

Psychedelica als medicijn

Drugs die je leven kunnen veranderen

Professor David Nutt
In samenwerking met Brigid Moss



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *Psychedelics. The revolutionary drugs that could change your life – a guide from the expert*. Londen: Yellow Kite, 2023.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Titia Ram, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Figuren: Cali Mackrill at Malik & Mack

Coauteur: Brigid Moss

Redactionele adviezen: Prof. dr. Wim van den Brink

Copyright © Professor David Nutt, 2023

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2024

ISBN 978 90 5712 598 0

NUR 860

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding 11

1. Waarom psychedelica terug zijn van weggeweest 13
 2. Wat zijn psychedelica? Maak kennis met de klassiekers:
LSD, paddo's, ayahuasca 27
 3. Kennismaking met de niet-klassiekers: MDMA, ketamine,
ibogaïne 49
 4. Wat gebeurt er tijdens een trip in je brein? 69
 5. Helpen psychedelica tegen depressie? 91
 6. De geschiedenis en praktijk van psychedelica-ondersteunde
therapie 121
 7. Kun je met psychedelica van je verslaving afkomen? 141
 8. MDMA: PTSS, trauma en relaties 163
 9. Levens einde, mystieke ervaringen en God vinden 183
 10. Klassieke psychedelica: angst, pijn, ADHD, eet- en dwang-
stoornissen 211
 11. Micro-, midi- en macrodoseringen 227
 12. Mijn ontslag, MDMA en de daadwerkelijke gevaren
van drugs 243
 13. Zijn psychedelica verslavend of gevaarlijk? 267
- Conclusie: Wat zijn de belangrijkste vragen voor de toekomst van
psychedelica? 285

Noten 293

Dankwoord 311

Index 313

Over de auteur 321

De auteur is voorstander van het gebruik van sommige psychedelica als medische behandeling en doet onderzoek naar de medische voordelen van andere. Niets in dit boek moet echter worden gelezen als medische richtlijn, en er moet niet op worden vertrouwd zonder eerst advies te vragen van je eigen behandelaar. Alles over je gezondheid, inclusief eventuele medicatie die je gebruikt, moet met je arts worden besproken. Productie en bezit van en handel in psychedelica als psilocybine (onder andere in paddo's), ayahuasca, ibogaïne, MDMA en ketamine voor recreatief gebruik zijn in Nederland nog steeds illegaal. Truffels (met daarin psilocybine) zijn in Nederland niet verboden. Niets in dit boek moet worden geïnterpreteerd als een aanmoediging van (illegaal) recreatief gebruik van deze middelen. De auteur en uitgever zijn niet verantwoordelijk voor schade die direct of indirect gevolg is van het gebruik van zaken die in dit boek worden genoemd door wie dan ook.

Inleiding

Psychedelica zijn de nieuwste revolutie in de neurowetenschap en de psychiatrie. De wereld van de psychedelica is de afgelopen jaren drastisch veranderd. De afgelopen vijftig jaar zijn al deze stoffen rigoureuus verboden, vanwege de wereldwijde *war on drugs* die in de jaren zestig in de Verenigde Staten werd gestart door president Nixon.

President Biden heeft nu verklaard dat psilocybine en MDMA in Amerika binnen een aantal jaar als geneesmiddel zullen worden gebruikt. Hopelijk zal dat over een paar jaar ook in Europa het geval zijn. Paddo's zijn ondertussen al legaal in een aantal steden en staten in de VS en Canada. Terwijl ik dit schrijf, heeft Australië in februari 2023 de Therapeutic Goods Acts dusdanig aangepast dat MDMA en psilocybine er vanaf 1 juli 2023 als geneesmiddel staan geregistreerd. De eerste behandelingen door een geselecteerde groep psychiaters worden begin 2024 verwacht. Psilocybine, in de vorm van paddo's, zal binnenkort beschikbaar zijn in door de overheid goedgekeurde klinieken in Oregon, en hetzelfde zal binnenkort naar alle waarschijnlijkheid gebeuren in Californië en British Columbia.

Deze nieuwe kijk op de psychofarmacologie heeft de afgelopen vijftien jaar van mijn carrière als wetenschappelijk onderzoeker in beslag genomen en vormt mijn belangrijkste werk. In 2018 heb ik samen met dr. (nu professor) Robin Carhart-Harris het eerste universitaire onderzoekscentrum voor psychedelica ter wereld opgezet, als onderdeel van een wereldwijde opleving van onderzoek naar psychedelica zoals ketamine, LSD, paddo's en MDMA.

