

CARLIEN CAVENS

DE TRIP VAN JE LEVEN

PSYCHEDELICA ALS
PAD NAAR MENTALE
GEZONDHEID EN
PERSOONLIJKE GROEI

**“WE HAVE GAINED
SECURITY AND
SURVIVAL, BUT IN
THE PROCESS HAVE
SACRIFICED OUR
SENSE OF WONDER.”**

J.G. BALLARD

Voor het nieuwsgierige meisje in mezelf
dat nooit verloren is gegaan.

■ INLEIDING

01

■ DE ROEP TOT ONTDEKKING

23

Waarom juist nú zo veel
mensen zich aangetrokken
voelen tot psychedelica

37

Mijn eigen reis met
psychedelica

02

■ HET LANDSCHAP BEGRIJPEN

51

Een héél korte geschiedenis
van psychedelica

67

Wat zijn psychedelica en hoe
werken ze?

81

Klassieke psychedelica

119

Niet-klassieke 'psychedelica'

135

Mythes, angsten en
misvattingen

165

Legaliteit, ethiek en
verantwoordelijkheid

O3

DE REIS ZELF

177

Vorbereiding: hoe psychedelica bewust te benaderen

197

De ervaring zelf: wat gebeurt er tijdens een psychedelische reis?

215

Integratie: het belangrijkste deel waar niemand over praat

O4

WAT PSYCHEDELICA VOOR JE KUNNEN DOEN

229

Voor creativiteit en inzicht

245

Het helen van trauma, depressie en angst

265

Ondersteunend bij verslaving en herstel

273

Bij midlifecrises en identiteitsverschuivingen

285

Meer verbinding met natuur en spiritualiteit

293

Voor wie zijn psychedelica niet bedoeld, wanneer moet je het niet doen?

05

■ VOOR DE NIEUWSGIERIGE ONTDEKKER

299

Hoe kies je de juiste gids of
begeleider?

311

Microdosing: hype of hulp?

06

■ DE REIS GAAT VERDER

327

Psychedelica als sleutel
voor een nieuw tijdperk

333

Jij bent het medicijn

INLEIDING

Wat hebben verliefd
worden, een paar
glazen te veel drinken
en een kind op de
wereld zetten met
elkaar gemeen?

Het zijn allemaal ervaringen die je in een andere staat van bewustzijn brengen. De kans is groot dat je dit fenomeen dus al eens hebt ervaren, alleen misschien nog niet met psychedelica.

DE WEG NAAR DE BACKSTAGE VAN HET LEVEN

Je houdt nu een boek over psychedelica in je handen. Het gaat over middelen als LSD, *magic mushrooms* en ayahuasca, om er maar een paar te noemen. Drugs, dus. Let wel: psychedelica onderscheiden zich op vele manieren van het soort drugs waarover je non-stop hoort in het nieuws. Daarom verdienen ze een apart boek – en als je het mij vraagt, zelfs een aparte wetgeving.

Er is een reden dat je dit boek vast hebt, al is het maar om door te bladeren. Iets in jou voelt zich aangetrokken tot psychedelica, maar je voelt ook een bepaalde spanning. En terecht, psychedelica zijn niet vrijblijvend en niet voor iedereen. Maar ze hebben wel de kracht om je leven op manieren veranderen die je nu nog niet eens voor mogelijk houdt.

Ik heb het geluk om mensen te mogen begeleiden tijdens psychedelische retreats met psilocybine, het actieve bestanddeel van magische truffels. Als je denkt dat psychedelica vandaag de dag gebruikt worden door hippies en junkies, dan heb je het grondig mis. De meeste van mijn klanten zijn heel gewone mensen: werknemers en ondernemers, dokters en advocaten, vaders en moeders.

Via dit boek neem ik je mee in de wereld van psychedelica: omstreken, krachtig, en grensverleggend. Een wereld die mogelijkheden biedt voor mensen die vastlopen, of die zich willen bijsturen, of die nieuwsgierig zijn naar wat er nog meer in hen aanwezig is. Je leert hoe psychedelica kunnen helpen bij het doorbreken van hardnekkige patronen, het verwerken van trauma en het openen van nieuwe perspectieven. Niet alleen te ‘genezen’, maar ook om meer creativiteit, helderheid, emotionele intelligentie en innerlijke vrijheid aan te boren.

