europa, maakte het psychedelisch onderzoek een veelbelovende wedergeboorte mee. Personen die nu in een positie waren om de conclusies uit de eerdere onderzoeken nuchter te beoordelen en naar buiten te brengen, ook degenen die zelf in hun studententijd nooit met psychedelische middelen hadden geëxperimenteerd, deden dat doorgaans oprecht en met gezond verstand. In de Verenigde Staten is het niet gemakkelijk het vereiste Investigational New Drug Permit (IND) te verkrijgen voor een stof die in Schedule I is ingedeeld, samen met goedkeuringen van onderzoeksvoorstellen van de Food and Drug Administration (FDA) en de Drug Enforcement Administration (DEA). Het vergt een hoog wetenschappelijk niveau en heel veel geduld. Maar het is nu weer mogelijk. Op de eerste resultaten van de nieuwe golf van onderzoeken die in wetenschappelijke tijdschriften werden gepubliceerd is door de meeste auteurs en journalisten nuchter gereageerd, zonder het sensatiegehalte dat veel publicaties hierover enkele decennia geleden nog kenmerkte.

In de eerste van onze onderzoeken aan het Johns Hopkins werd een vergelijking gemaakt tussen de verhoogde bewustzijnstoestand na gebruik van psilocybine en die na gebruik van de psychostimulans methylfenidaat (Ritalin). Beide werden toegediend aan dertig volwassenen zonder ervaring met psychedelische middelen. Velen van hen hadden collega-studenten of vrienden die wel met deze middelen hadden geëxperimenteerd, maar zelf hadden ze de keuze gemaakt hiermee te wachten tot er gelegenheid was om er legaal en onder deskundige leiding kennis mee te maken. Toen deze personen hoorden van het Hopkins-onderzoeksproject, meld-

den ze zich aan als deelnemer. Alle experimenten werden individueel, dus met één deelnemer tegelijk, uitgevoerd, onder leiding van twee onderzoekers en in de veilige omgeving van een nagebootste woonkamer. De deelnemer lag gedurende het grootste deel van de zes uur die het middel werkzaam was op een sofa, droeg een slaapmasker om afleiding tegen te gaan en had een hoofdtelefoon op waaruit speciaal voor het onderzoek gekozen muziek klonk gedurende het grootste deel van de periode van zes uur dat het middel werkzaam was.

Overeenkomstig de huidige maatstaven in psychofarmacologisch onderzoek werd de dubbelblindmethode gebruikt, wat inhield dat alleen de apotheker die de identieke en ondoorzichtige, blauwe capsules vulde wist of dat wat een vrijwilliger op een bepaalde dag innam psilocybine of Ritalin was. Op die manier werden alle factoren constant gehouden, behalve het gebruikte middel. De screeningsgesprekken, de voorbereidingen en de verwachtingen van de persoon, de gekozen muziek tijdens de werking van het middel, de vragenlijsten en de toegepaste evaluatiemethode waren allemaal gestandaardiseerd. Nadat het middel was uitgewerkt, vulde iedere deelnemer een vragenlijst in. Daaruit kon een breed scala aan verhoogde bewustzijnstoestanden en daarmee gepaard gaande cognitie, emotionele en somatische reacties worden afgeleid.

Na analyse van de resultaten bleek dat een derde van de personen die psilocybine hadden gekregen de belangrijkste spirituele ervaring uit hun leven had meegemaakt, terwijl geen van degenen die Ritalin hadden gekregen een dergelijke bewering van een intense ervaring had gedaan. Meer dan twee derde van de deelnemers die psilocybine hadden gekregen, gaf aan dat de ervaring tot de vijf belangrijkste in hun leven behoorde, vergelijkbaar met de geboorte van een kind of de dood van een ouder. In vervolggesprekken en -evaluaties door familieleden en vrienden, veertien maanden na de ervaring met psilocybine, bleek er sprake van blijvende positieve veranderingen in het leven van de betrokkenen. Nog latere evaluaties leverden dezelfde resultaten op. Gedetailleerde informatie en gepubliceerde resultaten van deze en andere onderzoeken zijn te vinden in de Bibliografie achter in dit boek en op de websites van de Council on Spiritual Practices (csp.org/psilocybin) en Erowid (erowid.org).

Alleen al aan het Hopkins hebben ongeveer 250 vrijwilligers psilocybine gekregen. Ik twijfel er niet aan dat psilocybine en soortgelijke middelen, mits gebruikt volgens medische richtlijnen, met een gedegen voorbereiding en de juiste begeleiding, en in een gecontroleerde, wettelijk toegestane setting, middelen zijn die inderdaad kunnen leiden tot heilzame en

dikwijls spirituele ervaringen. De beschikbare feiten wijzen er sterk op dat deze middelen door goed geïnformeerde onderzoekers of door psychologen en religieuze professionals veilig kunnen worden toegepast bij mensen die de mogelijkheden ervan willen benutten ten behoeve van hun persoonlijke en spirituele groei. Als deze middelen op onverantwoorde wijze of met onvoldoende kennis worden gebruikt, kunnen ze niettemin leiden tot ervaringen die voor sommige personen negatieve gevolgen kunnen hebben.

