

KRE Pszichológiai Intézet

BPS2636 Pszichedelikus pszichoterápia

2021 őszi félév



Dr Móró Levente

PhD (pszichológia)

LEVE@IKI.FI

Pszichedelikus pszichoterápia

előadások (12 x 1.5 h)

- [01] szept. 16. Bevezetés és áttekintés
- [02] szept. 23. Módosult tudatállapot -asszisztált terápiák
- [03] szept. 30. A pszichedelikumok tágabb kontextusa
- [04] okt. 7. Pszichedelikumok: droginformáció
- [05] okt. 14. A pszichedelikus élmény pszichológiája**
- [06] okt. 21. Pszichedelikumok: kutatások, kísérletek, gyógyászat
- [07] nov. 4. Pszichedelikum-asszisztált pszichoterápiák: elmélet
- [08] nov. 11. Pszichedelikum-asszisztált pszichoterápiák: gyakorlat I
- [09] nov. 18. Pszichedelikum-asszisztált pszichoterápiák: gyakorlat II
- [10] nov. 25. Pszichedelikum-asszisztált pszichoterápiák: gyakorlat III
- [11] dec. 2. A pszichedelikus élmények integrációja
- [12] dec. 9. Összefoglalás és kitekintés

A tantárgy témái

- módosult tudatállapotok; pszichedelikumok
- **transzperszonális pszichológia; traumafeldolgozás és regresszió;**
- pszichedelikus kutatások, kísérletek, gyógyászat
- pszichometrikus mérések; addikció és függőség; asszisztált pszichoterápiák; etika
- pszichedelikus és pszicholitikus terápiák; terapeutaképzés; terápiás protokollok
- MDMA, pszilocibin, ketamin, LSD, ibogain, ayahuasca
- pszichedelikus élményintegráció

[01] Bevezetés és áttekintés

szept. 16.

A tantárgy ismertetése.

Témák és megközelítések.

A tantárgy elvégzésének követelményei.

Gyakorlati dolgok.

[02] Módosult tudatállapot -asszisztált terápiák

szept. 23.

**Módosult tudatállapotok (MTÁ): meghatározások és jelenségek.
Spontán, patológiás és indukált állapotok.
Fiziológiai, farmakológiai és pszichológiai indukciók.
Módosuló tudati alrendszer.
A MTÁ terápiás alkalmazásai.**

[03] A pszichedelikumok tágabb

kontextusa

szept. 30.

Hallucinációk: meghatározások és jelenségek.

Hallucinogének: disszociatív, deliriáns, pszichedelikus.

Egyéb kapcsolódó anyagok.

A szerhasználat céljai.

Droginstrumentalizációs hipotézis.

Pszichonauta szubkultúra.

Biohacking.

[04] Pszichedelikumok: droginformáció

okt. 7.

Pszichedelikus és kapcsolódó anyagok történelme, fiziológiája,
pszichológiája és fenomenológiája:

ayahuasca

kannabisz

DMT

ibogain

ketamin

LSD

MDMA

muszcimol

pszilocibin

szalvinorin A

LSA

meszkalin

[05] A pszichedelikus élmény

pszichológiája

okt. 14.

Pszichoedukáció.

Elméletek és modellek.

Szet és szetting.

Intenció és integráció.

Dekondicionáló ágensek.

Transzperszonalitás és spiritualitás.

Enteogének.

Traumafeldolgozás és regresszió.

Stanislav Grof és a perinatális mátrix.

Metafizikai szempontok.

Pszichoedukáció

Szerhasználati

- ismeretek (infók és dezinfók)
- attitűdök (ideológia, kultúra, szubkultúra)
- megfigyelések (mások viselkedése)
- sajátélmények (más szerekekkel)

Önismeret!

Ártalomcsökkentés

Világnézet

Elméletek és modellek

Maslow (1943) Theory of human motivation

- alapszükségletek kielégítése (kielégítetlenek előbukkannak!)

