

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Specifika náročné zkušenosti s 5-MeO-DMT

Klára Böhmová

Jednooborová psychologie

prezenční studium

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Praha 2020

Prague College of Psychosocial Studies



Specifics of Challenging Experiences with 5-MeO-DMT

Klára Böhmová

Psychology

full-time study

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Prague 2020

Čestné prohlášení:

1. Prohlášení:
2. 1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou/diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
3. 2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
4. 3. Žádám, aby vzhledem k citlivým údajům nebyla práce zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne.....

Podpis.....

Poděkování:

Děkuji paní Mgr. Ing. Evě Dubovské, Ph.D. za její odborné vedení práce a trpělivost. Děkuji také Mgr. Ritě Kočárové za odborné konzultace a možnost podílet se na výzkumu s 5-MeO-DMT pod záštitou Národního ústavu duševního zdraví.

Anotace

Cílem této práce je prozkoumat a následně popsat náročnou zkušenost participantů s látkou 5-MeO-DMT se záměrem zmapovat kontext jejich zkušenosti se zaměřením na specifika a jedinečnost jejich zážitku. Vedlejším záměrem práce je popsat, jakým způsobem prožívali zhoršení svého psychického stavu po skončení psychedelického zážitku se substancí 5-MeO-DMT a popsat, jak si tuto událost interpretují.

Zjistění byla získána interpretativní fenomenologickou analýzou tří hloubkových, polostrukturovaných rozhovorů s participanty, kteří užili 5-MeO-DMT a jejich zkušenost byla klasifikovaná jako náročná. Z analýz dat vyplývá, že správný set, setting a optimální zacházení ze strany facilitátora zkušenosti mají velký vliv na průběh zážitku. Otevřenost, důvěra, dostatek klidu, kontakt a porozumění s blízkými osobami má pozitivní vliv na proces integrace náročného zážitku s 5-MeO-DMT. Náročná zkušenost s 5-MeO-DMT měla pro participanty studie pozitivní terapeutický efekt.

Klíčová slova: psychedelika, 5-MeO-DMT, Bufo Alvarius, náročná zkušenost, bad trip, set a setting, terapeutický potenciál, kvalitativní výzkum, IPA

Abstract

The main goal of this work is to explore and subsequently describe participants' challenging experiences with the substance 5-MeO-DMT, with the primary intention of mapping the context of their experience with the specifics and uniqueness of the experience itself. The secondary intention is to describe how participants experienced the worsening of their mental condition after challenging psychedelic experiences and describe how they interpret these incidents. The findings were gathered by interpretive phenomenological analysis of three in-depth, semi-structured interviews with participants who went through challenging psychedelic experiences. The analysis of the data shows that optional set, setting and a style of the facilitator's treatment play important roles in the psychedelic experience of the individual. Openness, trust, relaxation, contact and understanding from the closest relatives or friends were also shown to have a positive impact upon the process of integration. Challenging experiences with 5-MeO-DMT were shown to have a positive therapeutic effect for participants.

Key words: psychedelics, 5-MeO-DMT, Bufo Alvarius, challenging experience, bad trip, set and setting, therapeutic potential, qualitative research, IPA

OBSAH

ÚVOD	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PSYCHEDELIKA	12
1.1 Historie užívání psychedelik	12
1.2 Set, Setting	13
1.2.1 Set	13
1.2.2 Setting	13
1.3 Dávkování	14
1.3.1 Microdosing	14
1.3.2 Psycholytická terapie	14
1.3.3 Psychedelická terapie	14
1.4 Terapeutický potenciál psychedelik	15
1.4.1 Integrace	15
2 RIZIKA SPOJENÁ S UŽITÍM PSYCHEDELIK	16
2.1 Náročná psychedelická zkušenost	17
3 BUFO ALVARIUS A 5-MeO-DMT	17
3.1 Bufo Alvarius	17
3.2 5-MeO-DMT	18
3.3 Fenomenologie prožitku při užití Bufo Alvarius a 5-MeO-DMT	18
3.4 Vliv na duševní zdraví	19
3.5 Rizika užití Bufo Alvarius a 5-MeO-DMT	20
PRAKTICKÁ ČÁST	21

4 METODIKA VÝYKUMU.	22
4.1 Cíl výzkumu.	22
4.2 Výzkumné otázky	22
4.3 Výzkumná metoda.	22
4.3.1 Fenomenologický přístup v IPA	22
4.3.2 Hermeneutický přístup v IPA	23
4.3.3 Idiografický přístup v IPA.	23
4.3.4 Aplikace výzkumné metody v IPA	23
4.4 Postup při analýze dat	24
4.4.1 Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu	24
4.4.2 Čtení a opakované čtení	24
4.4.3 Počáteční poznámky a komentáře.	24
4.4.4 Rozvíjení vznikajících témat.	25
4.4.5 Hledání souvislostí napříč tématy.	25
4.4.6 Interpretace	25
4.4.7 Analýza dalšího případu	25
4.4.8 Hledání vzorců napříč případy	26
4.5 Reflexe vlastní zkušenosti	26
4.6 Získávání dat	28
4.7 Výsledky - analýza dat.	29
4.7.1 Martina	29
4.7.2 Šimon	37
4.7.3 Blanka.	46
4.8 Zodpovězení výzkumných otázek	52

4.8.1 Martina.....	53
4.8.2 Šimon	54
4.8.3 Blanka.....	55
5 DISKUZE	57
ZÁVĚR	62
LITERATURA	63
PŘÍLOHY	67
PŘÍLOHA A – Rozhovor s Martinou	68
PŘÍLOHA B – Rozhovor se Šimonem	86
PŘÍLOHA C – Rozhovor s Blankou.....	104
PŘÍLOHA D - Okruhy otázek pro rozhovor.....	115
PŘÍLOHA E - Informovaný souhlas.....	117

ÚVOD

Historie užívání psychedelik jako prostředku k rituálním účelům a léčení sahá do hluboké minulosti lidstva (Nichols, 2016). V současné době mluvíme o tzv. “psychedelické renesanci”, kdy se postupně uvolňuje jejich přísná legální restrikce ve prospěch vědeckých účelů v souvislosti jejich možným přínosem pro výzkum mozku, vědomí a v neposlední řadě pro jejich klinický a terapeutický potenciál (Sessa, 2012).

Záměr této bakalářské práce *Specifika náročné zkušenosti s 5-MeO-DMT* má za cíl pomoci zmapovat fenomenologii související s náročnou psychedelickou zkušeností s látkou 5-MeO-DMT, upozornit na rizika užívání této látky a pomoci objasnit možné příčiny a souvislosti spojené s náročnou psychedelickou zkušeností či *bad tripem*.

V první kapitole teoretické části se tato práce zabývá představením fenoménu psychedelických látek obecně, jenž pokrývá historii a důležité prvky související s jejich užíváním. V této kapitole práce také popisuje obecné možnosti dávkování psychedelik a jeho vliv na psychedelickou zkušenost a je zde popsán psychoterapeutický potenciál psychedelických látek.

Ve druhé kapitole se práce zabývá riziky spojenými s užíváním psychedelik, z čehož vyplývá fenomén náročné psychedelické zkušenosti a *bad tripu*.

Třetí kapitola je věnována látce 5-MeO-DMT a *Bufo Alvarius* neboli ropuše coloradské. Sekret ze žláz ropuchy coloradské je přirozeným zdrojem živočišné říše, ze kterého se tato látka získává (Davis & Weil, 1994). V této kapitole práce popisuje možnou fenomenologii prožitku po požití 5-MeO-DMT získanou z knihy *TiKHAL* napsanou manžely Shulginovými, mapující dávkování a podrobný popis přímé zkušenosti s 5-MeO-DMT a dalších psychedelických substancí. Dále se práce v této kapitole zabývá vlivem 5-MeO-DMT na duševní zdraví jedince a riziky užívání substance 5-MeO-DMT.

Výzkum této práce je vzhledem k vybrané metodě interpretačně fenomenologické analýzy zaměřený na fenomenologii náročné zkušenosti participantů s 5-MeO-DMT a výzkumné otázky mají za cíl najít specifika a další témata, která se k náročné psychedelické zkušenosti s 5-MeO-DMT vážou. Dalším cílem výzkumu je porozumět způsobu, jakým si respondenti náročný zážitek interpretují a jaký má význam v kontextu jejich života.

Výzkumná část této bakalářské práce přináší také nová data z obsáhlých rozhovorů s respondenty, jejichž analýza má za úkol přispět k lepšímu porozumění specifikům náročné psychedelické zkušenosti s 5-MeO-DMT a vzhledem k množství souvisejících témat, která se při analýze objevila, si klade za cíl podnítit další výzkumy v této oblasti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Psychedelika

Označení “psychedelikum” má základ v řeckém psychē (duše) a dēloun (ukazující se, vyjevující). Tento termín použil poprvé Humphry Osmond v roce 1957 při setkání New York Academy of Sciences (Tanne, 2004).

Psychedelikum je psychoaktivní látka významně měnící vnímání času, prostoru, konsenzuální reality a sebe sama. Psychedelika ovlivňují představivost a působí na konativní a afektivní složku osobnosti (McCabe, 1997). Psychedelika, v literatuře nesoucí názvy také jako halucinogeny, entheogeny či psychomimetika (látky imitující psychotický stav) jsou syntetické, či přírodní substance, nacházející se v přírodě v jistých druzích hub, rostlin či zvířat. (Hofmann & Schultes, 1996; Shulgin & Shulgin, 1977, Grinspoon & Bakalar, 1986).

Psychedelika jsou v kontrolovaném prostředí považována za psychologicky bezpečné látky s rychlým nástupem účinku a nepredikovatelným průběhem. Tyto látky se jeví jako velmi nápomocné při léčbě závislostí či specifických psychiatrických poruch, přičemž nezpůsobují závislost (Nichols, 2004).

1.1 Historie užívání psychedelik

Původ užívání psychedelických látek sahá za hranici psané historie, antropologické odhady ukazují až do starší doby kamenné (10-11 000 let př.n.l.) (Furst, 1996), kde se tyto látky používaly k rituálním účelům a léčení. Domorodé kultury se díky účinkům psychedelik zvířecího a rostlinného původu (např.: hašiš, peyotl, teonanacatl, ololiuqui, ayahuasca, eboga, havajská růže, syrská routa vonná, výměšek z kůže ropuchy Bufo alvarius, tichomořská ryba *Kyphosus fuscus*, atd.) mohly dostávat do rozšířeného stavu vědomí, který využívali mimo jiné pro diagnózu a léčbu různých poruch (Grof, 2007).

Do popředí vědeckého zájmu západní společnosti se dostala psychedelika objevením účinků diethylamidu kyseliny lysergové (LSD-25) syntetizované Albertem Hofmanem v roce 1938.

V 50. letech bylo LSD spolu s dalšími psychedeliky hojně využíváno psychology a psychiatry pro klinické účely ve výzkumu mozku a při aplikaci v rámci psychedelické terapie. (Carhart-Harris & Goodwin, 2007). Od poloviny 60. let docházelo k postupnému zabraňování užívání psychedelik v souvislosti s bujícím protikulturním hnutím hippies

až k úplnému zákazu, který trval 25 let. Po tuto dobu byla psychedelika odsouzena k nelegálnímu užívání v undergroundu (Sessa, 2012).

V 90. letech se psychedelika opět pomalu začínají těšit vědeckému zájmu, mluví se o psychedelické renesanci, kdy se vědci snaží vyvarovat minulým chybám a využít přísliby psychedelik jako jsou LSD, MDMA („extáze“), DMT, psilocybin, ayahuasca, peyote, ibogaine, a další pro klinické využití léčby potíží velkého rozsahu od PTSD (posttraumatická stresová porucha), léčby závislostí na návykových látkách, úzkostné poruchy, OCD (obsedantně - kompulzivní porucha) a deprese po autismus a klastrovou bolest hlavy (Sessa, 2012; Carhart-Harris & Goodwin, 2007).

1.2. Set, Setting

Koncept setu a settingu je považován za zásadní nefarmakologické aspekty psychedelické zkušenosti. Set používáme k označení souboru vnitřních faktorů jedince vstupujících do zkušenosti s psychedelickou látkou, settingem míníme externí vlivy prostředí (Hartogson, 2017). Vhodným setem a settingem můžeme předejít prožívání negativních stavů jako je extrémní strach, panika či úzkost (Griffiths et al., 2011).

1.2.1 Set

Rozlišujeme dva typy setu: dlouhodobý a aktuální (Alpert, Leary, Metzner, 1999). K dlouhodobému setu jedince patří jeho osobní historie, genetická výbava (Strassman et al., 2010), fyzický stav (Fisher 2017), osobnost, kulturní kontext (Mizrach, 2003) a také předchozí zkušenosti se změněnými stavy vědomí.

Aktuálním setem míníme důležité aspekty ovlivňující průběh prožitku, jako jsou očekávání, postoj k látce a důvěra k průvodci (Fisher, 2017), připravenost, motivace a záměr, kdy vidíme hodnotnější zkušenosti, má-li participant jasný záměr (např. léčba) než když je pouze zvědavý (Metzner, 2013).

1.2.2 Setting

Pro příznivý průběh psychedelické zkušenosti je velmi důležité upravit prostředí tak, aby bylo zajištěno soukromí a participant se cítil se bezpečně a příjemně. Významnou roli hrají faktory jako denní/noční doba při průběhu sese, možnost jídla a pití, hudba, u skupinových psychedelických sesí hraje roli celková atmosféra skupiny a možnost sdílení prožitků (Alpert, Leary, Metzner, 1999).

Velkou důležitost plní osoba průvodce psychedelickým zážitkem, ať už je to terapeut, či šaman, je důležitá jeho vlastní zkušenost a odbornost. Postoj k participantovi by měl být otevřený, chápající a přátelský.

V klinickém prostředí se osvědčili dva sítěři (odborníci provázející prožitkem) na jednoho klienta a to zástupci obou pohlaví (Johnson et al., 2008).

1.3 Dávkování

Každá psychedelická látka má svou vlastní škálu dávkování, avšak obecně platí, že se zvyšováním dávky roste také intenzita, kvalita a délka prožitku (Fisher, 2017). Užíváme-li psychedelika v terapeutickém kontextu, dle dávky rozlišujeme tři typy terapeutických procesů:

1.3.1 Microdosing

Microdosing psychedelik znamená, že participant užívá často a pravidelně malou dávku psychedelické substance (z výzkumů jsou nejpobulárnější LSD a psilocybin, dávka se pohybuje kolem jedné desetiny normální dávky pro standardní psychedelický zážitek) (Johnstad, 2018).

Microdosing má výhody v jednoduché administraci, snížení rizik spojené s užitím látky a obecně je oblíbený jako “funkční droga”, kdy cílem užívání je zachování funkčnosti jedince v každodenním životě s pozitivním vlivem na náladu, myšlení a kreativitu (Johnstad, 2018; Anderson, Petranker, Rosenbaum, *et al.*, 2019).

1.3.2 Psycholytická terapie

U psycholytické terapie se používají nižší dávky psychedelik, kdy klient není vnitřními obsahy plně pohlcen, ale může reagovat na intervenci se strany terapeuta. Cílem terapie je práce s vynořujícími se obsahy z nevědomí a jejich integrací do každodenního života (Majić, Schmidt & Gallinat 2015).

1.3.3 Psychedelická terapie

Tento druh terapie používá velmi vysoké dávky klasické psychedelické látky (nejčastěji LSD, psilocybin), kdy často dochází k mystickému zážitku, který má sám o sobě terapeutické účinky (Lyvers, 2012; Grof, 2007; Hofmann, 1997; Strassman a kol., 2010)

1.4 Terapeutický potenciál psychedelik

Psychedelika byla administrována pro léčebné účely šamany a starověkými kulturami po tisíce let (Grof & Halifax, 1977). V 50. a 60. letech byl terapeutický potenciál klasických psychedelik využíván především u pacientů v terminální fázi onemocnění pro překonání strachu ze smrti, při léčbě závislostí na nikotinu a alkoholu, při léčbě úzkostí, depresí a dalších psychických poruch a potíží (Nichols *et al.* 2017).

Pozitivní efekt psychedelické zkušenosti není omezen pouze na nemocné pacienty, ale ze studií s psilocybinem víme, že mají obohacující vliv i pro seberozvoj a zdravých jedinců, kteří zaznamenali příznivý vliv v oblasti nálady, postojů, myšlení a kreativity (Griffiths *et al.* 2011) Jejich využití může figurovat také v oblasti seberozvoje na základě hlubšího sebepoznání nebo spirituálního vývoje (Fisher, 2017).

Další skupinou lidí, kteří mohou z psychedelického zážitku těžit jsou psychiatři, psychologové a psychoterapeuti, kteří díky psychedelickému účinku modelování psychózy mohou mít hlubší vhled do stavů, kterými procházejí jejich nemocní pacienti (Winkler & Csémy, 2014).

V současné době je většina psychedelických látek ilegálních (dle Nařízení vlády 463/2013 Sb. o seznamech návykových látek), psychedeliky asistovanou terapii tedy podstoupit nelze. Psychiatři, kteří jsou si vědomi terapeutického potenciálu psychedelik by legalizací této možnosti léčby velmi přivítali (Sessa, 2014).

1.4.1 Integrace

Integrace znamená zdravé začleňování nových prožitků z terapie do života jedince a je nedílnou součástí terapeutického procesu. Pokud nejsou poznání a zážitky nabyté během terapie s psychedeliky zapracovány do běžného života, zůstávají tyto zkušenosti uzavřeny v minulosti jako statické jevy a vzorce bez velkého efektu na reálný život. Integrace začíná již stanoveným záměrem před samotnou zkušeností (Fisher, 2017) a končí rozhovorem, který se uskutečňuje mezi participanty a odborníky na duševní zdraví po psychedelické sesi (Johnson, Richards & Griffiths, 2008).

2 Rizika spojená s užitím psychedelík

Klasická psychedelika jsou fyziologicky poměrně bezpečné látky, jejich rizika jsou především psychologická (Nichols, 2016).

Jako možná somatická rizika se mohou vyskytnout vazokonstrikce, trombóza, akutní selhání ledvin, závratě, hypertermie, ataxie, gastrointestinální potíže, nadměrné pocení a slinění (McCabe 1977) nebo serotoninový syndrom, který může nastat kombinací psychedelík s určitými druhy antidepresiv (Andrashko & Molčanová in Tylš kol., 2017).

Další rizika jsou spojená s rekreačním užíváním psychedelík v nekontrolovaném prostředí, kdy si nikdy nemůžeme být jisti přesným složením a dávkou látky. Přispívá k tomu také nelegální syntetizace nových molekul, které se nestihly dostat na seznam zakázaných látek. Tyto látky vyvolávají sice psychedelické účinky, avšak při záměně mohou být toxická až letální. Patří mezi ně například 5-MeO-DALT, DOC, DOB, 25I-NBOMe a další (Andrashko & Molčanová in Tylš kol., 2017).

U klasických psychedelík není prokázána neurotoxicita ani teratogenní, mutagenní či karcinogenní aktivita. Klasické psychedelické látky nevyvolávají ze své biologické podstaty závislost (Johnson *et al.* 2018).

Psychedelika nejsou vhodná pro lidi trpící psychotickým onemocněním, či pro ty, kteří někdy v životě prodělali psychotickou ataku. Tyto látky mohou být také spouštěčem schizofrenie pro 0,1-0,2% lidí s predispozicí pro toto onemocnění. Není však zcela jisté, zda jsou látky přímým spouštěčem psychózy nebo jestli jsou psychotické reakce následkem vynoření se nevědomého materiálu do vědomí (Johnson *et al.* 2018).

Při vysokých dávkách psychedelík je možné prožít silnou spirituální až mystickou zkušenost (Carthart-Harris & Nutt, 2010). Transcendentální zážitek může některé jedince vést k tomu, že si své vnímání, myšlení a prožívání začnou interpretovat pouze na základě této zkušenosti. Takto nabyté přesvědčení poté zneužívají k vyhnutí se emočním problémům, zraněním a obtížím v osobním vývoji. Tento fenomén se nazývá spirituální bypass. Dalším projevem může být spiritualizace hédonistického rekreačního užívání až nadužívání psychedelických substancí (Zuda 2016).

Součástí silného psychedelického zážitku může být také objevování se tzv. flashbacků a HPPD (Hallucinogen persisting perception disorder), což se vyznačuje znovuprožíváním obsahů indukovaných psychedeliky dávno po odeznění účinků samotné látky (Nichols, 2016; Carthart-Harris & Nutt, 2010)

2.1 Náročná psychedelická zkušenost

Největší obavou spojenou s riziky užívání psychedelik je takzvaný “bad trip”. Tento stav se vyznačuje především prožíváním strachu, úzkosti až paranoie. Náročné okamžiky mohou být prožívány smyslově (děsivé iluze), somaticky (přecitlivělost na některé fyziologické pochody), psychicky (znepokojivé myšlenky, vhledy do své minulosti v negativních souvislostech aj.) nebo metafyzicky (pocity zlých sil, vnímání temných a ohrožujících energií) (Andrashko & Molčanová in Tylš kol., 2017). Tyto prožitky mohou způsobit agresivní či destruktivní chování, které může ohrozit jak participanta, tak jeho okolí, v ojedinělých případech může způsobit nebezpečné chování končící smrtí (Johnson, 2008; McCabe 1977).

Nejnáročnější prožitkovou komponentou badtripu je pocit, že z hroživé situace není východisko. Taková situace ale může nastat jedině při zanedbání správného setu a settingu, či jiných podmínek spojených s rizikami užívání psychedelik. V klinickém prostředí se v současnosti téměř nevyskytuje a negativně prožívané zážitky zde nazýváme spíše “náročnou zkušeností”, kdy při vhodné terapeutické intervenci a následné integraci může mít právě náročný zážitek velmi silný terapeutický potenciál (Andrashko & Molčanová in Tylš kol., 2017).

3 Bufo Alvarius a 5-MeO-DMT

3.1 Bufo Alvarius

Bufo Alvarius (Sonoran Desert toad), nazývaná také ropucha coloradská žije jako největší zástupce přirozeně se vyskytujících ropuch v oblasti Sonorské pouště. V době od září do dubna pobývá v podzemí v klidové fázi. Na povrch vylézají ropuchy v noci v době páření, kdy je možno je také chytit.

Na těle této ropuchy se vyskytuje několik velkých podkožních žláz, které produkují mléčný sekret obsahující psychoaktivní substance (Most, 1983).

Mezi látky, které jsou z tohoto sekretu využívány pro jejich psychedelický účinek jsou nejdůležitější bufotenin (5-OH-DMT) a O-methylbufotenin (5-MeO-DMT). Obsah bufoteninu ve velkých žlázách se pohybuje až do 5mg/g sekretu, u 5-MeO-DMT je to až 150mg/g (Erspamer et al., 1967).

3.2 MeO-DMT

Substance 5-MeO-DMT je Hesselinkem (2019) označená jako transformativní psychofarmakologická složka.

5-MeO-DMT je přirozeně se vyskytující látkou v rostlinné i zvířecí říši, je také endogenní součástí lidského mozku. Tato látka byla poprvé objevena v rostlině jménem *Dictyoloma incanescens*. 5-MeO-DMT se objevuje také jako účinná látka ve šňupacích směsích domorodých kmenů Jižní a Střední Ameriky (Shulgin & Shulgin, 1997).

Lidské tělo dokáže syntetizovat 5-MeO-DMT sítnici, šišince, bylo nalezeno také v lidské moči, krvi a cerebrospinální tekutině. Probíhají diskuze na téma korelace zvýšené hladiny 5-MeO-DMT a psychotického onemocnění (Shen et al., 2010).

3.3 Fenomenologie prožitku při užití *Bufo Alvarius* a 5-MeO-DMT

Dle Metznera (2013) způsobuje 5-MeO-DMT disociativní stavy, jako jsou například mimotělní zážitky, které jsou v tradičních společnostech považovány za léčivé.

Prožitky s 5-MeO-DMT jsou typické rychlým nástupem v rámci sekund, přímé účinky látky trvají maximálně 1-2 hodiny (Shulgin & Shulgin, 1997).

V knize *TiKHAL (Tryptamines I Have Known And Loved)* popisují manželé Alexander a Ann Shulgin (1997) syntézu, přípravu k užití a samotný prožitek s 55 tryptaminy, mezi něž patří i 5-MeO-DMT. Experimentů s danou látkou je několik a jsou odstupňované dle velikosti dávky od nejnižší po nejvyšší. 5-MeO-DMT bylo administrováno orálně, intravenózně a kouřením pomocí dýmky. Největší psychedelický efekt byl pozorován při kouření, intenzita zážitku rostla s velikostí dávky.

“Umístil jsem přibližně 30mg 5-MeO-DMT do dýmky a vykouřil jsem ji na jeden zátah. Okamžitě poté jsem se začal plazit do postele, schoulil jsem se do pozice plodu se zavřenýma očima, kroutil jsem se a v mysli křičel: „Do prdele! Ty ses zabil!“ S velkým strachem ze smrti jsem to několikrát opakoval. Měl jsem zavřené oči, neviděl jsem nic kromě jasného bílého světla které můžeme normálně pozorovat poté, když zíráme do velmi jasného světla. Jediná další “vize” byla v mé mysli, došlo mi, že kdybych tady teď umřel, můj život by byl promrhaný. Bylo mi ukázáno, jak jsou všechny možné scénáře mého života zhaceny a nic dobrého se už nikdy nestane. Byl to vzhled do mé budoucnosti, kdybych zemřel. Soustředil jsem se na dýchání, což mi pomohlo přežít (mentálně). Šel jsem do obývacího pokoje a pustil CD z přehrávače. Jakmile začala hrát první píseň, rozpětí mé pozornosti zmizelo, tak šel jsem zpět do ložnice. K mému překvapení uběhlo

40 minut, což mi přišlo jako několik sekund. Vyděsilo mě zjištění, že jsem možná měl okno. Efekt účinku látky jsem pocíval ještě zhruba hodinu, jak pomalu odezníval”.

Další podání nespecifikovaného většího množství látky je reportováno Annou Shulgin, která musela manžela několikrát resuscitovat a po odeznění přímých účinků látky bylo zapotřebí několika denní medikace antipsychotik.

Ve studii Davise et. al. (2018) byl užit pro popis zkušenosti MEQ (Mystical Experience Questionnaire). 90% respondentů studie prožilo pocity jednoty, rozpuštění Self, pocity čistého bytí, ztrátu hranic mezi vnitřním a vnějším. (84-96%) respondentů prožívalo stavy blaženosti, míru, úžasu, ohromení či ztráty času a prostoru. 37% účastníků studie zaznamenalo náročnou psychedelickou zkušenost s pocity umírání, strachu, úzkosti či děsu. Mezi negativně prožívanými somatickými příznaky vnímali respondenti třes a tlak na hrudi.

Metzner (2013) popisuje fenomenologii prožitku s 5-MeO-DMT jako ztrátu ega, odpojení od těla, zážitek jednoty s celým vesmírem, s Bohem, objevují se prožitky čistého bytí, bílého světla, extáze, blaženosti, mohou se objevit prenatální perinatální prožitky. Objevují se pocity singularity, bezforemné existence v potenciálu možností nebo také cestování mezi makrokosmem a mikrokosmem.

Zážitky s 5-MeO-DMT popisuje Metzner jako léčivé a nejtranscendentálnější zkušenosti, které kdy zažil, přestože zahrnovaly vedle překrásných, extatických a sjednocujících prožitků prožitky děsivé a náročné.

Zdá se tedy, že fenomenologie prožitku s 5-MeO-DMT nese napříč množstvím reportů velmi specifické podobné prožitky.

3.4. Vliv na duševní zdraví

Do dnešní doby nebylo provedeno příliš mnoho klinických studií, které by zkoumalo terapeutické účinky BA nebo 5-MeO-DMT. Z dostupných studií vyplývají z práce s těmito látkami benefity, ale také rizika.

Ve studii Davis et al. (2018) byli zkoumáni particianti s různými vstupními potížemi, jako jsou deprese, úzkosti, poruchy příjmu potravy, OCD, autismus, astma, choroby plic, únavový syndrom, alkoholismus, drogové závislosti, vysoký krevní tlak a další. Zkoumaní jedinci poté odpovídali, zda se jejich problém zlepšil, zhoršil, či zůstal stejný. Ve výsledku docházelo ke zlepšení, či se potíže nezměnily. K významným zlepšením docházelo u deprese, úzkosti, chronického vzteku, PTSD a užívání drog. Ke zhoršení docházelo u každé skupiny onemocnění do 10%, v průměru celkově 4%. Zhruba u 1%

účastníků bylo nutno poskytnout psychiatrickou pomoc a zahájit léčbu medikamenty. Z designu studie však nevíme, zda docházelo k obtížné integraci, nebo byli participanti pro psychiatrické onemocnění predisponováni.

V jiné studii bylo 362 lidí rozděleno do dvou skupin podle diagnostikované deprese nebo úzkosti. 80% z participantů reportovalo po užití 5-MeO-DMT zlepšení (Davis, So, Lancelotta, Barsuglia & Griffiths, 2019).

Animální studie na myších (Lima da Cruz, Moulin, Petiz, & Leão, 2018) zkoumala funkční a strukturální změny mozku myši po intoxikaci 5-MeO-DMT. Výsledky studie ukazují zvýšenou proliferaci (růst a množení) neurálních progenitorů a urychlení zrání granulových buněk v oblasti gyrus dentatus (místo, kde je i v dospělosti zachovaná schopnost tvorby neurogeneze).

3.5. Rizika užití Bufo Alvarius a 5-MeO-DMT

Pro užívání sekretu z Bufo Alvarius či 5-MeO-DMT platí stejná pravidla bezpečného užívání i stejná rizika jako pro ostatní psychedelické látky. Specifikým rizikem je však obsah bufadienolidů, které mohou nepříznivě ovlivnit funkci srdeční tkáně (Chen & Kovaříková, 1967).

