

Léčivá psychedelika

INOVATIVNÍ LÉČBA TRAUMATU
A CESTA ZA TRANSFORMACÍ



Micah Stoverová

s předmluvou prof. MUDr. Jiřího Horáčka, Ph.D., FCMA

Léčivá psychedelika

Léčivá psychedelika

INOVATIVNÍ LÉČBA TRAUMATU
A CESTA ZA TRANSFORMACÍ



Micah Stoverová

s předmluvou prof. MUDr. Jiřího Horáčka, Ph.D., FCMA

Přeložil Kamil Pinta


MAITREA

2025

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Stover, Micah

[Healing psychedelics. Česky]

Léčivá psychedelika : inovativní léčba traumatu a cesta za transformací / Micah

Stoverová ; přeložil Kamil Pinta. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha :

Maitrea, 2025. -- xxxiii, 290 stran

Přeloženo z angličtiny -- Terminologický slovník. -- Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-7500-713-1 (brožováno)

* 159.974 * 616.891.6-008.441.1 * 615.851:615.214 * 615.214 * (0.062)

– psychická traumata

– úzkostné poruchy

– psychedelická terapie

– halucinogeny

– populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Micah Stoverová

Léčivá psychedelika

Healing Psychedelics

Copyright © 2024 by Micah Stover

Translation © Kamil Pinta, 2025

Foreword © Jiří Horáček, 2025

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2025

ISBN 978-80-7500-713-1

Věnování

Kéž jsou tyto příběhy a zranitelnost, která z nich vysvítá, věčným darem:

mým dětem za to, že rozbily tvrdou skořápku mého srdce,
mému partnerovi za to, že mě miluje navzdory všem peripetiím,
mým předkům za epigenetický materiál, který mi dali do vínku,
mé komunitě za její péči a podporu,
mým klientům za to, že jsem mohla být svědkem jejich příběhů.

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

Obsah

Věnování	v
Předmluva k českému vydání	xiii
Úvodní slovo	xvii
Úvod: Psychedelika v historickém i osobním kontextu	xix

Část I: Příprava	1
Kapitola 1. – Pout' za důkazem	3
Kapitola 2. – Epigenetika a mezigenerační trauma	9
Kapitola 3. – Klíčové události	15
Kapitola 4. – Set a setting	23
Kapitola 5. – Vhodné psychedelikum	33
Kapitola 6. – Záměry versus očekávání	39
Kapitola 7. – Objev vnitřního léčitele	45
Kapitola 8. – Odhalení somatického tajemství	53
Kapitola 9. – Vědomý souhlas	61

Část II: Ceremonie aneb psychedelické sezení **69**

Kapitola 10. – Mytopoetický jazyk psychedelik	71
Kapitola 11. – Systém vnitřní rodiny	77
Kapitola 12. – Zranění z parentifikace	85
Kapitola 13. – Přenos	93
Kapitola 14. – Preverbální trauma	101
Kapitola 15. – Síla rituálu	111
Kapitola 16. – Magický chaos nedokonalosti	121
Kapitola 17. – Reset nervové soustavy	133
Kapitola 18. – Sexuální trauma	145
Kapitola 19. – Co se skrývá za přízraky	157

Část III: Integrace **165**

Kapitola 20. – Zrození z krize	167
Kapitola 21. – Kde se tělo a mysl setkávají	179
Kapitola 22. – Mimo binární svět	187
Kapitola 23. – Oddělování	195
Kapitola 24. – Spravedlivý hněv	205
Kapitola 25. – Příroda jako lék, Země jako matka	213
Kapitola 26. – Jak se zbavit zděděných břemen	221
Kapitola 27. – Moudrost divočiny	227

Závěr: Naše cesta končí – a jiná začíná	235
Poděkování	241
Poznámky	243
Literatura	245
Rejstřík	247
O autorce	257
Slovník odborných pojmů	259
Doslov aneb Rozšíření perspektivy	281
Ohlasy na knihu <i>Léčivá psychedelika</i>	285
Subjekty v ČR zabývající se psychedeliky asistovanou terapií	287

Veškerá sdělení obsažená v této knize jsou odrazem autorčiných osobních zkušeností s psychedeliky a mají pouze obecně informativní účel. Nemají nahrazovat diagnostiku a léčbu prováděnou kvalifikovanými lékaři či terapeuty ani podporovat nezákonné aktivity. Výroba, držení a distribuce některých látek zmiňovaných v této knize jsou trestnými činy postižitelnými odnětím svobody anebo peněžitými tresty, nejsou-li prováděny v rámci vládou schváleného výzkumu. Informace obsažené v této knize nemají vybízet k porušování zákona. Nezkoušejte tyto látky užívat k žádnému účelu mimo zákonně schválené klinické pokusy. Autorka a vydavatel se výslovně zříkají odpovědnosti za veškeré škody a rizika, osobní i jiné, jež by mohly vzejít, přímo či nepřímo, z obsahu této knihy. Jakékoli užití materiálu uvedeného na následujících stránkách je na uvážení čtenářů a jejich výhradní zodpovědnosti.

Předmluva k českému vydání

KNIHA LÉČIVÁ PSYCHEDELIKA PŘEDSTAVUJE zasvěceného průvodce psychedelickou terapií zaměřenou na léčbu úzkosti, deprese a následků traumatu včetně posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Micah Stoverová je certifikovaná psychedelická terapeutka, jež vychází ze své osobní zkušenosti s traumatem spojeným s těhotenstvím a porodem, která ji přivedla k práci s psychedeliky. Zároveň se opírá o vlastní odbornou praxi a výcvik v Psychedelic Somatic Institute v Denveru. Nabízí nejen hluboký vhled do historie a současnosti psychedelik, ale především praktické návody a autentické příběhy, které ukazují, jak tyto látky mohou pomoci tam, kde tradiční metody léčby selhávají.