Merleau-Ponty (1945) Phénoménologie de la perception

- a megélt test médiuma (fenomenológiai pszichológia)

Antonovsky (1961) Salutogenesis model

- > (mentális) egészség fenntartása vs. betegség gyógyítása

Frankl (1963) Search for ultimate meaning

- "jelentés" felé irányulás, értelem-adás, (utólagos) magyarázat

Engel (1977) Biopsychosocial model of health

- a személy biológiai, pszichológiai és társadalmi tényezői

Yalom (1980) Existential psychotherapy

- halál, szabadság, elszigeteltség, jelentésnélküliség életproblémái

Bishop (2009) Biopsychosociospiritual medicine

- transzperszonális élmény által facilitált azonosulás egy metaszinten

Müller & Schumann (2011) Drugs as instruments

- pszichoaktív anyaggal "rátanulás" viselkedések elősegítéséhez

Heurisztikus MTÁ-modell

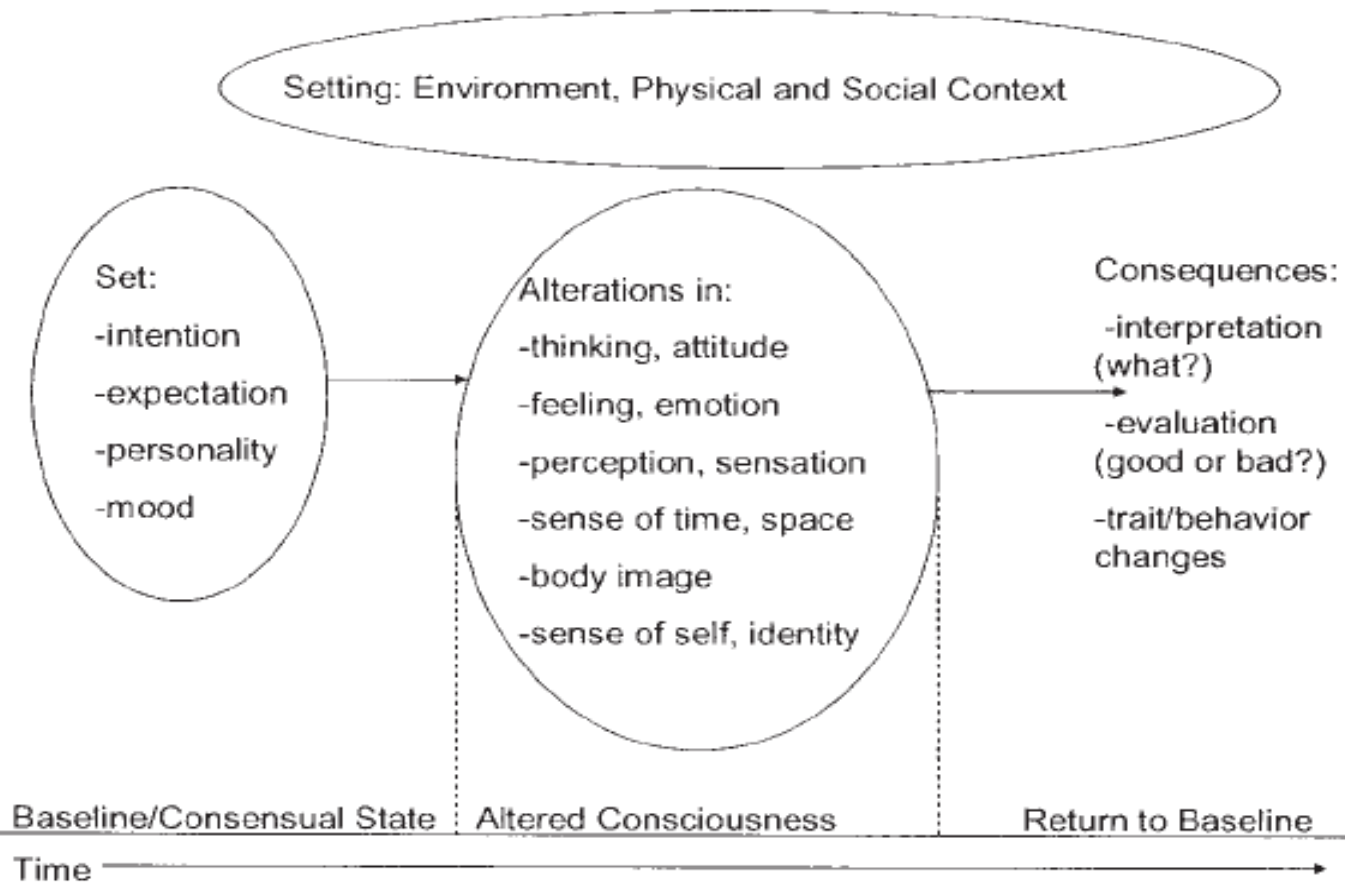


Figure 2.1. General Heuristic Model of Altered States of Consciousness

Szet és szetting

"A drog, szet és szetting triádjából a legkevésbé fontos, legjelentéktelenebb a drog."

(Rick Strassman, DMT-kutató)

- **extrafarmakológiai/nemfarmakológiai tényezők**
- **Szet: személyiség, elvárások, előkészületek, intenció (szándék, célzat)**
- **Szetting: fizikai, társas, kulturális közeg**
- **jelentős eltérés u.akkora adagolású hatóanyag használati élményében**
- **placebo és "contact high" hatások alapja?**

Zinberg (1984) Drug, set, and setting - the basis for controlled intoxicant use

Hartogsohn (2017) Constructing drug effects: A history of set and setting

Intenció és integráció

Intenció (előzetesen)

- **fogalomrendszer!**
- **előre megfogalmazott/kimondott elvárások**
- **segít az elakadásoknál, irányt ad**
- **a tudatalatti önprogramozása**

Integráció (utólagosan)

- **keretezés, átértelmezés, jelentésadás, hasznosíthatóság**
- **kimondás, leírás, megosztás, átbeszélés - külsős segítsége**
