

# Jak pracować z trudnymi doznaniemii psychodelicznymi

## Rytuały Przejścia Projekt MAPS

(How to Work with Difficult Psychedelic Experiences)

Napisane przez nauczyciela/uzdrowiciela pracującego w hermetycznych i świętych tradycjach szamanistycznych

wersja ang. <http://www.en.psilosophy.info/zkpwhlxagjeaagzcoaxcnaf>

original text:

<https://maps.org/resources/responding-to-difficult-psychedelic-experiences/101-how-to-work-with-difficult-psychedelic-experiences>

[ tłumaczenie: cjuchu ]

Prawdziwe doznanie psychodeliczne, nawet tak zwany bad trip, jest święte. W zorientowanych na ziemię kulturach szamanistycznych, nawet psychotyczne załamanie wywołane psychodelikiem, jest częścią inicjacji. Więc zapamiętajmy zwyczaj starożytnych: jest to proces, proces przebudzenia, wyleczenia, i ostatecznego opiewania życia.

By uniknąć spsychologizowania doznania psychodelicznego wybrałem niemedyczny lub tradycjonalistyczny język terapeutyczny.

Przegląd tego co omówimy:

1. Rola opiekuna, prowadzącego
2. Rodzaje kryzysów psychodelicznych
3. Praca i przebywanie z nagłymi przypadkami psychodelicznymi
4. Opieka
5. Lektura pokrewna

Jest to krótki przegląd materiału, który omówimy w tym praktycznym szkoleniu. Jest ono na podstawie 30 letniego doświadczenia w opiekowaniu się ludźmi. Ma wartość terapeutyczną, lecz wykracza poza terapię i wkracza w sfery nadosobowe i duchowe.

Podręcznik oparty jest na podstawie treningu, kształcenia, nauk i praktycznego działania z wiodącymi postaciami ruchu psychodelicznego, oraz dogłębnej pracy z uzdrowicielami/szamanami z Nepalu, Ekwadoru, oraz narodu Navajo. Bazuje na moim własnym działaniu uzdrawiającym i terapeutycznym, na stosowaniu psychodelików, zachodniej psychologii, pracy z ciałem, pracy z oddechem, sztuce, oraz różnych wschodnich narzędziach, jak medytacja, studiowanie koanu Zen i pracy naturalnej.

## 1. Rola opiekuna, prowadzącego

Praca z psychodelikami, enteogenami, oraz nauczycielami roślinnymi to starożytna dziedzina sztuk uzdrawiania, która została na nowo odkryta w ostatnich 100 latach. Istnieje wiele różnych sposobów na pracę i zrozumienie doznania psychodelicznego. Gdy pracujemy i siedzimy z osobą przechodzącą przez psychodelicznie indukowany kryzys, trzeba rozumieć, że w pewien sposób jest to związek dialektyczny, który jest starożytnym sposobem relacji.

Każda osoba jest układem psychoduchowym, czyli nie ma rozdziału na ciało, umysł, emocje, duszę, wyobraźnię oraz energię. Dlatego bardzo ważne jest postrzeganie każdej osoby jako wyjątkowej indywidualności.

Zawsze istnieje tendencja do obezwładniania kogoś naszą wiedzą, mądrością i wglądem. Więc pozwól odejść całej wiedzy dotyczącej doznań, którą posiadasz. Po prostu bądź, słuchaj i obserwuj. W ten sposób na powrót wchodzimy w związek dialektyczny, zwracając pełną uwagę, pozwalając komuś wyrazić i zakomunikować cokolwiek zechce. Po prostu być, bez afrontu i osądu.

Dla uzdrowiciela/opiekuna/pomocnika ważna jest wiara w jej/jego sposób pracy. Dla wyników ważna jest wiara w metodę.