Wat vroeger werd gezien als een groep gevaarlijke en verslavende drugs, die het einde van je carrière konden betekenen als je er zelfs maar onderzoek naar deed, is uitgegroeid tot een revolutie in de neurowetenschap en psychiatrie.

In 2006 is ons team in samenwerking met de Beckley Foundation aan de slag gegaan om meer te weten te komen over de hersenfunctie die de basis vormt van psychedelische ervaringen. Ik had op dat moment nog geen flauw idee dat ik al snel subsidie zou aanvragen voor onderzoek naar psychedelica als behandeling voor depressie. Ons onderzoek resulteerde in de grootste verrassing in mijn hele carrière. Dr. Timothy Leary, boegbeeld van de psychedelica in de jaren zestig, wilde mensen ertoe aanzetten psychedelica te gaan gebruiken, om aangespoord te worden, geëngageerd te raken en zich vervolgens uit bestaande sociale structuren terug te trekken (*'to turn on, tune in and drop out'*), maar tot onze verbazing bleken psychedelica je helemaal niet aan te sporen. Of nauwkeuriger gezegd: je brein werd überhaupt niet aangezet. Ze schakelen bepaalde delen van de hersenen juist *uit*, met name die delen die depressieve gedachten aansturen. Dat inzicht zette ons ertoe aan om onderzoek te doen naar mensen met therapieresistente vormen van depressie, en tot onze verbazing bleek toen dat één enkele psilocybinetrip een effectievere eenmalige behandeling voor deze veelvoorkomende en ontwrichtende toestand was dan welke tot dan toe bekende (medicamenteuze) therapie dan ook.

Psychedelica lijken ook veelbelovend voor de behandeling van andere aandoeningen, waaronder posttraumatische stressstoornis (PTSS), dwangstoornissen (OCD), eetstoornissen en bepaalde pijnklachten. Ze bieden hoop voor het enorme aantal patiënten bij wie huidige behandelingen niet of niet goed genoeg werken. En ze bieden hoop voor psychiaters en psychologen, want deze nieuwe behandelvormen zijn de eerste significante doorbraak in de psychiatrie sinds vijftig jaar, ondanks de aanzienlijke vooruitgang die er is geboekt op het gebied van de neurowetenschap en beeldvormende technieken. Het middel ketamine, dat een psychedelisch-achtig effect heeft, wordt nu al ingezet als geneesmid-

del bij therapieresistente depressie. Dat is mogelijk omdat ketamine, dat in zeer veel landen al tientallen jaren door anesthesisten als verdovingsmiddel wordt gebruikt, als geneesmiddel staat geregistreerd, in tegenstelling tot klassieke psychedelica en MDMA.

Ons team werkt in wat is uitgegroeid tot een van 's werelds meest toonaangevende centra voor onderzoek naar psychedelica, met name door pionierswerk in het gebruik van hersenscans om inzicht te krijgen in de therapeutische werking en het effect van psychedelica op het bewustzijn. Want het zijn behalve krachtige geneesmiddelen ook middelen die ons veel kunnen leren over hoe onze hersenen en ons bewustzijn functioneren. Zoals William James meer dan honderd jaar geleden al zei na zijn psychedelische ervaringen:

Ons wakende bewustzijn (...) is slechts een soort bewustzijn, terwijl daaromheen, ervan afgescheiden door de dunste schermen, geheel andere en krachtige vormen van bewustzijn liggen. (...) Geen verklaring van het universum als geheel kan volledig zijn wanneer die andere vormen van bewustzijn buiten beschouwing worden gelaten. Hoe je ze moet zien is de grote vraag, aangezien ze zo losstaan van ons alledaagse bewustzijn.

Ik ben het helemaal eens met James: deze alternatieve vormen van bewustzijn zijn als wetenschappelijk onderzoeksobject even belangrijk als de studie van subatomaire deeltjes of het ontstaan van het universum. Met moderne scantechnieken kunnen we de effecten van psychedelica op verschillende delen van de hersenen bestuderen en, nog belangrijker, hoe de verbinding tussen die hersendelen tijdens de trip en zelfs daarna nog veranderingen ondergaat.