Psychedelika zahrnují několik skupin látek, jejichž společným jmenovatelem je navození dočasné kvalitativní změny vědomí. Současné výzkumy jasně potvrzují jejich pozoruhodný klinický potenciál v léčbě řady potíží. Hlavními zástupci jsou klasická psychedelika, která působí především cestou serotoninových receptorů v mozku. Zahrnují tryptaminy (např. psilocybin), fenylethylaminy (např. meskalin) a lysergamidy (diethylamid kyseliny lysergové, LSD). Psychedelikům blízká látka MDMA (3,4-methylenldioxymetamfetamin) zvyšuje uvolňování serotoninu, dopaminu i noradrenalinu, což vede ke kombinaci stimulačních a mírně psychedelických účinků. Především však navozuje pocity empatie,

sounáležitosti, euforie a laskavosti vůči ostatním lidem i sobě samému. Proto se MDMA také označuje jako empatogen. Ketamin byl původně celkové anestetikum, jehož mechanismus je založený na bloádě glutamátových receptorů. V nízkých dávkách ketamin navozuje podobné stavy jako klasická psychedelika a vykazuje rovněž výrazný antidepresivní efekt. Micah Stoverová pracuje především se třemi zmíněnými substancemi (psilocybin, MDMA a ketamin).

Uvedené látky sdílejí širokou škálu jedinečných účinků, mezi které patří především změny vnímání, zesílení emotivity a změny myšlení umožňující zcela nové vhledy na naši vlastní existenciální pozici. Psychedelika rovněž mění základní konstituenty divadelní scény našeho vědomí. Mění vnímání prostoru a času i hranice mezi „já“ a „tím vším ostatním“, tedy okolním světem. Výsledkem může být až úplné rozpouštění ega, kdy hranice mezi vlastním já a světem mizí zcela a dostavuje se pocit „jednoty“, někdy také označovaný jako mystický stav. Zmíněné prožitky jsou podmíněné dvěma hlavními procesy v mozku. Zaprvé se jedná o dočasné zvýšení propojenosti (konektivity) mozkových oblastí. Konkrétní obsahy našeho vědomí jsou podmíněny právě propojeními v mozku. Jejich zvýšení proto stimuluje flexibilitu a kreativitu myšlení, což souvisí se zmíněnými novými vhledy. Zvýšením konektivity se vlastně rozšiřuje repertoár myslitelných stavů a člověk nakonec může „myslet jinak nemyslitelné“. Druhým významným mechanismem psychedelik je stimulace neurogeneze, tedy růstu nových spojů (synapsí) v mozku. Neurogeneze zajišťuje antidepresivní efekt psychedelik a umožňuje vznik a uložení nových myšlenkových schémat, jimiž se nahradí předchozí kognitivní a emoční vzorce, které jsou otiskem minulých negativních životních zkušeností. To je samotnou podstatou psychedeliky asistované psychoterapie.

V pojetí traumatu vychází autorka z významného nizozemsko-amerického psychiatra Bessela van der Kolka, jenž se od

sedmdesátých let minulého století věnuje výzkumu PTSD. Trauma chápe jako hluboký otisk prožitého utrpení, který se projevuje nejen jako vzpomínka na určitou událost, ale také jako trvalá změna v mozku, těle i psychice člověka. Prodělané trauma tak mění zpracování přicházejících vjemů, ovlivňuje schopnost sebeovládání a vnímání vlastního těla, snižuje schopnost radovat se a zažívat důvěru. Významné je to, že „otisk traumatu“ je do značné míry oddělený (disociovaný) od zbytku psychiky, což znemožňuje jeho integraci do prostoru mysli ve formě „zpracované“ zkušenosti. Trauma se proto přehrává v nekonečné smyčce negativních psychických a tělesných stavů a omezuje autonomii a svobodu člověka. Cílem léčby PTSD je pak zajištění přístupu k traumatickým vzpomínkám a jejich začlenění do celkové mapy našeho vnitřního obrazu světa. Úspěšnou léčbou se z traumatu stává zpracovaná zkušenost, která neovlivňuje prožitek „zde a nyní“ a přináší osvobození. Léčba následků traumatu je obtížná, protože trauma je uloženo nejen v mysli, ale také v těle. V obnovení zdravého vztahu k sobě samému a okolnímu světu může hrát zásadní roli psychedeliky asistovaná psychoterapie. Citlivé použití psychedelika cestou zvýšení konektivity a stimulace neuroplasticity zajistí začlenění traumatické vzpomínky do zbytku mysli. Tím se trauma zpracuje a přestane působit jako toxické těžiště, které ovlivňuje tělo i mysl, vytváří emoční bloky a omezuje vnitřní svobodu člověka.

Micah Stoverová přistupuje k traumatu s výrazným důrazem právě na tělesné prožitky a reakce, které jsou často potlačeny nebo jsou nevědomé. V její práci hraje klíčovou roli uvolnění těchto tělesných vzorců a znovunalezení vnitřní rovnováhy a bezpečí. Psychedelika podle autorky umožňují přístup i k těm hluboko uloženým vzpomínkám a emocím, které jsou běžnými terapeutickými metodami nedostupné. Otevírají tím cestu k uzdravení a novému

životu bez omezení minulosti. Trauma tedy lze prostřednictvím psychedelik bezpečně a efektivně odblokovat a transformovat.