Davis & Weil (1992) popisují případ mladého muže, který se snažil dosáhnout změněného stavu vědomí olíznutím sekretu z Bufo Alvarius na svých prstech, přičemž utrpěl smrtelný záchvat. Další případ uvádí příběh pětiletého chlapce, který olízl žábu, následovaly záchvaty, ale díky rychlé hospitalizaci přežil.

Metzner popisuje ve své knize *The Toad And The Jaguar* (2013) případ intoxikovaného psa. Pes ležel nehybně na zemi, mělce dýchal, ale vše přežil bez následků.

Mezi autory, kteří se zabývali riziky orálního užití sekretu z Bufo Alvarius či 5-MeO-DMT zatím neexistuje naprostá shoda.

Velmi nebezpečné jsou kombinace 5-MeO-DMT s nápojem Ayahuasca (Callaway et al., 2006), jiných psychoaktivních látek, některých bylin, tryptofanu, nebo tricyklických antidepresiv. Tyto kombinace mohou způsobit vážné zdravotní potíže až smrt (Boyer & Shannon, 2005).

Jako nepříznivé vedlejší účinky užití 5-MeO-DMT se mohou objevit ztráta vědomí, potíže s dýcháním, tachykardie, zvýšené pocení, hypertermie, panická ataka, bludy, zvracení, nevolnost, ztráta paměti, depersonalizace, ataxie, excitace či delirium (Davis et al., 2018).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODIKA VÝZKUMU

4.1 Cíl výzkumu

Cílem této práce je prozkoumat prožívání participantů, kteří prodělali při užití látky 5-MeO-DMT náročnou psychedelickou zkušenost. Výzkum se zaměřuje především na specifika individuálního prožívání zkušenosti každého participanta, kdy sleduje širší souvislosti psychedelické zkušenosti v kontextu života participantů před i po užití látky. Vedle vlastního prožitku participantů je ve výzkumu kladen důraz na jejich vlastní interpretaci a integraci náročné psychedelické zkušenosti. Bakalářská práce *Specifika náročné zkušenosti s 5-MeO-DMT* by měla sloužit k prohloubení poznatků o účincích 5-MeO-DMT a přispět k osvětě související s rizikami užití 5-MeO-DMT i psychedelik v širším pojetí.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka:

- Jak probíhal bezprostřední zážitek po užití 5-MeO-DMT?

Vedlejší výzkumné otázky

- Jak prožíval respondent zhoršení psychického stavu?
- Jak si respondent celou událost interpretuje?

4.3 Výzkumná metoda

Jako výzkumnou metodu jsem si zvolila tzv. interpretativní fenomenologickou analýzu (interpretative phenomenological analysis, dále jen IPA). Tento typ metody se snaží co nejpřesněji porozumět přirozené zkušenosti člověka. Autorem metody je britský profesor psychologie Jonathan A. Smith, který tuto metodu představil v rámci psychologického kvalitativního výzkumu v 90. letech minulého století. Teoretická východiska nachází IPA ve fenomenologii, hermenetice a idiografickém přístupu.

4.3.1 Fenomenologický přístup v IPA

Ideál tradičně fenomenologického přístupu se snaží popsat prožívaný fenomén deskriptivně a co nejméně zatížený vlastní subjektivitou. Metoda, kterou výzkumník k těmto účelům používá se jmenuje “uzávorkování” (*bracketing*) a pomáhá výzkumníkovi

uvědomit si hlouběji vlastní prekoncepce, předsudky a kontext, které si v souvislosti se zkoumaným fenoménem v sobě nese a které do rozhovoru s druhým automaticky vstupuje (Kostínková & Čermák, 2013).

Cílem fenomenologického přístupu vycházející z Husserlovy fenomenologie, je co nejdříve zachytit žitou zkušenost jedince v konkrétním kontextu a čase (Smith, 2004).

Fade, 2004 v souvislosti fenomenologickou metodou použitou v kontextu IPA uvádí, že výzkumníkovy prekoncepce a vlastní perspektiva jsou nutnou podmínkou pro porozumění zkušenosti druhého člověka. Analýza textu je v rámci IPA vždy zároveň interpretací výzkumníka a popisovaná zkušenost jedince je v rámci IPA konstruována jako výsledek společného sdílení výzkumníka a participanta (Larkin, Watts a Clifton, 2006).

4.3.2 Hermeneutický přístup v IPA

Metoda hermeneutického kruhu vychází z předpokladu, že jsme schopni porozumět jednotlivé části interpretace pouze ze znalosti celku a zároveň celkovým souvislostem porozumíme jedině se znalostí jednotlivých částí.

V souvislosti s metodou IPA používáme přístup tzv. dvojité hermeneutiky (*double hermeneutics*), kdy se participant snaží porozumět vlastní zkušenosti a výzkumník se snaží pochopit, jakým způsobem ke svému porozumění participant dospívá (Smith, 2004). V průběhu analýzy se výzkumník od respondenta více vzdaluje a interpretuje participantovu výpověď. To, co však pochází od výzkumníka musí být vždy zakotveno v datech a v souvislosti s přímými citacemi respondenta. Výsledná analýza je tedy dílem výzkumníka a respondenta zároveň (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

4.3.3 Idiografický přístup v IPA

V idiografickému přístupu se v kontextu IPA zaměřujeme na konkrétního jedince, který zažívá specifickou událost. Začínáme tedy s detailním prozkoumáním jednoho případu a pokračujeme v něm, dokud nedojdeme určitého stupně porozumění a interpretačního tvaru, poté až přistupujeme k analýze dalšího případu (Smith, 2004).

4.3.4 Aplikace výzkumné metody IPA

Metoda IPA v kontextu propojení všech tří východisek poskytuje výzkumníkovi otevřený a kreativní přístup ke zkoumanému tématu a zároveň dostatek volnosti participantovi pro autentickou výpověď své zkušenosti.

Jedním z nejlepších způsobů shromažďování dat se pro tuto metodu stává polostrukturovaný rozhovor, kde klade výzkumník otevřené otázky a participanta vybízí k co nejsvobodnějšímu vyjádření myšlenek, pocitů, postojů a asociací pojících se se zkoumanou zkušeností (Smith & Osborn, 2003).

4.4 Postup při analýze dat

Rozhovory použité pro tuto bakalářskou práci byly nahrávány a poté doslovně přepsány. Přepisy rozhovorů byly dále zpracovány výše popsanou metodou IPA. Jako vodítko pro konkrétní analýzu dat jsem vycházela především postup, který uvádí Kostínková a Čermák (2013).

4.4.1 Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu

Reflexe vlastní zkušenosti výzkumníka s tématem a související prekoncepce je možné vnímat jako nultou fázi analýzy. Tato reflexe slouží pro výzkumníka jako nástroj uvědomění si interpretativní role ve výzkumném procesu stejně jako přispívá k transparentnosti výzkumného procesu.

Reflexe vlastní zkušenosti jsem při psaní této práce prováděla jak na začátku před sběrem dat, tak v průběhu analýzy, kdy se průběžně objevovala další témata ovlivňující interpretační rámec.

4.4.2. Čtení a opakované čtení

Před vlastní analýzou je prvním krokem podrobné a opakované čtení rozhovoru, kdy se výzkumník snaží co nejlépe pochopit respondentovu perspektivu a vcítit se do jeho vnímání reality.

Při opakovaném čtení rozhovoru jsem usilovala o to, abych příběh a výpovědi znala co nejlépe nazpaměť a díky tomu mohla interpretovat zkušenost respondentů v kontextu jejich vlastních výpovědí.

4.4.3 Počáteční poznámky a komentáře

V dalším kroku je doporučeno výzkumníkovi otevřít se co nejlépe datům v textu a nehodnotit v této fázi důležitost různých částí či témat. Vše co upoutá výzkumníkovu

pozornost, je hodno poznamenání a zvýraznění přímo v textu. Komentáře mohou být dle Kostínková a Čermák (2013) rozděleny do tří základních typů:

- deskriptivní: zaměřené na obsah, myšlenky a strukturu respondentových zkušeností
- lingvistické: kladou důraz na respondentovo používání jazyka a metafor
- konceptuální: zaměřené na otázky, které v nás respondentovy výpovědi vyvolávají

V této fázi se snažíme zachytit vše, co se nám při čtení textu jeví jako hodno pozornosti.

4.4.4 Rozvíjení vznikajících témat

V této fázi se obrací pozornost od respondenta k vlastním poznámkám výzkumníka, který své poznatky organizuje a interpretuje do tematických okruhů. Výzkumník se na tomto místě snaží pro fragmenty respondentovy zkušenosti obsažené ve vlastních poznámkách formulovat nadřazená témata.

4.4.5 Hledání souvislostí napříč tématy

Poté, co výzkumník formuloval tematické okruhy, snaží se hledat jejich vnitřní propojenost a souvislost s hlavním výzkumným fenoménem. V tomto bodě analýzy se mohou objevit témata, která nejsou pro výzkumnou otázku důležitá a tudíž se témata protřídí a zůstanou jen ta, která mají navzájem vnitřní soudržnost a vypovídají něco podstatného o zkoumané respondentově zkušenosti.

4.4.6. Interpretace

Interpretace dle IPA je zákonitě ukotvená v textu a zároveň vychází také ze zkušeností a úhlu pohledu výzkumníka. V interpretaci se snažíme postihnout to, co je “za” textem a hledat hlubší souvislosti participantova vztahu ke své zkušenosti se zkoumaným fenoménem (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

4.4.7 Analýza dalšího případu

V této fázi je možno přejít k analýze dalšího případu dle pokynů 1.-4. Kostínková a Čermák (2013) uvádějí tuhle fázi ještě před dokončení jednotlivé analýzy prvního

případu včetně jeho interpretace. V této práci byl postup veden směrem k dokončení analýzy jednoho případu a pak se přistoupilo k další analýze.

4.4.8 Hledání vzorců napříč případy

Postup při analýze dat této bakalářské práce byl založen na detailní a dokončené analýze každého případu zvlášť. Počátek analýzy jsem prováděla již při kompletním sepsání a podrobném prostudování všech rozhovorů a konkrétní analýzy jsem konstruovala v kontextu znalosti všech případů s přihlédnutím ke společným prvkům prožívání zkušenosti i k jejich rozdílnostem. Díky tomu se koncept hlavních témat vyvinul automaticky na základě obeznámení se se všemi případy před započítím psaní první analýzy, a byl použit u všech analýz. Každá analýza má však svá specifická témata a jedinečný obsah, který vystihuje každý konkrétní případ zvlášť.

Poznatky týkající se opakujících se témat, které však byla prožívána participanty vždy jedinečným způsobem, jsem zohlednila při psaní diskuze, která je součástí této práce.

4.5 Reflexe vlastní zkušenosti

Motivace k tématu: Můj původní impuls k vybrání tématu byl bad trip na LSD, kdy jsem kvůli nedostatku informací porušila zásadní pravidla setu a settingu, a tudíž prožila noční můru a cítila jsem, že to mohlo dopadnout ještě mnohem hůř. Dlouho mi trvalo, než jsem celý temný proces integrovala. Před výběrem tématu bakalářky jsem byla na stáži v NUDZ, kde zrovna probíhal výzkum s látkou 5-Meo-DMT, tak mě napadlo tyhle události propojit a najít lidi, kteří měli náročnou zkušenost s touto látkou, protože jsem měla na dosah spoustu dat a kontaktů. Navíc 5-Meo-DMT není tak prozkoumaná látka a tudíž zajímavé téma k bakalářské práci.

Prekoncepce: Mám velkou averzi k zneužívání látek měnících vědomí. Týká se to především návykových drog, ale užívání psychedelik taky. Když mám pocit, že člověk si tím kompenzuje něco, co mu chybí a nemá trpělivost pracovat sám bez těchto pomocníků nebo nemá odvahu pustit se do dobrodružství vlastního života a kompenzuje si to pak uměle navozenými stavy, cítím občas vůči těmto lidem pohrdání.

Na druhou stranu vnímám obrovský přínos těchto látek ke zkoumání lidského vědomí, fungování mozku a povahy reality. Jsem velkým příznivcem zažívání a zkoumání mimořádných stavů vědomí, pokud je člověk pokorný, zodpovědný a neuniká tím nijak vlastnímu životu. Zajímavé mi přijdou paralely mezi strukturami spirituálních učení

a vizemi za změněných stavů vědomí, ať už v meditaci, nebo za požití psychedelik. Zajímají mě neprozkoumané vody toho, co člověk může prožít a kým se stát na základě takových zážitků, jaké poznání a porozumění si můžeme odnést.

V kontextu práce zaznívá mé osobní přání po lepší informovanosti veřejnosti ohledně správného užívání psychedelik a tím prevence rizik spojených s nezodpovědným užíváním.

Moje další hypotézy ohledně tématu souvisí s fenoménem Bad Tripu. Na základě své zkušenosti jsem zjistila, že když právě nejsou dodrženy určité podmínky, zkušenost s psychedelickou látkou se lehce mění v noční můru. Jsou to v zásadě pravidla týkající se SETU a SETTINGU. Do setu spadá vnitřní rozpoložení účastníka, kam řadím i patologii a celkovou historii jedince, jeho vztahy od raného dětství, typické dispozice pro určité negativní stavy mysli (někdo v náročných situacích pocítuje úzkost, jiný zase nezvladatelnou agresivitu..., osobnostní charakteristika jedince hraje velkou roli) či přímo psychické poruchy či onemocnění. Do settingu bych mezi důležité faktory především zahrнула DŮVĚRU, protože ač se tento ukazatel jeví jako vnitřní, vztahuje se vždy k něčemu jinému, než jsem já – nebo spíše k někomu jinému, než jsem já. Tudíž často k lidem, kteří jsou se mnou při zkušenosti nebo také vůči procesu s látkou či životu jako celku. Pokud jsou tyto aspekty zkušenosti s psychedelickou látkou podceněny, zážitek může dopadnout velmi bolestivě, jako to bylo v mém případě. Neřekla bych, že tyto aspekty bezpečné zkušenosti jsou nějak vytržené z běžné vědomé zkušenosti. Pokud jsem obklopena lidmi, kterým nevěřím, nebo kteří o mě nedbají způsobem, kterým je pro mě vhodný, či se potýkám s nějakými vnitřními boji a konflikty nebo jsem na místě, které na mě působí špatně - těžko budu svůj život v ty momenty prožívat pozitivně. Tudíž nejen při zkušenosti s psychedeliky, kdy je zkušenost mnohonásobně intenzivnější než za normálního stavu vědomí, ale i pro prožívání běžné reality je důležité splnit jisté podmínky, aby se člověk z dlouhodobého hlediska cítil dobře. Jinak může prožívat svůj život jako náročný...stejně jako náročnou zkušenost s látkami měnícími vědomí. Zajímají mě tyto paralely, jak souvisí prožívání „běžného“ života jedince a jeho zkušenosti s 5-MeO-DMT, jak souvisí set celé psychedelické situace a jaké další aspekty ovlivňují prožívání zkušenosti. Zajímá mě, jak tak specifická zkušenost zapadá do ladění a tematiky jedince, jak si to uvědomuje a jak to prožívá. A myslím si, že to, co objeví jako nové v jeho životě už bylo přítomné, třeba v tom, co chybí nebo co je potlačené, co se skrývá.

Další důležitou oblastí, kde je můj pohled zatížený konkrétní zkušeností a tudíž předsudky je hudební prostředí. Shodou okolností a bez jakéhokoliv záměru, dva ze tří dobrovolníků k rozhovorům použitých k analýzám se buď v hudebním prostředí roky aktivně pohybovali nebo stále pohybují. Všimla jsem si, že mám tendenci omlouvat některé nezdravé tendence, které se s muzikantským životem vážou – z mé zkušenosti související s Českou republikou, než že bych to mohla tvrdit obecně. Může to být například častá závislost na alkoholu, přebujelé ego, nezdravý životní styl vedoucí k vyhoření nebo psychickým problémům a další.

Má tendence, kterou bych ráda vyslovila je příliš soucitu a usilování o porozumění, kdy jsem při analýzách občas ztrácela vědeckou otevřenost a odstup. Naštěstí jsem na to bývala upozorněna vedoucí práce. Na druhou stranu díky této mé vlastnosti se lidé při rozhovoru skutečně otevřeli a mluvili velmi do hloubky.

Poslední vliv na mou interpretaci, který bych zde chtěla popsat je úzká spolupráce v rámci výzkumu v NUDZ s vedoucí výzkumu, ze kterého jsem oslovila některé z respondentů této práce. Také se osobně znám a prošla jsem i nějakými vlastními prožitky, které byly oficiálně vedeny osobami zmíněnými v některých zkušenostech respondentů. Na rozdíl od negativních zkušeností jednoho z respondentů s těmito osobami, byla má zkušenost pozitivní, tudíž úhel pohledu na práci těchto osob je z mé zkušenosti jiný než pro respondenty.

4.6 Získávání dat

V rámci kvalitativního výzkumu je nejrozšířenější metodou pro získávání dat metoda záměrného (účelového) výběru, a tato metoda byla použita i pro výzkum této práce. Výhodou této metody je, že výzkumník si sám stanovuje kritéria, které uplatňuje při výběru participantů (Miovský, 2006). Pro tento výzkum byla určena tato kritéria:

- náročná zkušenost s látkou 5-MeO-DMT
- normální psychický stav před požitím látky 5-MeO-DMT
- zhoršení psychického stavu po požití látky 5-MeO-DMT a následná integrace psychedelické zkušenosti s obnovením psychické rovnováhy

Cílem bylo pořádit alespoň 5 rozhovorů v relativně rovnocenném zastoupení mužského i ženského pohlaví, a poté vybrat tři nejvhodnější pro účely výzkumu bakalářské práce.

Výběr probíhal dvěma způsoby. První výběr byl uskutečněn na základě doporučení vhodných kandidátů konzultantkou a zároveň vedoucí výzkumu s Bufo Alvarius

v Národním ústavu duševního zdraví - Mgr. Ritou Kočárovou. Tento výběr obsahoval dvě respondentky ochotné poskytnout rozhovor. S oběma byly uskutečněna osobní setkání, při kterých proběhly rozhovory v průběhu let 2018-2019. V jednom z těchto rozhovorů se psychický stav respondentky ukázal být stále narušený náročnou zkušeností s látkou a zjistilo se, že ani před ceremonií s 5-MeO-DMT nebyl její stav optimální. Na základě těchto zjištění byla z výzkumu vyřazena. Rozhovor s druhou respondentkou již splňoval všechna kritéria a byl následně vybrán ke zpracování. Tento rozhovor byl pořízen u respondentky doma na základě jejího přání.

Druhá část výběru se uskutečnila v roce 2020 na online platformě *Facebook*. Veřejná výzva byla směřovaná na potenciální kandidáty odpovídající kritériím výzkumného souboru. Tuto výzvu jsem umístila do tří facebookových skupin: *Psychonauts*, *Psychedelické Česko* a *Beyond Psychedelics*. Na výzvu do soukromé zprávy odpovědělo zhruba 10 dobrovolníků. Následně byly uskutečněny celkem tři rozhovory u respondentů doma za použití webkamery z důvodu přísného zákazu vycházení v rámci omezení v souvislosti s COVID-19. Z těchto rozhovorů byly následně vybrány dva pro účely výzkumu.

Zvuková stopa rozhovorů byla nahrávána soukromým zařízením, rozhovory probíhaly v délce 45-120 minut. Před každým rozhovorem byla účastníkovi dána možnost položit případné otázky k průběhu výzkumu a osobě výzkumníka. Etika výzkumu byla zajištěna informovaným souhlasem.

4.7 Výsledky – analýza dat

4.7.1 Martina

Úvod

Martina se zúčastnila ceremonie s *Bufo Alvarius*, ze které posléze vznikla vědecká studie v NUDZ, se kterou jsem pomáhala pod vedením Rity Kočárové v rámci své praxe. Od ní jsem taky dostala tip na Martinu, jejíž případ byl velmi náročný. Osobně jsem Martinu před rozhovorem neznala. Rozhovor byl poměrně dlouhý, trval kolem dvou hodin. Pořízen byl v jejím bytě, kam mě Martina pozvala, probíhal ve velmi přátelské atmosféře. Martina působila upřímně a otevřeně.

Biografie

Martina má 56 let, je česká skladatelka, hudebnice, spisovatelka, překladatelka a malířka. Své dětství hodnotí jako velmi náročné, má komplikovaný vztah s matkou, od které nikdy necítila přijetí, její otec skočil pod vlak a bratr propadl gamblerství. Martina má jednu dceru, v době rozhovoru žila sama jako single.

Prožila dramatické dospívání, kdy se nevyhýbala drogám, z psychedelických látek měla před Bufo Alvarius zkušenost pouze s lysohlávkami - a tahle zkušenost byla dost negativně prožívaná.

Martina trpěla od dětství astmatem, 2 roky před ceremonií s Bufo Alvarius byla Martině diagnostikovaná borelióza, ze které se ještě v průběhu ceremonie dolečovala.

Analýza

Téma : Set, setting

Martina popisuje, že v době, kdy šla na ceremonii měla stažené průdušky astmatem a byla celkově oslabená léčbou boreliózy. V rámci ozdravného procesu Martina v průběhu léčby Boreliózy začala cvičit Thai-chi, meditovala a změnila svůj standartní režim k lepšímu. Krátce před tím se pokusil o sebevraždu její bratr, Martina se jej i jeho firmu snažila zachraňovat.

O ceremonii s Bufo Alvarius jí řekl kamarád, kterého popisuje jako silnou osobnost. Taky dodává, že nikdo jiný by jí k ceremonii nepřiměl. Martina říká, že má nad sebou ráda kontrolu, na druhou stranu také popisuje, že část její osobnosti vyžaduje intenzivní prožitky.

M: “A taky jedna moje část, díky tomu dramatickému dětství na tohle najíždí vlastně docela dobře a sytí ho to, ty zážitky”.

K: “Intenzita, myslíte”...

M: “Ano. Takže i když už vlastně v tom nejedu tak moc jako dřív, zmírňuje se to a je tam mnohem víc spíš touha po vnitřním klidu nebo i jeho realizace, tak občas tam tohle probleskne”.

Při zjišťování podrobnějších informací a také díky konzultací ohledně vhodnosti užití tohoto psychedelika, se rozhodla na ceremonii nakonec nejít. V den ceremonie však opět podlehlá naléhání kamaráda i vlastní impulzivitě a rozhodla se ceremonie účastnit, přestože všem slíbila, že to neudělá.

Setting nebyl o nic přívětivější než Martinino naladění. Na místě ceremonie se necítila komfortně, hlavní administrátor na ní působil arogantně a odměřeně. Ve společnosti svých přátel nevnímala dostatečnou podporu a vůči “žabí partě” - jak nazývá tým pořádající ceremonii - necítila důvěru. Její příprava na ceremonii byla nulová, taky proto, že ještě ten den ráno byla rozhodnutá jít pouze podpořit své přátele. Tématem nedůvěry a nevyhovujícího přístupu ze strany pořadatelů ceremonie se budu podrobněji zabývat později.

M: *“Tak jsem si řekla: „tak já na to půjdu”, a vím, že tam byl okamžik, nevím, jestli na louce nebo předtím doma, když jsem na to byla rozhodnutá jít, že jsem si říkala: „dcera je velká, ta mě už tolik nepotřebuje, tak tam půjdu“. Ten hlavní důvod jsem si říkala, že je prostě všechno vyndat. A řekla jsem si, že chci, aby se to vyvalilo a že to nějak zpracuju. Tak trochu jsem doufala, že to odmaká ta žába za mě během té čtvrt hodiny (smích). Dokonce jsem si řekla, že ať to bude stát cokoliv, i kdybych měla umřít, jsem si řekla. Byl tam tento moment. Takže záměr nebo vize byla hrozně náročná. Já jsem na to nešla ze zvědavosti ani pro zábavu, nebo že bych si chtěla rozšířit vědomí. Spíš kvůli tomu, abych ty vytěsněné věci otevřela”.*

Popis záměru v sobě obsahuje přání setkat se s negativním nevědomým materiálem, který chce Martina vidět a uzdravit. S tímto záměrem a výše popsaným setem a settingem, který Martina sama hodnotí, že nebyl optimální, by bylo spíš podivné, kdyby byl samotný zážitek nenáročný.

Téma: Nedůvěra

Přímo o nedůvěře a strachu mluví Martina v souvislosti se svými partnerskými vztahy.

M: *“Můj život byl vlastně fajn, přestože brácha se mi zabíjel, ale já k němu nemám nějak moc velkou vazbu. Ale co se týče lidí kolem mě, včetně dcery, která je úplně skvělá a věci, které dělám, tak jsem byla vlastně a i teď jsem hrozně spokojená. Akorát když došlo na partnerské vztahy, tak tam byla vždycky první emoce strach. A já věděla, že to souvisí s mým dětstvím a že to chci prošťouchnout. Věděla jsem, že když to neudělám, že bude pořád všechno dokolečka. Tím strachem se to vždycky pokazí. Nebo nedůvěrou. Nebo nevím, co to vlastně je”.*

Martiny nedůvěra vybudovaná náročným dětstvím se tedy dle jejích slov promítá do partnerských vztahů. Nedůvěrou byla naplněna také atmosféra setu, settingu, průběh

ceremonie ve vztahu k hlavnímu administrátorovi a taky proces její integrace zážitku s Bufo Alvarius.

Celý její zážitek s Bufo Alvarius se odehrál jako hrozivý pocit a právě proto je pro ni možná tak neuchopitelný a těžký ke zpracování, protože kvůli traumatickému dětství jsou pro ni vlastní pocity ne příliš přístupné. V rozhovoru cituje psycholožku, u které byla na terapii, kde popisuje výrazný rys svého prožívání. Místo vlastního prožití emocí a pocitů souvisejících se situací se stává nezávislým pozorovatelem.

M: "Protože já jsem dřív hodně přepínala z hlavy do emocí. Pořád jsem to měla pod kontrolou. Jedna psycholožka mi řekla, když jsem chodila na Gestalt, že člověk má nějakou potřebu, tak udělá akci a pak je vlastní prožití. A že já mám neskutečný potenciál k akci, ale pak když mám věci prožívat, tak se mi to štěpí a já na to hned nahlížím. A to se mi dělo, i když se děly právě nějaké negativní věci. Byla jsem schopná se hned stát pozorovatelem místo toho, abych si to prožila a reagovala na to tělem, intuicí mnohem přirozeněji. Navíc já jsem měla asi z toho dětství ty instinkty nějak pošramocené. Takže i kvůli tomu jsem tam šla".

Martina se cítí být zanedbaná v rámci přípravy a málo informovaná ze strany pořadatelů ceremonie. Její nedůvěra se objevila také hned na začátku vůči hlavnímu administrátorovi i jeho pomocníkům, což výrazně ovlivnilo její vnitřní nastavení a potažmo celou její psychedelickou zkušenost s Bufo Alvarius. Selhání ze strany průvodců psychedelickou zkušeností je výrazným tématem rozhovoru a zaslouží si více pozornosti dále.

Téma: Ego - změna perspektivy

Martina mluví během našeho rozhovoru hodně o egu, řeší ego své, ego, které "zdechlo" při ceremonii s Bufo Alvarius, řeší také ego svého kamaráda, kolegů z kapely, zabývá se egem z perspektivy vztahů, povídá si o egu s umělcem X u limonády. Téma "Ego" se prolíná celým rozhovorem. Pokud chápeme z rozhovoru s Martinou ego jako identitu vyvinutou v dětství s centrem Já, které se vztahuje k okolnímu světu, uvádí svůj zážitek s Bufo Alvarius z této perspektivy hned ze začátku.

M: "Takže já jsem tam šla s vnitřním pocitem, že to ego vlastně už skoro nemám, ale přitom už jenom proto, abych se dostala z těch strašných sraček z dětství, s prominutím, tak jsem si tu identitu musela strašně moc posilovat. Vlastně mi to v životě hodně pomohlo pro takové ty hmatatelné, sebe-potvrzovací úspěchy. Ale takové přirozené, nebylo to tak, že bych chtěla něco obcházet, ale prostě jsem to hodně potřebovala. Takže to ego tam je úplně jasné, že ano".

Vzhledem k tomu, jak aktivní a kreativní Martina byla do té doby profesně v rámci umělecké branže, kde je vlastní jedinečnost a originalita související s identitou jedince bernou mincí, náhlé odpoutání se od této své části bez jakékoliv přípravy muselo být šokující i bez trýznivého pocitu vraždění, který při ceremonii prožila.

M: *“Takže člověk si těžko představí, co to znamená, že mu zdechne ego. Vy máte pořád pocit, že se sice budete motat, ale tenhle rámeček reality si udržíte. To se vysvětluje těžko i teď. Že se vám „vydeletuje“ ego, identita zmizí a vy jste jen v nějakém pocitu. To jsou většinou pro lidi jen slova, nebo že nakouknete někam za oponu do nějakého v uvozovkách „absolutna“, kde se toho odehrává mnohem víc, než tady. Tím se všechno zrelativizuje. Člověk je pak i sám s takovým zážitkem, protože je úplně nepřenosný”.*

Martině se v 15ti minutách psychedelického prožitku bourá základní hodnota, na které stál její život. Ztěžující podmínka celé zkušenosti je pocit, že se zasekla “někde mezi”, tudíž proces není přirozeně dokončen a integrace je tím extrémně zatížená. Ze slov doprovázejícího psychologa a dodatečně dohledaných informací se Martina dozvídá, že pokud se látka nepotáhne pořádně a nevstřebá se určité množství, proces zůstává nedokončený.

Přestože Martina hledá během své integrace racionální vysvětlení a potvrzení, perspektiva a hybný motor její činnosti se i přesto mění. Pokud mluví o tom, že potřeba sebepotvrzení ji motivovala k úspěšné a tvůrčí kariéře, ta vypadá po ceremonii dokonce ještě úspěšněji, ale plyne z jiného zdroje. Martina je mnohem svobodnější vůči posuzování vlastní hodnoty skrz svůj umělecký výkon. Také přestává dělat kompromisy, opouští vyprázdněné spolupráce a popisuje, že přišla o 80% známých, čímž se jí vytváří prostor pro hlubší a autentičtější sebevyjádření skrz svou práci i v sociálních interakcích.