Psychedelica maken het mogelijk om met andere ogen naar ons bestaan te kijken. Naar de grote vragen waar we allemaal – bewust of onbewust – mee rondlopen. En nee, je zult tijdens je trip niet altijd krijgen wat je wilt. Maar er is een grote kans dat je precies te zien krijgt wat je nodig hebt. Zo begeleidde ik eens iemand die na zijn trip een deurtje op zijn arm heeft laten tatoeëren, als

aandenken aan de inzichten die hij dankzij een psychedelische trip heeft opgedaan, en een herinnering dat die deur naar de backstage van het leven ook altijd zal blijven bestaan.

■
Mijn bedoeling met dit boek is psychedelica uit de mist te halen. Het onderwerp is nog altijd omgeven door taboes, misverstanden en nutteloze angstbeelden. Mensen denken dat het verslavend is, dat je erin blijft hangen als het misgaat of dat je een overdosis kunt krijgen. De War on Drugs heeft een belangrijker rol gespeeld in de beeldvorming rond psychedelica. Dat beeld houdt veel mensen tegen om zichzelf toe te laten überhaupt nieuwsgierig te zijn.

Ik begrijp het. Ooit dacht ik zelf ook zo. Ik dronk nauwelijks alcohol, gebruikte geen drugs en associeerde alles wat met psychedelica te maken had met escapisme en destructief gedrag. En eerlijk: voor sommige mensen is dat ook zo, zoals je alles kunt gebruiken op manieren die je niet verder helpen. Als je het echter bewust inzet en zorgt dat je goed op de hoogte bent, en zoekt naar mensen en organisaties bij wie je je veilig voelt, zijn psychedelica een van de meest serieuze en waardevolle tools voor persoonlijke ontwikkeling en heling.

Je hoeft geen trauma of depressie te hebben om je eigen binnenwereld te willen verkennen. Je hoeft niet te wachten tot je vastloopt. Je mag ook gewoon nieuwsgierig zijn. Levenslustig. Bereid om te groeien, om ruimte te maken voor dat wat nog in jou verborgen ligt. En ja, soms betekent dat dat je uit je comfortzone moet stappen. Dat is nu net waar het échte leven start, toch?

Ik geloof dat het leven niet bedoeld is om alleen op ‘auto-pilot’ te functioneren binnen veilige kaders. Volgens mij zijn we hier op aarde om voluit te kunnen leven; om los te komen van angsten die ons klein houden en om vrijer, échter en meer verbonden te leven. Psychedelica kunnen daar, mits zorgvuldig en respectvol ingezet, een krachtige bondgenoot in zijn.

Dit boek is niet bedoeld om je ergens van te overtuigen. In plaats daarvan wil ik helderheid brengen over wat psychedelica precies inhouden, hoe je ze toepast, hoe belangrijk *set & setting* daarbij zijn, en waar ze allemaal goed voor kunnen zijn. Wist je bijvoorbeeld al dat psychedelische therapie steeds vaker erkend worden als behandeling bij depressie¹, PTSS² en verslaving³? Gelukkig is wetenschappelijke studie hiernaar weer op volle kracht bezig, en zijn er al honderden veelbelovende onderzoeksresultaten verschenen.

PSYCHEDELICA VERBINDEN WAAR POLITIEK POLARISEERT

Mijn primaire doel is te informeren, maar als het even kan zou ik graag ook beleidsmakers wakker willen schudden. Psychedelica horen niet thuis in de verboden hoek. Ze hebben het potentieel om te helen en ons denken te verruimen met het oog op de enorme uitdagingen waar we voor staan. Ook zorgen ze voor verbinding en eenheidsdenken, juist daar waar de politiek vaak polariseert.

Verder wil ik ook echte verhalen brengen van mensen die met psychedelica aan de slag zijn gegaan. Mensen zoals jij en ik, elk met hun eigen beweegredenen voor hun psychedelische avontuur.