Je zou kunnen zeggen dat deze technieken in het onderzoek naar psychedelisch bewustzijn eenzelfde rol spelen als de Large Hadron Collider in Genève in de deeltjesfysica. En net als bij de deeltjesfysica vermoed ik dat we helemaal aan het begin van ons leerproces staan. J.B.S. Haldane, een belangrijke Britse medische

wetenschapper uit het begin van de twintigste eeuw, zei: 'Ik vermoed dat het universum niet alleen vreemder is dan we denken, maar vreemder dan we kunnen bedenken ...' Misschien geldt voor het brein hetzelfde.

I

Waarom psychedelica terug zijn van weggeweest

We staan aan de vooravond van een revolutie in de wereld van de psychiatrie. Na vijftig jaar van verbieden, criminaliseren en stigmatiseren toont de wetenschap eindelijk dat psychedelica doorgaans niet gevaarlijk of schadelijk zijn. In plaats daarvan blijken ze – wanneer ze volgens getoetste, veilige en ethische richtlijnen worden gebruikt – een ware revolutie teweeg te kunnen brengen in de geestelijke gezondheidszorg.

Misschien heb je dit boek gekocht omdat je iets had gehoord over het baanbrekende onderzoek naar psilocybine als behandeling bij therapieresistente depressie of over hoe MDMA wordt ingezet als behandeling bij mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Met ingang van 1 juli 2023 zijn beide middelen voor deze specifieke aandoeningen in Australië¹ als geneesmiddel geregistreerd, en MDMA wordt binnenkort waarschijnlijk ook in de VS en Canada geregistreerd voor de behandeling van PTSS.

Of misschien wil je het lezen omdat een vriend je heeft verteld dat zijn geestelijke gezondheid er aanzienlijk op vooruit is gegaan sinds hij naar de Amazone is geweest voor een ayahuasca-sessie. Of misschien heb je een vriendin die veel productiever, creatiever of beter gehumeurd is na een microdosis LSD of paddo's. Het kan zijn dat je je afvraagt of het gebruik van psychedelica echt veilig is en of ze echt werken. Of wellicht overweeg je zelfs wel om ergens naartoe te reizen waar je sommige psychedelica wel mag gebruiken, zoals truffels in Nederland of paddo's in Jamaica, Oregon of Colorado, zodat je ze legaal kunt uitproberen.

Dit boek is het resultaat van vijftien jaar onderzoek en wetenschappelijke vernieuwing. Het geeft antwoord op je vragen over psychedelica en drugs met een psychedelische werking, waaronder truffels of paddo's (psilocybine), ayahuasca en LSD. Deze drugs staan op dit moment centraal in het onderzoek naar de behandeling van depressie, verslaving en PTSS, en zijn ook veelbelovend voor de behandeling van andere aandoeningen, waaronder dwangstoornissen (OCD), eetstoornissen en sommige pijnklachten.

Maar het gaat niet alleen om de medicatie. De beste resultaten worden behaald door psychedelica te combineren met psychotherapie, een compleet nieuwe aanpak in de geestelijke gezondheidszorg die de sterke kanten van beide behandelingen benut. Behalve neurowetenschapper en psychofarmacoloog (iemand die onderzoek doet naar het effect van medicatie op de hersenen) ben ik ook psychiater. Daarom weet ik hoe belangrijk het is, voor al die patiënten voor wie de huidige behandelmethodes niet hebben gewerkt of niet adequaat zijn gebleken, dat deze medicatie hoop geeft op een effectieve behandeling.

Dit boek vertelt wat mijn team aan Imperial College en ik hebben ontdekt over het effect van psychedelica op de hersenen (zie hoofdstuk 4), en hoe we erachter zijn gekomen dat ze heel anders werken dan de antidepressiva die momenteel het meest gebruikt worden in de klinische psychiatrie (zie hoofdstuk 5). Dat is belangrijk, want hoe meer manieren er zijn om een stoornis te behandelen, des te groter de kans is op succes voor de patiënt. Onderzoek toont aan dat psychedelica snel werken en dat er over het algemeen maar een paar doses van nodig zijn, terwijl traditionele medicatie weken of zelfs maanden nodig heeft voordat ze (optimaal) effect heeft. Zo kunnen we mensen snel beter maken, wat bij psychiatrische behandelingen zelden het geval is.