Voordat in 1970, toen Richard Nixon president was, de Controlled Substances Act werd aangenomen en de meeste psychedelische middelen in de sterk beperkende Categorie I werden geplaatst (d.w.z. middelen zonder geaccepteerd medisch gebruik in de Verenigde Staten, die een hoog risico op misbruik hadden en waarover geen overeenstemming bestond aangaande veiligheid onder medisch toezicht), konden de meeste gerespecteerde wetenschappers en religieuze leiders in de Verenigde Staten en elders in de wereld ze legaal verkrijgen en vrij publiceren over de betekenis van de ervaringen die ermee bereikt konden worden. De namen van Aldous Huxley, Alan Watts, Huston Smith, Gerald Heard, Bill Wilson, Rabbi Zalman Schachter-Shalomi en Brother David Steindl-Rast komen in dit verband onmiddellijk in gedachten.

Ook het vermelden waard zijn Francis Crick en Kary Mullis, twee genetici die de Nobelprijs ontvingen, en Steve Jobs, medeoprichter van Apple Computers, die alle drie de bijdrage van psychedelische middelen aan hun eigen creatieve processen hebben bevestigd. Ook de psychiaters en psychologen die in die dagen onderzoek naar deze middelen deden of er klinische behandelingen mee uitvoerden, organiseerden daarnaast bijna altijd trainingen voor zichzelf en hun collega's, waarvan zij periodiek openlijk verslag deden aan de FDA, vanuit de gedachte dat het zonder hun persoonlijke ervaringsmatige kennis moeilijk zou zijn de ervaringen van hun patiënten en proefpersonen te begrijpen. Dit instructieve gebruik was destijds legaal, omdat de middelen toen, net als nu, werden beschouwd als in essentie niet-giftig en niet-verslavend. Ondertussen werden psychedelische stoffen afkomstig van verschillende cactussoorten, paddenstoelen, struiken en klimplanten door mannen en vrouwen in sacramentele rituelen opgenomen als een vast onderdeel van de spirituele gebruiken van verscheidene inheemse culturen in Centraal- en Zuid-Amerika, Oost-Afrika en de Verenigde Staten en Canada, zoals velen hebben gedaan sinds de mens op aarde leeft en nog steeds doet. Men neemt aan dat de oorspronkelijke bewoners van Amerika al meer

dan 5500 jaar mescaline gebruiken voor spirituele doeleinden. Op het Tassiliplateau in het noorden van Algerije zijn grottekeningen aangetroffen van menselijke figuren met paddenstoelen, daterend van 5000 voor Christus.

Ondanks de wettelijke sancties die sinds 1970 van kracht zijn en die in sommige gevallen beslist draconisch kunnen worden genoemd, nuttigen ook veel mensen over de hele wereld die niet tot een inheems volk behoren of niet deelnemen aan legale onderzoeksprojecten die door de FDA of gelijksoortige regeringsinstanties in andere landen zijn goedgekeurd, tegenwoordig psychedelische middelen. De redenen hiervoor variëren van jeugdige of professionele interesse tot het zoeken naar een remedie voor symptomen van emotionele stress, en van de hoop op het stimuleren van creatieve vermogens tot het verlangen naar religieuze of spirituele kennis. In een recente overzichtsstudie van twee Noorse onderzoekers, Teri Krebs en Pål-Orjan Johansen, dat is gebaseerd op 2010 gegevens, wordt geschat dat alleen al in de Verenigde Staten 32 miljoen mensen psilocybine, LSD of mescaline hebben gebruikt, terwijl de Drug Policy Alliance (een organisatie die een eind wil maken aan de oorlog tegen drugs) in 2014 het aantal Amerikaanse burgers dat psychedelische middelen heeft gebruikt schatte op 34 miljoen.

Op het moment van dit schrijven vindt er voortdurend psychedelisch onderzoek plaats, niet alleen aan de Johns Hopkins School of Medicine, maar ook op een toenemend aantal andere plaatsen, zoals de New York University, de University of California in Los Angeles, de University of New Mexico, Harvard University, de University of Wisconsin en de University of Alabama, evenals aan het Imperial College in Londen en voorts in Canada, Duitsland, Zwitserland, Israël, Spanje, Mexico en Nieuw-Zeeland. Voor wie overtuigd is van de belofte die deze middelen in zich dragen, zowel voor medische als voor onderwijskundige en religieuze doeleinden, zijn dit hoopvolle tijden.