Kniha není jen teoretickým pojednáním, ale především praktickým průvodcem, který čtenáře provází celým procesem léčby – od přípravy přes samotnou psychedelickou zkušenost až po integraci prožitků do každodenního života. Micah Stoverová otevřeně popisuje nejen sílu psychedelik, ale i výzvy a rizika této cesty. Přispívá tím k realistickému a vyváženému pohledu na psychedelickou terapii. Zdůrazňuje důležitost bezpečného a zodpovědného přístupu, spolupráce s kvalifikovanými průvodci a respektu k tradicím původních kultur, které tyto medicíny po staletí chránily a předávaly.

Publikace je cenným společníkem pro všechny, kdo chtějí porozumět potenciálu psychedelik jako terapeutických prostředků a zároveň přistupovat k této cestě s respektem, otevřeně a bezpečně. Micah Stoverová nám ukazuje, že psychedelika nejsou zázračným lékem, ale mocným nástrojem, jenž při správném vedení může otevřít dveře k novému životu plnému naděje a vnitřního klidu. Ukazuje, že naše traumata nemusejí být vnímána jako něco, co nás definuje, ale pouze jako překážka, kterou lze překonat a která může být zdrojem hluboké transformace a prohloubení porozumění sobě samým. Díky kombinaci klinických poznatků, osobních zkušeností a cvičení pro vlastní čtenářovu práci nabízí kniha naději a nástroj pro ty, kdo touží po skutečné transformaci a vlastní existenci, která bude „blíže podstatě“.

prof. MUDr. Jiří Horáček, Ph.D., FCMA,
přednosta Kliniky psychiatrie a lékařské psychologie 3. LF UK,
vedoucí Centra pokročilých studií mozku a vědomí NUDZ

Úvodní slovo

POZORUHODNÉ ÚČINKY PSYCHEDELICKÝCH LÁTEK se projevují v nejméně čtyřech oblastech – na úrovni mozku, mysli, ducha a ve sféře mezilidských vztahů, tedy v přenosu. O tom, jak psychedelika proměňují mozek, zpřístupňují hlubiny psychiky a spojují nás s vyšší animou či animem čili duchem, psali již mnozí. A přestože tyto výklady zásadním způsobem přispívají k pochopení toho, jak psychedelika „fungují“, až příliš často přehlízejí ten nejdůležitější faktor – vztah mezi klientem/pacientem/hledajícím a terapeutem/průvodcem (dále budu pro tyto odlišné role používat zástupné termíny „klient“ a „terapeut“).

Základem každé terapie je dynamika vztahu mezi terapeutem a klientem, přesněji řečeno způsob, jakým klient nevyhnutelně začne vnímat terapeuta prožitkovou optikou dítěte nacházejícího se v přítomnosti kriticky uvažujícího a všemocného dospělého – jímž je často rodič nebo hlavní pečující osoba. V roli garanta tohoto vztahu má terapeut jedinečnou moc umožnit klientům, aby zpracovali zranění a traumata, která v nich stále žijí a která formují jejich osobnost a vnímání světa.

Psychedelika nám mohou otevřít srdce a spojit nás s láskyplnou energií, jež nás naplňuje a propojuje se všemi a se vším. Tím, že posilují lásku a důvěru, otáčejí knoflík přenosu na maximum a umožňují tak ještě rychlejší a hlubší ponor do dynamik a traumat raného

dětství. Většina traumat raného dětství totiž souvisí s absencí bezpečného kontaktu nebo ohrožením.

My, terapeuti pracující s psychedeliky, jsme fyzickými zástupci matek a otců, ženského a mužského principu. Klientům tak umožňujeme promítnout bolestnou minulost na čisté plátno a najít v sobě potenciál pro korektivní zkušenost. Terapeut může poskytnout bezpečí a uznání, jichž se klientům v dětství nedostávalo, a dát jim tak příležitost napravit to, jak vnímají sami sebe. Na druhou stranu mohou psychedelika podnítit strhující milostný přenos a přesvědčit klienty anebo terapeuty, že jeden druhého milují. Výsledkem takového „přetížení“ přenosu může být nechtěné a nevědomé porušení a překročení hranic včetně nevhodných dotyků, nebo dokonce sexuálních transgresí.

Každý, kdo pracuje v psychedelické sféře, musí chápat a respektovat sílu psychedeliky zesíleného přenosu se všemi jeho potenciálními důsledky. Buď můžeme psychedelika využít k prohloubení terapeutického vztahu a tím i průběhu léčby, nebo tyto skutečnosti na vlastní nebezpečí ignorovat.

Je pro mě velkou poctou, že mě Micah požádala, abych napsal úvodní slovo k této knize. Vás, její čtenáře, čeká výjimečný zážitek. Micah na toto pole vstupuje s bohatými zkušenostmi a hlubokou moudrostí, soucitem a pokorou. K tomu, aby vás seznámila s možnostmi terapeutického využití psychedelik obecně a s přirozenou léčivou silou terapeutického vztahu zvláště, je podle mě ideální osobou.

