

Happy TRIPS

Ontdekken wat je écht wil. Creatiever worden. Minder kritisch zijn op jezelf en anderen. Sneller kunnen werken. Je burn-out te boven komen. De beste relatie ooit krijgen. Dingen die we allemaal wel willen en het kán nog ook, door middel van therapeutisch drugsgebruik. Heilige graal of gevaarlijk experiment? *Vogue* ging op onderzoek uit.

—TEKST SARA MADOU

Yvette de Wit (24) studeerde onlangs af aan de Willem de Kooning Academie, richting advertising, met haar project *Limitless*: een drankje op basis van lsd. Yvette: 'Ik gebruikte weleens recreatief drugs en merkte dat ik de dagen erna minder last had van mijn ADHD. Het werkte voor mij beter dan traditionele medicijnen als Ritalin. Dat bracht me op het idee van de microdosering.' Ze kocht wat lsd, deed research naar de juiste hoeveelheid en maakte er een drankje van. Dit testte ze op zichzelf en vijf anderen. 'Het maakte ons allemaal creatiever, socialer, energiever en gemotiveerder.' Doel van haar afstudeerproject was niet een product op de markt brengen, maar meer de discussie over het mainstream maken van kleine doses psychedelica op gang brengen. 'De wetgeving hierover is gebaseerd op meningen, niet op feiten. Inmiddels ben ik gestopt met de microdoses lsd, vanwege het illegale aspect. Het voelde niet fijn om op die manier in contact te zijn met het criminele circuit. Maar als *Limitless* legaal te koop was, zou ik het zeker gebruiken. Net als veel anderen, ongetwijfeld.'

Een tiende is genoeg

We associëren mdma vooral met in hogere sferen raken tijdens een goede rave en lsd als een geestverruimende drug die in de jaren zeventig

hele colonnes hippies deed bedenken dat alles radicaal anders moest. Maar synthetische drugs en psychedelica maken langzaam maar zeker een tweede leven mee als therapeutisch middel. In een aangepaste hoeveelheid, zodat je wel tript maar niet te veel. Zo'n microdosis wordt ingezet om een kleine maar positieve invloed op je psyche tot stand te brengen. Van een subtiele hoeveelheid speed om gefocust een scriptie af te kunnen maken tot een lsd-drankje om beter te kunnen dealen met een trauma of burn-out.

De term 'microdosering' vond zijn oorsprong in 2011 in een boek van de Amerikaanse psycholoog James Fadiman (met de catchy titel *The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic and Sacred Journeys*). Hij oppert hierin de in zijn ogen ideale microdosis lsd: 10 tot 15 microgram (ongeveer een tiende van de 'standaard' dosis), elke derde dag in te nemen. Het effect zou dan niet zozeer hallucinerend zijn, maar eerder effecten op een 'dieper' niveau hebben. Een opgewekt humeur bijvoorbeeld, net als meer empathie voor de mensen om je heen en een verhoogde productiviteit. Ayelet Waldman probeerde Fadimans methode uit en schreef er een boek over (zie kader): 'Om de drie dagen was ideaal. De tweede dag is de fijnste dag, dan ben je het gelukkigst en productiefst. Als je het elke dag zou nemen, mis je dat hoogtepunt. En die extra derde dag is handig als rustpunt, om te voorkomen dat je een tolerantie voor de effecten ontwikkelt.'