Zie dit boek als een uitnodiging. Niet om zomaar in het diepe te springen, maar om er in ieder geval achter te komen wat het inhoudt zodat je zelf meer kan bepalen waar je juist naar op zoek bent en wat het beste bij jou past. Uit ervaring weet ik dat bijna iedereen het hoe dan ook ongelooflijk spannend vindt. Veel mensen zijn zelfs bang. Na de ervaring (en zelfs als het een confronterende reis was) hoor ik zaken als: *Het was heftig, maar ik ben zó dankbaar dat ik het heb gedaan*. Het heeft hen iets ongeziens gebracht. Dat is ook wat ik jou gun, of je nu besluit om hiermee aan de slag te gaan of niet.

Over psychedelica is al veel geschreven door wetenschappers, psychiaters en onderzoekers. Dit boek vertrekt vanuit een ander perspectief: dat van de ervaring. Wat dit boek onderscheidt, is niet

de theorie over psychedelica, maar de directe ervaring ermee — in mezelf en in de mensen die ik mocht begeleiden.

Ik ben geen wetenschapper, toxicoloog, arts, psychiater of scheikundige. Al deze mensen kunnen vanuit hun vakgebied een grondige visie geven op psychedelica, en velen van hen komen aan het woord in mijn boek. Toch geloof ik dat de praktijk iets toevoegt wat theorie niet kan vatten. Ik ben in de eerste plaats een ervaringsdeskundige. Vanuit nieuwsgierigheid ben ik psychedelica gaan verkennen, en dat heeft mijn leven veranderd. Vervolgens ben ik retreats gaan organiseren waarin mensen op een professionele en veilige manier begeleid worden bij hun reis. Zo heb ik inmiddels vele mensen mogen begeleiden, voor, tijdens en na hun ervaring. Die invalshoek is wat dit boek uniek maakt.

WAAR TE BEGINNEN?

Ik heb dit boek zo logisch mogelijk opgesteld.

In deel I schets ik context: het grotere maatschappelijke kader en de vraag waarom psychedelica juist nu een opmars aan het maken zijn. Vervolgens leg ik uit hoe ik, als complete leek, met psychedelica in aanraking kwam.

In deel II krijg je zowel de feiten als de mythen over psychedelica. We beginnen bij de geschiedenis van deze middelen, wat ze nu juist doen in het brein en welke soorten er bestaan. We bespreken ook enkele hardnekkige mythes en misvattingen en eindigen dit deel met een hoofdstuk over legaliteit en ethiek. Wie al best veel weet over psychedelische middelen zal deel II misschien pas later lezen, en meteen de praktische informatie in deel III opzoeken. Dat mag; dit boek is er immers voor heel veel lezers, met heel verschillende vragen over psychedelica.

Deel III is het praktische deel van het boek. Hierin bespreken we hoe je je voorbereidt op een psychedelische ervaring of trip, in de mate van het mogelijke hoe de trip zelf kan verlopen en tot slot

misschien wel het meest onderschatte deel van de psychedelische ervaring: de integratie.

In deel IV bekijken we de positieve impact van psychedelica. Dit wil zeggen, we bekijken welke medische en niet-medische toepassingsgebieden er bestaan, gaande van behandeling tegen depressie over het stimuleren van de creativiteit tot het richting geven tijdens een midlifecrisis.

Zoals ik hoger al schreef is het mijn hoop dat dit boek kan bijdragen aan een bijsturing van de wetgeving – niet om zomaar alles te legaliseren, maar om psychedelica te medicaliseren. Deel IV laat zien op hoeveel manieren psychedelica kunnen bijdragen aan mentale gezondheid en persoonlijke groei, zoals het in de ondertitel van mijn boek staat.

Deel V is weer iets praktischer van aard, o.a. met tips over het kiezen van de juiste begeleiding en het concept van microdosing. En in het laatste deel houd ik een slotpleidooi over waarom ik écht geloof dat psychedelica een grote positieve impact kunnen hebben op de levens van individuen, maar ook op de bredere maatschappij.