- **a "rossz élmény" áttanszformálható "hasznos élménnyé"!**

Dekondicionáló ágensek

- "pszichointegrátor" - "dekondicionáló ágens" (más szet és szetting)
- dekondicionálás: régi szokások és bevésődött viselkedési minták kioltása
- nem-megfelelő módon végezve kockázatos!
- helyes szettingben kinyitja a reintegrációs lehetőségeket
- bennszülött kultúrák beavatási szertartásai: szimbolikus halál és újraszületés
- a személyiség transzformációja
- értékek változ(tat)ása relatív rövid időtávon belül
- nyugati oktatásnál és pszichoterápiánál évek alatt vagy nem vállalt

Magura (2006) "Mindentölelő" (részlet)

Az élmény éve: 2006.

Az anyag: LSD.

Az adag: 1/2 bélyeg.

“Számomra a legmegdöbbentőbb annak a megértése, hogyan hordozhat és azonosulhat az ember olyan benyomásokkal, amikhez valójában soha semmi köze nem volt, csak úgymond nyakába lett akasztva valamilyen 'ismeretlen módon'. Leginkább a hipnózis technikájához tudnám hasonlítani... s mikor felébredsz belőle, már elfelejtetted, mit is "kódoltak beléd", és ha nem figyelsz eléggé, észre sem veszed, hogy valami nagyon nem stimmel, csak kénytelen-kedvetlen nyugtázod: hát ilyen vagyok... azok a fránya gének... vagy ez a sorsom/karmám... a rossz körülmények esetleg rém egyszerűen: hát ilyen az élet... És ráadásul ez mind egyszerre igaz és hamis.”

Transzperszonalitás és spiritualitás

- Maslow-szükséglethierarchia felsőbb szintjei
- vallásosság vs. spiritualitás
- nagyobb egység fogalma
- transzperszonális pszichológia foglalkozik módosult tudatállapotokkal
- irány: felfelé / befelé

Jézus:	“Benned van a Mennyek Országa.”
Mohammed:	“Aki ismeri önmagát az ismeri Urát.”
Judaizmus:	“Ő van mindenben és minden Őbenne van.”
Konfuciusz:	“Ha jól ismered természeted, ismered a Mennyet.”
Lao Ce:	“A lelked legmélyén meglátod az Egyet.”
Buddha:	“Nézz magadba, Te vagy Buddha!”