Craig Heacock, MD
psychiatr a tvůrce podcastu *Back from the Abyss*

Úvod:

Psychedelika v historickém i osobním kontextu

DĚJINY UŽÍVÁNÍ PSYCHEDELIK A PRÁCE S NIMI jsou hluboké a spleťité a sahají od starobyklých praktik původních národů až po prchavější minulost zanesenou v archivech americké kultury. Šedesátá a sedmdesátá léta minulého století jsou v naší kolektivní paměti zapsána jako první „psychedelická renesance“ – období protestů proti válce ve Vietnamu a boje proti kapitalismu v éře Woodstocku. Byla to doba, kdy lidé jako Timothy Leary podkopávali status quo slogany typu: „Zapni se, nalaď se a vystup z kolejí.“

A právě to nám vytane na mysli, když uvažujeme o psychedelikách: liberální kontrakultura, v níž sehrály významnou roli látky jako psilocybin a LSD a po níž následovala tvrdá, patriarchální reakce známá jako „válka proti drogám“. Richard Nixon a po něm Ronald Reagan tehdy zarazili probíhající výzkumy zaměřené na využití psychedelických léčiv k podpoře zoufalých lidí v duševní krizi. Válka proti drogám ale eskalovala dál: neskončila jen u rušení vědeckých grantů a z konzumace psychedelik udělala obětního beránka pro vystávající problémy americké kultury, které lze shrnout jedním obávaným slovem: *zločinnost*.

Odpůrci tohoto reakčního přístupu, k nimž patřil například Terence McKenna, prosluli výroky jako: „Psychedelika nejsou nelegální proto, že milující vláda má starost, abyste neskočili z okna ve třetím patře, ale protože po nich začnete být otevření možnosti, že všechno, co znáte, je špatně.“ Válka proti drogám bohužel na čas umlčela jednu z nejdůležitějších debat naší doby týkajících se duševního zdraví a – troufnu si tvrdit – potlačila i naši lidskost. A to ani nemusíme rozebírat přímé či nepřímé sociopolitické a rasové důsledky této války, které pociťujeme dodnes.

Přeskočme o pět šest desítek let dopředu. V jistých ohledech nyní uzavíráme kruh. Širokým obloukem jsme se vrátili do bodu, kdy znovu otevíráme dialog na toto téma a vytahujeme ze šuplíků staré studie. Nedávná globální pandemie srazila svět do kolen, a přestože jsme se tomu snažili mermomocí zabránit a vyhnout se tomu, konfrontovala nás s tím, jak vážná a všudypřítomná je krize duševního zdraví. V roce 2004 zahájila Multidisciplinární asociace pro psychedelická studia (MAPS) klinické pokusy s pacienty trpícími PTSD (posttraumatickou stresovou poruchou) a CPTSD (komplexní posttraumatickou stresovou poruchou), při nichž látky, jako je MDMA, plní funkci psychedelických facilitátorů procesu léčby a zotavení.

MDMA se v řeči ulice přezdívá „extáze“. Zde je nutné podotknout, že MDMA pro medicínské účely a extáze nemusejí být jedno a totéž. MDMA v medicínské kvalitě je ryzí sloučenina, zatímco extáze nebývá zdaleka tak čistá.

Výsledky těchto klinických pokusů byly nad očekávání pozitivní. Přestože stín války proti drogám visí dodnes na obzoru, data vzešlá z těchto studií jasně ukázala, jak naléhavý je to problém a jak zoufale potřebujeme najít nová řešení. Předznamenala tím začátek naší nynější psychedelické renesance.

Ke svému překvapení a přes počáteční odpor jsem se coby pacientka ocitla uprostřed tohoto nového hnutí, této *revolty*. Procházela jsem osobní krizí a zoufale toužila po uzdravení. Po traumatickém porodu, při němž jsme já i můj syn málem zemřeli, jsem se potýkala s projevy komplexního traumatu, které se vynořilo na povrch, a věděla jsem, že se kvůli sobě i synovi potřebuji léčit. Dnes už vím, že za to mohl sesuv epigenetického a mezigeneračního traumatického materiálu, jehož sanace vyžadovala mnohem víc než jen verbální terapii.

Nyní jsem certifikovanou praktičkou psychedeliky asistované somatické terapie a mám za sebou stovky hodin strávených s nespočtem klientů, které tímto léčebným procesem provádím. Absolvovala jsem výcvik s nejlepšími v oboru a stala se propagátorkou, jež pokorně, odhodlaně a cílevědomě šíří osvětu o tom, jak lze touto terapií bezpečně dosáhnout optimálních výsledků.

Dnes stojíme na prahu velké příležitosti – nebo na okraji propastné katastrofy. Zní to dramaticky, ale je to tak. Naše budoucí zdraví závisí, alespoň zčásti, na této diskuzi. Proto je v této době tak důležité, abychom byli transparentní a rozšiřovali repertoár funkčních prostředků, které máme k dispozici. Celostní zdraví, jež má lidstvo v budoucnu sdílet s planetou Zemí, se bude zcela odvíjet od toho, jak dopadne následující vrh kostkou. Náš další postup, s vědomím vši vážnosti toho, co je v sázce, rozhodne o tom, nakolik budou tyto unikátní léčebné nástroje součástí řešení.

Pokud máte pocit, že v sázce je mnoho, nemýlíte se. S hlubokou pokorou a s nohama pevně na zemi prohlašuji, že jestli nyní nezměníme kurz, následky mohou být vážné. Stačí se podívat na malý vzorek z nedávných statistik. Během pandemie zaznamenala Světová zdravotnická organizace 25% nárůst výskytu úzkostí a depresí.¹ Fakulta veřejného zdraví Bostonské univerzity publikovala článek,

v němž cituje, že výskyt depresí ve Spojených státech se ztrojnásobil, což znamená, že depresemi anebo úzkostmi nyní trpí *každý třetí Američan*.²

A pokud vám tohle nestačí, považte, jaké bezprostřední dopady mají tyto trendy na ženy, děti a každou rodinu. Kupříkladu ve Spojených státech každoročně pět set tisíc osob a z toho šedesát tisíc dětí zažije sexuální napadení. Více než 4,5 milionu lidí se v minulém roce léčilo ve specializovaných zařízeních nebo ústavech duševního zdraví. Podle Americké asociace manželské a rodinné terapie (AAMFT) dochází na terapii 1,8 milionu osob a využívá při tom služeb 55 000 terapeutů.³ A tato čísla jsou jen malým zlomkem z obrovského množství nových dat, která týden co týden plní novinové titulky a ukazují rozsah a dopady naší současné krize duševního zdraví.