Hoewel er is nagedacht over de opbouw van dit boek en de volgorde van de onderwerpen die aan bod komen, moedig ik je aan om te beginnen met de hoofdstukken die jou het meeste interesseren – of dat nu de toepassingsgebieden zijn of bijvoorbeeld de tripervaring zelf is. Het is jouw boek; voel je vrij je kriskras erdoorheen te bewegen, laat je leiden door wat resoneert. Dit past ook volkomen bij de geest van psychedelica, die wereld waar geen starre regels gelden en waar de vrijheid bestaat om intuïtief door je eigen onderbewuste te bewegen.

Carlien Cavens, januari 2026

DEEL 1

DE ROEP TOT ONTDEKKING

HOOFDSTUK 1

Waarom juist nú zo veel mensen zich aangetrokken voelen tot psychedelica

Onlangs keek ik een filmpje van Paul Stamets⁴, misschien wel de bekendste mycoloog oftewel paddenstoelenexpert ter wereld en een groot visionair. In een van zijn talks op een techconferentie vertelde hij iets over het actieve bestandsdeel van *magic mushrooms*, een van de bekendste vormen van psychedelica, dat me raakte tot in mijn botten: *psilocybine verandert de wereld niet, het verandert jou – en jij verandert vervolgens de wereld*.

Daar geloof ik zó sterk in. We staan als mensheid voor gigantische uitdagingen. Klimaatverandering, oorlogen, maatschappelijke verdeeldheid... En hoe goedbedoeld veel oplossingen ook zijn, zolang we blijven denken vanuit hetzelfde beperkte bewustzijn blijven we in kringetjes draaien. Technologisch gezien zouden we nu al de meeste van die problemen kunnen oplossen. Wat ontbreekt is een collectieve bewustzijnsshift.

Stel je voor dat we met z'n allen écht zouden voelen hoe alles met elkaar verbonden is. Dat mijn welzijn onlosmakelijk verbonden is met het jouwe. Dat als het ergens op de wereld misgaat, het in wezen met ons allemaal misgaat. Dan wordt onrecht ondraaglijk. Dan wordt vervuiling ondenkbaar. Dan komt er iets in beweging dat je niet van buitenaf kunt opleggen, maar dat van binnenuit ontstaat.

Voor mij zijn psychedelica een mogelijke sleutel tot die shift. Niet de enige sleutel, maar wel een heel belangrijke. Omdat psychedelica je bewustzijn verruimen en omdat ze je laten *ervaren* (en niet alleen rationeel begrijpen) dat je deel bent van een groter geheel.

■ Tijdens een van mijn ervaringen met psychedelische truffels voelde ik dat eenheidsgevoel opeens heel sterk. Niet als een gedachte, maar als een diep weten. Als ik overvloed heb en jij een tekort, dan ben ik nog steeds arm. Dan klopt er iets fundamenteel niet. En als je dat eenmaal echt doorvoelt, kun je het niet meer ont-voelen. Dan wil je je vanzelf inzetten voor iets groters dan jezelf.

WANNEER WE AFGESNEDEN RAKEN VAN ONZE NATUUR EN HET GROTERE GEHEEL

Vaak vraag ik me af: hoe komt het dat het wereldwijd zo slecht gaat met onze mentale gezondheid? Voor mij ligt de kern in het verlies van onze verbinding met de (menselijke) natuur.

Soms denk ik: het is eigenlijk best een wonder dat we ons nog overeind houden. Deze moderne tijd is niet ontworpen op mensensmaat. De Amerikaanse bioloog Edward Osborne Wilson zei daarover heel treffend: 'The real problem of humanity is the following: we have Paleolithic emotions, medieval institutions, and godlike technology.' We zitten met z'n allen in een tempo en een informatieroes die ons oeroude brein helemaal niet kan bijbenen. Vroeger

had je een ritme: inspanning/ontspanning, actie/rust. We deden iets, we waren even in beweging, en daarna konden we weer terug in de stilte uitrusten. Maar dat ritme is er vandaag amper nog. Alles en iedereen is *always on*. Ook veranderen sociale media de manier waarop we sociaal zijn. Ik merk het bij mezelf, maar ook bij mijn pluszoon van zeventien: zijn sociale leven speelt zich vooral online af. Vrienden spreken elkaar via Snapchat, maar amper nog in het echt. Ondertussen worden we overspoeld door nieuws, meningen en beelden van oorlog en lijden, rechtstreeks op ons scherm. Alles is zichtbaar, alles komt dag en nacht binnen.