Transzcendens / spirituális élmények

- misztikus jelenségek közvetlen megtapasztalása
- transzcendens jelleg, felfoghatatlanság, elmondhatatlanság
- világkép-átalakító hatás
- magasztosabb értékszemlélet
- értelmező hitrendszer igénye
- vallásos-misztikus élmények feldolgozása
- hitközösség létrehozása
- lelki fejlődés:
 - transzcendencia átélése
 - vallásos élmény közvetlen megtapasztalása
 - módosult tudatállapotok, mint eszközök
 - spirituális ösvényen előrehaladás

*Ruck, Bigwood, Staples, Ott, & Wasson (1979) Entheogens
Schultes & Hofmann (1979) Plants of the Gods: Origins of Hallucinogenic Use*

Ynul (2005) "Táncraívás" (részlet)

Az élmény időpontja: 2005. május 21.

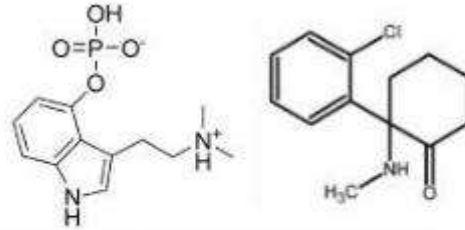
Az adag: 1 db bicós papír

Helyszín: egy szabadtéri psytrance party

"A pszichedelizálás olyan kérdéseket szül, amik messzire vezetnek. A trip után már nem igazán tudtam folytatni addigi életemet. Az utazás egyes elemeinek értelme még máig kibomlóban van. Ám az biztos, hogy lassanként elkezdtek leválni szokások, azonosulások. Emellett elkezdtek még feltárulni azok az erők, amik meghatározzák azt, hogy hogyan bírok mozdulni és hogy mikor mit látok a világból. Céltalanságom helyett értelmet kaptam, és megindult egy keresés, a szabadságom és egészségem keresése."

Misztikus élmények

Relative relationship of mystical experience to treatment outcome



Paper	Substance	Treatment	Outcome measure	Mystical exp. correlation size
Bogenschutz et al., 2015	psilocybin	Alcohol dependence	heavy drinking days %	-.85
Garcia-Romeu et al., 2014	psilocybin	Tobacco addiction	Change in craving	-.65
Rothberg et al. 2020	ketamine	Alcohol dependence	heavy drinking days %	-.62
Griffiths et al., 2016	psilocybin	End of life depression & anxiety	Anxiety (@ 5 weeks)	-.59
Ross et al., 2016	psilocybin	End of life depression & anxiety	Depression (@ 6 weeks)	-.49
Ross et al., 2016	psilocybin	End of life depression & anxiety	Anxiety (@ 6 weeks)	-.42
Davis et al., 2020	psilocybin	Major Depressive Disorder	Depression (@ 4 weeks)	-.41
Griffiths et al., 2016	psilocybin	End of life depression & anxiety	Depression (@ 5 weeks)	-.36



Enteogének

en [εν] „benn”, *theo* [θεος] „isten, -i”, *-gen* [γενος] „létrehoz”

- rituális-ceremoniális használatú pszichoaktív szerek (szakramentumok)
- régészeti leletek, kultúranropológiai és etnobotanikai bizonyítékok, történelmi dokumentációk:
 - hindu Védák: *szóma*
 - közép-amerikai kultúrák: psilocibin-gombák
 - ókori görög eleuziszi misztériumok: *kykeon*
 - szibériai sámánok: légyölő galóca

Traumafeldolgozás és regresszió

Traumák 1.: ("mások tették velem")

anya/apa/testvér/gyerek/családtag/rokon/barát/partner/ismerős/egyéb:

meghalt / nem volt jelen / megölték / öngyilkos lett / elhagyott / szexuálisan bántalmazott / fizikailag bántalmazott / abúzált / ignorált / negligált / megvert / megsebesített / pszichésen terrorizált / igazságtalan volt / kihasználta / megcsalta / meglopott / megbetegedett / pszichiátriára került / börtönbe került / balesetet okozott / alkoholista volt / egyéb függő volt / félrekezelték / kiközösítették / ellehetlenítették / stb.