Legitiem middel

De effecten die microdosering kan hebben, zijn volgens voorstanders schier eindeloos. Van stress en angststoornissen verminderen en beter slapen tot het aanpakken van een burn-out. Het aantal mensen dat op deze manier zijn of haar leven wat soepeler probeert te laten lopen, is moeilijk in →

Den Forbes via Trunkarchive



Eva Ehrlich van het Trimbo-instituut: 'Bij microdosering wordt zo weinig gebruikt dat je weinig direct voelbare effecten hebt. Bij therapeutisch gebruik zijn de drugs een hulpmiddel tijdens therapiesessies, onder professionele begeleiding, waarbij de psychoactieve effecten meer opvallen. Je inlezen en voorbereiden voordat je experimenteert is slim, maar geeft geen garantie dat het goed gaat. De zelftesten die genoemd worden zijn helaas vaak niet betrouwbaar, soms zitten er andere schadelijke stoffen in die niet naar boven komen in zo'n test. Wil je zeker weten dat je betrouwbare psychedelica hebt, dan kun je deze het beste laten testen bij een van de officiële testservices op drugstest.nl.'



te schatten, omdat niet iedereen ermee te koop loopt. Al zijn er uitzonderingen, zoals Oscarwinnaar Frances McDormand (*I really, really, really love lsd.*) en Silicon Valley-helden Steve Jobs en Bill Gates, die verklaarden dat psychedelica ze nóg creatiever maakten. Steeds meer onderzoeken bevestigen dit beeld. Zo gebruikte het Londense Imperial College hersenscantechnieken, om te visualiseren welke invloed lsd op het brein heeft. Daarbij ontdekten ze dat het de hersenen vrijer laat denken. Oftewel: je kijkt naar dingen op een manier waarop je dat eerder niet kon (of wilde).

Kim Kuypers, verbonden aan de universiteit van Maastricht, doet al vijftien jaar onderzoek naar psychedelische drugs: 'Eerst focusten we vooral op de negatieve effecten, zoals een verstoord geheugen, maar er is een verschuiving ontstaan richting studies naar de positieve, sociale gevolgen van psychedelica. Er zijn zelfs bedrijven bezig om te bekijken of mdma kan worden ingezet als legitiem therapeutisch middel.' Zover is het nog niet, maar intussen is er wel steeds meer bekend over de effecten. Kuypers: 'Mdma maakt je empathischer en betrokkener bij je omgeving. Bij een recent onderzoek confronteerden we mensen onder invloed van mdma met positieve geluiden, zoals lachende kinderen, en negatieve geluiden, zoals ontploffingen. Degenen met een placebo werden meer geprikkeld door de negatieve geluiden, degenen met mdma hadden dezelfde reactie op beide. Dit kan betekenen dat je in therapie, bijvoorbeeld bij behandeling voor PTSS, onder invloed van mdma makkelijker zou kunnen praten over negatieve ervaringen. Binnenkort ga ik onderzoeken welk effect kleine hoeveelheden lsd op de geest hebben. Kloppen de claims die mensen daarover doen?'

Trippen onder begeleiding

Mocht je het ook eens willen proberen, dan kan dat. Waarschijnlijk zijn we allemaal volwassenen hier, die lekker zelf mogen weten wat ze doen. Maar dikke kans dat veel lezers met de oren staan te klapperen bij het concept van therapeutisch drugsgebruik in het algemeen en de microdosis in het bijzonder.

Óók degenen die niet terugschrikken van een recreatief pilletje op z'n tijd. Want hoeveel neem je dan precies? (*You know internet*: daar heerst een oerwoud aan opinies) En hoe zorg je dat je er zo veel mogelijk voordeel uithaalt voor je eigen body en mind? Dat is precies waar Miriam van

Groen (36) van pas komt. Ze heeft geen medische of psychologische achtergrond, maar noemt zichzelf tripcoach (guidedtripping.com) en geeft begeleiding aan mensen die, met een aangepaste dosis drugs, dieper in hun psyche willen duiken. Van Groen: 'Op een festival had ik eens wat lsd op en stond lekker te dansen, toen ik hallucineerde dat ik naar mezelf stond te kijken. Ik was altijd perfectionistisch, het was nooit goed genoeg. Maar met afstand kijkend naar die leuke dansende vrouw, voelde ik opeens: er is helemaal niets mis met mij. Daarna heb ik nooit meer zoveel last van zelfkritiek gehad als voorheen.'