Dlatego uzdrowiaczem/opiekunem jest ktoś, kto miał własne doznanie psychodeliczne i posiada pewne doświadczenie w opiece nad ludźmi, prowadząc swych przyjaciół. Bez żadnego doświadczenia, niemożliwe jest bycie z kimś mającym doznanie psychodeliczne lub prowadzenie kogoś, kto ma psychodeliczny kryzys. Dobrze jest wiedzieć, że wszyscy mamy martwe pola, i że istnieje niebezpieczeństwo, że moglibyśmy przerwać doznanie jeśli nie zgłębiliśmy tego materiału lub się boimy.

Zasada #1, w każdej sytuacji honorujemy i szanujemy osobę mającą kryzys.

Nawet jeśli nie rozumiemy co się dzieje (osoba mająca kryzys może być o wiele bardziej rozwinięta niż my, zagubiona w nieznanym nam świecie, lub przeżywa na nowo dramat, którego nie potrafimy pojąć). Służymy za kotwicę, miejsce odpoczynku, cichy ośrodek. Wiemy, że nasza obecność jest pomocna. W tym momencie nie musimy rozwiązywać wszystkich problemów i odpowiadać na wszystkie pytania, które zaprezentuje doznanie lub życie osoby.

Musimy pamiętać, że dziesiątki milionów ludzi stosowało psychodeliki, w wielu różnych, czasem nie bardzo sprzyjających warunkach, i powróciło bezpiecznie do domu. Ze wsparciem, wiedzą i pracą integracyjną istnieje bardzo małe zagrożenie w samym doznaniu psychodelicznym. Nawet najbardziej przerażające i dziwne zachowanie, gdy przebadane i przepracowane, okaże się dobroczynne i pouczające.

Jak wcześniej stwierdzono, pozytywny wynik naszej pracy wymaga zaufania w mądrość starożytnych, zaufania mądrości naszych współczesnych nauczycieli i uzdrowiaczy, oraz zaufania nieodłącznej mądrości naszych ciał, umysłów i dusz.

Często odbieramy od innych emocje, uczucia i energie. Omówimy sposoby likwidowania, usuwania i oczyszczania.

## 2. Rodzaje kryzysów psychodelicznych

Jest to ogromny obszar, więc ledwo go dotkniemy. Dla bardziej dogłębnych badań przejrzyj listę lektury.

Wyraźny objaw jakiegokolwiek substancji lub mieszanki substancji nie istnieje. Lecz istnieją pewne ogólniki. Trzeba znać długość okresu/czas trwania różnych substancji. Wszystkie psychodeliki posiadają podobny wzorzec: następuje wejście z różnymi objawami fizycznymi, psychicznymi i emocjonalnymi. Występuje nasilenie, następnie przedłużona stabilizacja, następnie zejście i ponowne wejście.

Najczęściej odczuwanym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego jest odczucie/doznanie, że się zwariuje, straci rozum, lub że to nigdy się nie skończy. Odczucie/doznanie to wspierane jest zmianą stanów psychicznych i (czasem) potężnymi zmianami w postrzeganiu. Powszechne są znaczne zmiany w strukturze ego/osobowości, dotyczące wyobrażeń i pojmowania siebie, świata, oraz boga.

Mogą przypomnieć się i odżyć stare traumy. Wspomnienia te mogą mieć naturę fizyczną (niektórymi z możliwości jest pojawienia się ponownego przeżycia narodzin, nadużycia w dzieciństwie i/lub chorób, wspomnienia głodu i/lub wojny, wypadków, gwałtu). Wspomnienia te mogą być również natury intelektualnej, emocjonalnej (ponowne przeżycie słownego znieważenia, brak podstawowych emocji, kontaktu cielesnego, miłości, pielęgnowania, lub rozdzielenia w wyniku traumatycznego doświadczenia).

Urazy te mogą być również natury transpersonalnej, co oznacza zjawiska, które wykraczają poza naszą osobową tożsamość lub biograficzne pojmowanie wszechświata. Mogą to być doświadczenia z innego życia, stawanie się jednym z ziemią lub innymi formami życia, lub doświadczanie cyklu życia zwierzęcia. Można opuścić swe ciało, doświadczyć połączenia z archetypem, lub światem boga lub bogiń. Najbardziej traumatycznym doznaniem może być wspomnienie gwałtownej śmierci.