Traumák 2.: ("én tettem másokkal")

Traumák 3.: ("én tettem magammal")

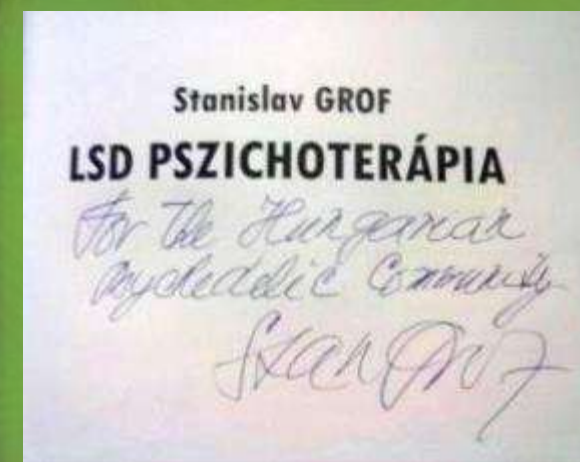
Traumák 4.: (mások tették másokkal)

Regresszió: melyik életkoromban volt a legjobb életem? (időgép-kérdés)

Stanislav Grof és a perinatális mátrix



- Stanislav Grof (1931-) cseh/amerikai pszichiáter
- LSD-kísérletek / holotróp légzés / transzperszonális pszichológia
- perinatális = születés körüli (előtti-utáni)
- születéshez kötődő traumatikus élménymintázatok
- alapvető perinatális mátrixok (BPM I-IV):
- **egység, ellentét, együttműködés, leválás [anyával/-től]**
 - kapcsolódó pszichopatológiai szindrómák
 - megfelelő aktivitások a freudi erogén zónákban
 - kapcsolódó emlékek a születés utáni életből
 - LSD-ülések fenomenológiája



Magura (2006) "Mindentölelő" (részlet)

Az élmény éve: 2006.

Az anyag: LSD.

Az adag: 1/2 bélyeg.

"Mélyebben és nyugodtabban lélegeztem, ami viszont gyorsította és segítette is a szikrák távozását rólam. "Hirtelen anyám voltam, aki itt ül a fotelben" és a hasában lévő valami nagyon idegesíti... olyan rühösemler-féle állapot, akinek bőre alá befészkeltek magukat ezek a kis élősködők és most belőle élnek... akiktől a legjobb lenne minél előbb megszabadulni úgy, hogy lehetőleg senki ne vegye ezt észre. Aztán egy nagy, sötét, rideg térben "találtam magam", ami olyan eleve elrendelés-szerűen rossz volt és úgy éreztem, ez a rosszság belőlem árad s teszi olyanná a teret. El akartam menni innét, de rádöbentem, nincs hová, mert mindenhol ez van. Akkor legalább el kéne bújni, vissza kéne húzódni valahova. A "következő pillanatban már hárman ültünk a fotelben" - sajnos nem tudom jobban megfogalmazni - 1: anyám, 2: "a hasában lévő valami és a ridegtérben lévő valaki én vagyok magzat koromban", 3: és én, a mostani. Borzalmasan-Szép és megdöbbentő pillanat."