Tím netvrdím, že kdybychom všichni začali užívat psychedelika, vyřešily by se veškeré problémy a planeta by byla zachráněna. Takový pohled by byl zoufale naivní a silně omezený. Záměrně konstatuji pouze to, že ublížení lidé nedělají nic jiného, než že dále ubližují ostatním lidem. Žijeme v době, kdy mnohem více lidí strádá, než prospívá. To se musí změnit. Přestože jde o mnohovrstevnaté problémy a k dosažení změny je toho zapotřebí mnohem víc, jsem pevně přesvědčená, že psychedelika hrají v řešení zásadní roli. A mnozí se mnou souhlasí. Podívejte na obrovský úspěch průlomové knihy Michaela Pollana *Jak se mění vědomí*⁴, nedávno adaptované do podoby dokumentárního seriálu. Výcho-diskem všech těchto snah je přesvědčení, že otázky duševního zdraví a možností účinnější léčby se s diskuzí o psychedelikách v mnohém protínají.

Nemusíme se moc rozhlížet, abychom si všimli, jak se tradiční i sociální média čím dál více zaobírají těmito kulturními obavami

z nerovnováhy a dysfunkčnosti – ale stejně tak i potenciálem psychedelik stát se součástí sady nástrojů pro léčbu a rekonvalescenci. V *New York Times* například v posledních třech letech pravidelně vycházejí články s titulky jako „Psychedelikum prošlo velkým testem pro léčbu PTSD“.⁵ Na webu je k poslechu několik desítek podcastů zaměřených na psychedeliky asistovanou terapii. A konference, jako byla Psychedelic Science 2023 pořádaná MAPS, přitahují tisíce výzkumných vědců, aktivistů a praktiků z celého světa.

Potenciál pro tuto obnovenou debatu závisí na naší schopnosti poučit se z minulosti a podpořit transparentnost a diskusi bez tajností a studu. Musíme využít jak hojnost dat z již dostupného výzkumu, tak nové vědecké objevy týkající se možného využití psychedelik.

Skok do neznáma

Než jsem se s rodinou přestěhovala z Portlandu v Oregonu do Mexika, byla jsem součástí undergroundové psychedelické komunity, ale zároveň jsem byla plně pohroužená do klinického studia a výcviku. Už to, že jsme prodali veškerý majetek a přestěhovali se do cizí země, působilo „psychedelicky“ a zrcadlilo to vnitřní změny, jež provázely mou vlastní cestu za uzdravením. Bez zkušeností s psychedelickou terapií by pro mě bylo nemyslitelné provést tak odvážný krok, aniž bych si ho byla dokonale naplánovala. Představa, že s malými dětmi přesídlíme a začneme nanovo v místech, kde je levněji a kde se nám snad podaří lépe vyvážit pracovní a osobní život, působila romanticky – avšak poté, co jsme se ocitli v docela jiné kultuře, bez podpory bližních, jen s omezenou schopností domluvit se a bez ponětí, kde seženeme prostředky, jimiž jsme byli zvyklí disponovat ve Státech, přišel náraz do jiné reality. Bez vymožeností,

jako je dodání zboží do druhého dne nebo dostupnost biopotravin a doplňků stravy, na jaké jsem byla zvyklá, jsem se cítila ohrožená a opět se ve mně ozval povědomý pocit paniky. Zjistila jsem, že pochybuji o všem, čím jsem si byla jistá ještě před třemi týdny, kdy jsme vyráželi na tohle velké rodinné dobrodružství. Připadala jsem si pošetilá a nezodpovědná a měla jsem obavy, jak se v těchto končinách, kde život plyne tak odlišně, postarám o děti a o sebe.

Jako mnoho „těch, kdo přerušují cykly“ traumatických zranění a dysfunkcí předávaných z generace na generaci, jsem si i já uvědomila, že ke změně perspektivy a udržení jistoty v situacích, v nichž je zprvu obtížné se zorientovat, může významně přispět, když člověk získá prostor a nastaví si hranice. K tomu, abyste získali prostor, nemusíte nutně odcestovat do jiné země, musíte si ale vytvořit nové vnitřní i vnější meze a zásady ve vztazích k lidem a věcem, jež aktivují váš nervový systém.

Při odchodu do Mexika jsem se cítila jako had svlékající kůži, která mu začala být malá. Nutnost přizpůsobit se mnohem pomalejšímu, rozvolněnému tempu života v Mexiku současně konejšila mé nervy a hluboce mě dráždila. Zoufale jsem si přála zpomalit, a přitom kdykoli jsem se pokusila nehybně sedět, nevěděla jsem, co se sebou.