Może wystąpić wiele różnych, czasem nigdy nie doświadczanych, wrażeń zmysłowych, energetycznych, lub cielesnych. Mogą one wahać się od słyszenia kolorów do widzenia muzyki. Może wystąpić niezwykle podwyższone odczuwanie zapachu, smaku, słyszenia i widzenia. Niektóre z najbardziej przerażających przejawów doznania psychodelicznego są energetyczne. Ludzie przechodzą przez potężne wyswobodzenia, odczuwając swe ciało jako pozbawione kontroli, drżące, poskręcane i wibrujące. Energie te, aktywowane

substancjami psychodelicznymi, mogą być bioenergetyczne, związane z narodzinami, z otwarciem skostniałego układu ciała, z neoreichiańskim typem uwolnienia, lub być ponownym podłączeniem do uniwersalnej siły życia. Siła życiowa zwana jest kundalini i manifestuje się w potężnym otwarciu centrum energetycznego ciała. Może być również intensywnym seksualnym lub innym emocjonalnym uwolnieniem.

Wrażenia cielesne obejmują również szeroki wachlarz doznań i uczuć. Może to być uczucie (po raz pierwszy w życiu) powrotu do ciała.

Oto niewielka lista innych możliwych doświadczeń:

- Ponowne przeżycie narodzin
- Wspomnienie innych śmierci
- Ponowne przeżycie wypadków
- Ponowne przeżycie chorób
- Ponowne przeżycie tonięcia, tortur, i wielu innych fizycznych doświadczeń z tego i innych żyć
- Ponowne przeżycie stanów mistycznych
- Identyfikacja i ponowne przeżycie ze szczegółami prześladowania ludzkości w dziejach
- Opuśczenie ciała i podróżowanie w sferze duchowej
- Złanie się ze skałami, zwierzętami, roślinami oraz doznanie zanieczyszczenia i śmierci planety i różnych gatunków
- Złanie się z ludźmi, czytanie ich myśli, odczuwanie ich emocji
- Pochwycenie w pewne doznania
- Doświadczenie UFO
- O władnięcie uczuciami i emocjami

W doznaniu psychodelicznym i w kryzysie osoba może reagować na uzdrowiciela/opiekuna i projektować na niego własne uczucia i doświadczenia. Może to być przeniesienie seksualne, demoniczne, boskie lub trwożne. Gdy ma to miejsce ważne by z tym po prostu być, a nie się przed tym bronić.

### 3. Praca i przebywanie z nagłymi przypadkami psychodelicznymi

Doświadczenie kryzysu przez osobę, wielokrotnie jest jednym z odpuszczających na wszelkich poziomach jestestwa. Musimy więc stworzyć przestrzeń gdzie możliwe jest bycie otwartym, przestrzeń spokojną, serdeczną, bezpieczną i piękną. Przestrzeń ta jest tak samo ważna jak samo opiekowanie/ułatwianie. Jeśli to możliwe, niech zawiera kwiaty, świece, narzędzia artystyczne i materiały do pisania, koce, cichą muzykę i delikatne światło.

Zwróć uwagę na język ciała podczas słuchania, co wyrażono werbalnie i emocjonalnie. Śledź ekspresję osoby. Jeśli ma dużo energii, niech się porusza, niech się wyrazi (zapewniwszy bezpieczne miejsce) w jakiegokolwiek formie: w niekontrolowanym drżeniu, pozach jogi, tańcu, rytualnych ruchach, hiperwentylacji, uwolnieniu typu kundalini.

Jeśli osoba chce mówić, jeśli wydobywa niekontrolowane dźwięki, wesprzyj ekspresję. Może to być: inny lub martwy język, modlitwy z innych tradycji duchowych, awangardowe historie i wspomnienia, jazgotanie, dźwięki zwierzęce, zapętłone zdania (powtarzanie w kółko tych samych słów), lamentowanie, płkanie, lub krzyczenie.