Téma: Selhání žabího týmu

Na konzultaci před ceremonií Martina nahlásila boreliozu i astma jako kontraindikace, ale popisuje, že nebyla jednotlivě potenciálním účastníkům příliš věnovaná pozornost.

Před samotnou ceremonií mluvila postupně s různými organizátory ceremonie o svém strachu i astmatu, načež dostává odpovědi, že astma má přece celý život a umře stejně tak, jako tak.

“Nahlásila jsem tam boreliózu i to astma, ale on se jednotlivě lidem moc nevěnoval, nás tam bylo třeba dvacet. A myslím si, že kdyby mu tam někdo řekl, že má infarkt, tak by řekl, že v pohodě” ...

Její nedůvěra vůči kompetentnosti konkrétních organizátorů i vůči celé skupině lidí, která na ni působí sektářským dojmem, vytváří vnitřní klima celé zkušenosti a pokračuje dál do integrace.

Martina popisuje, že organizátoři se tedy i přes její nedůvěru tvářili, že pro participanty budou po ceremonii k dispozici a že nejde o nic závažného, po třech dnech prý může člověk normálně fungovat. Což rozhodně nebyl případ Martiny.

Velmi náročným faktorem celé integrace byla samota. Martina popisuje, že kamarádi z ceremonie se na ni vykašlali, jeden z pomocných organizátorů byl sice milý, ale utěšoval ji způsobem, který ji nijak nepomohl. Účastníci ceremonie byli zároveň účastníky výzkumu s Bufo Alvarius, který byl zaštitěn respektovanou institucí. Martině chodily po ceremonii maily s dotazníky a když odepisovala a popisovala svůj stav, kdy jí bylo opravdu zle, nedostalo se jí od vedoucí výzkumu víc útěchy než psaný projev soucitu a pobídka k vyplnění dalších dotazníků.

Martina byla také po nějaké době na terapii u jednoho z hlavních terapeutů pomáhajících při ceremonii. Cítí se, že nedostala ani od něj informace, které by jí pomohly. Naopak, terapeut přiznává, že její proces se nezdařil.

M: "Psycholog X mě teda jednou přijal a já jsem se zeptala: ,No tak co se stalo?' A on: ,No asi se to nepovedlo.' A já jsem řkala: ,Jak nepovedlo?' A on: ,Ty jsi tady asi neměla prostor' (ukazuje na hrudník). A já: ,A proč jste mi neřekli, že si ho tam mám udělat"?

Jako kompenzaci nezdařilé administrace látky byla Martině od organizátorů nabízena další dávka 5-MeO-DMT a následná péče, ale ona už s "žabím komandem", jak organizátory a spolupracovníky ceremonie nazývá, nechtěla mít nic společného.

Téma: Boj za vlastní přežití

Potom, co se Martině nedostalo uspokojivé péče ani odpovědí od organizátorů ceremonie, pátrala Martina dál. Její integrace je charakterizována velkou aktivitou z její strany svému stavu porozumět a nalézt cestu ke zlepšení na vlastní pěst.

V průběhu integrace si píše se svým bývalým spolužákem kardiologem, který ji kromě ujišťování ohledně zdravotního stavu slouží i jako emocionální podpora, protože je schopen rychle odepisovat a být k dispozici v rámci svých možností a vzdálenosti, jak Martina potřebuje. Využívá i své kontakty na ORL, kdy se její obavy o vlastní fyzické srdce po vyšetřeních ukazují jako nepotvrzené. Symptomy, kdy má Martina pocit, že jí srdce vyskočí z hrudníku, však neustávají.

Martina tráví spoustu času sama na chalupě, nakoupila si pytle hlíny, sází a okopává záhony, což jí pomáhá zvládat kritický stav.

Po návštěvě jednoho známého českého psychiatra ji byla doporučena antidepressiva, ale Martina je vyhazuje a odmítá tento styl léčby.

Víc jí pomáhá kontakt s psychoterapeutkou Y při neplánovaném setkání v Jeseníkách, která jí poté doporučuje terapeuta Z zase s trochu odlišným přístupem.

Martina uvádí, že zásadními setkáními pro ni byla právě ta s terapeutky Y a Z, kde cítila podobné naladění a poté setkání s umělcem X, kterého předtím osobně ani neznala. Umělec X ji pozval na limonádu a zajímal se sám od sebe o její stav.

M: *“A on říkal: ‚Tak co ti je?‘ A já jsem začala: ‚No, nějaká transformace, já vůbec nevím, jak to bude...‘ A on řekl: ‚A co je ti do toho? Já jsem řekla: ‚Jak, co je mi do toho?‘ A on: ‚Přestaňme ty životy interpretovat. I ten humus z dětství, vezmi to a pohnoj s tím strom bodhi satvy. Nebo něco takového. A říkal: ‚Když jsme byli malí, tak jsme taky neinterpretovali, nerozebírali pořád, co nám je nebo co máme dělat. Často jsme nedělali nic, a když jsme pak vnitřně cítili, že je potřeba něco udělat nebo něco se nám chce, tak jsme to udělali‘. Tak to bylo dobré”.*

Martina nepřijímá informace a pomoc od každého, spíš ji pomáhají lidé s podobným naladěním a skutečným zájmem ji porozumět a podpořit.

Téma: Integrace

V poslední části analýzy se chci věnovat signifikantním prvkům integrace.

Martina si přála vidět vytěsňené obsahy svého života, aby je mohla zpracovat a osvobodit se od jejich nevědomého vlivu.

Martina v rozhovoru říká, že ta nejhorší část integrace trvala tři měsíce.

Martina naráží během svého procesu i před ním na jedno z výrazných témat a tím je nedůvěra, která mohla vzniknout v dětství. Potřebuje své prožívání racionalizovat a tím unikat jeho přímému prožití. To se při procesu integrace vyjevuje velmi zřetelně. Můžeme tyto tendence chápat jako staré obranné mechanismy, které jsou stále aktivní, ale vedle nich probíhají i nové způsoby řešení situace.

Martina například popisuje, že třeba půl dne na nic nemyslela, z čehož byla nervózní. Vidím v tom v rámci integrace protiváhu právě k její výrazné tendenci svůj stav vysvětlovat a hledat logická odůvodnění svého prožívání.

Další příklad najdeme v sociálních interakcích, kdy Martina odhaluje spoustu povrchnosti a pokrytectví a nehodlá na tom participovat. Stává se občas až dětsky

upřímnou. Děje se to například při setkání s pojišťovákem nebo její uvědomění při rozhovoru s režisérem X, kdy popisuje, že v jeho řeči cítila pózu, které si nikdy předtím nevšimla. Vedle této přemrštěné citlivosti vůči autenticitě a vyjadřování ostatních lidí prožívá taky sama sebe jasněji a dokáže reagovat upřímně, přestože to nemusí vždy vyhovovat obecným normám. Chápu to tak, že ji nová “svoboda” pomáhá dostat se ze z nutkové touhy po potvrzení od ostatních a přijetí za cenu popření svého přirozeného prožívání.

M: *“Protože já jsem dřív hodně přepínala z hlavy do emocí. Pořád jsem to měla pod kontrolou. Jedna psychologka mi řekla, když jsem chodila na Gestalt, že člověk má nějakou potřebu, tak udělá akci a pak je vlastní prožití. A že já mám neskutečný potenciál k akci, ale pak když mám věci prožívat, tak se mi to štěpí a já na to hned nahlížím. A to se mi dělo, i když se děly právě nějaké negativní věci. Byla jsem schopná se hned stát pozorovatelem místo toho, abych si to prožila a reagovala na to tělem, intuicí mnohem přirozeněji. Navíc já jsem měla asi z toho dětství ty instinkty nějak pošramocené. Takže i kvůli tomu jsem tam šla”.*

Příměji se vyjadřovat Martinu taky učí její “srdce”, což vnímám v její integraci jako velmi symbolické. V momentech, kdy cítí fyzicky u srdce pohyb a vydává na veřejnosti “nepatřičné” zvuky, obnovuje tím svou spontaneitu vůči vlastním emocím, která ji podle slov psychologky chyběla a může tudíž událost prožít ze sebe a nestavět se hned do pozice pozorovatele, což se jí zřejmě často stávalo.

Z hlediska fyzického zdraví Martina popisuje výrazné zlepšení jejího stavu v souvislosti s astmatem a prodělanou boreliozou. Také dodává, že přirozeně přestala pít alkohol.

Jako další průvodní znaky integrace popisuje Martina ztrátu emoční paměti, jisté “mimoňství” a depersonalizaci, obecnou dezorientaci a také časté stavy paniky a smutku. Také popisuje změny na žebříčku hodnot. Mluví o pochopení propojenosti s druhými v rámci celku, o relativizaci stresových situací a vědomém utváření vlastního života, kdy chápe život víc jako hru.

Nejdůležitější hodnotu jsou dle jejích slov vztahy. Na tomto tvrzení mi přijde zvláštní, že ačkoliv vyslovuje důležitost vztahů a mluví o tenké hranici mezi svobodou a sobectvím, popisuje se jako “solitér”, jenž nedělá kompromisy a nedokáže si představit život v intimním vztahu s druhým člověkem.

Kromě pozitivních hodnotových změn a větší uvolněnosti může být pro Martinu při zpětném pohledu příjemný bonusem, že se jí profesně velmi dobře daří. Není to však na úkor její přirozenosti, ale naopak to vypadá, že jak nachází autentičtější kontakt sama se sebou i její tvorba má silnější výpovědní hodnotu. Také dokáže jít naproti profesním výzvám a brát je s větší lehkostí.

M: *“Trochu to tady беру jako hru, takže si říkám o různé věci. Tak třeba nám umřel manažer před měsícem a hráli jsme v klubu YZ ještě s dalšími kapelami, byla to taková trizna za něj. Byla tam Dusilka, Monika X a Monika řekla: „Tyjo, ta tvoje kapela zní dobře, neuděláme dvojkonzert?“ A já jsem hned zavolala řediteli do klubu XY a zeptala se: „Co kdybychom odehráli někdy v zimě ve velkém sále u vás koncert s Monikou X? A on říká: „A kdy?“ A já: „V lednu.“ A on: „Tak jo“. Takže dřív bych pochybovala, mám na to? Pořád nějaké hodnocení. Falešné. To odpadlo. A je to úleva. Když to takhle rekapituluju, tak se mi vlastně splnilo všechno, co jsem si přála”.*

Závěr

Na jednu stranu si Martina prožila několik krušných měsíců a přestože set ani setting při ceremonii rozhodně nebyly optimální, svou zkušenost zakončuje pozitivně, protože změny v jejím životě vedou k lepšímu a konstatuje, že se jí vlastně splnilo všechno, co si přála a je v životě spokojená.

Její případ také poukazuje na slabiny průběhu oné ceremonie a přístupu hlavního facilitátora, což bylo později i medializováno. Hlavní facilitátor byl z více stran obviňován za neetický přístup při provádění ceremonií a práci s participanty.

4.7.2 Šimon

Úvod

Rozhovor s Šimonem je velice obsáhlý a Šimon v něm popisuje zásadní situace a determinanty svého života před setkání s látkou 5-MeO-DMT, což mi umožnilo při analýze čerpat z bohatého materiálu.

Zaměřila jsem se na specifika Šimonovy zkušenosti, která jsou typická právě pro něj v souvislosti s náročností jeho procesu, který byl lemován velmi negativními pocity.

Zároveň jsem hledala obecná témata, která Šimonovu zkušenost a následnou integraci umožní porovnat se zkušenostmi jiných lidí.

Šimonovi je 33 let. V době rozhovoru žil v objektu, který měl ve správě v blízkosti přírody. Před rozhovorem jsme se Šimonem neznali, reagoval na mou veřejnou výzvu ohledně dobrovolníků k rozhovoru pro účely bakalářské práce na facebooku. Tykání jsme si nastavili při domlouvání rozhovoru.

Biografie

Šimon studoval hudbu/lesní roh na konzervatoři a následně akademii v Brně. Poté se živil hraním. V této době byl závislý na alkoholu, což vyústilo v neúspěšný pokus o sebevraždu. S hudbou přestal a odjel pracovat na horskou chatu, kterou po nějaké době dostal na starost. V té době se oženil, a měl s manželkou jednu dceru. Manželka ho po několika letech znenadání opustila, ale zanedlouho se vrátila, že je těhotná, její těhotenství bylo rizikové. Domluvili se, že se přestěhují do Brna, kde se Šimon o ženu a dítě postará do jejího šestinedělí a pak půjde každý svou cestou. V té době Šimon začal experimentovat se změněnými stavy vědomí. Začal držet půst, poté šel na holotropní dýchání, kde potkal Lucii, do které se zamiloval. Kvůli ní jel na svou první psychedelickou ceremonii a s Bufo Alvarius. Do té doby s psychedeliky zkušenost neměl.

Analýza

Téma 1 - Set, setting

“Ač je mi třiatřicet let, žiju čtvrtý život”. Takhle začíná Šimon své vyprávění a působí to na mě, že zde vyjadřuje způsob svého prožívání, které je velmi intenzivní se sklonem k extrémům. Život rozděluje na čtyři epizody dle tematiky, kdy každá z nich je razantně ukončena a ihned začíná další epizoda. Jeho život je plný nečekaných zvrátů.

Š:...no, a přihodila se jedna z dalších zajímavých věcí, můj život je Honzíkova cesta, někteří lidi, kteří mě znají, tak právě říkají vždycky, když se dlouho nevidíme: “To jsem zvědavej, co tobě se zas přihodilo!” (smích)

Jeho účast na ceremonii je také záležitostí nečekaného zvrátu, kdy se zamiluje do Lucie a své první psychedelické zkušenosti se účastní pod jejím vlivem. 5-Meo-DMT je považováno za jednu z nejsilnějších přírodních psychedelických látek, kterou známe. Skutečnost, že je to Šimonova první zkušenost s psychedeliky v období, kdy drží půst a jeho manželka má zanedlouho rodit, na mě působí jako velmi riskantní.

Š: *Takže v té době, když jsem teda nejedl, jsem tam došel, setkal jsem se s Lenkou - nádherná ženská, přesně můj typ, těsně opuštěná manželem (smích), a tak jsme se setkali, koukali jsme na sebe, že „ježiš, co se to děje“ a hned první večer už jsme naproti sobě seděli u stolu a ona mi říká, jestli znám to buffo a já, že: „no, viděl jsem film před čtrnácti dnama, jsem byl na filmu, takže vím, co to je, a ona: „Tak přijed' k nám na Hájoynu, bude tam hlavní facilitátor“. Jsem řekl: „Neexistuje, rozhodně nejsem připravený, ani že nemám žádné zkušenosti s nějakýma Ayahuascama, San Pedrama a vším možným a že tudíž připouštím tuhle možnost, protože jsem šílenec, to vím, ale že ještě nějaký čas počkám. A navíc, že když už jsem tento víkend na holotropním dýchání, tak že ten další víkend musím být doma s rodinou. No ale samozřejmě se to všechno tak jako..otočilo, a jsem byl najednou na té hájoyně.*

Zde se dostáváme k motivaci, která vyplývá ze setkání s Lenkou. Šimon se napřed brání a uznává, že by to bylo moc brzy, že není připravený a cítí povinnost být s rodinou, ale přesto: *“najednou byl na hájoyně”*. Z mnoha klinických studií víme, že pro bezpečný průběh psychedelické zkušenosti je správná příprava participanta velmi důležitá. V Šimonově případě úplně chybí. Záměr pro ceremonii taky není připravený, ale vyslovuje ho až na popud facilitátora těsně před užitím látky.

Š: *Takže jsme tam měli jen pár matrací kolem, oheň, u kterého jsme stáli všichni a hlavní facilitátor strílel žabu a to tak, že: „další“, postavil se na místo, jenom se tak zeptal, jestli na něco máme zacílit, nebo co a já říkám: „no, od malička mám diagnostikovaný astma“, nelécím se, ale vždycky jsem těžko dýchal, mám to spojený s nějakou sebeláskou. Vždycky, když to bylo partnerství, něco takovýho se dělo, tak se mi zhoršilo dýchání, tak jsem ho požádal, že tohle by mohlo být téma.*

Setting vnímá Šimon také jako ne příliš bezpečný:

Š: *...no, a bylo teda jako dost neuvážené to bylo z dnešního mého pohledu, jak já se snažím pracovat – bylo to v březnu a bylo to venku. Normálně byla na zemi tenká vrstva sněhu a mrzlo.*

Z okolností, které Šimon popsal to na mě působí, že neměl dostatek informací ze strany organizátorů ceremonie a že si neuvědomoval možná rizika spojená s užitím silné psychedelické látky. Jak jeho životní situace a nepřipravenost, tak neodpovídající setting byly pro vstup do první psychedelické zkušenosti velmi rizikové.

Téma: Půst

Půst interpretuji v Šimonově příběhu jako katalyzátor změny. Nápad, dát si pár dní půst, přichází po smrti přítele, kdy Šimon bilancuje nad svým dosavadním životem.

Š: Pokud dál budu sedět na schodech a kouřit cigáro mezitím než se dcera probudí, takhle, že to vede jenom k smrti, a že bych mohl něco změnit, pokud nechcu pokračovat do smrti. (uchichnutí) A tak já jsem si řekl v té době, že bych si mohl dát půst.

Šimonova životní situace v té době není nijak příznivá. Manželka o kterou se stará se s ním chce krátce po porodu rozejít, jeho původní plány žít s rodinou na horách se rozpadly. Dosud nepoznané stavy vědomí, které přičítá účinkům půstu jako je otevírání nových schopností a velký příval energie, ukazují Šimonovi nové pole zájmu. Následuje zkušenost s holotropním dýcháním a krátce na to s Bufo Alvarius. Krátce poté začíná experimentovat s dalšími psychedelickými látkami, až se dostává k učení jak s nimi pracovat pod vedením šamana. Tato nová životní náplň trvá do současnosti, kdy vedeme rozhovor.

Š: A já jsem vlastně takhle – měsíc nejedl vůbec nic, až když jsem zjistil, já jsem pak začal přibírat na váze normálně, i na svalech i váze – na ručičce váhy, a spal jsem dvě hodiny denně, takže se mě prostě potvrdilo, že OK, moje tělo, moje buňky už umí čerpat energii odevšad. Takže když budu chtít, můžu se najíst. Takže jsem měsíc nejedl vůbec nic a následující měsíc jsem snědl asi čtyři porce jídla ze společenských důvodů, že jsem něco snědl se svou dcerou nebo na návštěvě u rodičů, ale první jídlo po měsíci bez jídla, tak jsem došel do indické restaurace, objednal jsem si šest různých jídel, tři přílohy, předkrm, dezert, pivo (smích) a seděl jsem tam tři – čtyři hodiny a jedl a pil. (smích). No ale bylo teda si čtrnáct dní po první ceremonii s Buffo jsem ještě nejedl. Až pak vlastně, to až s E., jak jsem říkal, že jsme se objímali a plakali a on na mě kouká a říká: „s tím jídlem, dělej si, co chceš, ale já myslím, že tohle není tvoje cesta“. A já: „no, taky mi to teď nedává moc smysl, protože tam došlo to zacvaknutí – tak, medicína, přijde to- takže jsem hned poté ceremonii s E. došel dolů do kuchyně, a tam jsem si val plátek šunky. (smích)

Na Šimonově půstu mě zaujaly efekty, které popisuje a to především objev nového zdroje energie: “takže se mě prostě potvrdilo, že OK, moje tělo, moje buňky už umí čerpat energii odevšad. Takže když budu chtít, můžu se najíst”. Připadá mi, že Šimon díky půstu objevuje s novým způsobem čerpání energie také nový způsobu vnímání reality ve změněném stavu vědomí. Jeho půst končí v momentě, kdy je jeho život v nové etapě - užívání a práce s psychedelickými látkami.

Půst chápu tedy jako přechod mezi dvěma životními obdobími, který v sobě již nesl novou tematiku rozšířených stavů vědomí.

Téma: Zkušenost s Bufo Alvarius

Šimon v rozhovoru často zmiňuje svou pracovitost a přístup k práci.

Š: *Dělám věci poctivě, dělám je z gruntu. Takže jsem to měl takhle nastavené, že když už se setkám s touhle medicínou, tak na dřev a žádné sluníčko, „ahoj ahoj, všechno je láska“, ale já jsem vevnitř musel být pevně rozhodnutý, že si nejdřív vyžeru všechny ty sračky.*

Šimonův případ mi připomíná “šamanskou cestu”, kdy je iniciace budoucího šamana započata sestupem do podsvětí, kde je adept rozčtvrcen a prochází mnoha utrpením.

Š: *Procházel jsem si těch pár hodin úplnou marností, zbytečností, peklem a nešlo o to, že bych já něco v životě provedl, že by se mi objevovaly vzpomínky na nějaké mé nehezké činy, rozhodnutí nebo něco, ale spíš (odkašláni) nastavení mé mysli, že nejsem dost...- že jsem tak blběj, že si nedokážu vážít existence. Že jsem tak ... namistrovanej, že si myslím, že vím víc než je. A z toho mi bylo tak blbě.*

Zaujal mě Šimonův postoj, že pokud je otevřený k odevzdání “úplně všeho” a “dělá věci z gruntu”, jakoby automaticky čekal, že přijde něco nepříjemného. V průběhu intoxikace Bufo Alvarius se nahlédne ve velmi negativním světle a plně to přijímá, jako pravdu o sobě. Říká, že je rád, že dostal takovou čočku, že si to všechno zasloužil, a zjistil, kdo je. Působí to na mě, jakoby vnímal svůj “bad trip” jako zasloužený trest.

Téma: Sebeláska vs. služba druhým

Šimon spojuje své vysoké pracovní nasazení s láskou k druhým lidem a chápe je jako formu služby.

Š: *Můj cíl je ...jako bhakti yoga, cesta lásky a sebeodevzdání. Já jsem vždycky pro všechny udělal, co jsem mohl a že já mám fakt v prdeli turbínu, mám neuvěřitelné množství energie, to nikdo nestihá, co já jsem schopný dělat. Dneska to mám tak, že celou noc pracuju s Ayahuascou a já ráno jdu chystat snídani. A pak jdu uklízet prostor a pak ještě nasekám dřevo třeba, protože mě fakt bylo dáno obrovské množství energie.*

Když pracoval Šimon na horské chatě, byl jeho hlavní záměr zabezpečit rodinu. Potom, co ho manželka opustila a pak se znovu vrátila, zrušil všechny své projekty, přestěhoval se a “sloužil” jí z pokojíku pro hosty a snášel bez odporu, jak mu “dává čočku” jako součást procesu s medicínou. Říká, že to nedělal kvůli sobě, ale kvůli narození miminka.

Hned jak se trochu vzpamatuje se ze svého zážitku s Bufo Alvarius, jde okamžitě vařit pro druhé, přeje ostatním radost z krásných prožitků z ceremonie, ale sebe prožívá jako toho, kterému právem patří zkušenost plná hrůzy a utrpení.

Š: *Moje existence, můj nádech výdech, nemělo to smysl, to, že jsem tam byl, byl jenom nějaký omyl, proč jsem tam byl, čím jsem si zasloužil vůbec svůj život, tady toto, když jsem tak špatný a teď v tom zůstat, přesně... smrt by byla mnohem snazší.*

Považuji za důležité zde vyzdvihnout Šimonův záměr ceremonie, což bylo jeho astma, které má spojené se sebeláskou.

Jeho utrpení pocházelo z poznání, že si neváží své existence, necítil se jí být hoděn ve světle, v jakém se během zážitku uviděl. Díváme-li se na jeho prožitek s vědomím tématu “sebelásky”, toto téma vztahu k sobě samému je během ceremonie prožíváno velmi negativně jako sebenenávist a sebeopovržení - “*smrt by byla mnohem snazší*”.

Vnímám rozpor v tom, jak o sobě během rozhovoru mluví, v jakém světle líčí svůj život a v tom, co prožívá během ceremonie a integrace - negativní sebeobraz a marnost vlastní existence.. Jeho osobní historie je zatížená ničujícími dávkami alkoholu a pokusem o sebevraždu, který se neodehrál na základě impulsivní reakce, ale byl promyšlený, tudíž postavený na myšlenkách o sobě a svém životě, které vedly k sebevraždě. Když mluví o sobě v našem rozhovoru, vyzdvihuje vlastnosti jako poctivost, zodpovědnost, disciplínu, že dělá věci pořádně a že smyslem jeho života je dělat věci pro druhé.

Z povahy účinků psychedelik v rámci terapeutického užití víme, že často přinášejí nevědomý materiál do vědomí. Šimonův bad trip se odehrává v nedobře nastaveném setu i settingu s tématem astmatu-sebelásky, které je prožívané v obrácené formě jako sebenenávist. V rámci našeho rozhovoru to na mě působí, jakoby psychedelický zážitek vyvolal negativní postoje a pocity, které v sobě Šimon nosil, které jeho život ovlivňovaly, ale nebyl si jich příliš vědom. Před zážitkem s Bufo Alvarius popisuje, že se cítil jako “takový hrdina, čistá mysl”, zážitek jej však vede k docela jinému pohledu na sebe.

Dále se zde chci zaměřit na téma Šimonova vztahu k druhým lidem. Mluví o lásce vůči druhým, o službě, o poctivosti. Jeho vlastní život se však jevil z jeho vyprávění do momentu psychedelického zážitku i v procesu integrace spíš jako sebezničující.

Kladu si zde otázku, co jej motivovalo k vydanosti druhým a z čeho pramenilo jeho sebeodevzdání? Zda to byla skutečně láska a nebo spíš touha po lásce a úctě, kterou vůči sobě necítil a čekal ji za svou službu a sebeodevzdání?

Téma: Zodpovědnost

Šimon mluví několikrát během rozhovoru o hodnotách jako je poctivost, odpovědnost a disciplína.

Š: A tohleto mě došlo hned vlastně těch pár hodin po té první sesi a to pokračuje pořád. A nic asi dramatičtějšího v tom pro sebe nevidím, než získat prostě to uvědomění, ale to absolutní uvědomění zodpovědnosti, ne povídat o zodpovědnosti a za něco být zodpovědný a za něco ne a pak si hrát s myšlenkou svobodné vůle a vlastně kdo nás řídí nebo kdo za to může- my vlastně musíme... ne, absolutní zodpovědnost za každou vteřinu našeho života. Za každou myšlenku, za každé slovo a to trvá doted'.

Z jeho minulosti vyvstávají situace, které se příliš odpovědně nejeví a působí kontrastně vůči jeho hodnotám, které vyzdvihuje po zkušenosti s Bufo Alvarius. Například když na holotropním dýchání říká, že na ceremonii s Bufo Alvarius rozhodně nepojede, protože není připraven a měl by se starat o rodinu, kdy má jeho manželka brzy rodit, ale přesto tam jede. Když mluví o své integraci první ceremonie s Bufo Alvarius, říká, že nebyl poslušný v doporučeních a užíval další psychedelické látky, což “normálně nedoporučuje”. V jeho historii figuruje alkoholová závislost, která s odpovědností také nemá mnoho společného.

Jeho náročný zážitek vyzdvihnul téma odpovědnosti v jeho životě a Šimon si to díky své psychedelické zkušenosti uvědomuje.

Téma: Paranormální komunikace

V Šimonově příběhu je velmi výrazné, jak přirozeně mluví o paranormálnímu způsobu komunikace a přijímání informací. Povídá o vizích, které se naplnily, o rozhovoru s mrtvým přítelem, “komunikaci s medicínou” před jejím užitím, o učení práce s medicínou, kdy ho učí šaman, který nemluví jeho jazykem a podobně.

Š: Stalo se nám potom totiž taky to, že ..(pochechtávání) v té době jsem nepracoval s medicínama, spíš jsem četl různé knihy o filosofii, psychiatrii, psychologii, to mě bavilo snad od patnácti už, Stanislav Grof, transpersonální psychologie, Carl Gustav Jung a tak, ale s medicínama jsem toho moc společného neměl (odkašláni si). No á (), ale stala se nám ta věc, že já jsem měl vizi, že k nám přichází další dítě (pochechtávání) -

K: Aha, a jako ve snu? Nebo...

Š: Ne, normálně v bdělém stavu, to mívám od malička takový věci.

K: Můžu se zeptat ještě Šimone, jak jsi dostal tu zprávu, to bylo jak jsi chodil po tom okolí, že to byla intuitivní nějaká komunikace...?

Š: Jojojo, Normálně jsem si s tou medicínou povídal i když jsem jí neznal, tak .. už to bylo ve vzduchu,...

Promluvu s mrtvým přítelem nebo s medicínou před ceremonií popisuje Šimon stejným způsobem, jako komunikaci s manželkou nebo dcerou. Šimon říká, že má takové “věci od malička” . Jeho citlivost vůči paranormálním jevům je něco přirozeného, nad čím se v rozhovoru nijak nepozastavoval.

Toto téma, mě zaujalo přímo při rozhovoru a několikrát jsem se jej na to doptávala. Případá mi, že jeho “přirozený svět” nese některé charakteristiky, které lidé popisují právě při intoxikaci psychedeliky jako je komunikace s různými entitami, s blízkými zemřelými apod. Z tohoto úhlu pohledu lze pochopit i jeho zálibu v psychedelických látkách, kterými se později začal zabývat i v roli facilitátora jako svět, který pro něj nebyl tolik oddělen od jeho přirozeného prožívání reality již před jeho první psychedelickou zkušeností.

Téma: Integrace - důvěra

Přestože byla Šimonova integrace poměrně náročná, jeho důvěra v proces mu umožnila náročné situace snášet bez vnitřní rezistence.

Š: Protože když jsem to mohl nahlédnout, to znamená, že už to ve mně nemusí zůstat. Že to je na mě ta práce, že s tím musím něco dělat - s tím, jak jsem strašnej.