Magura (2006) "Mindentölelő" (részlet)

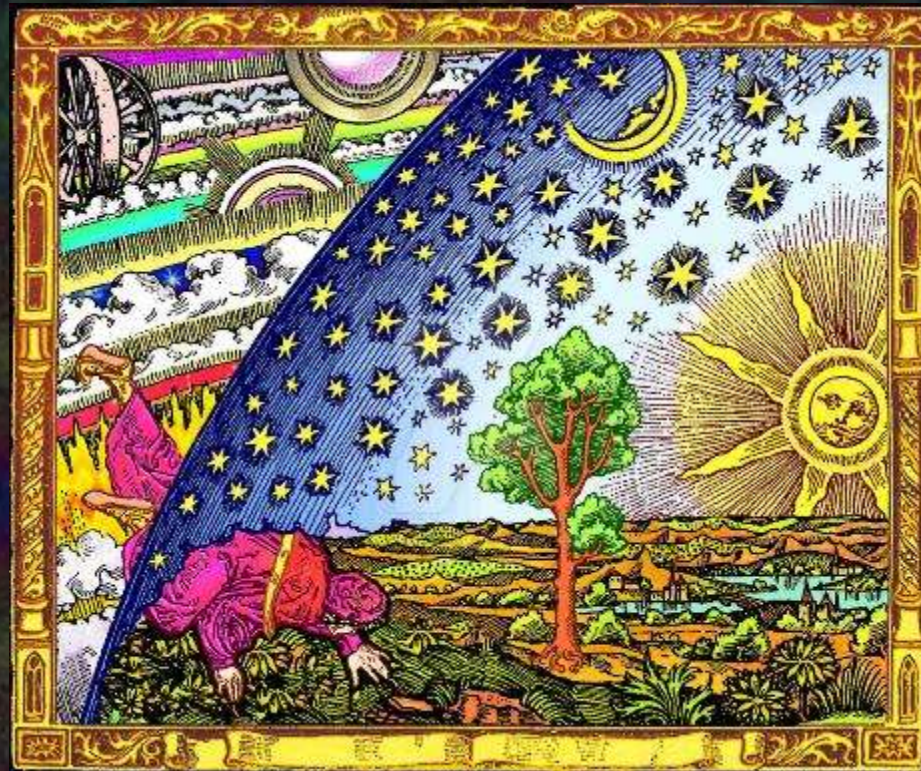
(folyt.)

"Felért a buborék, ami inkább egy csepp... kicsit remegtetik még a hullámok, amiket felszínre érkezésével keltett, de közben már lassan nyílni kezd és mutatkozik a felismerés, amit hozott: Valamiért anyám még mielőtt megismerhetett volna – hiszen születésem előtt nem tudhatta, hogyan fogok kinézni vagy milyen lesz a természetem - elítélt, megpecsételt és számára - tőlem függetlenül - mindig is azt jelentettem, amit "akkor érzett irántam" - akitől a legjobb lenne megszabadulni. Én magzatként - nem tudva se azt, hogy magzat vagyok, se azt, hogy az a "rideg tér" anyám méhe, és még azt sem tudtam, hogy van anyám - teljesen azonosultam azokkal az érzésekkel, melyekkel elárasztott anyám, és azt hittem, hogy az a "minőség belőlem árad, mert olyan vagyok". Ez a "trauma keresztelte természetemet" és eddig a pillanatig gondoskodott is róla, hogy ennek megfelelően éljek (visszahúzódva, észrevétlenül "örökös büntudattal, hiszen én rossz vagyok"). Pedig ehhez nekem – természetemnek - semmi közöm, erre én nem adtam okot. Nem én érdemeltem ki, hogy így érezzen irántam... csak ezt eddig nem tudtam, de most már tudom... "

Metafizikai szempontok

- **metafizikai = a fizikai (érzékszervi) "valóságon" túli**
- **megismerési források:**
 - **érzékszervek (naív realitás) -> materializmus**
 - **következtetés/logika/analógiák (intellektuális)**
 - **hit / átadott tudás (hiteles forrásból)**
 - **belső megtapasztalás / szubjektív élmény**
- **a kliens saját értelmezési modellje?**
- **(pszichedelikus élmény transzformálhatja)**

Köszönöm a figyelmet!



Következő előadás **ONLINE**:

[06] Pszichedelikumok: kutatások, kísérletek, gyógyászat
okt. 21. csütörtök 10:45