Země jako matka

Jak plynuly dny, týdny a měsíce, vybudovali jsme si to, čemu nyní s klienty říkáme „pečující komunita“. Mnoho místních terapeutů a *curander* či *curanderů*, s nimiž jsem se setkala, používalo domorodé medicíny a metody. Pod jejich vedením jsem zjistila, že hlavní rozdíl mezi nimi a odborníky, s nimiž jsem pracovala ve Spojených státech, nespočívá v profesním výcviku ani získaných diplomech

a titulech, ale v kulturním étosu, jehož součástí je u nich pevné sepětí s lidským společenstvím, s přírodou i se samotnou Zemí. A právě tehdy začalo získávat pevnější obrysy i mé vlastní vnímání Země jako matky. V různých podobách ke mně doléhalo stále totéž poselství: *Každá bezpečná citová vazba začíná tvým spojením se Zemí*. Představa matky přírody pro mě nebyla nová, ale vnímat ji jako živou, komunikující a vztahově aktivní bytost byla diametrálně odlišná zkušenost.

Zatímco jsem zkoumala domorodé způsoby komunikace se Zemí a jejími medicínami, jako je psilocybin, začala jsem těmto látkám naslouchat a vnímat je jako komunikační kanály, jimiž se lze naladit na moudrost a hlas matky Země. Všimla jsem si, že lidé kolem mě udržují důvěrný vztah s mocnou mateřskou silou zvanou *Pachamama*^{*}, jež má kořeny v tradicích Inků a původních andských národů. Pachamama je chápána jako věčná milující bohyně, která vládne plodnosti, sklizni a přirozeným cyklům, kupříkladu střídání ročních období, ale také bouřím, zemětřesením a povodním. Vztah k Pachamamě je klíčem k životní hojnosti. Je totiž velikou dárkyní. Abychom byli její štědrosti hodni, musíme v sobě pěstovat ducha vzájemnosti. Jinak řečeno, musíme se naučit stejnou měrou dávat jako brát, ne-li dávat více. V následujících kapitolách a příbězích uslyšíte a pocítíte hlas Pachamamy v podobě, v jaké byla představena mně. Dozvíte se, jak tato velká matka Země komunikuje skrze metafory a využívá cykly a tvory přirozeného světa jako symbolické učitele a dary.

Vedle vztahu s matkou Zemí hraje v mexické kultuře a ve světě původních národů stěžejní úlohu také silný smysl pro komunitu.

* Vyslovuje se „Pačamama“. Více ve Slovníku odborných pojmů v závěru knihy.

Tito lidé místo aby velebili samostatnost nebo zarytou nezávislost, čerpají sílu z podpory komunity, v níž žijí. Ústřední prožitek společenství podtrhují rituální praktiky, obřady a oslavy. Tyto akty – drobné každodenní rituály i okázalé ceremonie a hluboce prožívané slavnosti – protkávají osnovu života posvátnou úctou. A z toho všeho, co je oslavováno a vnímáno jako posvátné, je v nejhlubší úctě chováno dětství. Nevázaný duch vlastní dětem není v těchto kulturách brzděn a potlačován, nýbrž povzbuzován a podporován.

Znalost domorodých způsobů užívání psychedelik je pro naši diskusi relevantní a nezbytná. Původní komunity, které s rostlinnými léčivými pracují, vědí nejlépe, jak tyto látky fungují a jak s námi komunikují. V klinickém kontextu je však nutné k této moudrosti a metodám původních národů přistupovat citlivě, protože se z nich potřebujeme poučit, nikoli je majetnický přejímat.

V této knize propojuji vše, co jsem se naučila za posledních pět let pozorováním domorodých i mexických curander a terapeutů, se základy i nadstavbou svého vzdělání nabytého během osmi let studia v klinickém rámci psychedeliky asistované terapie. Toto snoubení vědy a ducha má pro potenciální budoucnost psychedelické léčby rozhodující význam. Až když moudrost těchto dvou světů propojíme tam, kde se setkává věda a metafyzika, můžeme se skutečně vyléčit.

Věda a duch

Historicky vzato stály věda a duch vždy v opozici. Věda se snaží kvantifikovat a zdůvodňovat, zatímco duch transcenduje. Ale spor, v němž může mít pravdu jen jedna strana nebo kde může existovat jen jeden správný názor, nemá vítěze. Je třeba kombinovat to

nejlepší z obou přístupů, a to tak, aby z toho měl každý jednotlivý člověk co největší užitek.

Když na svět nedávno udeřila pandemie, moje e-mailová schránka explodovala. Nikde jsem neinzerovala, že poskytuji služby psychedelické průvodkyně, věděla jsem ale, že se tím směrem chci vydat. Vážnost té práce ve mně budila hluboký respekt a já o sobě začala silně pochybovat – potýkala jsem se se syndromem podvodnice. Vzdělání jsem měla dobré a dnes už chápu, že veškeré mé studium sloužilo jako součást přípravy na roli psychedelické terapeutky, nicméně jsem si nepřipadala dostatečně kvalifikovaná, neboť mi chyběly tradiční klinické znalosti a dovednosti. Měla jsem za sebou přes deset let praxe na pozici vedoucí koučky osobního a profesního rozvoje ve velké firmě. Nepochybně jsem uměla lidi podpořit. Děla jsem to léta, možná odjakživa, když vezmu v potaz svůj vztah s rodiči. Ale práce v oblasti psychedelické léčby mi připadala mnohem závažnější, choulostivější a riskantnější.

V novinách se sice neztídká objevovaly příběhy úspěšných průkopníků, ale líčily se tam i děsivé případy, kdy se něco nepovedlo – kdy ve jménu léčby došlo k retraumatizaci neboli opakování prožitého traumatu, ke znásilnění nebo vážnému emočnímu zranění. S ohledem na všechno, co přinesla nepříliš vzdálená historie psychedelik, jsem se ihned vědomě zaměřila na téma minimalizace rizik a škod. Jak tuto práci vykonávat co nejbezpečněji a nejefektivněji? Jak dostát nejzákladnějšímu principu péče, jenž zní *neublížit*?