Šimon se po ceremonii vrátil starat se o svou těhotnou manželku, která za 14 dní porodila jejich dítě. Šimon pořád ještě držel půst a jeho prožitek z ceremonie se mu vracel každou noc. Náročným stavům se nijak nebránil, stejně tak snášel postoj své manželky, která mu dle jeho slov “dávala čočku”, což považoval za součást integrace a svého přesvědčení, že si to zaslouží. Stará se o ženu dalších šest týdnů, poté se odstěhuje a postupně se setkává s dalšími příležitostmi vedoucími k psychedelickým zážitkům. Od momentu svého první ceremonie popisuje silné vedení medicíny, kterému se naplno poddává, přestože to bylo nepříjemné.

Š: Celé se to skládalo fakt v náruči medicíny, protože ta mě vedla od rána do večera, i když ty chvíle nebyly lehké, tak jsem si v nich byl jistý, protože jsem dostal poznání toho většího, toho, co nás přerůstá a já jsem tomu velice rychle uvěřil. Proto pro mě těžké chvíle i nehezké informace bylo snažší zvládat, protože jsem důvěřoval tomu, že to,

co přichází, má mnohem lepší kvality, než to, s čím se to tady setkává. (smích) Takže ta důvěra byla pro mě alfa omega v celém tom procesu.

Z terapeutické praxe je známo, že klientova důvěra v proces je jednou z důležitých komponent úspěšné léčby. Šimon vyzdvihuje důvěru v rámci integrace jako zásadní postoj, který jej provedl celým procesem. Také mluví o jistém paradoxu, když poukazuje na to, že zážitek s Bufo Alvarius nelze uchopit rozumem a tím se s tématem vypořádat. Popisuje, že mu zásadní téma jeho procesu došlo ihned, ale stále je aktivní v jeho životě i dlouho po ceremonii.

Š: Všechno to, co se stalo při ceremonii, kdybych to chtěl pochopit, tak zešílím. A pak může půl roku trvat, že nebudu moct spát, známe to... jaké jsou formy těžké integrace. Ale vzhledem k tomu, že jsem se smířil s tím, že to pochopit nejde, tak moje integrace trvala den a zároveň trvá doted'.

Vnímám jako signifikantní, že díky důvěře se Šimon procesu poddává, nesnaží se s negativními pocity bojovat, nesnaží se situaci pochopit intelektuálně, ale nechá proces probíhat. Tím si ušetřil mnoho komplikací, které mohou nastat právě ve chvíli, kdy se jedinec snaží náročný zážitek logicky vysvětlovat a klade procesu překážky v podobě vnitřní rezistence. Vzhledem k tomu, jak byla Šimonova zkušenost náročná, probíhá dle jeho slov “v náručí medicíny, která jej vedla” a zážitek mu kromě náročností témat, která se vynořila, nezpůsobil žádnou psychickou újmu, kterou by Šimon trpěl.

Proces integrace Šimonovy zkušenosti s Bufo Alvarius nemůžeme příliš přesně ohraničit, protože Šimon zanedlouho po své první psychedelické zkušenosti začal experimentovat s dalšími psychedeliky.

Šimon popisuje jako plody integrace větší klid při řešení náročnějších situací v životě a poctivost stavět se k problémům čelem. Také popisuje, že své velké množství energie využívá účelněji. Na konci rozhovoru popisuje, že vlastnosti jako puntičkářství či disciplinovanost stále považuje za hodnotné, ale je flexibilnější a víc dává prostor druhým.

Závěr

Do Šimonova života přichází náročná zkušenost s Bufo Alvarius jako následující krok v již započaté serii změněných stavů vědomí. Přestože byla jeho zkušenost děsivá, Šimon se poddává procesu a popisuje silné vedení medicínou v rámci integrace tohoto zážitku. Toto vedení ústí v novou životní etapu, kdy sám pracuje s psychedeliky a jeho

životní situace se od jeho první ceremonie radikálně změnila. Žije s novou partnerkou, na novém místě s novou životní náplní.

Šimonův příběh je charakteristický tím, že jeho náročná zkušenost s psychedeliky jej neodradila, naopak, vede jej tak daleko, až se sám stane facilitátorem změněných stavů vědomí na základě užití psychedelických látek.

4.7.3 Blanka

Úvod

Rozhovor s Blankou byl nejkratší ze všech. Před rozhovorem jsme se neznaly, Blanka reagovala na mou veřejnou výzvu při hledání dobrovolníků k rozhovorům pro bakalářskou práci. Blanka neužila 5-MeO-DMT získané ze sekretu Bufo Alvarius, nýbrž syntetické 5-MeO-DMT.

Biografie

Blance je 42 let, je matkou dvou dětí, žijí spolu s partnerem a mají psa. Blanka je profesí praktická lékařka pro dospělé, nějakým způsobem (nezmínila přesněji) působí i v hospici a setkává se tak s umírajícími. Téma smrti pro ni bylo v rámci vlastní motivace k požití látky jako jedno z nejdůležitějších. Blanka dlouhodobě praktikuje jógu, v nedávné době absolvovala pobyt ve tmě a ceremonii s Ayahuascou. Ayahuasca ji velmi zaujala především jako obohacující úhel pohledu pro její profesi a také ji přivedla na myšlenku vyzkoušet 5-MeO-DMT jako další psychedelikum v řadě. Na ceremonii s 5-MeO-DMT se měsíc vědomě připravovala zvýšenou psychohygienou a meditacemi, z jejího povídání působí její příprava a celé uchopení zkušenosti s psychedeliky velmi zodpovědně.

Analýza

Téma: Set, Setting

Jako první se budu věnovat setu a settingu jakožto jednou ze základních determinant psychedelické zkušenosti.

Základní informace jsem krátce nastínila v biografii, ale ráda bych se Blančinou přípravou a rozpoložením zabývala hlouběji.

Zkušenost s Bufo Alvarius předchází další psychedelické zkušenosti a Blančin dlouholetý zájem o psychedelika.

B: "Co mě tak k tomu přivedlo, tak tím směrem na ty psychedelika jsem tak jako pohlížela už prostě dvacet let, už je to dlouho - mě je čtyřicet dva, prostě nějakou takovou dobu, ale vždycky to bylo tak jakoby trochu v ústraní, spíš jsem čekala na vhodné okamžik".

Blanka praktikuje 20 let jógu včetně speciálních dechových technik, které vedou ke změněným stavům vědomí. Aktivně se zabývá lucidním sněním a je zvyklá dívat se na svůj život z perspektivy pozorovatele - s jistým odstupem a nadhledem. Jako praktická lékařka k práci s pacienty přistupuje celostním způsobem, ne že by odmítala tradiční západní postupy, ale snaží se porozumět příčinám nemoci také z vlastní biografie pacientů a hledá struktury a chování, které ústí v propuknutí nemoci.

Blančina lékařská profese dle mého názoru velmi ovlivnila její prožitek s Bufo Alvarius, protože jí fenomén změněného stavu vědomí nezajímá jen z čistě osobních motivací, ale snaží se k informacím vyvolaných psychedelickým zážitkem přistupovat s odstupem a vědeckou zvědavostí.

Jako první intenzivnější zážitek změněného stavu vědomí v rámci cíleného sebepoznávání byl pro Blanku pobyt ve tmě. Blanka v rozhovoru popisuje svůj pocit po ukončení pobytu jako zbavení se strachu, měla pocit, že jí už nemůže nic z jejího nitra příliš překvapit.

Dalším schodem k Bufo Alvarius bylo velmi zásadní setkání s Ayahuascou.

B: "No, a když jsem teda absolvovala pobyt ve tmě, tak jsem si řekla: "To je teda hodně zajímavý, to budu zkoumat dál, protože teď už nemám moc z toho strach, takže se vydám za tím směrem a pak jsem asi dva měsíce potom jsem šla na ceremonii s Ayahuascou, což byla taky zkušenost jako strašně intenzivní a strašně zajímavá - já jsem praktická lékařka svým povoláním a tak mě to zaujalo hlavně kvůli tomu, protože jsem najednou si uvědomila, že...mm.. ta Ayahuasca zřejmě funguje tak, že dokáže to vědomí dovést do té úrovně, kde se tak nějak stýká to tělesný vědomí s tím vědomím duševním a vlastně tam, kde vznikají nemoci třeba psychosomatický, ale ono to vlastně všechno je takovej plynulej proces, i potom ty skutečný, tak tam se vlastně dá díky té práci s tou Ayahuascou v sobě samým proniknout, což mě přišlo strašně extrémně zajímavý, protože zkoumám příčiny nemocí, mám strašně moc těch lidí, žejo, už to dělám dlouho tuhleto práci, takže už jsem je viděla, žejo, ty příběhy těch nemocí jaký znám a zkoumám ty příčiny mě zajímají vždycky, protože oni v tom životě se nakonec většinou vystopujou".

Měsíc před ceremonií s Bufo Alvarius Blanka zintenzivňuje pravidelnou psychohygienu. Přemítá o svých vztazích, které hodnotí jako harmonické a vědomě se nastavuje a připravuje směrem k nové zkušenosti.

B: *“Takže potom než, těsně než jsem tam šla, tak jsem si říkala: “Já už tam asi ani nemusím, já už jsem si to všechno jako v tom životě ...”*

K: *Jste tak připravená...(smích)*

B: *(smích) Já jsem tak připravená, že už bych tam vlastně ani nemusela jít, ale zase to dělám tak, že když už se k něčemu rozhodnu a jako v momentě toho rozhodnutí jsem věděla - no, teď je ta správná chvíle, tak jsem...ale trošku, měla jsem z toho teda trochu strach pořád, jo, protože prostě jsem nevěděla co to bude, a už i z toho pobytu ve tmě i z tý Ayahuascy jsem jako měla takovou představu, že oni ty psychedelika prostě můžou být hodně náročný...”*

Blanka prošla vedle své osobní přípravy také oficiální přípravou na Bufo Alvarius od organizačního týmu ceremonie. Na ceremonii jela s kamarádem, který řídil auto. Prostředí znala již z Ayahuascové ceremonie, kde se cítila velmi příjemně. Po samotné ceremonii měla naplánovaný volný víkend, aby mohla proběhnout poklidná integrace.

Přestože Blančina příprava i setting jsou přímo ukázkové, mluví o strachu z neznáma. Také jsem vnímala při rozhovoru s ní velký respekt nebo lépe řečeno *bázeň* vůči intenzivním stavům změněného vědomí.

Téma: Strach ze smrti

Blanka na konci rozhovoru říká, že téma smrti pro ni bylo hlavním motivem všech třech zážitků ve změněných stavech vědomí od pobytu ze tmy až po Bufo Alvarius.

Ceremonie s Bufo Alvarius začala jako “bad trip” nedopatřením - špatným vdechnutím látky nebo jejím menším množstvím. Blanka zde popisuje strašlivou paniku, strach, že umře a že všichni kolem jsou ve stejné tíživé situaci. Zachovala si od své paniky částečný odstup a při další administraci látky již “prošla skrz” do plného psychedelického zážitku. Zajímavé je, že dokázala svůj strach ovládnout a nepropadnout mu, na což je hrdá a odnáší si to jako pozitivní vyústění celého zkušnosti. Kontrola je dalším tématem, kterým se ale budeme zabývat více později.

Přestože Blanka na začátku nemluví otevřeně o své motivaci k psychedelickým ceremoniím, v průběhu rozhovoru mluví o strachu ze smrti jako o hlavním tématu, ale přitom jsem měla dojem, že se tématu stále za sebe trochu vyhýbá a schovává svůj strach za svou práci s umírajícími. Mluví o tom, že doprovázení umírajících vnímá jako poslání

a o tom, že si smrt jako téma mnoho lidí neuvědomuje, že se mu lidé i pozůstalí jejich klientů vyhýbají. Já jsem nabyla dojmu, že se tématu trochu vyhýbá i ona. Ne jako tématu k obecné rozpravě nebo v rámci své práce, ale jako tématu jejího života.

K: *“Mělo to na vás vliv třeba nějakýho většího osvobození z vašeho strachu nebo jestli vy nemáte strach vůbec nebo jestli se nějak posunulo to téma ve vás”?*

B: *“Určitě, určitě, to mělo. To mělo, protože jsem taková klidnější mnohem v tom a teď jsem právě doprovázela jednu paní, která umírala, takže určitě jsem v tom viděla v sobě rozdíl, že (pozasmání) z nějakýho důvodu jsem měla takovou jistotu, že jde někam na místo, kde už to bude příjemný. A že vlastně, že jsem to .. ona umírala už dlouho na nádor a tak jako, to nebylo nic překvapivýho, vlastně na to všichni čekali, ale je důležitý, aby to proběhl dobře, aby všichni, jo... čím líp to proběhne, tím je to prostě pro tu rodinu potom lepší. Aby i oni měli potom pocit, že ono je to právě důležitý - si myslím - ta moje role v tom, že je můžu ujistit, že to dělají dobře a že se ty mamince neděje nic špatnýho v tom procesu toho umírání a že někam jde, kde to vlastně bude lepší než v tom momentě, kdy to vědomí vězí ještě v tom těle. Takže já to takhle s nimaupně tak moc nerozebírám, ale i vnitřně, když si to myslím, tak určitě to vyzařuju, když s nima o tom umírajícím člověku mluvím a měla jsem pocit, že je to tak nějak uklidnilo. I mně, mě to taky přidá klid jako, rozhodně mám jsem měla pocit akový větší jistoty v tom, že už jsem tak trošku líp věděla, co jim mám říct, nebo jak k tomu s klidem přistoupit i sama vnitřně”.*

Zaujalo mě, že na mou přímou otázku, zda se v ní toto téma nějak posunulo, odpovídá spíš příběhem ze své klinické praxe a svou rolí, kterou plní lépe. Působilo to na mě tak, že se jí samotné o tom tématu ze své perspektivy mluví těžce. Buď mluví skrz svou práci a nebo obecně či popisně, nevšimla jsem si, že by otevřeně mluvila o svém strachu ze smrti, jak se projevuje v jejím životě, prožívání a myšlení.

Téma: Kontrola vs. otevření se

Druhým velkým tématem Blančiny ceremonie s Bufo Alvarius byla kontrola. t a se podle mého pozorování objevuje už při “zvládnutí paniky”, kdy Blanka nepropadá děsivému stavu, ale drží si od něj odstup a nepropadne mu úplně. Na začátku rozhovoru, když zmiňuje svou dokonalou přípravu avšak přesto mluví o strachu, tento strach pochází z neznáma, kdy si Blanka uvědomuje, že jí psychedelický zážitek může zavést na místo, které nezná a nedokáže předpokládat. Také mluví o “pojetí psychedeliky” a že práce s vědomím v tomto stavu je pro ni náročná.

Při zážitku samotném se objevuje prožitek, kdy Blanka vnímá obrovskou energii až na vybuchnutí, kterou musí svou vůlí kontrolovat před úplnou explozí, což by mohla být dle jejích slov úplná zkáza.

Všímám si zde jedné paralely, kdy Blanka mluví o širších mezilidských vztazích a hodnotí je jako náročné, že ji společenský kontakt často pohltí. Že sice má svůj život nastavený příjemně podle sebe, bezpečně, ale moc společenská není a občas uvažuje, zda není příliš asociální a jestli je v pořádku vidět se s kamarádkou jednou za měsíc a lidský a sociální interakce kromě nejbližších rodinných příslušníků příliš nevyhledávat.

Napadá mě zde otázka, co musí Blanka ve svém životě tolik kontrolovat a jak by taková exploze vypadala?

K: *“A teda v tom prvím nadechnutí, jak jste nenadechla naplno, tak teda byla ta panika, ale jak jste nadechla podruhé, tak už tam ten strach nebyl”?*

B: *“Byl pořád, byl součástí i toho pádu, vlastně tělo jako padáte, nevíte kam, tak jako ten strach nějakým způsobem, to vědomí tam je jiný, to není, že bych si uvědomovala, že teď mám strach, ale spíš jako vlastně a strach ze smrti, žejo, to je samozřejmě ten strach, kterej to... to je ten strach jako. A ... že... on tam jako byl celou dobu, já jsem měla jako pocit jako i v tom momentě, kdy jsem byla na tom místě, kam jsem šla - s tou obrovskou energií, kterou jsem nějakým způsobem já kontrolovala a obklopovala, tak vlastně já jsem nevěděla, co se stane, když ta energie přeroste tu moji kontrolu. Jestli prostě to nebude zkáza úplná. Nebo... jo, taková možnost tam pořád byla, vlastně jsem to pořád takhle vnímala”.*

Jako jeden z výsledků integrace zážitku vnímá právě uvolnění se v sociálních interakcích, že už nemá takový strach z pohlcení a že se jí “změnilo srdce”.

Myslím, že téma kontroly zde také úzce souvisí s hlavním Blančiným tématem strachu ze smrti, protože smrt je jediná událost našeho života, kde absolutně ztrácíme kontrolu a budeme smrtí zajisté naprosto přemoženi a pohlceni.

Za velmi zajímavou považuji Blančinu výpověď ohledně držení - kontroly energie. Blanka neví, jak si tento prožitek vyložit a považuje toto téma ještě za neuzavřené. Co představuje vůlí držená energie pro Blančin život pro ni zatím zůstává nevědomé.

Téma: Integrace - Zvýšená citlivost

Blanka měla vše připravené, volný víkend a prostředí rodiny, kde se cítila dobře. Jak příprava tak i prostor pro integraci silného psychedelického zážitku byly Blankou vědomě nastaveny, aby proces proběhl co nejpříznivěji.

Blanka říká, že doba integrace nelze úplně oddělit, že probíhá vlastně pořád (pozn. rozhovor byl pořízen 5 měsíců po ceremonii), a že na zážitek myslí každý den. Sama od sebe také popisuje fenomény, které jsou s užíváním psychedelik velmi časté, především Bufo Alvarius. Když narazí na písničku, která hrála při její ceremonii, uvrhne ji hudba zpět do zážitku z minulosti, aniž by o té konkrétní písni věděla. Dalším prvkem typickým pro integraci BA je výrazné bušení srdce, které se často vrací v noci, s čímž má Blanka také zkušenosti. Při nástupech paniky jí pomáhá obětí syna a když s ním mohla usínat. Zde jsem si všimla, že i při ceremonii v náročném momentě jí pomohlo, když se mohla chytit ruky kamaráda, říká, že se pak necítila v tom stavu tak sama. Fyzický kontakt je tedy způsob, který pro zvládání těžších momentů působí na Blanku blahodárně.

Další průvodní prvek Blančiny integrace je velmi zvýšená vnitřní citlivost vůči přicházejícím podnětům. Blanka na tohle téma popisuje příběh s kamarádkou a malým dítětem, kterému Blanka odmítla píchnout penicilin. Uvědomuje si, že v životě často řeší podobné situace, kdy na ni okolí tlačí a pro ni je těžké se vymezit.

B: „No pro mě to znamenalo to, že jsem si i jako naplno uvědomila, že v určitéch situacích, kdy prostě já nechci vyhovět svému okolí, který mě neustále zahrnuje různými požadavkami, který ale třeba nejsou nezbytný a chápu, že jsou pro ně pohodlný, a oni si ale neuvědomují všechny souvislosti,...”

“A zrovna v tu chvíli jsem si říkala: ne, tomu já tu injekci prostě píchnout nechci a úplně jsem si uvědomila, jak je pro mě to hrozně..., jak mě to citově zasáhlo, jak musím to řešit hodně a jak hodně intenzivně se tím zabývám, není prostě pro mě jednoduchý říct ji: “hele, ne, já se bojím”, ale vlastně ji chci vyhovět a zároveň ji to chci nějak vysvětlit, ale zároveň j nechci vyděsit nějakými desivými historkama, co se může stát, když budu píchat miminu penicilin a tak dále, jo. Takže spíš tak, no”.

Tohle téma Blanka ještě dál rozvíjí, když shrnuje, co ji zkušenost s BA dala - když cítí, že je něco dobré pro ni nebo pro její blízké, dělá mnohem méně kompromisů. Také se dokáže rychleji zbavovat přístupů, které nefungují. Působí to na mě tak, že když přišla do bližšího kontaktu se svou citlivostí, kterou před zážitkem více potlačovala, mnohem

jasněji se nyní rozhoduje a spolehne se na své intuitivní vědění, kdy dokáže rychle rozlišit, co je pro ni dobré a co ne.

Závěr

Rozhovor s Blankou byl poměrně krátký. Blanka popisovala svůj příběh i události souvisle a mluvila o svých prožitcích chronologicky a logicky. Její lékařská profese jí dle mého názoru pomáhá informace třídit a prioritizovat, tudíž její povídání bylo pro mě dobře uchopitelné a zřetelné.

Co jsem si ale všímala, když občas vyjadřovala nějaký názor, měla jsem podezření, že to platí spíš pro ni, než že by to byl nějaký obecný rys. Mluvila najednou ve třetí osobě nebo “pravdu” vztáhla na jiné lidi a tím se trochu vyhýbala sdílet bezprostředně své prožitky či postoje, které se dotýkají jí a jak to má ve svém životě ona. Sama o sobě ale říkala, že sociální interakce je pro ni často náročná a že je velmi introvertní.

V Blančině příběhu je zajímavé, že set i setting byl nastaven naprosto vhodně a přesto zažila Blanka náročnou zkušenost, když nepotáhla dostatek psychedelické látky. Bylo zajímavé pozorovat, jak k zážitku přistoupila a jak se s ním vypořádala, aniž by jí prožitek nějak výrazně narušil životní balanc.

4.8 Zodpovězení výzkumných otázek

Hlavní výzkumná otázka:

-Jak probíhal bezprostřední zážitek po užití 5-MeO-DMT?

Tato otázka se týká především vlastního zážitku navozeného intoxikací látky 5-MeO-DMT a snaží se zachytit subjektivní prožívání jedince, který tuto látku požil. Zkušenosti respondentů jsou podrobně zachyceny v rozhovorech.

Vedlejší výzkumné otázky:

- Jak prožíval respondent zhoršení psychického stavu?
- Jak si respondent celou událost interpretuje?

U každého z respondentů je zážitek specifický a proto se budu zabývat každým případem zvlášť.

4.8.1 Martina

Jak probíhal bezprostřední zážitek po užití 5-MeO-DMT?

Martina popisuje, že po posledním šluku směsi obsahující 5-MeO-DMT to trvalo snad jen vteřinu, co se přesunula do změněného stavu vědomí. V tomto čase k sobě promlouvá:

„Tohle je úplný konec. Ty umíráš. Jsi úplná kráva. Chtěla jsi to, máš to mít.“ To jsem si stihla říct: „To je prostě už moc...“

Mezitím Martina cítila, jak se kácí, pak se ocitá ve tmě, vidí fialové blesky, poté slyší zvuk syntetického digeridoo a hlas entity, která byla od té chvíle přítomná již po celou dobu zážitku. Poté se ocitá v prostoru, který vnímá jako past, ze které se nelze dostat. Sebe v tomto prostoru prožívá jako “kulička pocitu” kterou někdo vraždí. V této situaci slyší sama sebe jak řve intenzivním vysokým tónem, připomínající křik ptáka a popisuje nesnesitelný strach ze smrti.

Martina dodává, že hlavní část zkušenosti se odehrávala pouze ve strašném pocitu bez vizuálních vjemů. Martina si není jistá, zda si pamatuje celý zážitek.

Jak prožíval respondent zhoršení psychického stavu?

V době zhoršení jejího stavu, které ve své kritické fázi trvá tři měsíce tráví hodně času o samotě na chalupě. Martina sice neruší naplánovaný běh událostí, ale popisuje stavy “mimořádnosti”, silné panické ataky, pocity strachu ze zbláznění, dále popisuje stavy dezorientace a depersonalizace. V této náročné fázi hledá pomoc napřed u organizátorů ceremonie, kde vnímá nedostatečnou péči a nedostatek relevantních informací ohledně jejího psychedelického zážitku. Poté hledá pomoc i u jiných odborníků a přátel, a snaží se pro svou zkušenost vytvořit rámec, kterému by mohla porozumět. Útěchu jí přináší knihy, které čte a rozhovory s konkrétními lidmi, u kterých cítí upřímné porozumění a podobné naladění.

Jak si respondent celou událost interpretuje?

Martiny snaha porozumět svému procesu a nějakým způsobem si svůj prožitek interpretovat je v rozhovoru velmi výrazná. Martina v průběhu rozhovoru cituje spoustu odborníků, přátel a autorů knih, kteří jí nabízejí různé interpretace, jenž jí připadají smysluplné. Z rozhovoru však vyplývá, že Martina si ještě sama není příliš jistá, jak si

náročnou zkušenost v kontextu svého života vyložit. Sama za sebe popisuje víc změnu životních hodnot, kdy si uvědomuje hodnotu vztahů a lásky. Život chápe jako víc jako hru a popisuje také změnu prožívání “od hlavy k srdci” kdy mluví o přirozenějších reakcích na okolní podněty, které již nejsou tolik zatížené vlastním hodnocením správnosti a pochybnostmi.

4.8.2 Šimon

Jak probíhal bezprostřední zážitek po užití 5-MeO-DMT?

Šimon se po potáhnutí látky z dýmky kácí k zemi do “temnoty a zoufalství”. Na fyzické úrovni přirovnává své vnímání, jakoby z jaderné elektrárny Temelín vedly dva dráty, které on držel a všechna energie by přešla do něj, aniž by ho to zabilo. Sotva se z tohoto zážitku vzpamatoval a postavil na nohy, dostal od hlavního facilitátora další dávku a scénář se opakovat obdobným způsobem. Popisuje, že klečel na zemi v zoufalství z toho, že není schopen pustit své koncepty a ego. Poté má záblesky z toho, jak dostával silné dávky rappé, kdy plakal, kašlala a nemohl se pořádně nadechnout. Z několika dalších dávek rappé byl pak velmi vyčerpaný, překulil se na bok a dál si zážitek nepamatuje. Poté se probouzí a pociťuje silný chlad, zvedá ruku s prosbou o pomoc, ale vnímá, že jej ostatní ignorují. Cítí se strašně a myslí si, že si takové zacházení zaslouží. Poté se jej ujmou pomocníci ceremonie a odtáhnou jej do tepla budovy na matraci. Vnímá, že ho občas někdo zkontroluje, zda dýchá nebo něco nepotřebuje. Šimon prožívá pocity marnosti, zoufalství a špatného pocitu sám ze sebe. Po čtyřech hodinách prožívá už jen silnou únavu a cítí se jako v silné kocovině, ale může se již postavit na nohy.

Jak prožíval respondent zhoršení psychického stavu?

Šimon prožívá zhoršení svého stavu prostřednictvím každodenních flashbacků, kdy se vnitřně vrací k zážitku z ceremonie, nejsilnější jsou jeho stavy v noci. Popisuje svůj stav jako vnitřní dialog s medicínou, která jej vyučuje.

Jak si respondent celou událost interpretuje?

Šimon přijímá svůj zhoršený stav s trpělivostí a chápe jej jako zasloužený trest za své nepokorné postoje, které v sobě měl před ceremonií s Bufo Alvarius. Období, kdy se mu náročné zážitky z ceremonie znovu vrací a on je znovu prožívá, přijímá otevřeně

a pokorně, nesnaží se proces nutně pochopit a přistupuje k tomuto období jako k očistě, kdy prožívá silnou důvěru v proces intergace i entitu medicíny, o které mluví, že jej celou dobu vedla.

Další hledisko, které při interpretaci Šimon popisuje je takové, že byla od začátku naplánována jeho šamanská praxe, kdy zanedlouho sám s látkou pracuje a provází ceremoniemi druhé lidi. Proto bylo jeho první setkání s Bufo ALvarius “z gruntu” a “na dřev”. Posledním hlediskem, které vstupuje do jeho interpretačního rámce je Šimonův přístup k životu, či styl práce, kdy o sobě mluví, že dělá věci pořádně a zdůvodňuje si náročnost zážitku tím, že se dotkla událost podstatných věcí, které si musel v sobě vyřešit a očistit se od nich, než jeho cesta mohla pokračovat dál.

4.8.3 Blanka

Jak probíhal bezprostřední zážitek po užití 5-MeO-DMT?

Blanka uvádí zážitky dva. První zážitek se odehrál, kdy potáhla málo účinné látky a upadá poté do stavu silné paniky a úzkosti. Prožívá, že “se něco stalo špatně” a má pocit, že její prožitky mají i ostatní lidé. Popisuje, že když se podívala na ruce, měla pocit, že jí vystupují žíly z kůže. Pomáhá jí, když chytá za ruku kamaráda, který je s ní při ceremonii. Bojuje sama se sebou a snaží se nepropadnout panice úplně, dokud nedostane další dávku, kterou vnímá, že hlavní facilitátor připravuje.

U druhého pokusu již probíhá plný psychedelický zážitek, Blanka popisuje, že padá volným pádem, kterým jakoby narůstala energie. Pak se vše zastavilo a vibrovalo jako těsně před výbuchem, Blanka se cítí být během tohoto prožitku ve vesmíru. Poté popisuje zážitek, kdy obepíná nějakou silnou energii, kterou má za úkol udržet pohromadě, při čemž prožívá silný pocit deja-vu. Poté slyší známý hlas, který popisuje jako nejznámější hlas, který zná. Hlas se směje a něco říká, ale ona mu nerozumí. Blanka popisuje, že měla pocit, jakoby se na tohle místo se měla dostat, aby se setkala s nějakým vědomím a že je tam správně. Mezitím energie, kterou měla za úkol kontrolovat stále narůstala, až do momentu, kdy už se nedala udržet a poté se ocitá Blanka v prostoru, “kde je něco bílého, co nebylo nic”, což popisuje jako úplné bezvědomí. Poté otevírá oči a zážitek tím končí.

Jak prožíval respondent zhoršení psychického stavu?

Blanka neprožívá, až tak silné zhoršení psychického stavu, jako spíš zvýšenou citlivost vůči podnětům z okolí, silné bušení srdce, které popisuje jako náběhy na paniku,

které se jí daří zastavit, když si při usínání k sobě přitiskne svého syna. Blanka prožívá flashback, když uslyší píseň, která hrála při její ceremonii. Na integrační fázi je dobře připravená a prožívá ji v klidu v rodinném kruhu.

Jak si respondent celou událost interpretuje?