In haar enthousiasme vertelde Van Groen anderen regelmatig over haar positieve ervaringen met drugs. 'Een vriend, die graag mdma wilde gebruiken maar eigenlijk niet durfde, vroeg of ik hem als 'ervaringsdeskundige' wilde begeleiden bij zijn trip. Ik hielp hem met het formuleren van de vragen waar hij een antwoord op zocht en issues waaraan hij wilde werken. Daarnaast hield ik zijn fysieke toestand in de gaten. Zo zorgde ik ervoor dat hij regelmatig water dronk en checkte zijn hartslag. Doordat hij zich veilig voelde was zijn brein in staat zich volledig open te stellen. Hij was er dolgelukkig mee en ik dacht: hier zit iets in.'

In haar praktijk voor *guided tripping* gebruiken mensen een aangepaste dosis psychedelica in het bijzijn van Van Groen, in haar praktijkruimte, hun eigen huis of ergens in de natuur: 'We gebruiken een hoeveelheid waarvan je wel gaat trippen, zodat je in een diepere staat van bewustzijn komt, maar niet té veel. Zelf gebruik ik dan natuurlijk niet, maar omdat ik dat wel gedaan heb, kan ik dat gevoel makkelijk terughalen en uitleggen.' Bang voor eventuele juridische gevolgen is ze niet: 'Ik handel niet in drugs, coach alleen de trip van anderen. Mensen moeten een uitgebreide intake doen, voordat ik met ze aan de slag ga en ze kopen zelf hun middelen.' De effecten van deze trips zijn volgens haar duidelijk: 'Mensen krijgen er meer compassie door, voor zichzelf en voor anderen. Mijns inziens is deze vorm van druggebruik vooral goed voor mensen die al weten waar ze bij zichzelf aan willen werken, maar nog niet goed weten hóe. Alsof de oplossing binnen handbereik is en je wat hulp nodig hebt om hem te kunnen vinden.'

Ayahuasca en marihuana

Er zijn, naast chemische middelen zoals lsd en mdma, ook plantaardige middelen die therapeu-

tische effecten schijnen te hebben. Marihuana bijvoorbeeld (minder stress, betere nachtrust), maar ook *magic mushrooms* en ayahuasca. Dat laatste is gemaakt van planten uit het Amazonegebied en bestaat al honderden jaren. Het heeft een zeer sterke invloed op je bewustzijn. Oftewel: als je het tot je neemt, meestal verwerkt in een drankje, kom je terecht in een heftige trip. Hierbij ga je hallucineren en vaak duiken daarbij allerlei inzichten op. Tori Amos, Lindsay Lohan en Jim Carrey verklaarden fan te zijn, en op Netflix vind je een geweldige aflevering van *Chelsea Does*, waarin Chelsea Handler zelf ayahuasca probeert.

Ilonka (38) deed twee keer een ayahuasca-ceremonie: 'De eerste keer was geweldig. Het smaakte wel verschrikkelijk en ik zat de hele tijd met een emmertje in mijn handen, omdat ik moest overgeven. Maar daarna zag ik wel heel helder hoe ongezond ik bezig was op datinggebied. Iedereen spiegelde ik aan mijn ex, wat niet eerlijk was tegenover die andere mannen. Ik was echt blij met al die inzichten. De tweede keer was minder geslaagd. Ik moest nog net zo veel overgeven en had dagenlang hoofdpijn, maar de inzichten bleven achterwege. Mijn moeder kwam voorbij in hallucinaties en zei dat ik gezonder moest eten. Dat wist ik zonder die ayahuasca ook wel.'

Naar de gevolgen van ayahuasca is ook al het nodige onderzoek gedaan, waaruit blijkt dat het je meer out of the box laat denken, al is het vervolgens bedenken van een oplossing voor je issues juist weer een stuk lastiger. Kuypers onderzocht het ook: 'Maar alleen in de acute fase, dus wanneer mensen echt onder invloed van de plant waren. Ik wil ook gaan bekijken wat het langetermijneffect is.'