Jednou z odpovědí na tyto palčivé otázky byl mnohem důkladnější klinický výcvik. Zatímco jsem zapouštěla kořeny v našem novém mexickém domově a pečovala tam o svou duševní zahrádku, dokončila jsem dva důležité kurzy v rámci terapeutického modelu systémů vnitřní rodiny (IFS) vyvinutého Richardem Schwartzem.

Model IFS je založen na předpokladu, že v každém z nás působí vnitřní rodina, která vzniká v důsledku traumatických zkušeností, aby chránila před poraněním ty nejvíce zranitelné části naší mysli. Zabývá se také „zděděnou zátěží“, což je termín blízký pojmu „mezigeneračního traumatu“. Oba tyto koncepty mi pomohly najít pocitivý a efektivní přístup k práci v psychedelické sféře.

Navíc čím déle jsem studovala, tím zřetelněji jsem chápala, že mezi teoretickými znalostmi o traumatu a praktickým výcvikem zaměřeným na práci s ním je dost podstatný rozdíl. To mě přimělo přihlásit se do intenzivního kurzu léčby traumatu vedeného nejuznávanějšími kapacitami v oboru – za všechny mohu jmenovat Bessela van der Kolka, Pata Ogdena, Janinu Fisherovou, Stephena Porgese a Petera Levina. Mou motivací ke vstřebávání takové záplavy nových informací byla opět touha minimalizovat rizika a škody v této oblasti. Z článků a podcastů přinášejících stále nová svědectví od lidí, které nějak duševně poznamenalo užívání psychedelik, bylo evidentní, že znalost dopadů traumatu na lidskou psychiku může poskytnout školícímu se terapeutovi skvělou výchozí pozici, sama o sobě však zdaleka nestačí.

Někdy v té době jsem objevila renomovaný podcast „Back from the Abyss“ moderovaný doktorem Craigem Heacockem. Heacock, který se jako terapeut účastnil třetí fáze klinických testů léčby PTSD s využitím MDMA, v něm sdílí bohaté poznatky z desítek let debat o psychedeliky asistované terapii. Každou novou epizodu jsem nedočkavě vyhlížela a pustila si ji hned, jak vyšla. Analyzovala jsem její obsah, psala si poznámky a později se na Craiga začala i obracet s dotazy.

Několik dní před Vánocemi jsem jela po hrbolaté mexické cestě a poslouchala epizodu, v níž jedna žena líčila, jak postrádá bezpečí ve vztahu se svým biologickým otcem – v tom jsem s ní hluboce

souzněla. Terapeutickým řešením, které jí Heacock nabídl, bylo cosi jako „odstranění rodiče“ – intenzivní okamžik, při němž se dítě v dospělé ženě, zakrnělé vinou otcova týrání, může projevit, dočkat se uznání a poté vstoupit do přítomnosti.

Dojalo mě to k slzám, a tak jsem zastavila na kraji cesty, abych si její příběh vyslechla do konce. V tu chvíli jsem pochopila tři věci. Za prvé, že právě tato práce s *přenosem* je základním aspektem, díky němuž může být psychedeliky asistovaná terapie tak účinná, a že naše chápání přenosu zdaleka není dostačující. Uvědomila jsem si také, že právě tuto zkušenost si já sama potřebuji více zvnitřnit, abych stejný prostor pro psychedelickou zkušenost dokázala nabízet ostatním. Přenosem se rovněž vysvětlovala většina toho, co už se dělo v mé rozvíjející se praxi.

Po tomto zážitku jsem učinila odvážné, leč nezbytné rozhodnutí strávit s Heacockem týden intenzivní práce zaměřené na přenos. Vzhledem k povaze duševního zranění ze vztahu s otcem jsem měla pocit, jako bych za ten týden absolvovala desítky let psychotherapie. Když jsem ráno chodila ze svého podnájmu do jeho ordinace, připadala jsem si jako malá holka, která se má setkat s otcovskou figurou určenou přenosem. Někdy jsem se cítila na pět let, jindy na patnáct; někdy jsem byla ustrašená, jindy v euforii. Nikdy předtím mě ani nenapadlo truchlit nad hlubokou ztrátou, kterou pro mě znamenala absence emočního kontaktu s jedním z rodičů. Dr. Heacock samozřejmě nebyl mým otcem v pravém slova smyslu, o to ale nešlo, ani to nebylo cílem. Podstatné bylo, že neurogeneze podpořená psychedelickými látkami s jejich jedinečnou schopností rozpouštět přirozenou strachovou reakci se přidružila k této přenosové dynamice a společně vytvořily prostor, v němž se moje nervová soustava a mé sebepojetí mohly obrodit a uzdravit.

Celé roky jsem slýchala o „somatickém těle“. Věděla jsem, že se tím označuje rovina fyzicky pociťovaných prožitků. Pro mě coby osobu, která se svým tělem zápasila a připadala si do značné míry uzavřená v hlavě, nicméně somatické tělo zůstávalo abstraktním pojmem. Práce s psychedeliky, rozvinutá přenosem, posílila mou schopnost tělo vnímat. Už jsem nežila jen svou analytickou myslí. Všichni odborníci říkají jinými slovy totéž, ale Bessel van der Kolk to vystihl možná nejlépe: „Tělo si pamatuje i to, co se mysl usilovně snaží zapomenout.“⁶⁶ Mé tělo a mysl našly společnou řeč až díky psychedelikům a přenosu.