Blanka je velmi hrdá na to, že zvládla ustát silnou paniku a úzkost, která byla přítomná především v prvním zážitku, a že jí nepropadla úplně. Prostor, do kterého se dostala při druhém zážitku si interpretuje jako místo, kam přicházíme po smrti. Pro téma nutnosti zamezení exploze silné energie neměla žádnou interpretaci a konstatovala, že ještě neví, co to znamená.

5 DISKUZE

Primárním cílem této práce bylo zachytit fenomenologii náročné psychedelické zkušenosti po užití substance 5-MeO-DMT a v polostrukturovaných rozhovorech zmapovat prvky a témata, která se pro jednotlivé participanty s jejich zážitkem pojí.

Vedlejším zájmem této práce bylo zjistit, jaký měl tento náročný zážitek vliv na život participantů a jak si zážitek interpretují.

Etické vyústění této práce má za cíl přispět dalšími daty k prevenci rizik užívání 5-MeO-DMT spolu s dalšími psychedeliky a pomoci zamezit neetickému způsobu práce s klienty ze strany facilitátorů a organizátorů ceremonií.

Výzkumný soubor této práce sestává ze tří participantů, dvou žen a jednoho muže. Limity studie této práce tvoří úzký vzorek zkoumaných osob, což může omezit míru zobecnění a validitu získaných poznatků. Menší počet participantů ve výzkumné části práce však umožňuje zabývat se jejich případy do hloubky, a tím získat detailní popis náročné zkušenosti se substancí 5-MeO-DMT. Mezi další přínosy této práce patří také to, že zkoumá případy respondentů z poměrně těžce dostupné a počtem omezené skupiny jedinců, kteří prošli náročnou psychedelickou zkušeností. Při hledání participantů splňujících kritéria pro výzkum této práce jsem často narážela na negativní, či odmítavé reakce, jak ze stran potenciálních respondentů, tak dalších členů skupin, kde jsem respondenty hledala. Obtížným kritériem pro výběr participantů s náročnou psychedelickou zkušeností byla také podmínka normálního psychického stavu před užitím 5-MeO-DMT, zároveň bylo nutno vyloučit i participanty, kteří prodělali během života závažnější psychické onemocnění.

V průběhu analýzy dat vyvstala z rozhovorů s respondenty důležitá témata, která by si zasloužila v souvislosti s tématem práce více prostoru na zpracování, ale pro které již nezbyl v této práci prostor. Témata však mohou posloužit pro inspiraci k dalšímu zkoumání fenoménu náročné zkušenosti s 5-MeO-DMT.

Andrashko & Molčanová (in Tylš kol., 2017) rozlišují v klinické klasifikaci *bad trip* od *náročné psychedelické zkušenosti*. Při *bad tripu* má účastník pocit bezvýchodnosti ze své děsivé situace a prožívá nedostatečnou či žádnou podporu okolí, avšak při *náročné psychedelické zkušenosti* zažívá psychicky obtížné stavy v prostředí, kde je mu umožněno s podporou náročné okamžiky zvládnout a projít. Na základě podrobné analýzy dat výzkumu této práce můžeme hodnotit, že Blanka prožila klasickou náročnou

psychedelickou zkušenost, zato Martina a Šimon jsou na hranici klasifikace jejich psychedelické zkušenosti mezi bad tripem a náročnou psychedelickou zkušeností. Jejich zkušenost je velmi zatížená neetickým způsobem práce hlavního facilitátora, jehož praktiky byly kritizovány Národním ústavem duševního zdraví (Národní ústav duševního zdraví, 2019). Mezi hlavní stížnosti patří nadměrné dávky směsi rappé, nedostatečná příprava participantů před ceremonií, nedostatečné zohlednění kontraindikací pro užití substance 5-MeO-DMT a nedostatečná péče o participanty ceremonie během psychedelického zážitku i po něm.

S osobou průvodce zkušeností úzce souvisí téma setu (vnitřního nastavení) a settingu (okolního prostředí), které jsou zásadním vlivem pro psychedelickou zkušenost (Alpert, Leary, Metzner, 1999) a souvisí s eliminací rizik "bad tripu" a náročných prožitků během psychedelického zážitku (Johnson et al., 2008). V případě Blanky byly splněny všechny podmínky, aby mohl psychedelický zážitek proběhnout příznivě. Kritické momenty jejího prožívání byly z její výpovědi způsobeny spíše vstřebáním nedostatečného množství substance, což bylo facilitátorem napraveno, poté již probíhal zážitek standardním způsobem a pocit strachu na pozadí zážitku byl nadále už zvladatelný. Důležitým momentem byla pro Blanku v těžké chvíli možnost fyzického kontaktu s blízkým člověkem, což využila, když chytila kamaráda za ruku. V případě Martiny byla velmi podceněná osobní příprava i informovanost o průběhu a rizicích zkušenosti s 5-MeO-DMT. Dalším vlivným faktorem byl nepříjemný pocit ze skupiny lidí, kde ceremonie probíhala, nedostatečná podpora ze strany jejích přátel a především nedůvěra vůči hlavnímu facilitátorovi, který jí v těžkých momentech dle výpovědi přihlížejících dokonce na nějakou dobu úplně opustil. Martiny záměr, kdy chtěla zvědomit svůj náročný nevědomý materiál v kombinaci s nevyhovujícím prostředím a chybějící přípravou a informovaností vedl podle mého názoru k bad tripu, který poté integrovala velmi náročným způsobem. Další ztěžující okolností prožitku bylo její astma a tudíž si nemůžeme být jisti, zda se jí podařilo potáhnout dostatečné množství látky. Stav, ve kterém se Martina ocitla mi připomíná počáteční fázi zážitku Blanky, která se napřed "zasekla" v úzkosti a tuto fázi překonala až s další dávkou substance, která již v případě v Martiny administrována znovu nebyla. V případě Šimona, kterého zkušenost byla také velmi náročná je zajímavé, že má stejně jako Martina od malička diagnostikované astma. Vzhledem ke způsobu administrace látky, která je potahovaná z dýmky se zamýšlím nad tím, zda astma není jednou z možných kontraindikací užívání

látky 5-MeO-DMT. Na toto téma jsem nenašla žádné zmínky ve vědeckých publikacích, tudíž bych navrhovala možnosti této kontraindikace dále vědecky zkoumat.

V souvislosti s Šimonovým setem a settingem je důležité zdůraznit, že jeho příprava ani zacházení během ceremonie rozhodně neodpovídaly doporučovaným standardům a jeho záměr skrýval náročný nevědomý materiál. Na rozdíl od Martiny měl však k celé události odlišný přístup a náročný prožitek chápal jako proces, který mu pomáhá zbavit se nežádoucích vnitřních obsahů. Jeho vztah k ostatním participantů ceremonie a ke hlavnímu facilitátorovi byl na rozdíl od postoje Martiny pozitivní, tudíž si myslím, že i proto celou situaci zvládal lépe než Martina, přestože náročnost zážitku i období poté jsou porovnatelné.

Dalším důležitým tématem, které vyplývá z analýz rozhovorů je téma integrace zážitku. Fisherová (2017) uvádí, že integrace, začíná již stanovením záměru pro psychedelickou zkušenost a je nedílnou součástí zpracování a zapracování nově nabyté zkušenosti do kontextu života. Vrátime-li se k případu Blanky, která si na integraci zážitku vyčlenila speciální prostor, kdy mohla být obklopena rodinou ve zdravých vztazích a klidném prostředí, sledujeme, že její integrace probíhala poměrně poklidně. V těžších momentech, obdobně jako v průběhu náročné zkušenosti na ceremonii, využívá fyzický kontakt, kdy si při usínání přitulí syna, a náročnější momenty tak může dobře zvládnout. O tématech, která se projevila při samotném zážitku má čas přemýšlet a popisuje jejich vliv na svou práci i při komunikaci s ostatními lidmi. Na rozdíl od Blanky Martina tráví spoustu času po ceremonii sama a když se obrací s prosbou o pomoc k terapeutovi pomáhajícímu při ceremonii, nemá na ni čas. Na náročnost zážitku a jeho vliv nebyla nijak připravena a své životní tempo nijak neomezovala. Martiny integraci hodnotím jako nejtěžší ze všech tří případů a myslím si, že je mimo jiné také velmi zatížena tendencí celý zážitek intelektuálně pochopit. Pro přijetí intenzivního zážitku je jistě důležité mít i racionální rámec, skrz který lze zkušenost integrovat, avšak v případě Martiny si myslím, že její touha náročné události racionálně porozumět její integraci v nějaký moment víc brzdila, než že by jí pomáhala. Z rozhovoru vyplývá, že má spoustu teoretických vysvětlení a stanovisek, jak lze na náročnou psychedelickou zkušenost nahlížet, přesto však hledala další a další vysvětlení a sama nevěděla, k jakému názoru se přiklonit. Šimonova integrace byla i navzdory ne příliš vyhovujícímu hektickému a vztahově náročnému prostředí, do kterého se vracel, mnohem jednodušší v tom, jakým způsobem náročné momenty snášel a jak k nim přistupoval.

Šimon: “Ale ta integrace pro mě trvala - bud' můžu říct jeden den, než mě došlo, co se stalo, anebo můžu říct, že trvá doted'. Protože jsem to prostě nepochopil. (smích). Jakoby. Všechno to, co se stalo při ceremonii, kdybych to chtěl pochopit, tak zesílím. A pak může půl roku trvat, že nebudu moct spát, známe to... jaké jsou formy těžké integrace. Ale vzhledem k tomu, že jsem se smířil s tím, že to pochopit nejde, tak moje integrace trvala den a zároveň trvá doted'”.

Na jiném místě rozhovoru Šimon popisuje ve svém procesu také roli důvěry:

“Proto pro mě těžké chvíle i nehezké informace bylo snažší zvládat, protože jsem důvěřoval tomu, že to, co přichází, má mnohem lepší kvality, než to, s čím se to tady setkává. (smích) Takže ta důvěra byla pro mě alfa omega v celém tom procesu”.

V případě Martiny jsem si všimla, že jí za prvé chyběla důvěra v lidi a prostředí, kde 5-MeO-DMT přijímala, a chyběla poté i důvěra v proces po ceremonii. Myslím si, že právě na základě základní nedůvěry přítomné v jejím zážitku a potažmo i v jejích partnerských vztazích, kterých zlepšení byla jedna z motivací, bylo pro Martinu těžké náročné momenty přijímat. Tomuto přijetí se vyhýbala touhou své prožívání racionálně uchopit a tím se mu vyhnout, jako to dělala v minulosti v méně náročných situacích dle slov psycholožky, u které byla na terapii.

Martina: “ Protože já jsem dřív hodně přepínala z hlavy do emocí. Pořád jsem to měla pod kontrolou. Jedna psycholožka mi řekla, když jsem chodila na Gestalt, že člověk má nějakou potřebu, tak udělá akci a pak je vlastní prožití. A že já mám neskutečný potenciál k akci, ale pak když mám věci prožívat, tak se mi to štěpí a já na to hned nahlížím. A to se mi dělo, i když se děly právě nějaké negativní věci. Byla jsem schopná se hned stát pozorovatelem místo toho, abych si to prožila a reagovala na to tělem, intuici mnohem přirozeněji. Navíc já jsem měla asi z toho dětství ty instinkty nějak pošramocené. Takže i kvůli tomu jsem tam šla”.

Dalšího prvku, kterého jsem si všimla díky porovnáním všech tří případů byla tematika, která byla výrazná během procesu integrace a často souvisela s obrannými mechanismy, které respondenti používali i před psychedelickým zážitkem. Psychedelický prožitek však tyto mechanismy v procesu integrace mnohonásobně zesílil. U Martiny to bylo dle mého názoru “přepínání z hlavy do emocí”, čímž chápu její tendenci vyhnout se prožití náročných momentu jejich náhledem z odstupu, k čemuž Martině měly sloužit všechny teorie a racionální interpretace týkající se jejího zážitku. Mezi změnami, které zážitek v jejím životě následně vyvolal popisovala právě přirozenější emocionální reaktivitu.

Také “srdce” - symbolicky spojené s emocemi - bylo jedním z jejích silných témat i na somatické rovině prožívání.

Martina: “Každý den jsem si myslela, že umřu nebo se zblázním. Že to je moc. Že se vyvalilo hrozně moc věcí a ty věci se nevyvalily vůbec v nějaké konkrétní podobě, jen pocitově. Taky se mi během těch tří měsíců postupně dělo, že se mi asi probouzely instinkty a měnila se mi hlava za srdce”.

Souvislost zážitku s 5-MeO-DMT se srdcem popisovala i Blanka, která mluví o pocitu otevření srdeční čakry.

Jako poslední z témat, které se v průběhu analýz vyskytovalo u všech respondentů byl terapeutický užitek psychedelického zážitku. Roland R. Griffiths se svým výzkumným týmem ve studii s psilocybinem z roku 2016 popisuje přínosy a ztráty v souvislosti s náročnou psychedelickou zkušeností (Griffiths et al., 2016). Ve studii 39% participantů hodnotí svůj náročný zážitek s psilocybinem jako jeden z pěti nejhorších, které v životě zažili. Zároveň 84% procent participantů uvádí, že ze své zkušenosti těží pozitivní efekty. Studie mimo jiné potvrzuje, že náročný zážitek či bad trip má terapeutický potenciál. Ve studiích použitých pro tuto práci se toto tvrzení potvrzuje. Ve všech třech případech se psychický stav po náročném období způsobeném zkušeností indikovanou užitím substance 5-MeO-DMT opět navrácí do rovnováhy a participanté popisují spoustu benefitů, které se svou náročnou zkušeností spojují.

Mezi další možnosti zkoumání v souvislosti s výsledky a podněty z bakalářské práce s názvem “Specifika náročné zkušenosti s 5-MeO-DMT” vyvstávají témata v souvislosti s astmatem, zda by například mohlo být astma kontraindikací při užívání 5-MeO-DMT kouřením z dýmky. Jako další témata vhodná k výzkumu bych doporučila zabývat se důležitostí setu a settingu při administraci 5-MeO-DMT. Přestože na toto téma existuje spousta výzkumů, mohlo se stát, že v roce 2019 probíhaly v masovém měřítku ceremonie, kde byly doporučované parametry setu a settingu porušovány a někteří participanté tímto způsobem přišli k vážným újmám (Národní ústav duševního zdraví, 2019). Dalším doporučením, které z této práce vyplývá je regulace a kladení většího důrazu na ověření kvalifikace osob facilitátorů v souvislosti s jejich praktikami, kteří s psychedeliky zacházejí a poskytující ceremonie s užitím 5-MeO-DMT veřejnosti.

Závěr

Hlavním cílem této práce bylo zmapovat fenomenologii náročné zkušenosti s 5-meO-DMT a objevit specifické prvky a témata, které s touto zkušeností souvisí. Vedlejším cílem této práce bylo zjistit, jakým způsobem probíhalo zhorčení psychického stav respondentů po náročné psychedelické zkušenosti a jak si svou zkušenost respondenti interpretují.

Z interpretativní fenomenologické analýzy rozhovorů vyplývá, že důležitým prvkem psychedelické zkušenosti s 5-MeO-DMT je set a setting, který výrazně ovlivňuje průběh jak zkušenosti, tak procesu integrace zážitku. Z výsledků analýzy vyplývá, že nedostatečná informovanost, strach, nedůvěra a nevhodné zacházení facilitátorů ceremonie psychedelickou zkušenost pro účastníky zatěžují a podporují náročný průběh. Naopak vlídné okolí, náležitá příprava, náležité zacházení s účastníky ze strany organizátorů psychedelických ceremonií, klid na zpracování zkušenosti, důvěra a otevřenost napomáhají pozitivně jak průběhu samotné psychedelické zkušenosti, tak integračnímu procesu, což neznamená, že zkušenost neobsahuje náročné prvky, ale že ji účastník lépe zvládá. Dalším výsledkem analýzy je potvrzení, že správně integrovaná náročná psychedelická zkušenost má pozitivní terapeutický efekt (Griffiths et al., 2016).

Přínosem této práce je především detailní popis a analýza konkrétních náročných zkušeností respondentů výzkumu, kde bylo věnováno dostatečné množství prostoru pro snahu porozumět jejich interpretaci náročné psychedelické zkušenosti v kontextu jejich života. Díky tomu přinesla tato práce nové souvislosti k tématu náročné zkušenosti s 5-MeO-DMT.

Práce také poukazuje na některé neetické způsoby práce konkrétních facilitátorů ceremonií se substancí 5-MeO-DMT, které nebyly doposud regulovány a pro které neexistuje legislativa, která by takové praktiky postavila mimo zákon a tím zamezila neetickému zacházení s klienty.

Literatura

- Alpert, R., Leary, T., Metzner, R. (1999). *Psychedelická zkušenost – Manuál podle Tibetské knihy mrtvých*. RigVeda
- Anderson, T., Petranker, R., Rosenbaum, D. et al. (2019). Microdosing psychedelics: personality, mental health, and creativity differences in microdosers. *Psychopharmacology* 236, 731–740.
- Boyer, E. W., & Shannon, M. (2005). The Serotonin Syndrome. *New England Journal of Medicine*, 352(11), 1112–1120.
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y., Weber, J., Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(50), 20254–20259.
- Carbonaro, T. M., Bradstreet, M. P., Barrett, F. S., MacLean, K. A., Jesse, R., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2016). Survey study of challenging experiences after ingesting psilocybin mushrooms: Acute and enduring positive and negative consequences. *Journal of Psychopharmacology*, 30(12), 1268–1278.
- Carhart-Harris, R., Goodwin, G. (2017). The Therapeutic Potential of Psychedelic Drugs: Past, Present, and Future. *Neuropsychopharmacol* 42, 2105–2113.
- Davis, A. K., So, S., Lancelotta, R., Barsuglia J. P., Griffiths R. R. (2019). 5-methoxy-N,N-dimethyltryptamine (5-MeO-DMT) used in a naturalistic group setting is associated with unintended improvements in depression and anxiety, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 45:2, 161-169.
- Davis, A.K., Barsuglia, J.P., Lancelotta, R., Grant, R.M., Renn, E., (2018). The epidemiology of 5-methoxy- N, N-dimethyltryptamine (5-MeO-DMT) use: Benefits, consequences, patterns of use, subjective effects, and reasons for consumption. *Journal of Psychopharmacology*, 32(7):779-792.
- Davis, W. & Weil, A.T., (1994). *Bufo alvarius*: a potent hallucinogen of animal origin. *Journal of Ethnopharmacology*, 41(1), 1-8.
- Davis, W., & Weil, A. (1992). Identity of a New World Psychoactive Toad. *Ancient Mesoamerica*, 3(1), 51-59.
- Erspamer, V., Vitali, T., Roseghini, M., Cei, J. M. (1967). 5-Methoxy- and 5-Hydroxyindoles in the skin of *Bufo alvarius*. *Biochemical Pharmacology*, 16(7), 1149–1164.
- Fade, S. (2004). Using interpretative phenomenological analysis for public health nutrition and dietetic research: A practical guide. *Proceedings of the Nutrition Society*, 63(4), 647-653.
- Fisher, F. M. (2017). *Terapie se substancí*. Praha: DharmaGaia
- Furst, P. T. (1996). *Halucinogeny a kultura*. Praha: DharmaGaia a Maťa

- Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Richards, W. A., Richards, B. D., McCann, U., Jesse, R. (2011). Psilocybin occasioned mystical-type experiences: immediate and persisting dose-related effects. *Psychopharmacology*, 218(4), 649–665.
- Grinspoon L., Bakalar J. B. (1986). Can Drugs Be Used to Enhance the Psychotherapeutic Process? *The American Journal of Psychotherapy*, 40(3) 393-404
- Grof S. (2007). *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii*. Praha: Moraviapress
- Grof, S., Halifax, J. (1977). *Human encounter with death*. New York: E. P. Dutton
- Hartogsohn, I. (2016). Set and setting, psychedelics and the placebo response: An extra-pharmacological perspective on psychopharmacology. *Journal of Psychopharmacology*, 30(12), 1259–1267.
- Hartogsohn, I. (2017). Constructing drug effects: A history of set and setting. *Drug Science, Policy and Law*. Získáno 9. května 2020 z <https://doi.org/10.1177/2050324516683325>
- Hesselink, J. M. K., Hesselink, J. M. K. (2019). Transformative Psychopharmacology: the Case of 5-Methoxy-N,N-Dimethyltryptamine. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(3), 9–15.
- Hofmann, A. (1997). *LSD – mé nezvedené dítě*. Praha: Profess
- Hofmann, A., Schultes, R. E. (1996). *Rostliny bohů: Magická síla psychoaktivních rostlin*. Praha: Volvox Globator
- Chen, K. K., Kovaříková, A. (1967). Pharmacology and toxicology of toad venom. *Journal of Pharmaceutical Sciences*, 56(12), 1535–1541.
- Johnson, M., Richards, W., Griffiths, R. (2008). Human hallucinogen research: guidelines for safety. *Journal of Psychopharmacology*, 22(6), 603–620.
- Johnstad, P. G. (2018). Powerful substances in tiny amounts: An interview study of psychedelic microdosing. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 35(1), 39–51.
- Lyvers, M. (2012). Illicit Use of LSD or Psilocybin, but not MDMA or Nonpsychedelic Drugs, is Associated with Mystical Experiences in a Dose-Dependent Manner. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(5), 410-417.
- Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In Řiháček, T., Čermák, I. & Hytych, R., *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. (s. 9-43). Brno: Masarykova univerzita.
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 102–120.
- Majjić, T., Schmidt, T. T., & Gallinat, J. (2015). Peak experiences and the afterglow phenomenon: When and how do therapeutic effects of hallucinogens depend on psychedelic experiences? *Journal of Psychopharmacology*, 29(3), 241–253.
- McCabe, O. L. (1977). Psychedelic Drug Crises: Toxicity and Therapeutics. *Journal of Psychedelic Drugs*, 9(2), 107–121.

- Metzner, R. (2013). *The Toad and The Jaguar*. Berkeley: Regent Press
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Mizrach, S. (2003). *Ayahuasca, shamanism, and curanderismo in the Andes*. Seattle Metaphysical Library Získáno 7. června 2020 z: <https://pdfs.semanticscholar.org/5781/01b0f624b73bab87795f4f0da28432f97966.pdf>
- Most, A. (1983). *Bufo Alvarius: The Psychedelic Toad of the Sonoran Desert*. Získáno 31.5.2020 z:https://erowid.org/archive/sonoran_desert_toad/almost.htm
- Národní ústav duševního zdraví. (2019). Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) varuje před formou užívání sekretu z žab *Bufo alvarius*, která se nyní rozšiřuje v ČR. Získáno z: <http://www.nudz.cz/files/pdf/tz-bufo-alvarius.pdf>
- Nichols, D. (2016) *Psychedelics*. *Pharmacological Reviews*, 68 (2) 264-355.
- Nichols, D. E.(2004). *Hallucinogens*. *Pharmacology & Therapeutics*, 101(2) 131-181.
- Nichols, D., Johnson, M. and Nichols, C. (2017), *Psychedelics as Medicines: An Emerging New Paradigm*. *Clin. Pharmacol. Ther.*, 101: 209-219.
- Rucker, J. (2015) *Psychedelic drugs should be legally reclassified so that researchers can investigate their therapeutic potential*. *BMJ:British Medical Journal* 2015; 350 :h2902.
- Sessa, B. (2012). *The psychedelic renaissance: Reassessing the role of psychedelic drugs in 21st century psychiatry and society*. Muswell Hill Press
- Sessa, B. (2014) *Why Psychiatry Needs Psychedelics and Psychedelics Need Psychiatry*. *Journal of Psychoactive Drugs*, 46:1, 57-62.
- Shen, H. W., Jiang, X. L., Winter, J. C., & Yu, A. M. (2010). *Psychedelic 5-methoxy-N,N-dimethyltryptamine: metabolism, pharmacokinetics, drug interactions, and pharmacological actions*. *Current drug metabolism*, 11(8):659-666.
- Shulgin, A. & Shulgin, A. (1997). *Tryptamines I Have Known And Loved (TIKHAL)*. Získáno 5.července 2020 z https://erowid.org/library/books_online/tihkal/tihkal.shtml
- Smith, J. A. (2004). *Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39–54.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). *Interpretative phenomenological analysis*. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology* (pp. 51–80). London, England: Sage.
- Smith, J.A., Flower, P., Larkin, M., (2009), *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. *Qualitative Research in Psychology*, 6:4, 346-347
- Strassman, R. a kol. (2010). *Vnitřní cesty do vnějšího vesmíru*. Praha: Dybbuk

- Tanne, J. H. (2004). Humphry Osmond. *BMJ: British Medical Journal*, 328(7441) 713. Získáno 4.července 2020 z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC381240/>
- Winkler, P., Csémy, L. (2014) Self-Experimentations with Psychedelics Among Mental Health Professionals: LSD in the Former Czechoslovakia. *Journal of Psychoactive Drugs*, 46:1, 11-19.
- Zuda, T. (2016). Duchovní bypass. In Vančura, M., Winkler, P. (Eds.), *Transpersonální myšlení v psychologii a psychoterapii: výběr textů* (126-131). Praha: Triton.

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA A - Rozhovor s Martinou

K: Ráda bych se vás zeptala, jak vypadal váš život před zkušeností s 5 Meo-DMT? V jaké se odehrával v atmosféře, jestli jste prožila nějaké významné události, náročné, přelomové nebo jenom silné, jestli byste mi mohla od zhruba půl roku před sezením povyprávět váš příběh...

M: Ono to bylo vlastně tak, že jsem měla boreliózu, můj fyzický stav byl vlastně takový, že jsem asi dva roky před tím, měla boreliózu, ale už takovou neuro-boreliozu. Bylo mi fakt blbě. Neměla jsem úplně štěstí na léčbu, přišlo se na to pozdě, a vlastně i když už jsem zjistila, že je to spíš o hlavě, oni mě pořád léčili tabletkama. Pak jsem šla na lumbálku, dávali mi kapačky, což je vlastně strašně drsný zásah. Obzvlášť když žijete tak, že se spíš léčíte homeopatiky. Takže pro mě to byla fakt až taková chemoterapie. Měla jsem v hlavě strašný binec. Měla jsem takové stavy, že jsem to moc už nezvládala, nemáte vlastně radost ze života. Ale to bylo dva roky předtím, z toho jsem se nějak tak vlastně dostávala. A v té době, když mi kamarád řekl o existenci Bufo (myšleno sekret obsahující 5 Meo - DMT), tak už jsem se cítila lépe. Tím jak jsem na sobě pracovala - co se týče nějakého cvičení tai-či, meditací, úplně jsem změnila režim, tak jsem vlastně cítila, že se posouvám do nějakých jiných levelů vědomí. Bylo to vlastně trochu takové nafoukané, jsem si říkala: „tak tou žábou to za prvé dotáhnu, za druhé si vyléčím takové ty věci, co se týkají mojí hodně slabé imunity“. Já jsem měla i astma. A říkala jsem si, a všude se tohle vypichuje, že i Ayahuasca i Bufo obzvlášť, ten imunitní systém nakopává. Takže to jsem si řekla, že by mohlo zafungovat. Ještě k tomu, já mám hodně složitý vztah s mámou, a měla jsem takové dětství: ona mě vychovávala až od 10ti let do 17ti. To jsem pak odešla z domova. Byly často bitky s otčímem, stříkala krev, policajti, on pak skočil pod vlak... Taková hodně drsná zkušenost. S mámou mám složitý vztah, protože tam nebylo nikdy moc přijetí, že já bych byla priorita. To se potom člověk vlastně celý život sebe- potvrzuje, aby si našel sám k sobě cestu. A ještě mám bráchu, ten má s mámou takový trochu Oidipovský vztah. A v té době, těsně před žábou se přišlo na to, že brácha je gambler. Já jsem se ho z toho snažila nějak vysekat, to se vždycky tak nějak obrátí proti mně. A v té době, těsně před žábou, se pokusil o sebevraždu, a já jsem každý den - třeba pět hodin denně - se snažila zachránit jak tu jeho firmu, tak jeho, udělat to tak, aby nemusel jít do vězení a aby se začal zároveň léčit.

K: A to bylo krátce před zážitkem s Bufo?

M: To bylo třeba týdny, možná měsíc. Takže když to shrnu, state of mind byl takový, že jsem zaprvé měla astma - a ještě k tomu já jsem taková, že si to nepřipouštím, takže jsem tam šla a říkala jsem si: „já jsem vlastně v pohodě“. Ale přitom tam byl tenhle kontext, jak jsem popsala. Astma jsem měla z téhle rodinné situace, která se mi často v životě opakuje. Měla jsem aktuálně úplně stažené průdušky, byla jsem celkově oslabená, byla tam samozřejmě i zvědavost. Rok předtím jsem nechtěla jít na Ayahuascu, protože mi to přišlo moc silné (smích). Tohle je zvláštní - dlouholetý kamarád ze základky - dlouho jsme se neviděli a teď jsme se potkali znova. On je dost silná osobnost. A já si myslím, že nikdo jiný by mě vlastně k tomu nepřiměl.

K: *Že jste podlehla naléhání...*

M: No jasně. On mi říkal, že na to půjdeme společně. Já jsem řekla, že jo. Šla jsem na konzultaci, tam byl pomocný organizátor, který pak asistoval hlavnímu facilitátorovi. Nahlásila jsem tam boreliózu i to astma, ale on se jednotlivě lidem moc nevěnoval, nás tam bylo třeba dvacet. A myslím si, že kdyby mu tam někdo řekl, že má infarkt, tak by řekl, že v pohodě... Zajímavé je, že jsem v té době hodně komunikovala s jedním kardiologem, kterého jsem sice neznala osobně, ale je to příznivec mých knih, takový hodně chytrý, obětavý doktor. Tomu jsem o mém nápadu napsala a on mi odepsal, že psychedelika jsou jedinou drogou, kterou on by si chtěl vzít, ale že to nechce riskovat, protože – a to píšu i v tom článku potom takové příklady – člověk nikdy neví, kam se ty sánky postaví a pod jak zakřiveným zrcadlem se bude zračit, co se z toho nevědomí vytáhne, co se odlarví a jaký to bude mít potom průběh. Takže on mi to úplně nedoporučil. Já jsem se pak ještě podívala na nějaké dokumenty s hlavním facilitátorem a přišlo mi to docela drsné. Já mám ráda kontrolu nad sebou, dost hodně...