Wel of niet doen?

Dus voordat je je vol enthousiasme stort op ayahuasca of een microdosis lsd, loop niet te hard van stapel. Er zitten – zoals met bijna alles – de nodige haken en ogen aan. Zoals het feit dat het illegaal is en dat je vaak niet weet wat er precies in de drugs zit: de eerste dealer die een lijstje met ingrediënten op z'n zakje pillen plakt, moet nog geboren worden. Test dus altijd voordat je gebruikt, de meeste smartshops verkopen testkits. Ook dosering is belangrijk. Bij een verkeerde inschatting kan je microdosis zomaar toch een enorme trip worden, mét bijpassende drugs kater. Heb je (een familiegeschiedenis van) hartproblemen of psychoses dan kun je er maar beter

Deze vorm van druggebruik goed voor mensen die al weten waaraan ze willen werken, maar nog niet weten hoe

helemaal niet aan wagen, hoe micro de dosis ook is. Mensen met een angststoornis kunnen van lsd bijvoorbeeld juist banger worden.

Kuypers: 'Het begint een hype te worden en dat brengt gevaren met zich mee. Ik zou op eigen houtje experimenteren met therapeutische drugs niet aanraden. Zeker wanneer je er geen ervaring mee hebt: deelnemers aan onze onderzoeken worden ook alleen toegelaten als ze al ooit recreatief gebruikt hebben. Psychedelica hebben de neiging om een trauma compleet open te breken en zonder begeleiding is het mogelijk lastig dealen met de gevolgen daarvan.'

Tripcoach Van Groen waarschuwt haar cliënten ook uitvoerig. 'Als iemand bij me komt, bespreken we of er contra-indicaties zijn: psychische of fysieke issues waarbij iemand een verhoogd risico loopt. Zo ja, dan raad ik het diegene af. Ik kijk ook of iemand realistische verwachtingen heeft. Je kunt er een bijzondere ervaring uit halen die een blijvend, positief effect heeft, maar het is echt niet zo dat je na één microdosis lsd de rest van je leven gelukkig bent. Ook de intentie is belangrijk, weten waarom je het doet, en nieuwsgierigheid: openstaan voor de vragen die voortvloeien.'

Kortom: je moet niet bang zijn om lades in je brein open te trekken en daar de boel om te gooien. Je weet nooit welke verborgen schatten er opduiken, maar kunt ook oude rommel ontdekken in een la die misschien beter dicht was gebleven. Hoe dan ook: dat er een positieve golf gaande is, wat betreft het beeld dat we hebben van druggebruik, is niet langer te ontkennen. Van Groen: 'Ik voel de maatschappelijke opinie kantelen. Er is zo veel meer uit drugs te halen, dan een hele nacht uit je plaat gaan op een rave.' —

Meer weten?

—Auteur Ayelet Waldman experimenteerde met kleine doses lsd om haar depressie te boven te komen en schreef er een boek over: *A Really Good Day*.

—Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS) doet veel onderzoek naar psychedelische drugs. Zo bewezen ze onder meer dat 59% van de alcoholverslaafden door een korte behandeling met lsd sterk minderde met alcohol of er zelfs helemaal mee stopte. Momenteel onderzoeken ze de effecten op clusterhoofdpijn en eetstoornissen.

—In de jaren tachtig werd mdma door Amerikaanse therapeuten ingezet bij relatietherapie, met het idee dat het zo makkelijker werd om een band te ontwikkelen met de therapeut. Nadat het middel was verboden door de overheid, was het al snel einde verhaal voor die ontwikkeling. De South Bank University in Londen deed recent onderzoek op dit vlak: zij leerden dat stellen met een xtc-pil op elkaar beter begrepen, ook waren ze – vooral de mannen – emotioneler.