Vroeger zorgden religie of gemeenschap voor betekenis, maar dat is grotendeels weggefallen. Werk lijkt de plaats van zingeving te hebben ingenomen: ik werk, dus ik besta. ‘People confuse motion for meaning’, zei Jerry Colonna (‘the CEO whisperer’) me ooit in een podcastinterview⁵. Bezig-zijn is ons statussymbool. Druk-zijn betekent meetellen. Stilvallen voelt bijna als falen.

Volgens een onderzoek van mijn vroegere werkgever McKinsey⁶ vindt 70 procent van de Gen Z-generatie dat zingeving rechtstreeks gelinkt is aan de job die ze doen, terwijl amper 15 procent voelt dat ze hun *purpose* ook echt kunnen leven op het werk.

DE PRIJS DIE WE BETALEN

We bevinden ons midden in een wereldwijde mentale gezondheidscrisis⁷. Steeds meer mensen worstelen met depressie, angst, burn-out of een moeilijk te benoemen gevoel van leegte. Naar schatting leeft één op de acht mensen met een vorm van depressie of angststoornis. Elke 45 seconden overlijdt iemand op de wereld aan zelfdoding⁸.

Daar staat tegenover dat twee derde van de mensen met psychische klachten niet de juiste hulp krijgt⁹. Er is simpelweg te weinig passende ondersteuning. De meeste reguliere hulpverlening steunt nog altijd op medicatie en praattherapie, maar beide pijlers schieten vaak tekort.

De medicatie die vandaag de dag wordt voorgeschreven, is vaak ook nog eens gebaseerd op formules uit de vorige eeuw. Echte innovatie blijft uit. Niet omdat het onmogelijk is, maar omdat er commercieel weinig belang is bij genezing. Farmaceutische bedrijven verdienen aan langdurig gebruik, niet aan duurzame oplossingen. Antidepressiva en angstremmers dempen symptomen, maar raken zelden aan de oorzaak. En zolang het probleem blijft bestaan, blijft ook de markt bestaan.

Praattherapie dan? Ook dat heeft zijn beperkingen. Je kunt in therapie alleen spreken over wat je bewust ervaart. Alles wat zich onder de oppervlakte afspeelt – oude pijn, bevroren herinneringen, diepe overtuigingen – blijft vaak buiten bereik. Daarnaast vergt praten een bepaalde openheid van de patiënt, wat niet altijd vanzelfsprekend is bij bijvoorbeeld trauma. Bovendien is deze vorm van hulp intensief: elke patiënt heeft een eigen therapeut nodig, bij voorkeur op regelmatige basis. Bij een wereldwijde hulpvraag van honderden miljoenen mensen is dat simpelweg onhaalbaar.

We zitten dus met een gigantisch probleem en een schrikwekkend beperkt palet aan oplossingen. Precies in die impasse verschijnt er iets ouds in een nieuw licht: psychedelica.

PSYCHEDELISCHE THERAPIE ALS DOORBRAAK?

Sinds de jaren 2000 is er in de academische en private wereld opnieuw interesse ontstaan in de therapeutische werking van psychedelica. Onderzoek dat in de jaren negentien zestig veelbelovende resultaten liet zien maar destijds abrupt werd stilgelegd, is weer opgepakt, nu met moderne wetenschappelijke methodes. De resultaten zijn opvallend.

Neem bijvoorbeeld verslaving. Klassieke nicotinepleisters tonen een terugvalpercentage rond de 80 procent¹⁰, maar in studies met psychedelische therapie daalt dat naar 40 procent¹¹. Dat is niet minder dan baanbrekend. En dit geldt niet alleen voor verslavingen, maar ook voor trauma, depressie en angststoornissen.