K: *Aha, tak to byl asi dost opak...*

M: Takže já jsem tam šla s vnitřním pocitem, že to ego vlastně už skoro nemám, ale přitom už jenom proto, abych se dostala z těch strašných sraček z dětství, s prominutím, tak jsem si tu identitu musela strašně moc posilovat. Vlastně mi to v životě hodně pomohlo pro takové ty hmatatelné, sebe-potvrzovací úspěchy. Ale takové přirozené, nebylo to tak, že bych chtěla něco obcházet, ale prostě jsem to hodně potřebovala. Takže to ego tam je úplně jasné, že ano. A tak jsem si řekla, že tam nepůjdu. A ten Martin mi řekl, ať je jdu aspoň doprovodit a budu tam jako support. Tak to jsem si řekla, že to jsem zas zvědavá, že to bych mohla. Tak jsem šla za hlavním facilitátorem, řekla jsem mu o mém astmatu. On byl docela odměřený a arogantní a řekl mi: „To máš ale celý život, ne?“ a odcházel.

Ale já jsem si říkala, že fakt nevím, jestli budu moct pořádně potáhnout. A on mi ani moc neodpovídal, ale chápu, že se vnitřně už připravoval, ale přišlo mi to najednou celé dost „punk“. Do toho tam lítali lidi, kteří tam byli už den předtím, básnili o tom, něco se tam podepisovalo, já jsem teda nic nepodepsala, protože jsem tam nešla. A teď ten pomocný organizátor tam byl, tomu jsem vysvětlila, že tam jít nechci, protože se bojím. On se mě zeptal, čeho se bojím, já: „no, že umřu“, a on: „to umřeš stejně...“. Nebo to mi možná řekli s Vančurou, už když jsem se na to rozhodla jít. Hlavní faicilitátor mi nesedl od začátku. Takže to byl můj set. Tudíž ani set ani setting nebyl optimální.

K: *Můžu se doptat ještě na toho hlavního faicilitátora? Jestli to chápu správně, tak tam byla z vaší strany jakási základní nedůvěra vůči člověku, který to administroval...*

M: No jasně.

K: *A vy jste to přijala přímo od něj?*

M: Ano. Ale rozhodně tam nebylo takové to, že člověk ... nebyla tam důvěra a určitá pohoda. Když jsem tam šla, tak jsem ji rozhodně neměla.

K: *A jak jste se cítila přímo na místě mezi těmi lidmi? Můžete mi popsat vaše pocity na té louce?*

M: Já jsem spíš individualista, solitér, takže na mě vždycky z takových skupin dýchne závan sekty. Úplně příjemné mi to není, ale mám tendenci se snažit to překonat. Navíc ještě jsem tam byla s těma dvěma kámoši, z nichž tenhle co mě tam vzal je úplně egouš, to jsem se necítila, že by mi mohl bůhvíjak pomoci. A toho druhého jsem ani moc neznala. Přitom já mám spoustu přátel, ale nikdo jiný tam nebyl, moji opravdoví přátelé mi to vlastně moc nedoporučovali. Všem jsem slíbila, že tam nepůjdu včetně mé dcery. Takže oni si mysleli, že se tam jdu jen podívat.

K: *Což vy taky...*

M: Já taky, ano. Na začátku jsem viděla tři lidi, pět lidí možná, tak jsem viděla ten průběh. Byl tam i ten... - byl s ním nedávno rozhovor, jak pracuje v CERNu, ten si to dal a smál se, chodil tam... Takže člověk si těžko představí, co to znamená, že mu zdechne ego. Vy máte pořád pocit, že se sice budete motat, ale tenhle rámec reality si udržíte. To se vysvětluje těžko i teď. Že se vám „vydeletuje“ ego, identita zmizí a vy jste jen v nějakém pocitu. To jsou většinou pro lidi jen slova, nebo že nakouknete někde za oponu do nějakého v uvozovkách „absolutna“, kde se toho odehrává mnohem víc, než tady. Tím se všechno zrelativizuje. Člověk je pak i sám s takovým zážitkem, protože je úplně nepřenosný.

No, a když jsem viděla těch pět lidí, že nikdo nezemřel (smích)... A taky jedna moje část, díky tomu dramatickému dětství na tohle najíždí vlastně docela dobře a sytí ho to, ty zážitky.

K: *Intenzita, myslíte...*

M: Ano. Takže i když už vlastně v tom nejedu tak moc jako dřív, zmírňuje se to a je tam mnohem víc spíš touha po vnitřním klidu nebo i jeho realizace, tak občas tam tohle probleskne. Tak jsem si řekla: „tak já na to půjdu a vím, že tam byl okamžik, nevím, jestli na louce nebo předtím doma, když jsem na to byla rozhodnutá jít, že jsem si říkala: „dcera je velká, ta mě už tolik nepotřebuje, tak tam půjdu“. Ten hlavní důvod jsem si říkala, že je prostě všechno vyndat. A řekla jsem si, že chci, aby se to vyvalilo a že to nějak zpracuju. Tak trochu jsem doufala, že to odmaká ta žába za mě během té čtvrt hodiny (smích). Dokonce jsem si řekla, že ať to bude stát cokoli, i kdybych měla umřít, jsem si řekla. Byl tam tento moment. Takže záměr nebo vize byla hrozně náročná. Já jsem na to nešla ze zvědavosti ani pro zábavu, nebo že bych si chtěla rozšířit vědomí. Spíš kvůli tomu, abych ty vytěsněné věci otevřela.

K: *Takže pro zvědomení přímo negativních věcí?*

M: Ano, ano. Protože já jsem dřív hodně přepínala z hlavy do emocí. Pořád jsem to měla pod kontrolou. Jedna psycholožka mi řekla, když jsem chodila na Gestalt, že člověk má nějakou potřebu, tak udělá akci a pak je vlastní prožití. A že já mám neskutečný potenciál k akci, ale pak když mám věci prožívat, tak se mi to štěpí a já na to hned nahlížím. A to se mi dělo, i když se děly právě nějaké negativní věci. Byla jsem schopná se hned stát pozorovatelem místo toho, abych si to prožila a reagovala na to tělem, intuicí mnohem přirozeněji. Navíc já jsem měla asi z toho dětství ty instinkty nějak pošramocené. Takže i kvůli tomu jsem tam šla. Můj život byl vlastně fajn, přestože brácha se mi zabíjel, ale já k němu nemám nějak moc velkou vazbu. Ale co se týče lidí kolem mě, včetně dcery, která je úplně skvělá a věci, které dělám, tak jsem byla vlastně a i teď jsem hrozně spokojená. Akorát když došlo na partnerské vztahy, tak tam byla vždycky první emoce strach. A já věděla, že to souvisí s mým dětstvím a že to chci prošťouchnout. Věděla jsem, že když to neudělám, že bude pořád všechno dokolečka. Tím strachem se to vždycky pokazí. Nebo nedůvěrou. Nebo nevím, co to vlastně je.

Tak ten Martin na to šel a říkal: „Super, já jsem viděl hvězdičky“, žádný silný zážitek, hned chtěl jít na oběd, a ten mi řekl: „běž, to je v pohodě, nic se neděje“. Ten druhý kamarád tam byl předtím a byl pak trochu jak po lobotomii. Afterglow bylo hodně dlouhé, jsem ho

pak dlouho držela za ruku, on viděl nějaké věci na obloze. Tak jsem si řekla, abychom se pak měli o čem bavit, tak já to musím vyzkoušet. Ty jo... No tak jsem šla.

Pomocný organizátor byl hodně milý. Přestože teď je na mě asi naštvaný, že jsem napsala ten článek, tomu jsem volala, když jsem pak měla ty strašné stavy a ten byl moc fajn. Ale jak jsem měla pocit, že není plně erudovaný, že není žádný profík, akorát mi pořád říkal: „dušička se klube“, tak to mi vůbec nepomáhalo. Tak ten tam lítal v ponču, takový nadšený psychonaut (smích) a tak mě přivedl k hlavnímu facilitátorovi. Ten mi řekl, že teda na pětkrát to musím vyšlukovat a nesmím vyfukovat, poslední šluk je nejdůležitější. To se mi myslím povedlo. Ale myslím, že jsem měla stažené ty průdušky, tím pádem se tam toho nedostalo dost. Ale nevylučuju to. Vlastně jsem si pak uvědomila, že to astma taky mohlo pomoci tomu bad tripu.

K: Myslíte to tak, že se nevstřebalo všechno, co mělo?

M: Jak se říká, že když si nepotáhnete dostatečně, tak je vám blbě a musíte znovu. Že se to vlastně nedokončí. Což byl ten můj případ. Že se to vlastně nedotáhlo. Tak jsem to vykourila a po tom posledním šluku, to trvalo snad půl vteřiny. Já nechápu, jak se to může tak rychle dostat z krve do mozku tak rychle a na ty receptory se to naváže. Všechno v takovém mžiku. Já jsem jen cítila, jak se kácím, tma, takové fialové blesky, pak takový zvuk nějaké syntetické digeridoo, pak hlas nějaké entity, která tam byla potom vždycky nějak přítomná. A já jsem byla spíš jen taková kulička pocitu v nějakém prostoru. A ještě jsem si stihla během té vteřiny říct: „Tohle je úplný konec. Ty umíráš. Jsi úplná kráva. Chtěla jsi to, máš to mít.“ To jsem si stihla říct: „To je prostě už moc...“ Všechno se nějak otočilo, z dálky jsem slyšela nějaký hlas a teď jsem věděla, že jsem někde vystřelená, kde vůbec nechci být a že to není dobře. No a teď tu čtvrt hodinu jak v tom člověk je, já jsem měla pocit, jako když jste v nějaké pasti a někdo vás vraždí. Pocitově. A že nemůžete ven. Martin říkal, že si šel pro kafe a že se vrátil a říkal si: „Tady křičí nějaký pták“ a pak: „To je Martina...“. Já jsem slyšela sama sebe, jak řvu. Strašně intenzivně takovým vysokým tónem. Samozřejmě to nejste už vy, takže jenom jsem slyšela zvuk toho svého jekotu. Byl to nesnesitelný pocit strachu ze smrti, nebo já nevím... Teď jen na chvíli skočím – psychologka Y mě pak poslala za psychologem Z, který byl v té předchozí várce. Říkal, že si myslí, že se mi tam odvinul porod, že jsem si ho znovu prožila. Což tak klidně může být. Ono těžko říct, co to bylo. Mohly to být protržené hráze traumat, kdy se všechno vyvalilo ven moc náhle a ego se bránilo, nebo taky i ten porod. Je zajímavé, že tam byla nějaká entita, což byl hlavní facilitátor, nebo Bůh nebo já, ale rozhodně to nebyl

někdo, kdo by nějak moc stál při mně. Další věc je ta, že když se vrátím k té konzultaci a k tomu, co si myslím, že je podceněné, ptali jsme se hlavního facilitátora na tu nejhorší variantu. A on se netvářil, že je to nějaká procházka růžovým sadem. Ale říkal, že vlastně někdo si to ani nepamatuje a je důležité to integrovat a že nejhorší případ zatím byl ten, že to někomu trvalo tři měsíce. My jsme se ptali, jestli je během toho člověk vyřazený z provozu a on říkal, že ne. Když jsme se ptali, jestli pak můžeme řídit, tak prý že úplně v pohodě (smích). Vypadalo to, že se nemáme čeho bát, že oni tam pro nás vždycky budou. To je jedna věc. Druhá věc je ta, že jsem jim nahlásila, že jsem měla houbičky a že jsem měla ten zážitek příšerný. Já nevím, jestli se to celé nemá nějak víc brát v potaz, jestli by ty konzultace neměly probíhat individuálně, jako to třeba dělají na holotropním dýchání v Plzni. Někomu to totiž opravdu nedoporučí. Víc to prosít. A taky víc, než bych důvěřovala téhle žabí partě, tak jsem si říkala, že jestli se o tom natočil film, kde figuruje Stanislav Grof, tak to pro mě byla nějaká záruka.

K: Jakože je to nějak profesionálně podchycené...

M: Ano. Já jsem vůbec netušila, že oni v tom plavou úplně stejně jako já! Samozřejmě psycholog X o tom asi něco ví, ale moc mi toho neřekl, když jsem za ním byla. K tomu se ještě dostaneme. Já jsem prostě netušila, že to je až takový experiment. Takhle se totiž netvářili. Takže i proto jsem si pak říkala, že to business, protože experimentovat s lidmi a brát si za to peníze a vykašlat se na ně a dělat to takhle masově.... Hlavní facilitátor po později dělal po stovkách. Martin pak říkal, že ten hlavní facilitátor u mě ani nebyl. Víte, takové to zpívání, chřestění, kontakt... On teda říkal, že jsem se i bránila, že tam po mě pak byla zrytá hlína, jsem v tom dělala asi různé přemety, že se mě snažili držet, ale pak to vzdali. A hlavní facilitátor, že prý i poodešel někam pryč. On byl teda sám taky zhulený, si to tam přižívoval vždycky. Jsem si myslela, že se tím teda víc napojí na druhé, ale když pak nastane nějaký případ, že se tam třeba někdo začne dusit, což se i teď nedávno stalo, jestli vůbec může adekvátně reagovat. Takže po té čtvrt hodině jsem se probrala a viděla jsem ty jeho rovnátka v desetinásobné velikosti a měla jsem fyzický pocit, že mi odcházejí všechny orgány, strašná slabost u srdce, ledviny, byla jsem úplně vyšťavená. Ještě navíc, já jsem měla pocit, že jsem tam byla třeba půl roku! Tam není čas.

K: Můžeme se ještě vrátit k tomu zážitku, do těch patnácti minut? Byl tam teda nějaký vizuál...

M: Ne. Tam byl jen ten pocit. Ale strašný.

K: Aha. A ten hlas, nebo ta entita, jestli to můžete ještě víc přiblížit.

M: Ten hlas byl jen na začátku. Ale je možný, že si něco nepamatuju, to je jasné. Ale co si pamatuju, tak tam byl jen na začátku a pak už byl jen v tom pocitu. Ono to klidně mohlo být tak, že proběhlo to rození se. Protože člověk při porodu, i Grof to říká, že člověk vlastně se dusí, někam se dere. Takže to mohlo být tohle. A ta entita, to nevím. Neměla jsem tam žádné barvy, ani pokus o nedualitu, ani že bych se rozplynula v energii. Tam bylo jen tohle. Já si myslím, že to ego to vůbec nepustilo. Já jsem na to nebyla vůbec připravená. Vůbec. Ani mi nikdo neřekl, že na to mám být připravená. To je to.

Takže když jsem se probrala, první pocit byl ten, že jsem byla šťastná, Nevím, jestli proto, že jsem to přežila, a nebo že jsem to absolvovala. Ale něco tam bylo dobrého. Bylo tam něco pozitivního, přišla jsem si zajímavá. Protože všichni kolem stáli, koukali, Martin říkal, že mu to kafe vypadlo z ruky, když mě slyšel rvát. Všichni tleskali, hlavní facilitátor říkal: „já to vím, že jste si myslela, že umíráte, to byla iniciace. Tento průběh je vlastně úplně nejlepší z terapeutického hlediska. Pak ke mně přišel Vančura, držel mě za ruku a řekl mi, že jestli mám astma, tak že teď je dobrá chvíle se ho zbavit, ať si vyvolám záchvat. Tak jsem si představila mámu, tak jsem se rozkašlala. Což už bylo proti tomu předchozímu nic, různě jsem kolem sebe plivala. Musím ale říct, že jsem měla pocit, že umřu fyzicky. A tam už šla pak další várka. To si taky myslím, že lidi by si klidně i připlatili, kdyby měli lepší péči a mohl to být třeba týdenní retreat, individuálnější a se zevrubnějším popisem. Mě by bývalo pomohlo, kdyby mi potom řekli, co o tom ví oni, a nějaké možnosti, co se mi asi spustilo. Ale k tomu se ještě dostanu. Takže já jsem ta ležela a ten Martin, on je takový trochu psychouš, takový predátor. Tak ke mně přišel: „tak co, tak říkej, jdeme na oběd, ne?“, já jsem na to vůbec neměla náladu, myslela jsem si, že umírám, říkala jsem mu: „zavolej psychologa X“, tak on na chvíli ještě přišel a říkal: „No tak od teď si můžeš dovolit být křehká“. Pak teda odešel, já jsem tam ležela ještě asi hodinu, úplně vycuclá. Měla jsem pocit jako bych byla zhulená krát tisíc, třeba. To nějak potom odeznělo. Ještě si pamatuju, že jsme jeli s Martinem a tím dalším klukem na oběd, a že jsme viděli všechno zjitřeně. Měli jsme zjitřené smysly. Pak jsem šla domů, spala jsem u kamarádky. Víím, že jsem se ráno probudila a necítila jsem na prsou vůbec žádnou tíhu, kterou jsem dřív občas vnímala. Tak jsem si myslela, že se teď všechno už bude jen vyvíjet k lepšímu. Tři dny na to jsem měla velkou výstavu. Pomocný organizátor řekl, že blbých je 72 hodin, to si radši nic nedomlouvejte, ale pak už úplně v pohodě. Tak já jsem si řekla, tři dny budu doma a pak můžu instalovat výstavu. To jsem byla úplně mimo. A přišlo asi 200 lidí. A pak to nějak začalo a trvalo to přesně tři měsíce. A to bych

taky rozdělila na tři oblasti. Ta první je fyzická, což byly stavy strašné paniky, ale strašné. Během těch tří měsíců jsem třeba dvacetkrát – a to nejsem úplně hypochondr a hysterka – jsem měla pocit, že to je už na sanitku.

K: *Něco jako panické ataky?*

M: Panické ataky, ano. A do toho, a to bylo hrozné, jsem měla pocit u srdce, jakoby mi ho někdo vytrhával, zároveň něčím lechtal. Cítila jsem pohyb u srdce, což mě někdy nutilo vydávat zvuky, takže jsem třeba přišla do obchodu a najednou jsem udělala: „huaaa“ (smích), tak jsem se to snažila nějak maskovat. A v hlavě elektřina, strašný bordel, jako kdyby se tam něco přepojovalo. Takže to bylo fyzické. Teď z hlediska mentálního, to bylo asi ještě horší. Já jsem se tam někde zasekla.

K: *Jako v tom stavu?*

M: V tom stavu. Nebo nevím, jestli jsem se zasekla přímo tam, ale rozhodně jsem byla tak vykořeněná, že jsme měla pocit, že sem vůbec nepatřím, nevím, co mám dělat, všechno mi přišlo falešné, zbytečné, relativní, moje obranné mechanismy úplně zmizely, ambice zmizely, potřeba sebepotvrzování zmizela. Byla jsem na úrovni nějakého zvířete, ale přitom mi to hrozně myslelo. Takže nikdo nic nepoznal, až na pár lidí. Ti říkali, že jsem byla mimo, protože jsem byla hodně mimo, i co se týče orientace. Ale měla jsem strašně silný pocit toho, že tohle je jen taková částička... kdyby aspoň byl ten zážitek hezký, tak bych si řekla, že to je super, já to tu nějak doklepu a pak se vrátím tam, až umřu. Ale já jsem se začala vlastně bát i smrti. Říkala jsem si, že jestli bude mít smrt takový průběh, což asi bude, a to mám trochu doteď trochu – jestli tam bude tento boj ega, tak to je šílené. Předtím jsem se vůbec smrti nebála. Ta smrt byla nějak přítomná pořád. Každý den jsem si myslela, že umřu nebo se zblázním. Že to je moc. Že se vyvalilo hrozně moc věcí a ty věci se nevyvalily vůbec v nějaké konkrétní podobě, jen pocitově. Taky se mi během těch tří měsíců postupně dělo, že se mi asi probouzely instinkty a měnila se mi hlava za srdce. Měla jsem spoustu koncertů a nerušila jsem je. Například divadlo W zdramatizovalo ty moje sloupky a já jsem měla v klubu XY celý večer, který byl o mně. Začalo to tím, že jsem měla dvě hodiny číst, pak bylo divadlo, kde chtěli, abych si s nimi zahrála, a pak jsem ta hrála se svou kapelou. Bylo tam úplně narváno. To jsem si myslela, že vůbec nedám. Hodně jsem si musela brát Neurol. Ale jen čtvrtku. A to jsem si říkala, že asi to není infarkt, když mi ten Neurol pomáhal. To mi dávalo signály, že je to psychické. Ale ty problémy se srdcem, tak to vypadalo, že se mi něco protrhlo...

K: Chápu, že něco člověk může prožívat fyzicky, ale vlastně je to psychický pocit. Byla jste u někoho na kontrolu?

M: K tomu se dostanu. Chodila jsem k mojí kamarádce na ORL, to s tím nemělo moc společného, co dělá za obor. Vždycky jsem tam přišla úplně vyřízená. Hodně jsem si psala s tím kardiologem. Ten mi strašně pomohl. Byl pro mě online pořád, ve tři ráno jsme si psali. Já mu psala, že jsem si jistá, že mám něco se srdcem. On psal, že si myslím, že snad ne, podle toho, co mu říkám. Že doufá, že mi nic není. Já jsem třeba sebou řízla v metru, nějaká holka mě dovedla domů, a já byla dvě hodiny mimo. Takže měla jsem ty stavy mimoňství. Zároveň, když bylo někde nějaké hraní, tak já jsem na sebe nabalovala lidi, který mi byly blízcí. Byla krátká cesta k tomu. Najednou přestáváte pochybovat o svých rozhodnutích, pohybech. Všechno bylo jasné, aniž bych nad tím přemýšlela. Já jsem totiž nemohla přemýšlet. Pořád jsem volala tomu Martinovi, ti se na mě taky trochu vykašlali, já jsem byla pořád sama na chalupě. Ještě tam je to i tak dost tísnivé. Takže jsem si nakoupila třeba deset pytlů hlíny a udělala jsem tam strašně moc záhonů, protože jsem si říkala, že se musím nějak uzemnit. Tomu Martinovi jsem říkala, že třeba půl dne na nic nemyslím. A on na to: „to možná nevdí“. A já jsem říkala: „Ale já si chci ten život vytvářet“. A on říkal: „Tak to asi není...“. A taky jsem ztratila emoční paměť. To si myslím, že mám pořád.

K: A jak si to můžu představit?

M: jakýkoliv příběh nebo vzpomínka, kterou si vybavím, tak se k tomu neváže žádná emoce. Především ne negativní. A o to mi vlastně šlo. Takže to bylo super. Zároveň já jsem tu mámu nemohla vidět, a do teď jsem ji neviděla. Najednou jsem cítila, že jsem pro ten vztah udělala úplné maximum, co se týče mých možností. Že by to bylo dál spíš sebetřýznění. Občas je mi to líto, že je člověk by měl mluvit s někým, z koho vylezl (smích). Ale prostě, když to nejde... tak tam je to pořád takhle. Ale vlastně se mi ulevilo. Takže během těch tří měsíců to kulminovalo a na chvíli se to vylepšilo, ale vlastně úzkosti jsem měla pořád a ty byly hodně nepříjemné. Nemohla jsem nic moc podnikat. Když jsem teda nemusela mít nějaké čtení nebo koncert, což bylo díky tomuto dost náročné. Na druhu stranu, i krásný. Lidi říkali, že ta čtení byly až takové mystické. Je to ale tím, že když máte pocit, že vám jde o život, tak do toho dáváte nějakou jinou energii.

K: A ty úzkosti a tyhle stavy – bylo to v rámci těch tří měsíců něčím spouštěné? Nebo se to vynořovalo spontánně ve vlnách...

M: Já jsem měla ty úzkosti od rána do večera. Akorát většinou večer jsme je měla víc.

K: *A to jste byla sama vlastně...*

M: No. Spaní bylo taky blbé. Usínání především. Chodila jsem po různých astrálech...

K: *Ve snech?*

M: Ano, to mám teda taky trochu do teď. Že se ponořím a jsem hrozně brzo v nějakém astrálu, nebo nevím... A medituje se mi moc dobře. Trošku blbě v tom, že já mám od té doby tinitus. Toho jsem se nezbavila. Takže já začnu meditovat a ozve se: „tyyyyy“. Ale to se malinko zlepšuje. Taky proto, že já teď žiju tak, že už ani nevím, co bych mohla víc dělat... vůbec nemám prachy, protože já pořád cvičím nebo medituju (smích).

Psychologu X jsme tohle všechno popisovala, on mi odepsal, že má plno, vedoucí výzkumu mi posílala pořád nějaké dotazníky, já na to odepisovala: „hele, neposílej mi, prosím tě, už dotazníky, kde se píše, jestli máme nějaké sebevražedné sklony, protože já je malinko mám a ten pocit, že to tak může být, mi vůbec nepomáhá“. A ona na to reagovala tak, že v první větě vždycky napsala, že je jí to líto, ale pak zase najela na ty dotazníky. Já ale vím, že ten můj poslední mail byl úplně prosebný. Psala jsem jí, že psycholog nemá čas a že bych potřebovala vědět, co se týká té neurochemie, co se tam vlastně děje, jestli to vědí. Nebo jestli si myslí, že mám psychospirituální krizi, což jsem četla kdysi dávno, asi před třiceti lety zpověď Christiny Grofové o tom, jak se jí to rozjelo po porodech. Přišlo mi to podobné a přišlo mi, že na schízu to nevypadá nebo nějakou psychózu, protože mám pořád sebereflexe. Ale každý den jsem si nebyla jistá, jestli mi to neujede. Jestli je nepřestanu mít. Takže to bylo pořád jako na hraně.

K: *A psala jste té vedoucí výzkumu nebo dalším odborníkům přímo o tom stavu, ve kterém jste byla?*

M: No jasně.

K: *Takže oni věděli, co se děje.*

M: Ano. A vedoucí výzkumu se nám představila, že je z WX společnosti a já si nevšimla, že dole na těch dotaznících je napsáno Institut XY, ale to teď trochu přeskakuju, k tomu se ještě dostanu.

Takže to bylo pořád docela blbé. Dost jsem komunikovala s tím doktorem, pak s jedním svým kamarádem, který ale akorát zvedal telefony a vždycky si mě vyslechl, tak to byla taková uzemňovačka. No a pak někde v horách, ve Slovenských Beskydech jsem se seznámila s psychologičkou Y. A to bylo skvělé. Ta to hned pochopila a řekla mi, že to

vyvalilo prostě moc rychle a dala mi nějaké kameny, mantry, mluvily jsme o tom... To si pamatuju, to bylo třeba dva měsíce potom, že jsme odjeli s takovou partičkou, já jsem vyšla ven a říkala jsem si: „Ty jo, to je v prdeli, já tady prostě vůbec nejsem.“ Zcizovák strašný. Každý den jsem měla takový zcizovací pocit. Takže asi by se dalo říct, že jsem se někde zasekla, ale nevím kde. Spíš to bylo, že to ego se prostě přizabilo. A než se to nahodí, tak to trvá. Už nevím, který kamarád mi potom dal odkaz na spisovatele a terapeuta Michaela Pollana, Američana, tak jsem si poslechla nějaké přednášky a přečetla asi dvě knížky. Musím říct, že intelektuálně jsem na tom byla hrozně dobře. Dál jsme psala sloupky, neměla jsem ten mozek úplně na kaši.

K: I aktivitu jste mohla nějakou vykonávat, to vypadá...

M: No, já jsem teda ani nemohla cvičit Thai-chi, ani popoběhnout, protože se hned ozvalo srdce. Mi to tam začalo hrozně rumplovat, takový pocit, jako když vám s ním někdo hýbe. Hrozně divný pocit. Ale to může být určitou hormonální hladinou. Jsem si pak četla, že velký pokles Serotoninu může tohle způsobovat, nebo něco udělá se štítnou žlázou, se kterou já mám stejně problémy.

Psycholožka Y mě teda poslala za terapeutem Z, ten byl ze mě úplně hotový. On říkal: „To je tak úžasné“. Já na to: „co je na tom úžasného?“ a on říká: „Vy jste na strašně dobré cestě. Je to hodně bolestné, ale kdo si to projde, tak to za to potom stojí. A vy jste strašně konzistentní. Spoustu lidí je v nějakých rolích, vy mi tady už hodinu něco říkáte a všechno je v pořádku. A já jsem s říkala: “Tak asi jo“ (smích)

K: To povzbudí aspoň, že?

M: To asi jo. On říkal, že to měl tak, že zvracel pořád. A ten rozhovor byl moc hezký. Hodně věcí si teda bohužel nepamatuju z té doby, to bych se musela podívat do mailů. Potom jsem šla za kardiologem tady z IKEMu, bývalým spolužákem, aby mi udělal úplně celé vyšetření. Zjistil, že tam vůbec nic není. Ale přitom já jsem se úplně třásla! Říkal mi: „Fakt tam nemáš žádný nález!“ Pak říkal, že mi dá ještě takový ten ... na měření tlaku, jak to spíná po půlhodinách a měří vám to tlak a zapisuje. No, a když mi dali, tak já jsem den předtím měla po strašně dlouhé době nějaký pokus o sex, který byl úplně neskutečný. Cítila jsem, že orgasmus najednou na rozdíl od minulosti, kdy šel hodně hlavou ven, tak tady šel fakt odsud (pokládá ruku na srdce). A bylo ta kratší cesta do univerza. No, a druhý den jsem měla tenhle přístroj na sobě. A jak jsem byla unavená, tak jsem furt ležela a on mi říkal: „Ale tobě se to vůbec nemění.“ (smích) On chtěl, abych vyvinula různé druhy aktivit, ale já jsem byla úplně hotová (smích). Tak to bylo zas hezký, jsem

si říkala, že když můžu podnikat takovéto věci, tak to nebude tak strašné. Ale pak zase byla vlna, který byla hrozná. To mě našla ta holka v metru. No a tento spolužák kardiolog kamarádí s psychiatrem W, tak mě na něj dal kontakt, tak jsem šla za psychiatrem W, a zrovna u nich v ordinaci mi bylo úplně nejhůř. Úplně klepačka, byla bych nejradši, kdyby mě odvezli do Bohnic klidně. Zas na druhou stranu jsem nechtěla riskovat, že bych měla nějaké záznamy, nebo že by do mě něco cpali. No a ten psychiatr se tak smál, on tak flirtuje s těma ženskýma, teď se mě ptal, jestli znám Saturnina, tu knížku. Já jsem řekla, že znám, tak to nějak k tomu přirovnal, teď už nevím, co přesně řekl. Ale říkal: „my jsme taky dělali s LSD pokusy, ale zjistili jsme, že je to slepá ulička. Především z tohohle se sama nedostanete, u vás nastal prudký pokles serotoninu. Ale já jsem si myslela, že to má naopak ten serotonin obsahovat, ta žába. Tyhle věci mi nikdo prostě nevysvětlil. Co se tam vlastně stane. Že obsahuje bufotenin, serotonin, pak ještě nějaké věci a ono to na ty receptory napojí a proto ty lidi mají pocit toho krásného zážitku, že jsou přyserotoninovaný.“

K: To ano, ale pak je ten pokles.