De terugkeer van de trip

Net als in de geneesmiddelenwereld zien we deze middelen, hoewel ze de afgelopen vijftig jaar vrijwel overal verboden zijn geweest, nu opduiken in de culturele, academische en zakelijke wereld. Het begon allemaal met het fantastische boek van Michael Pollan, *Verruim je geest*, dat tot zijn programma op Netflix leidde. En nu hebben we prins Harry, die in zijn boek *Reserve* openlijk over zijn ervaringen met ayahuasca en paddo's schrijft. Maar nog belangrijker voor de toekomst van psychedelica als geneesmiddel is het dat de gevestigde orde er ook oor naar begint te krijgen. Professor Paul Summergrad, voormalig voorzitter van de American Psychiatric Association, heeft beschreven hoe vroege ervaringen met LSD ertoe hebben geleid dat hij psychiater werd:

Het was een intens mystieke ervaring, die ook mijn denken over het zelf heeft veranderd. Ik ging erdoor nadenken over neurobiologie en bewustzijn, want als een minimale dosering van een drug als deze je beleving zo diepgaand kan veranderen, wat betekent dat dan voor ons begrip van de relatie tussen brein en geest, en, relevant voor de psychiatrie, voor de etiologie van psychische aandoeningen?²

Deze renaissance van onderzoek werd aangevoerd door een golf van nieuwe universitaire onderzoeksteams, waaronder mijn team, en daarna was er een tweede golf, die werd geleid door specialistische farmaceutische bedrijven. Een aantal van deze bedrijven die onderzoek doen naar psychedelica wordt nu op miljarden dollars gewaardeerd. Deze brede acceptatie kan een gevolg zijn van het feit dat veel mensen van de generatie die nu aan de macht is in hun jeugd met psychedelica hebben geëxperimenteerd. Een van de eersten die hier openlijk over spraken was Steve Jobs, die vertelde dat zijn gebruik van LSD een van zijn meest invloedrijke levenservaringen is geweest. 'Ik kan niet in woorden vatten wat het effect van LSD op mijn leven is geweest, maar ik kan wel zeggen dat het voor mij een positieve, levensver-

anderende ervaring is geweest en dat ik blij ben dat ik die ervaring heb opgedaan.³

Het verhaal van de opmars van psychedelica in de jaren zestig is fascinerend. In 1943 werd het psychedelische effect van LSD bij toeval ontdekt door de chemicus die de stof had gemaakt, Albert Hofmann. Hij kreeg per ongeluk wat van de stof binnen nadat hij het met zijn vingers had aangeraakt.⁴

Hofmann identificeerde later ook de actieve stof in paddo's als psilocybine. Het klinkt nu onvoorstelbaar, maar in de jaren vijftig bracht Sandoz deze stoffen op de markt als respectievelijk Delysid en Indocybine en stuurde ze naar wetenschappers over de hele wereld, in een poging erachter te komen hoe ze als geneesmiddel konden worden gebruikt.

Dit leidde in de jaren vijftig en zestig tot de eerste golf van wetenschappelijk onderzoek naar psychedelica: er werden honderden klinische studies uitgevoerd en duizenden gevalbeschrijvingen gepubliceerd over psychedelische drugs, met name LSD.⁵ Naar schatting werden in deze periode meer dan 130 subsidies verstrekt door de National Institutes of Health, de Amerikaanse overheidsinstantie die medisch onderzoek financiert.⁶

Psychedelica waren een doorbraak in de ontwikkeling van de biologische psychiatrie. Door aan te tonen dat een chemische stof de geest en hersenen kan beïnvloeden, toonden wetenschappers ook aan dat het mogelijk is om aandoeningen van de geest met medicijnen te behandelen.

Het moderne psychiatrische onderzoek is gebaseerd op dit vroege werk. Psychiaters begonnen psychedelica te gebruiken om patiënten toegang te geven tot verdrongen herinneringen en emoties, of om mensen verder te brengen die met psychotherapie geen vooruitgang boekten. Rond deze tijd werd ook het begrip psychedelica bedacht, wat 'de geest openbarend' betekent. Zoals je in hoofdstuk 7 kunt lezen, was een van de succesvolste toepassingen in die periode de behandeling van alcoholverslaving.

Het onderzoek naar psychedelica halverwege de vorige eeuw had echter ook een duistere kant. In de vs werd het onderzoek