Reaguj w miarę potrzeby, nie przejmuj kontroli, spróbuj (w razie potrzeby) wciągnąć w spokojną rozmowę, odpowiadając na strach i niepokój.

Najwłaściwszą reakcją na potężny kryzys psychodeliczny może być po prostu spokojne przysiadnięcie przy osobie, sprawiając, by poczuła się bezpieczna.

Jeśli osoba utknęła, istnieje kilka różnych sposobów zareagowania:

- Poczekać i uspokój ją rozmową, znając czas trwania przyjętej substancji
- Przejść się z nią, mówiąc lub nie, póki się nie uspokoi

- Niech wyrazi doznanie dźwiękiem
- Niech przez nie przejdzie, poprzez fizyczną ekspresję, utrzymując pewną postawę lub rozluźniając ciało
- Można zrobić jakiś głęboki, zogniskowany masaż ciała, po prostu potrzymaj osobę (spełniając jej potrzeby) lub delikatnie wymasuj. Zawsze poproś o pozwolenie w związku z jakimkolwiek kontaktem fizycznym.
- Miej odpowiedniego opiekuna w sensie mężczyzna/kobieta, ważne gdy ma miejsce wspomnienie seksualnych nadużyć
- Osoba może ułożyć się w pozycji półleżącej, z zamkniętymi oczyma lub z przepaską na oczach, znajdując się w bezpiecznym miejscu, słuchając komfortowej muzyki i uziemiając doświadczenie
- Jeśli przytłaczają ją emocje, zachęć ich wyrażenie
- Gdy osoba jest wystarczająco spokojna lub powróciła ze swego trudnego doznania psychodelicznego, udostępni narzędzia artystyczne i materiały do pisania

Zapewnij ją:

1. To przeminie, jest to proces.
2. Jest to doznanie, które mieli inni ludzie.
3. Później będzie wsparcie.

## 4. Opieka

Istnieje wiele sposobów na zintegrowanie doznania i kontynuowanie pracy z otwarciem, które miało miejsce. Ważne jest, by zamknąć jakikolwiek niezakończony gestalt. Powinno zachęcać się do dalszej lektury, w celu zakończenia doznania osoba powinna pracować z wyszkolonym praktykującym. Może to być:

- Psychologia transpersonalna
- Warsztaty holotropowe
- Szamanistyczna integracja
- Różne formy masażu
- Różne formy pracy z uwalnianiem energii
- Praca z archetypami
- Różne formy sztuki, tworzenie muzyki, taniec, malarstwo, rzeźba
- Medytacja i inne praktyki duchowe (postępując za wyobrażeniami i wglądami z doznania)

Istnieją pewne choroby medyczne, które powinny być leczone medycznie. Mogą to być stany istniejące uprzednio, które są niepożądane przy przyjmowaniu psychodelików. Najpopularniejszymi są: ciąża, choroby psychiczne, problemy z krążeniem w rodzaju nieprawidłowego ciśnienia krwi lub inne problemy sercowe, niedawne operacje i/lub wypadki, oraz epilepsja.

## 5. Lektura pokrewna

Jest to bardzo krótka lista kilku szczegółowych prac dotyczących doznania psychodelicznego i kryzysu:

1. *Psychedelic Reflections*, Ed. Lester Grinspoon & James B. Bakalar
2. *The Adventure of Self-Discovery*, ("Przygoda odkrywania samego siebie") Stanislav Grof
3. *LSD Psychotherapy*, Stanislav Grof
4. *Spiritual Emergency*, Stanislav and Christina Grof
5. *Green Psychology*, Ralph Metzner
6. *The Unfolding Self*, Ralph Metzner
7. *The Healing Journey*, Claudio Naranjo
8. *The Cosmic Serpent*, Jeremy Narby
9. *The Secret Chief*, Myron Stolaroff
10. *The Ethics of Caring*, Kylea Taylor
11. *Shamanism*, Roger Walsh

[ tłumaczenie: cjuchu ]