M: Aha, to asi ano. No a na to mi psychiatr W řekl, že musím okamžitě začít brát antidepresiva. Řekl mi: „To je jako když si dáte štamprli koňaku“. Ale já jsme si říkala: „Ale to nechci...“ Tak jsem to vyhodila. Když jsem si přečetla knížku od toho Michaela Pollana, ten tam píše, že psychedelika vlastně uvedou centrum v hypofýze, kde sídlí ego, že ho uvedou do defaultního režimu, to znamená, že najednou přestane komunikovat s těmi ostatními částmi mozku a tam se stane to, že vy se odpojíte od svého příběhu, kam si celý život něco dodáváte. Třeba lidi, co mají depky, si pořád opakují ty svoje mantry, ze kterých se nemůžou dostat. A jak je odštíhnutá část toho mozku, tak ty ostatní části, které byly zvyklé ji používat jako rozbočovač, teď komunikují mezi sebou, takže tam jsou úplně nové možnosti a hlavně možnost nové perspektivy náhledu na sebe. A to jsem cítila rozhodně, že já si můžu ten svůj příběh začít psát znovu. Cítila jsem, že jsem čistý papír. Bylo to chvílema fakt strašné, protože jsem si uvědomila, kolik je tady té falše a člověk si uvědomí i svoje falešné věci. Já jsem to teda měla s těma prachama naopak. Jak všichni říkali: „no, oni ti lidi z reklamky pak odcházejí ze zaměstnání, že je to všechno podvod a povrchnost a já jsem si najednou uvědomila: „Ty ale potřebuješ nějaké peníze! Přestaň si hrát na tu asketickou zjednodušující se duši a normálně se tady zapoj do toho trochu“. Ale takhle to bylo až ke konci. Je to zajímavé. Protože člověk odhalí nejenom

faleš u těch druhých lidí, což já teda musím říct, mám doted'. Na jednu stranu je příjemné, že mám tu možnost, na druhou stranu já jsem přišla asi tak o 80% lidí.

K: *Hm, se to pročistilo.*

M: Pročistilo se to dost, to jo.

K: *Můžu se zeptat, bylo to tak, že jste s nimi nechtěla udržovat kontakt nebo přirozeně ty situace vyplynuly...*

M: Ty situace vyplynuly.

K: *Že to byly pak nekompatibilní, ty vztahy?*

M: Ano.

K: *A jak oni na to reagovali? Byly nějaké střety?*

M: No, já jsem odešla z kapely Z, to bylo už sice předtím, což už byla známka posunu do nějakého jiného levelu vědomí. Že nepotřebuju nějakou partu, do které budu patřit. Když to není prostředí, kde bych cítila, že to není prostředí, že je společná cesta a někam se to ubírá. Já jsem tam dlouho byla kvůli tomu, že jsem tam byla tak jako zaparkovaná a lidi mě vnímali, že jsem někde správně, měla jsem tím spoustu věcí ... nevím jestli přímo ulehčených, ale že se to zprostředkovává přes tohle. Ale nebyla jsem tak sama za sebe jako potom. Bylo to postavené na nějaké legendě s nějakým příběhem, který vlastně nebyl můj. A jak se na to nijak nenavazovalo, už pět let to pro mě nedávalo moc smysl. A abych já to řídila, to oni nechtěli dopustit, protože oni mají ty ega taky takové...

Sešla jsem se tady s nějakým pojišťovákem. A on byl tak strašný, že mě v pülce úplně rozbolela hlava. Já na lidi teď reaguju i fyzicky. A říkám: „Já asi budu muset odejít“. A on: „Kvůli čemu?“ Já jsem mu to fakt řekla takhle! (smích). Jsem mu říkala: „No to jak mluvíte...“, a on: „Jak mluví?“ Já jsem říkala: „To vám asi radši nebudu říkat“. On říká: „No klidně mi to řekněte“. Tak jsem mu řekla: „no vy jste takovej slizkej hrozně...“ Jenže já jsem to nemyslela špatně. Ale byla jsem hrozně smutná z toho, že to nemůžu vydržet. My jsme se pak ale bavili asi hodinu a bylo to dobrý vlastně asi i pro něj. Skončilo to tím, že já mu říkám: „Hele, já umím ohnout lžící“. A on: „A já zase umím...něco řekl.“ (smích). Akorát nevím, jestli je to tou žábou konkrétně, nebo kdybych třeba měla nějakou bouračku a přežila vlastní smrt, jestli by to nemělo podobný dopad. Možná jo.

Pak mi napsal umělec X, že se doslechl, že je mi blbě, ať jdeme na limonádu. A to jsme se neznali. Tak jsme šli na limču a bylo to úplně skvělé. A on říkal: „Tak co ti je?“ A já jsem začala: „No, nějaká transformace, já vůbec nevím, jak to bude...“ A on řekl: „A co je ti do toho?“ Já jsem řekla: „Jak, co je mi do toho?“ A on: „Přestaňme ty životy

interpretovat. I ten humus z dětství, vezmi to a pohnoj s tím strom bodhi satvy“. Nebo něco takového. A říkal: „Když jsme byli malí, tak jsme taky neinterpretovali, nerozebírali pořád, co nám je nebo co máme dělat. Často jsme nedělali nic, a když jsme pak vnitřně cítili, že je potřeba něco udělat nebo něco se nám chce, tak jsme to udělali. Tak to bylo dobré. Bavili jsme se taky o tom, co je ego, ale už hodně složitě. A on byl moc rád a říkal: „takhle já se můžu s málokým bavit“. Takže jsme z toho měli oba strašnou radost. A říkal mi: „Hlavně si uvědom, že život tě má rád. Dobře se z toho dostáváš“. No v podstatě řekl to samé, jak ten psychoterapeut Z. Takže ta setkání s Vodňanskou asi možná i s tím psychoterapeutem Z, ať je jakýkoliv a s tím umělcem X pro mě byli zásadní. S psychiatrem W vůbec.

K: *Jste byli asi na jiné vlně, než jste potřebovala...*

M: No. Hodně se mi změnilы hodnoty. Někde jsme byli, kde byl režisér X. Já mám chalupu u KH. V sousední vesnici mají lidi jeleny, lamy, bydlí tam jelenolog, takový skvělý chlápek se svou ženou, mají třešňový sad, my se tam jednou za rok scházíme na třešních a jsou tam takoví lidi jako (*jména známých českých herců a režisérů*) a ještě nějakí lidi z okolí. Ale není to vůbec snobárna, bývá to hrozně hezké. Toho režiséra X znám už strašně dlouho. Povídali jsme si i o té žábě a já jsem najednou viděla, jak je to celé nějaká póza...

K: *Jako ta událost?*

M: Ta jeho řeč.

K: *Předtím jste to tak nevnímala?*

M: No on si člověk spíš předtím ty věci nepřiznával. Jak to hrnul přes tu hlavu. Jak se díky tomu zážitku člověk dostane k sobě, tak ani nemáte na výběr. Já se rozhoduju a vůbec o tom nepřemýšlím, což je fakt skvělé. Je to na druhou stranu smutné. Mám někdy smutky. Já jsem hodně sama. Ani jsem dlouho s nikým nechodila. Třeba rok. Ale cítím, že to je ta moje cesta. Předtím jsem zase s někým pořád byla, celý život. Takže to je pro mě velká novinka. Že jsem udělala i hodně práce. Hodně se ten rok zhustil. Když jsem se z toho dostávala, tak jsem dělala v M., tam bylo výtvarné symposium a já jsem tam dělala tlumočnici, dělala jsem s těmi výtvarníky rozhovory, pak jsem tam sama malovala na zámku, měla jsem tam místnost. Pak mi dali nějaký barák v židovské čtvrti, který jsem měla sama pro sebe. Takže jsem tam dělala všechno možné, takový propojovák. Všechno se mi tak strašně dařilo... a cítila jsem blaženost z toho, že je to už dobrý a byla jsem úplně šťastná za tuhle realitu, protože tam to není. A za všechno, co v ní je. Klidně

i za konflikty, takže mě teď přijde všechno, co jsem dřív vnímala jako drama, takové srandovní. Je to pořád v balíčku tady téhle reality, kterou bychom si měli spíš užít než to nějak řešit. Takže bych řešila nějaké věci pořád dokola, tak toho jsem se zbavila. Pak ten pocit, že jsme tady na chvíli, mi zůstal. Což je někdy dobré, někdy blbě. Ale třeba ještě na začátku těch tří měsíců, to bylo úplně extrémní, že jsem se podívala třeba na facebook na nějaké fotky z událostí a já jsem ty lidi viděla mrtvé.

K: *Jak jako?*

M: No já jsem viděla, že je to jen takový záblesk, všichni ti lidi, kteří jsou teď tady, budou za chvíli mrtví. Neviděla jsem kosti, všechno je v tom pocitu. Já jsem to měla hodně pocitově. Na té chalupě jsem si dělala večer ohně, jsem si říkala, že stejně umřu. Takže se vlastně nemusím bát. Takže já jsem se dřív na té chalupě bála a teď to bylo už úplně podružné. Asi jsem tam viděla i nějaké demony, ale to oproti těm mým pocitům to nic nebylo. Mohly to taky být přechodné halucinace, nebylo to něco, co by mě nějak vystrašilo.

Setkala jsem se taky s jednou holkou, která byla v té době na Ayahuasce, někdo jí za mnou poslal a tam to do ní lili horek dolem. Je to taková moc fajn masérka ezoterická a na facebooku se seznámila s nějakou šamankou, což je samo o sobě trošku divné. Ta ji pozvala do Peru na Ayahuascu a když tam přijela, tak se zjistilo, že tam není. Tak se o ní začali starat nějakí bratřenci a sestřenice a vzali si od ní strašně moc peněz a asi týden ji dávali Ayahuascu, ze které ji bylo děsně blbě a tak jim nějak utekla. A ta se z toho dostávala rok. My jsme spolu byli na Metronomu a obě jsme byly docela dost mimo. Já jsem vůbec nemohla ten hluk. Jeden koncert mi přišel krásný, byl to David Byrne a to bylo úžasné. Vnímání jsem měla tak vyostřené, že Massive Attack jsem vůbec nemohla. Ale toho Davida Byrna jo, protože tam pro byla hloubka, úplně mě to nabilo. A ta holka se pořád tak divně vyhýbala. Jsem se jí ptala: „Co děláš?“ Ona viděla lidi z jiný doby!

K: *Na tom samém místě?*

M: Hm. Ona byla v úplně jiné době. Byla v nějakých válkách, pak měla pocit, že má v břiše démona a že ho musí nějak vyndat, fakt temno. To je to, že vás trochu pohltí ty negace, ale to je asi to, co odchází.

Chodila jsem na terapie, ale nevím, no. Ona se mě pořád ptala, na kolik procent jsem integrovaná.

K: *Aha, a v jakém pracovala zaměření ta psycholožka?*

M: To byl kontakt od psychoterapeutky Y, bylo to v XZY. Byla vlastně sympatická, ale já bych potřebovala asi nějakou větší osobnost. Ona tam najednou se mnou začala dělat uzemňovací cviky a ať držím kamínek... Nejdřív mi to pomohlo, když jsem tam přišla úplně ubrečená a roztřesená. Že mi vlastně někdo věnuje tu hodinu. Ale to chci říct, já ale vlastně vůbec nevím, do jaké míry se to vyndalo, do jaké jsem to zpracovala, do jaké míry to vyšlo ven. Zatím vlastně nevím, jak se k tomu postavit. Ale to je asi jedno. Myslím si, že mi to fakt pomohlo, co se týče té imunity.

K: *Ano? Myslíte zdravotně...*

M: Poprvé jsem neměla astma, a když jsem šla na magnetickou rezonanci, tak mi řekli: „Ty jsi tam měla minule na mozku už gliové změny po té borelióze a teď jsem to měla úplně čisté.“

K: *To je dobré.*

M: Je to dobré. Asi jak vás to zabije opravdu, tak ten organismus se nejspíš nějak nakopne, nebo já nevím. Do toho já jsem začala žít dost jinak. Alkohol vlastně vůbec nepiju.

K: *A to trvá tahle změna?*

M: Mě to vůbec ani nějak nepřitahuje, cítím se tím zaflákaná, když si něco dám. A když si dám skleničku, tak mám pocit, že jsem vypila litr. Takže chápu, že to pomáhá závislým. Tam se asi něco stane i chemicky.

Psycholog X mě teda jednou přijal a já jsem se zeptala: „No tak co se stalo?“ A on: „No asi se to nepovedlo“. A já jsem říkala: „Jak nepovedlo?“ A on: „Ty jsi tady asi neměla prostor“ (ukazuje na hrudník). A já: „A proč jste mi neřekli, že si ho tam mám udělat?“

K: *Dobrá otázka! (smích)*

M: „A co se stane, když to dopadne dobře?“ A on: „No, mělo by to v Amygdale rozpustit traumata. A tobě se asi stalo to, že jsi se někam dostala...“ jak jsou ty coping mechanismy, když se něco děje, obzvlášť asi dítěti, tak se to tam zavře a zablokuje a vytěsňuje. A on řekl: „Ono se ti to tam asi otevřelo, ale nedokončilo se to. Ty jsi vlastně na půl cesty a aby se to dotáhlo, tak by jsi na tu žábu měla jít ještě jednou“. To bylo to. Že v jednu chvíli všichni..., jsem jim říkala „Žabí komando“, mi ti kluci, co jsme tam spolu šli a pomocný organizátor (psycholog X a hlavní facilitátor nikdy), tak pomocný organizátor mi říkal, že mluvil s hlavním facilitátorem, že mi to dají zadarmo, že budu u nich doma týden, že se o mě budou starat. Ale já jsem ani na chvíli nezapochybovala o tom, že ne.

Nějaká holka byla v takovém blbém stavu, šla na to a odcházela úplně vysmátá. Slyšela jsem i o lidech, co na tom byli osmkrát a byli v pohodě.

K: *Když se na tu zkušenost díváte teď, šla byste do toho znova?*

M: Jako kdyby mi někdo mohl slíbit, že to přežiju... (smích)

K: *Jestli je ta zkušenost taková, že byste do toho po tom všem šla znova, že byste se znovu rozhodla stejně...*

M: Já tomu rozumím. Ale kdybych neměla ten strach z toho, že umřu nebo se zblázním... kdyby mi někdo řekl: „Vydržíš to.“ Tak asi jo. Ale já jsem na tom teď už trochu jinak a teď znovu bych do toho už nešla. Protože teď už si jedu takovou přirozenější cestu. O tom jsme mluvili v talk show s Q., a on říkal, že je to zkratka. To je jasné, že je to zkratka a člověk si to musí odmakat, když si neprojde ty poschodí. Ale zase se dostane někam, kam by se normálně nedostal. A to já jsem potřebovala, takže já jsem dostala, co jsem si objednala. A to mi řekl i ten psychoterapeut Z: „Vy máte ale přesně to, co jste chtěla“.

K: *A vy jste měla předtím zkušenost s něčím takovým?*

M: S houbičkama. Ale to už je docela dlouho. To mi dal někdo po koncertě v Akračí. Dal mi jich dost, hrst sušených. To mi ztěžkly nohy a bylo to celkem fajn, než mě začal někdo divně balit, tak jsem odešla. Cesta byla super, to jsem si povídala se stromy, s loužema, a přišla jsem domů, podívala jsem se do zrcadla a to byl konec. A tam jsem viděla všechno. Tam jsem viděla asi to, co ta žába mi vyndala. Já vlastně nevím, jestli to, co jsem zažila, musí nutně znamenat, že má v sobě člověk nějaké strašné nánosy, nebo je to jenom způsobené chemií.

K: *Co si myslíte?*

M: Já vůbec nevím. Asi kombinace. No a po těch houbičkách mi bylo tak psychicky blbě, že jsem mlátila hlavou do zdi, tekly mi slzy...

K: *A byla jste sama?*

M: Byla jsem sama. Volala jsem hned kamarádovi z kapely WQ, ten hned věděl, co se děje, přijel a různě štípal a bouchal, a to mi pomohlo. Takže já jsem moc zkušenosti neměla. Teda píchala jsem si pervitin, když mi bylo osmnáct, ale to je něco úplně jiného. Takže teď ten dopad po roce a něco je asi takový, že jestli jsem předtím trochu trpěla syndromem vyhoření, tak ten teď nemám. I tohle bylo dobré. Mě se ty věci dařily, ale jak to bylo hodně o tom sebezpotvrzování a jak jsem si to i trochu uvědomovala, tak jsem byla trošku v nějakém kolečku. Teď vlastně chápu zodpovědnost za stav vědomí, kterou by měl

každý mít v rámci nějaké harmonie celku. Tohle chápu, tu propojenost. To je důležité. Já se na nikoho nezlobím, protože si uvědomuju, že jsme všichni propojení, takže bych byla našťvaná sama na sebe. Zároveň s přírodou cítím velké propojení. To jsem cítila hned, jak jsem odjela poprvé na tu chalupu. Daří se všem mým kytkám. Je to těžší, asi jsem se fakt někam posunula, ale člověk vnímá i lásku trochu jinak. Ne jako nějakou sentimentální lepkavost, která je obestřená nějakýma podmínkami, ale jako zdroj propojení srdce s univerzem. Tohle všechno zní jako fráze, ale člověk fakt cítí, že žít vědomě znamená být hodně vnímavý ke kontextu, že každý krok ovlivní spoustu jiných věcí a naopak. Být k tomu vnímavý, to si myslím, že by neměl být problém pro nikoho, ani pro lidi, kteří jsou jednodušší. Ale bohužel je spousta lidí, kteří mají tu nevědomost jako nějaké alibi. A těm to moc nežeru, což je třeba moje máma.

K: Zaujalo mě, že říkáte, že se nedokážete na nikoho zlobit, že chápete tu propojenost, ale zároveň jakoby jste získala zdravé instinkty bránit se lidem v situacích, které považujete za nevyhovující, řekněme...

M: To jo. Nedovedu asi ale představit, že s někým ještě budu. Já jsem se stala takovým opravdu velkým solitérem, jak mám někdy pocity úplného štěstí, jako třeba na chalupě. Já si ten život opravdu tvořím úplně každou minutu jak chci. Už si nedovedu představit, že dělám nějaké kompromisy, nebo že je někdo doma každý den... (smích). Je jasné, že jsou různé podoby... Ale vztahy si myslím, že jsou určitě nejdůležitější. Ale zrovna tady byl včera celý den kamarád, který má ženu a miminko a odchází od nich a hrozně to řeší a říká si, že ta rodina je přece ideál a že by se měl obětovat, že je důležitá oběť v životě. Jsem na to řekla: „Já mám teda pocit, že oběť je něco úplně vymyšleného, protože v rámci oběti může být člověk takový prudič, že tím všechno spíš zničí. Takže co pak do toho asi může investovat. No ale vztahy by se určitě měly kultivovat. Pak jsou tady ale fakt křehké linie mezi tím, aby člověk nebyl moc velký sobec a nezaměňoval to za svobodu. Že kultivace ega spíš směřuje k zavřenému srdci, si myslím. To je taky nebezpečí, že se člověk úplně uzavře v sobě ve jménu toho, že se někam posouvá.

Trochu to tady беру jako hru, takže si říkám o různé věci. Tak třeba nám umřel manažer před měsícem a hráli jsme v klubu YZ ještě s dalšími kapelami, byla to taková trizna za něj. Byla tam Dusilka, Monika X a Monika řekla: „Tyjo, ta tvoje kapela zní dobře, neuděláme dvojkoncert?“ A já jsem hned zavolala řediteli do klubu XY a zeptala se: „Co kdybychom odehráli někdy v zimě ve velkém sále u vás koncert s Monikou X? A on říká: „A kdy?“ A já: „V lednu.“ A on: „Tak jo“. Takže dřív bych pochybovala,

mám na to? Pořád nějaké hodnocení. Falešné. To odpadlo. A je to úleva. Když to takhle rekapituluju, tak se mi vlastně splnilo všechno, co jsem si přála.

PŘÍLOHA B - Rozhovor s Šimonem

*K: Šimone, já nechám vyprávění na Tobě, poprosila bych Tě, jestli bys mi mohl říct nějaký úvod o sobě, něco o Tvé historii a pak víc specifikovat dobu rok až půl roku před náročnou zkušeností s *Bufo Alvarius*, o které bychom si povídali. Tak jestli bys mohl takhle začít svůj příběh a já bych se tě v průběhu doptávala, kdyby mi tam něco přišlo zajímavého nebo mě nějak trklo.*

Š: Tak můžu říct o sobě, že ač je mi teprve třiatřicet let, žiju čtvrtý život. Intenzivně prožívám tady tuhle možnost, tento život, takže jsem vyrostl na Hájence v lese, tam jsem žil 15 let jenom s přírodou. Potom jsem odjel do Brna, kde jsem studoval konzervatoř a akademii, a věnoval jsem se vážně hudbě.

K: A co jsi studoval?

Š: Studoval jsem lesní roh.

K: Hezky. Já jsem taky studovala muziku, tak to je hezký.

Š: A co?

K: Já jsem studovala bubny.

Š: A kde?

K: V Praze.

Š: Hm..

K: No, promiň, pokračuj.

Š: No a to mi šlo. Bavilo mě to, měl jsem to jako poslání a... Až () bylactižádost naplněna, když jsem dostal pozvání do orchestru pod národním divadlem Peking, tam jsem měl odjet jako sólo hornista, vedoucí skupiny, a neodjel jsem. (smích)

K: Co se stalo?

Š: A půlroku na to jsem byl na horské chatě, kde jsem točil pivo. Hudbu jsem nechal úplně ležet, už nebylo co víc, co tady udělat - v České Republice. V té době jsem hodně pil alkohol (odkašle si), jsem vlastně... Dá se říct, že ta profesní kariéra – vrchol profesní kariéry se setkal s vrcholem mé alkoholové kariéry a () já jsem pil dvě sedmičky vodky denně.

K: Úf, to je dost..!

Š: To jsem pil přes den, abych se udržel, abych mohl natáčet skvělé cédéčka a jezdit s orchestrami po světě, a pak jsem šel večer teprve na pivo. A na to, že jsem měl nějakých šedesát kilo, tak jsem byl pro všechny úkaz, co všechno vydržím. V podstatě jsem jenom hrál a pil. Potom jsem dorazil na tu horskou chatu, kde jsem točil pivo, ve dvanácti stech nad mořem, krásná samota, všechno super, hudbu jsem nechal být a () tam jsem se do toho pustil, no.. Když jsem viděl potenciál té chaty, tak jsem začal brát věci vážně, ----- mě pracovat, až nakonec přes nějaký výročí, úspěchy jsem tu chatu dostal nastarosti celou (odkašle si), no a když jsem odcházel, tak jsem měl patnáct zaměstnanců, obrát zhruba sto- sto padesát tisíc denně, mezitím jsem teda potkal (krátké odkašláni) ženu, kterou jsem si vzal a měli jsme spolu jednu dceru a () bylo to všechno hotové. Mezitím jsem si stihl nakoupit parcely, rozestavět penzion, tak abychom semohli věnovat jen krásným věcem na samotě na horách, ale najednou manželka stála ve dveřích, že odchází.

K: *Ajej.*

Š: A že bere s sebou dceru a jde (odkašláni). No a to byla vlastně skvělá příležitost, protože se mi poskládalo úplně všechno. Vlastněv tom čase jsem viděl smysl jenom v tom starat se o rodinu a starat se o ni tak, abych s ní mohl trávit co nejvíc času, abychom byli zajištěni materiálně, abychom bydleli na krásném místě na horách a najednou: „Fůůůh“, všechno pryč. () Nó, to bylo dost děsivé, no... Nicméně jsem teda při těch alkoholových svých věcech došel k tomu...k hodnotě života, protože jsem se chtěl zabít. Já jsem piltolik, že mě pak nenapadlo nic lepšího než přestat ze dne na den (odkašláni si). Což byla úplná tragédie. Á () můj otec je hajný, on má doma osm dlouhých zbraní, takže já jsem to měl vymyšlený úplně perfektně, žádný zkratkovitý jednání, žádná panika, moc dobře jsem měl rozmyšlené, že skutečně už není jiná cesta, než jenom počkat až rodiče ten den odejdou do práce, já si vezmu brokovnici, odejdu nazahradu a moji hlavu už nikdo nikdy nenajde. Naštěstí ten den jsem nemohl vylézt z postele, to bylo úplně úchvatný, prostě (pousmání) vesmír byl ke mně milosrdný. Ten den, kdy jsem to chtěl udělat, jsem se nemohl hýbat. Takže () potom i když odešla žena s dcerou bez varování, to vypadalo ze všech stran jako ideální vztah a najednou stála ve dveřích a že musí pryč, tak i když se mi zhroutilo úplně všechno, tak mě pořád ten život smysl dával, no. Stalo se nám potom totiž taky to, že ..(pochechtávání) v té době jsem nepracovals medicínama, spíš jsem četl různé knihy o filosofii, psychiatrii, psychologii, to mě bavilo snad od patnácti už, Stanislav Grof, transpersonální psychologie, Carl Gustav Jung a tak, ale s medicínama jsem toho

moc společnýho neměl (odkašlání si). No á (), ale stala se nám ta věc, že já jsem měl vizi, že k nám přichází další dítě (pochechtávání) -

K: *Aha, a jako ve snu? Nebo...*

Š: Ne, normálně v bdělém stavu, to mívám od malička takový věci. A skutečně manželka čtrnáct dní potom, co odešla, tak se vrátila (pochechtávání) s tím, že je těhotná.

K: *Hustý.*

Š: No nicméně dál, že pokračuje v odchodu a že se mnou nebude žít, ale () v pátém měsíci zůstala ležet na kapačkách v nemocnici, á () hrozil potrat, takže jsme se rozumně domluvili, že (pochichtnutí) došestinedělí se zase sestěhujeme, budeme žít spolu a já se postarám o to, aby ona mohla donosit a porodit zdravé miminko. Takže jsem dal všechny výpovědi ve všech možných pracech a nových projektech a samozřejmě okamžitě jsem si vymyslel nový projekt –() přestěhovali jsme se z hor do paneláku v Brně, kde jsme byli přes cestu u fakultní nemocnice z bezpečnostních důvodů, jsme senajednou ocitli v malým bytě s dvouma psama a s tříletou dcerou a----- . Manželka skutečně v tu dobu jenom ležela, no a () přihodila se jedna z dalších zajímavých věcí, můj život je Honzíkova cesta, někteří lidi, kteří mě znají, tak právě říkají vždycky, když se dlouho nevidíme: „To jsem zvědavej, co se Tobě zas přihodilo“ (smích). Když jsme senastěhovali do toho Brna, tak se mi stala další věc, že mi umřel kamarád, mladej, jemu bylo pětatřicet let a zemřel na rakovinu avelice rychle. On furt lítal na paraglidu, běhal, zdravěj chlap anajednou od diagnózy za chvíli byl pryč. A v ten den, kdy zemřel, tak za mnou zase přišel a povídali jsme si o tom, kam ten život vede jako, že... pokud dál budu sedět na schodech a kouřit cigáro mezitím než se dcera probudí, že takhle žít - takže to vede jenom k smrti. A že bych mohl něco změnit, pokud nechcu pokračovat do smrti (uchichtnutí). A tak já jsem si řekl v té době, že si mohl dát půst. (usmívá se) Holky byly takový trošku nachrchlaný, pořád se tam motala nějaká rýmečka, chřípečka, tak jsem si řekl: „co můžu udělat, dám si půst, tři dny, nikdy jsem nepůstoval do té doby, tak si dám tři dny půst. A když to nevydržím, tak stačí dva dny.“ Á () měsíc jsem nejedl vůbec nic.