Týden strávený s doktorem Heacockem byl mnohem více somatickou než intelektuální zkušeností. To, že se nejzranitelnější dětské části mého nitra mohly projevit v bezpečné přenosové dynamice, mi umožnilo zažít korektivní zkušenost, při níž mé fyzické tělo začalo uvolňovat uložené traumatické vzpomínky a pocity téměř bez afektu. Zatímco má logická mysl hledala slova a vhledy, jimiž by tu zkušenost vysvětlila, vedení převzalo mé primitivní tělo. Když jsem večer ulehla do postele, přepadly mě příznaky podobné chřipce. Střídavě jsem se třásla zimou a potila. Neměla jsem zvýšenou teplotu ani mi nebylo fyzicky zle, v těle jsem ale somaticky prožívala jakousi ozdravnou reakci. Plakala jsem. Smála jsem se. A znovu jsem plakala. A co bylo nejdůležitější, poprvé v životě jsem nechávala tělo, ať dělá to, co potřebuje.

Po této názorné ukázce propojení mysli a těla jsem věděla, že chci začít pracovat vědoměji na somatické úrovni. A to mě přivedlo na dráhu certifikované psychedelické somatické terapie. Výcvik potřebný pro získání certifikátu pochopitelně zahrnuje i prožitkovou část. Bylo by obtížné, ne-li nemožné provádět touto zkušeností druhé lidi, aniž byste jí sami prošli. V prožitkové části výcviku jsem pochopila, jak funguje autonomní nervová soustava

a jak využít emoce aktivované v prostředí přenosu k somatickému uvolnění. Já sama jsem si při tom fyzickém uvolnění připadala, jako bych náraz shodila deset kilo anebo jako kdyby můj mozek naladil tisíc nových frekvencí.

To jsou základní léčebné metody, tréninkem nabyté dovednosti a procesy, z nichž čerpám při práci s klienty. Jsou poučené intenzivním cílevědomým studiem a osobním průzkumem vlastních zkušeností. Na terapii samotné není nic okázalého a je mnohem méně „magická“, než by se mohlo zdát z jejích prvních vyobrazení v popkultuře. Ale léčivé procesy, které umožňuje, jsou vskutku neuvěřitelné, zvlášť jsou-li vedeny s dostatečnou kontinuitou, péčí, záměrem a celostní podporou.

Obsahová kostra

V této knize chci skrze osobní zkušenost a reálná svědectví seznámit čtenáře s možnostmi, jež nabízí psychedeliky asistovaná terapie. Mým cílem je ukázat, jakým obrovským příslibem pro současnou praxi jsou tato léčiva. Zabývám se zde různými psychedelickými prostředky a vysvětluji, kdy a jak se používají. Do těchto výkladů začleňuji popisy praktik a moudrosti domorodých a mexických léčitelů. Každá kapitola je pak zakončena podněty k zamyšlení v terapeutickém deníku, které mohou být užitečné nejen pro ty, kdo docházejí na terapii.

Kniha se skládá ze tří částí – Příprava, Ceremonie aneb psychedelické sezení a Integrace – zrcadlících klinický průběh psychedelické léčby. První část popisuje, jak mě má vlastní zkušenost přivedla k možnostem psychedeliky asistovaného léčení. Druhá ilustruje samotnou praxi psychedeliky asistované terapie na příbežích z reálného života. A třetí poukazuje na obrovský léčebný potenciál těchto zkušeností.

V knize narazíte na opakující se témata, nahlížená vždy ve vztahu k příslušné etapě léčebného procesu. V první části například prozkoumáme rozdíl mezi záměry a nevědomými očekáváními. V druhé se dozvíte, jak záměry ukotvují psychedelické sezení a jsou kompasem, který při něm pomáhá udržet správný kurz. A ve třetí části zjistíte, jak může být léčebný proces utvářen a motivován nevědomými očekáváními.

Mým cílem je provést vás všemi fázemi léčebného procesu a poskytnout vám tak nástroje, s nimiž i vy budete moci prohloubit svou cestu za uzdravením. Příběhy, jež předkládám, odkrývají široké spektrum traumatických zranění, v první řadě se ale zaměřují na práci s PTSD a CPTSD v kontextu psychedeliky asistované terapie coby prostředku úplného vyléčení a transformace. Vždy také uvádím, jaké psychedelické prostředky byly použity a proč. A protože můj výcvik zahrnoval práci s MDMA, psilocybinem, ketaminem a konopím, setkáte se v mém vyprávění právě s těmito substancemi.

Ketamin je už v současnosti legálním léčivem v celých Spojených státech a konopí a psilocybin jdou rychle v jeho stopách.* MDMA by mělo být legalizováno v dohledné době. V procesu schvalování americkým Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) došlo v době, kdy píšu tyto řádky, k odkladu. Jde o další sociopolitickou reakci podobnou někdejší válce proti drogám. Panuje nicméně shoda na tom, že schvalovací proces i přesto postupuje kupředu, byť se zpožděním. A zatímco se mílovými kroky blížíme k úplné legalizaci tohoto druhu klinické práce, obrací se na nás stále více a více lidí, kteří naléhavě potřebují pomoc. Legalizace, třebaže skýtá zajímavé vyhlídky, přinese také obrovské výzvy a nevyhnutelné

* V ČR je ketaminem asistovaná terapie dostupná na specializovaných klinikách. V r. 2025 bylo v ČR schváleno léčebné použití psilocybinu. (*Pozn. nakl.*)