K: *Měsíc?*

Š: Mm, každým dalším dnem přicházely jenom samé benefity. Já jsem dostával obrovské dary za každý den, kdy jsem nic nesnědl, jenom jsem pil vodu ze začátku. Pak třeba po třech týdnech už jsemsi dopřál neslazený ovocný čajík (uchehtnutí) jako odměnu, dobrotku, stal se ze mě labužník (smích) a ..bylo to fakt nádherný. Já jsem teprve potom, co se mi to začalo dít, jsem začal studovat nějaký informace o tom, takže

samořejmě jsem si přečetl knížku Henriho Monforta, sledoval jeho přednášky na internetu, vyhledával skupiny lidí, kteří se pokoušeli přejít na pránu, ale mě se to dělo všechno spontánně, já jsem v podstatě nemusel hnout prstem. Všechno se to dělo úplně samo a měl jsem to velice jednoduché, nemusel jsem si nic odříkat, zhruba po čtrnácti dnech teda už jsem přestal ubírat na váze, () měl jsem skutečně spoustu energie, spal jsem zhruba dvě, tři hodinky denně (ucechtnutí) a já jsem hodně pracovitej člověk, takže tohleto pro mě byl jeden z největších benefitů. (pochechtávání) Měl jsem dvacet hodin denně na to, abych něco mohl udělat pro svět. Á () No, a taky se mi otevřely nějaký nový schopnosti, možnosti, vidění... třeba se mi dělo to, že jsem se mohl jenom podívat na věci v obchodě, protože já jsem mezitím pořád vařil a staral se o rodinu doma. Takže jsem třeba, ..joo, začal jsem se třeba setkávat s více lidma tak, že jsem se třeba zaměřil na nějakou věc a měl jsem hned informaci o tom, jak chutná, jakou má konzistenci v ústech, jaké to je, když ji spolknou a co mi dělá vevnitř. A takový věci se mi děly. A() (odkašlání), když se blížily narozeniny, třicáté myslím..., ne! – jednatřicáté - a já jsem si řekl, že se tak snažím a starám se v tom Brně, že bych si mohl nadělit holotropní dýchání víkendové. Takže (uchichtnutí) () v té době, když jsem teda nejedl, jsem tam došel, setkal jsem se s Lenkou -nádherná ženská, přesně můj typ, těsně opuštěná manželkou (smích), á...a tak jsme se setkali, koukali jsme na sebe, že „ježiši, cose to děje“ a hned první večer už jsme seděli naproti sobě u stolu a ona mi říká, jestli znám to buffo a já, že: „jo, viděl jsem film, před čtrnácti dnama jsem byl na filmu, takže vím, co to je“, a ona: „No takpříjeď k nám na Hájovnu, bude tam *hlavní facilitátor* (pozn.jméno bylo z rozhovoru odstraněno).“ Jsem řekl: „Neexistuje, rozhodně nejsem připravený, protože ani že nemám žádné zkušenosti s nějakýma Ayahuascama, San Pedrama a vším možným, a že tudíž připouštím tuhle možnost, protože jsem šílenec, to vím, ale že ještě nějaký čas počkám. A navíc, že když už jsem tento víkend na holotropním dýchání, tak že ten další víkend musím být doma s rodinou. No ale samozřejmě se to všechno tak jako..otočilo, že jsem byl najednou na té hájovně, spal jsem ty dvě hodiny denně, takže jsem ten den, jsem vlastně se probudil třeba ve tři ráno a chodil jsem tak pět hodin kolem po lesích a tak jsem se sžíval s tím prostorem a dostal jsem zprávu (smích), „jejej, medicína“ a já jasně, „jsem ochotný přijmout úplně všechno a jsem připravený odevzdat úplně všechno“. A medicína říká: „Ooo, úplně všechno? Tak to si anedokážeš představit“ (smích) a já jsem z toho trošku jakoby vycouval a, „že se nebojím, v podstatě nemám co ztratit, ať se děje, co se dít má!“ A bylo to fakt peklo. (smích)

K: *Můžu se zeptat ještě, Šimone, jak jsi dostal tu zprávu, to bylo jak jsi chodil po tom okolí, že to byla intuitivní nějaká komunikace...?*

Š: Jojojo, Normálně jsem si s tou medicínou povídal i když jsem jí neznal, tak .. už to bylo ve vzduchu, hlavní facilitátor - ten byl už na místě, tam někde spal v tom domě, to místo se chystalo, že se tam brzo budeš, protože tam se hodně pracuje s medicínama, především teda s Ayahuascou, a je to krásný, promodlený, silný místo, tam se takhle pracuje třeba patnáct let, takže tam jsou dobří duchové, připravují prostor vždycky před takovou prací. A já jsem tam byl v kostele, teď jsem to chytl a ona říkala: „nenene, to si vůbec nedokážeš představit, co všechno musíš odevzdat a co všechno dostaneš.“ Hm...

No a ten den (krátké odkašlání) ráno to vlastně začlo tak, že se začalítam sjíždět, scházet lidé, hlavní facilitátor snídál, a já jsem tam prostě koukal, jsem byl trochu divnej, protože jsem nic nejedl, nic nepil a tak, tak semě na to lidi občas ptali i na tom holotropku, jsem musel vysvětlovat lidem, proč že nejím, co se to děje... no a bylo teda jako dost neuvážené to bylo z dnešního mého pohledu, jak já se snažím pracovat – bylo to v březnu a bylo to venku. Normálně byla na zemi tenká vrstva sněhu a mrzlo.

K: *Jéééje*

Š: Takže jsme tam měli jen pár matrací kolem, oheň, u kterého jsme stáli všichni a hlavní facilitátor strílel žabu a to tak, že: „další“, postavil se na místo, jenom se tak zeptal, jestli na něco máme zacílit, nebo co a já říkám: „no, od malička mám diagnostikovaný astma“, neléčím se, ale vždycky jsem těžko dýchal, mám to spojený s nějakou sebeláskou. Vždycky, když to bylo partnerství, něco takovýho se dělo, tak se mi zhoršilo dýchání, tak jsem ho požádal, že tohle by mohlo být téma (odkašlání) No. A pak stojím s rozpřaženýma rukama, kouřím () á.. co já si pamatuju, hlavně ten intenzivní fyzický pocit, že vždycky když se to snažím říct, tak to vykládám tak, že jakoby z Temelína vedly jediná dva dráty, a kdybych je chytl. Ále,() bohužel mě to nezabilo“ (smích). Prostě ta energie byla tak strašně silná, že celá elektrárna kdyby šla do mě, ale nevypllo mě to, nezabilo mě to. Prostě jsem to cítil. Strašný pressure. Viděl jsem dokonce videa, z () těch mých dvou sesía vypadaly tak, že jsem se skácel spíš dolů k zemi, do temnoty a ufl,zoufalství. A je to daný tím, že já takhle funguju v životě. Dělam věci poctivě, dělám je z gruntu. Takže jsem to měl takhle nastavené, že když už se setkám s touhle medicínou, tak na dřev a žádné sluníčko, „ahoj ahoj, všechno je láska“, ale já jsem vevnitř musel být pevně rozhodnutý, že si nejdřív vyžeru všechny ty sračky. A tak to bylo prostě. Hrůza hrůzoucí a (uhechtnutí) sotva jsem se nějak poskládal zpátky na nohy, tak jsem se trochu

radoval z toho, že to je vlastně všechno supr, že jsem to přežil a že to je tak obrovská... je to bůh, (odkašlává) ale facilitátor mě nenechal dlouho vydechnout a okamžitě mi dal další dávku (ucechtnutí), která vypadala prý úplně stejně, že zase jsem se skácel spíš dolů, á... když jsem se začal sbírat, tak mám takový střípek toho, že klečím na zemi, úplně zoufalej z toho, jaknedokážu pustit svy koncepty a své ego. Že je obrovské a já i když bych si moc přál, tak že to nedovedu. Hlavní facilitátor kolem mě chodil, já jsem jenom viděl ty jeho těžký boty, vždycky co kolem prošly, a mě bylo ze mě samotného tak strašně blbě, protože já jsem nahlédl skutečnost, a bylo mi blbě, že i když jsem to viděl, tak to nedokážu přijmout. A byl jsem sám ze sebe tak zoufalej, že Lenka když vedle mě klečela s kyblíkem, já jsem jenom chtěl říct: „běž si dělat, co chceš, já už asi neumru, jenom tady jako budu zoufalej, protože jsem fakt kokot“. Otočil jsem se na ní a ani jsem jí nedokázal vůbec říct, protože to nemělo smysl. Moje existence, můj nádech výdech, nemělo to smysl, to, že jsem tam byl, byl jenom nějaký omyl, proč jsem tam byl, čím jsem si zasloužil vůbec svůj život, tady toto, když jsem tak špatný a teď v tom zůstat, přesně... smrt by byla mnohem snažší. (ucechtnutí) Takže to mám záblesk z tohodle a hlavní facilitátor mě začal profukovat rappé, obrovské dávky několikrát zasebou a já jsem pak už prostě jen klečel a věděl jsem, že i když si nic nezasloužím, tak aspoň všechnu tu špínu nebo aspoň část té špíny ze sebe můžu dostat. Tak jsem plakal, kašlal, sotva jsem se mohl nadechnout, tak přiletěl hlavní facilitátor a zase mi foukl, takže jsem lapal podechu tak, že myslím si, že hlavní facilitátor - ve spolupráci se mnou, -protože to se fakt setkali dva magoři, dva úplní šílenci. Já jsem hlavnímu facilitátorovi vděčnej za to, protože tuhletu práci by pro mě asi těžko byl ochotnej udělat někdo jinej.

K: Jak to myslíš „tohle“, že jakou práci by byl pro Tebe těžko ochotný udělat někdo jinej, jaký způsob?

Š: Tuhletu superšpinavou, tvrdou práci.

K: Aha, jako myslíš ten přístup, že byl pro tebe dobřej... takovej ten jeho drsnej vlastně, tvrdší přístup...

Š: Drsnej přístup hlavního facilitátora, kdy feťáky bere svýma těžkýma botama, nebo tejsrem, kdy leje vodu do nosu a kdy fouká velké dávky rappé, tenhleten způsob pro mě byl v tu chvíli dobřej, protože jsem si ho takhle zařídil během první ceremonie a byl klid (ucechtnutí). Takyto má co do činění s tím, že na nějaké úrovni jsme byli domluvení s medicínou, že s ní asi budu pracovat, proto i to naše první setkání bylo takhle z gruntu. Takže rappé, rappé, zase úplná hrůza, zoufalost, pak jsem byl tak vyčerpaný, že.. jsem

jenom se překulil, a nevím. Probral jsem se a to mohlo být, to mi pak říkali, to mohlo být zhruba po hodině (odkašlání), kdy jsem byl úplně ztuhlej, zmrzlej, modrej, jsem se nadechoval jak čerstvě narozené miminko, jen takpovrchově jsem dýchal a věděl jsem, že ... už jsem se ani neklepal, už jsem byl úplně mrtvý, modrý, takže to přišlo, protože jsem tam ležel venku dost dlouho a rozhodně tam byli lidé, kteří by mě nenechali nejspíš umřít, ale naštěstí všechno hrálo a spolupracovalo tady s tím hletím mým přesvědčením, to bylo potřeba udělat, medicína mě tady tímhle provedla přesně takhle. Ale teda moje vzpomínka je taková, že z té matrace koukám, co se děje dál, hlavní facilitátor dál střílel žaby, chodili tam nějakí pomocníci a bylo to tak, jak to bylo v plánu, akorát můj plán byl přežít, to znamená, dostat se do tepla. Takže jsem tam u ohně, někoho jsem zahlídnul u ohně, zvedl jsem ruku, jestli mi může pomoci a on jenom odvrátil zrak, otočil se a šel pryč. (smích) To byla parádní situace, prostě. (smích)

K: Jéje, tos dostal strašný nářez teda.

Š: Si říkám, hej, to chápu, když se na mě někdo podívá, tak se mnou nechce mít nic společného. Ale našli se samozřejmě, během chvíličky, já jsem to vzdal, že nikoho volat nebudu, ale během chvíli se právě našli - a byli to pomocníci hlavního facilitátora -, kteří mě odtáhli do baráku, já jsem nějak chodit nemoh teda, odtáhli mě dovnitř do domu, tam mě položili na matrace, které tam byli připravené už v teple, a tam mě teda nechali ležet. A já jsem se ztratil na další čtyry hodiny. Občas vím, že za mnou někdo přišel a jenom kontroloval, jestli dýchám a já jsem jenom vždycky kývl na to, že dýchám á... ptal se mě, jestli nechci vodu něco, jestli na záchod, nic, všechno bylo zbytečné, marnost nad marnost. Procházel jsem si těch pár hodin úplnou marností, zbytečností, peklem a nešlo o to, že bych já něco v životě provedl, že by se mi objevovaly vzpomínky na nějaké mé nehezské činy, rozhodnutí nebo něco, ale spíš (odkašlání) nastavení mé mysli, že nejsem dost...- že jsem tak blbej, že si nedokážu vážít existence. Že jsem tak ... namistrovanej, že si myslím, že vím víc než je. A z toho mi bylo tak blbě. Jak se tohle může stát, jak vůbec člověk, lidská bytost, může být tak nepokorná. A já jsem toho součástí. Z toho mi bylo fakt dost blbě. (smích) Až (), až teda medicína mi přestala dávat kapky a už to bylo jenom únava a jenom ... jako kocovina po propitých čtrnácti dnech, ale už jsem se byl schopen postavit na nohy. V tu chvíli, kdy jsem se postavil na nohy a odešel na záchod, tak jsem jenom z okýnka zahlédl, že zrovna dostává medicínu ta Lenka. A vypadalo to úplně stejně. „AAA“, jenom jsem se zhrozil: „pane bože, co jsme si to vybrali“?! Já jsem sidal sprchu a odsunul jsem se do kuchyně, kde už seděli lidé a povídali si to tom: “Jéé,

všechno je láska“ (smích), byli nadšení, někteří, ze svých zkušeností a já jsem tam byl jak hromádka neštěstí, ale vůbec jsem nebyl ukřivděnej, moc dobře jsem věděl, že si to všechno zasloužím a byl jsem rád, že se to stalo. A to, že všichni – nebo spousta ostatních povídalo o tom, jak je to krásné, jaký dostali dar a pohled na věc, tak já jsem byl moc rád za to, že jsem dostal akovou čočku, tak přes prsty, a že jsem zjistil, kdo jsem.

K: Jak ses tam cítil mezi těma lidma? Třeba předtím než ta ceremonie začala, kolik vás tam bylo a jak ses cítil potom, jak jste sdíleli, nebo jak jste byli v tom prostoru spolu?

Š: Tak předtím (smích), předtím jsem se tam cítil dobře, protože jsem přijel za ženou, která se mi strašně líbila, á..., ale jinak jsem tam vůbec nikoho neznal. Ale bylo mi tam dobře, protože já jsem se živil tak, že jsem se podíval z okna, podíval jsem se do slunce, a nebo na strom, a to mě živilo. Takhle já jsem prostě snídal, obědval, večeřel, nic jsem nejedl (krátké odkašlání), tak jakoby, právě! - Jakoby čistá mysl. Ale ta medicína dokázala vyškrábnout ještě jiný věci! Cítil jsem se dobře, byl jsem takový hrdina, takže když jsem tam chodil po tomlese kolem, jsem si říkal, jak jsem na všechno připravenej a nechám jít všechno, nemám co ztratit, cítil jsem se dobře, dostal myslím docela dost informací o tom, taky vzhledem k tomu, že (odkašlání) o medicínách jsem četl, o změněných stavech vědomí samozřejmě, měl jsem načteného Junga, Grofa, a bůhví koho dalšího a... takže jsem nebyl úplně jako nepolíbený, věděl jsem zhruba co se může dít, kterým směrem to může jít, ale že až tak? To jsem netušil. Myslím si tedy, že jsem dostal (odkašlání) dost informací, bylo o mě postaráno tak, že mi bylo nabízené jídlo, dokonce den předtím jsem tam mohl přespat, ale já jsem v té době vlastně moc nespál, takže jsem trávil noc se svým psem v autě, nebo těch pár hodin, á... po té ceremonii jsem byl zase okamžitě, i když to pro mě bylo asi to nejtěžší, bylo to ještě těžší, než když jsem se chtěl tenkrát zabít kvůli tomu alkoholu, tak jsem ale věděl, že jsem si to zasloužil, že to je v pořádku, že spousta věcí tím pádem už ve mně není. Protože když jsem to mohl nahlédnout, to znamená, že už to ve mně nemusí zůstat. Že to je na mě ta práce, že s tím musím něco dělat - s tím, jak jsem strašnej. (smích) Takže i když jsem vypadal, jako největší mrtvola asi, teda aspoň z mého pohledu, jako ten nejhorší chlapík tam v celé té skupině, tak jsem byl rád, že někteří lidi se mají hezky, že si užívají, že si povídají, mě se strašně klepaly ruce, ale přesto mě nenapadlonic lepšího než jít krájet ovoce pro ostatní a vařit. Takže sotva jsem nějak dokázal (smích) vzít ten nůž a nasměrovat ho směrem k tomu jablku, tak už jsem začal zase pracovat pro ostatní. No... á () pak jsem šel pustit ven z auta svého psa, jsem si vzpomněl, že on tam na mě čeká a zvykem bylo, že jsem otevřel..., jsem cestoval Jeepem

velkým, takže jsem otevřel zadní dveře a on vždycky přiletěl ven a už si chtěl hrát, a tentokrát jsem se jen utvrdil v tom, jak jsem hroznej, otevřel jsem kufr a on vytřeštil oči, zacouval dozadu do toho kufru a začal se klepat. A já „Bígo, to jsem já“...(smích)

K: *Jak to vycítil...*

Š: Prostě změna ve mně, ti psi a děti to cítí. To samé mi udělala moje dcera. Já když jsem druhý den přijel domů, tak ona měla tři roky, jsem otevřel dveře a ona, když se koukala mým směrem, tak načítala něco úplně jiného, než když táta odjížděl. (smích)

K: *No jasně, no...*

Š: Takže to taky trvalo, než se ke mně přiblížila, no.

K: *Jaké byly dny potom, jak jsi je prožíval v rámci vstřebávání, kde jsi byl, co jsi dělal, jak to v tobě pracovalo?*

Š: Hm... Byl jsem v tom bytě v Brně, kde jsem teda musel dělat snídaně, svačiny, oběd, svačinu, večeri, vyprat, vyžehlit, během dne se postarat o dceru a nosit mojí manželce do postele jídlo. A...a... no, vlastně a blížil se porod. To už bylo myslím třeba, narodilo se potom 14 dní, potom. Takže já jsem tam byl nachystanej dělat to, co dělat mám, a vedle toho jsem si užíval ty noci bez jídla, takže se mnou ta medicína pracovala každou noc a celou, protože já jsem neusínal.

K: *Vůbec?*

Š: Takže přes noc se mi všechno vrátilo znovu, komplet, full servis prostě fakt, ve stejné intenzitě jako při ceremonii, tak se mi tovracelo noc co noc. Ale () už to nebylo tak strašné, protože to strašné, to nejhorší, o to jsme se postarali já, medicína a hlavní facilitátor na place. (smích) Takže potom v noci, i když znovu chodila smrt, zoufalství, tak jsem na druhou stranu otevíral i ten smysl té existence, života, takže já jsem vlastně to nejhorší měl za sebou, vracelo se mi to sice zpátky v noci, ale už jsem to znal, a už jsem k tomu přistupoval tak, že není co ztratit, horší už být nemůžu, už mi medicína nemůže ukázat o mě nic horšího(odkašlání). Takže nějaký rozplývání ega a to, co pozorujeme, že některým lidem potom při integraci dělá problém, tak to pro mě byla maličkost! Jakože ...Pak jsem postupně se na to začal postupně i těšit. Že... jsem i vítal mezitím, když přicházela, a ona mě ale teda... já to mám taky asi ovlivněný tím, že jsem nejedl, já jsem předtím neměl nějaký veliký zkušenosti s meditační praxí nebo s jinými formami změněných stavů vědomí, ale byl jsem tak otevřený, a to protože můj cíl je ...jako bhakti yoga, cesta lásky a sebeodevzdání. Já jsem vždycky pro všechny udělal, co mohl a že já mam fakt v prdeli turbínu, mám neuvěřitelné množství energie, to nikdo nestíhá, co já

jsem schopný dělat. Dneska to mám tak, že celou noc pracuju s Ayahuascou a já ráno jdu chystat snídaně. A pak jdu uklízet prostor a pak ještě nasekám dřevo třeba, protože mě fakt bylo dáno obrovské množství energie.

K: *A to jsi měl vždycky tohle? Nebo se to spustilo až s tou žábou víc?*

Š: Měl jsem to tak vždycky, ale se žábou naopak jsem začal kontrolovat, kam tu energii směřuju. Protože nejde jenom o to, aby za mnou byly hromady přeházeného uhlí, ale aby to mělo smysl. Toje jedna z věcí, kterou mě medicína začala učit. Ale i přes den, když jsem měl chvilku, když třeba dcera usla, a já jsem měl všechno hotové, tak jsem si šel sednout třeba jenom do trávy ven, jsem se živil sluncem a vzduchem a větrem a medicína ke mně promlouvala i přes den. V noci, ve dne, učila mě, ukazovala mi věci, můžu říct, že i vizuálně, jsem měl i přes den, když jsem zavřel oči, viděl jsem nějaký obrazy různých souvislostí, možností, a v noci samozřejmě ten zážitek (pochechtávání), to rozplynutí a „Vuíííí“. (Smích) No a tak jsem to ale vítal.

Pak ale to bylo jako hodně zajímavé, jsem byl u toho porodu a vlastně noc před porodem jsem neusnul ani na ty dvě hodiny. A medicína mě celou noc jenom ukazovala, říkala, co se může dít, jak je to s porodem, jaké jsou ty energie a že co já můžu dělat. A já jsem ráno vylezl z té postele a věděl jsem, že ten den se bude rodit. Ale nechtěl jsem strašit, že..., svou manželku, takže jsem jí to nechtěl říkat, (smích) ale ona to řekla mě. Protože jsme se setkali na chodbě, já jsme v tom Brně - jsem měl pokojík pro hosty, jsem vlastně byl tak bokem schovaný a vycházel, abych mohl sloužit, ale jinak jsme spoludál nežili jako maminka, tatínek...

K: *Jo takhle, aha, to jsem úplně nepochopila z toho, co jsi říkal, že vlastně byla fáze, že ty ses nabídl, že se o ni postaráš, ale to neznamenal, že spolu jako budete znova...*

Š: Přesně, my jsme byli domluvení na tom, že jako dva dospělí lidé uděláme všechno proto, aby se to miminko zdravé narodilo, a po šesti nedělích zase „bye, bye“.

K: *Jasně.*

Š: což bylo docela racionální rozhodnutí, nic lepšího v té době dělat nešlo. No... (odkašlání)

K: *Můžu se jenom zeptat, jak ses v tom cítil, v tomhle procesu, kdystam byl jako člověk, který slouží, ale vlastně z toho už nebude mít nic pro sebe, nějakou citovou odezvu nebo pozornost nějakou milou... jaké to bylo?*

Š: No to byla součást medicíny, tohle bylo strašný, protože ona mi dávala manželka takovou čochku, že i když jsem jí třeba donesl jídlo, tak ona to pak nechala... je to... nejde

o ohryzek, jen pro ilustraci, ona ho jen tak hodila vedle postele, a já jsem přišel, zvednul ho a odnesl. Vůbec mi nešla naproti. Naopak mi dávala čochku a ještě mě za každou blbost seřvala, většinou ve dne, ale () já jsem věděl, že jsem se rozhodl proto, že tam budu do té doby, dokud bude potřeba. Já jsem to nedělal proto, abych mohl být se svými dětmi, nebo aby byla ještě možnost, že se k sobě vrátíme. Ne, já jsem to dělal proto, aby se to miminko mohlo v klidu narodit. Což vlastně každých čtrnáct dní jsme někde v nemocnici podepisovali reverz, doktoři do nás hučeli, jak jsme nezodpovědní a že to dítě zabijem a no... ale věděl jsem, já jsem si byl tak jistý a mě ta medicína fakt vedla, dávala mi takovou...i v ten den toho porodu teda, když jsem vylezl z té postele a setkali jsme se s manželkou na chodbě, tak ona říkala: „Utekla mi plodová voda“ – ve čtyři ráno. „Super, mám nějaký instrukce, vím, co můžu dělat“, takže jsem napustil bazének na chodbě (odkašle si) a připravil si celý svůj oltář, buben, chřestidlo, harmoniku, nějaký věci a kameny a prostě celá šamanská bižuterie (smích) a jediný ale, co manželka chtěla ode mě, tak abych jí mohl chřestit u vany (odkašlání), že nejdříve šla do vany, jo, měla napuštěný bazén, ale chtěla jít do vany. A když vlezla do té vany a začal jsem chřestit, (smích) tak když jsem zavřel oči, tak do pěti vteřin obrovské dvě bytosti zleva zprava ode mě, šíleně veliké, mockrát přesahovaly celý ten barák na tom sídlišti, jenom světlo samé a něco takovýho egyptskýho trošku, ale ne nutně spojený s nějakou... s nějakým časovým obdobím, nádherný, silný a úplně jistý. A říkají? „Tak jo, chřestit můžeš, ale jinak nemusíš dělat vůbec nic. Jenom tady buď, o všechno se postaráme. Přišli jsme doprovodit tvé dítě na svět. Můžeš být úplně v klidu, nedělej vůbec nic“. Týjo (smích), takže jsem si hodně oddychl a celý porod jsem strávil úplně jak na dovolené, jako kdybych se díval na hezkej film, hrál jsem si s dcerou, manželka když něco chtěla, tak jsem jí to dones, neprožíval jsem s ní její fáze porodu, já jsem měl svou fázi, kdy jsem dostal dost dobré informace o tom, že všechno bude v naprostém pořádku. A skutečně, přišla dula do dvěřia... já nevím, možná půl hodiny, dvacet minut po tom, co se dula vyzula, tak Makrétka už byla na světě. (smích)

K: *Hezky!*

Š: Najednou: „Fůůůů“... (smích) Tak jaký byly komplikace v těhotenství, jak už měla být Markétka tolikrát mrtvá podle těch doktorů, tak najednou: „Uiii“, vylezla krásně z bazénku, za chvíli placenta, všechno OK, perfektní, nádherný, no...

K: *Paráda...*

Š: No a pak jsme vlastně dál takhle pokračovali těch šest týdnů na čem jsme byli domluvený, a že jsem pak odjel. Mě se totiž velicerychle začalo dít to, že jsem se objevoval na místech, taky jak jsem jezdil na tu Hájovnu a najednou jsem se tak minimálně, MINIMÁLNĚ jednou za 14 dní, () ne-li častěji – jsem se setkal s nějakým šamane as nějakou medicínou. A já jsem to vůbec nevyhledával. Takže moje integrace byla taky hodně poznamenaná mnoha kalíšky Ayahuascy a Peote a ... ale všechno to do sebe zapadalo, jsem si dočišťoval takový spíš omyly než hrůzy vlastně s Ájou, no a pak přišel den, kdy jsem se sebral, naložil auto a odjel jsem z toho bytu v Brně a jezdil jsem tamza dětma jenom na návštěvy. Celé se to skládalo fakt v náručí medicíny, protože ta mě vedla od rána do večera, i když ty chvíle nebyly lehké, tak jsem si v nich byl jistý, protože jsem dostal poznání toho většího, toho, co nás přerůstá a já jsem tomu velice rychle uvěřil. Proto pro mě těžké chvíle i nehezké informace bylo snažší zvládat, protože jsem důvěřoval tomu, že to, co přichází, má mnohem lepší kvality, než to, s čím se to tady setkává. (smích) Takže ta důvěra byla pro mě alfa omega v celém tom procesu. To celý dneska můžu hodnotit, že vůbec nebylo lehký, naopak, si myslím, že jsem vyškrábl (ucechtnutí) jedny z těch nejhorších věcí, který při té integraci se dají zažít a dají se dělat, a nebyl jsem úplně poslušný v nějakých těch jako doporučeních...

K: *Co myslíš třeba za doporučení?*

Š: Žádný velký rozhodnutí brzo po ceremonii, žádný další látky měnící vědomí ... já jsem třeba přijel domů a tak tři dny po ceremonii jsem si říkal: „ted' přece na mě nemůže fungovat alkohol“. Není možné, aby alkohol změnil tohleto moje vědomí. Takže jsem experimentálně vypil tři lahve vína a vůbec, vůbec nic. A sám sebe jsem testoval, jestli můžu jít rovně, jaká je moje jemná motorika, zkoušel jsem mluvit nahlas, jestli slyším, že by se mi pletl jazyk – nic. No a taky to, že jsem brzy... možná (ucechtnutí) týden po ceremonii Bufo už jsem pil první kalíšek Ayahuascy, taky nedoporučuju všem, jo? (smích), naopak jako, jako důrazně doporučuju počkat, počkat, aklidně aji rok počkat. No (), ale medicína mě fakt vedla. Ale je to asi daný tím, já nejsem typický případ, protože my jsme se tak třeba tři měsíce po té první sesi s hlavním facilitátorem – zase, jel jsem někam vařit. Jel jsem vařit na nějaké setkání ezošů a tam prostě Buffo, no... takže jsem se setkal s E., E. N. R., toho považuju za svého učitele, bratra, nejlepšího přítele... znáš E.?

K: *Neznám ho osobně, ale znám ho z vyprávění právě v těchto kruzích psychedelických od jiných lidí.*

Š: Jo, takže E. jsem vařil a on mě potom za odměnu (smích) dal plnou dávku dvakrát za sebou, i když to nebylo úplně domluvený, já jsem váhal, jestli to není moc brzo, a on že OK, může být, tak tedacelá skupinka jak proběhla, tak jsem šel na řadu já a když jsem se vrátil podruhé zpátky, tak jsem na něj koukal jako na tatínka, na bratra, na výborného kolegu, na učitele, všechno bylo jasné. A plakal jsem. A on plakal i E. (smích). Takže na mě koukal, objímal mě, oba dva jsme plakali, dlouho jsme se objímali a bylo všechno jasné. I když jsem nedokázal si v hlavě () dokončit myšlenku, že bych sám s tou medicínou pracoval, to bylo úplně tak ve hvězdách, že jsem se cítil tak malý, že možná, když se budu 50 let snažit, tak možná můžu někdy s tou medicínou přicmrndávat (smích), tak to pak šlo všechno strašně rychle. Zase jsem se setkal s E. zhruba za měsíc, kdy jsem přišel vařit na akci a ... to jsme spolu strávili – to byla taky jízda, protože jsme vlastně– tři dny jsem pil Ayahuascu s F., pak jsem rovnou přijel za E. a ten mi ten den řekl, že jestli chci, tak mě bude učit a budu se učit tak dlouho, až jednou přijde den, kdy přijde příležitost se rozmyslet, jestli budu pracovat sám. A začal jsem kouřit ty největší dávky, který jsem mohl, abych ještě zůstal trošku na zemi. Vždycky, když mi dával dokuřovat, tak mi dával, cose do mě vešlo a mockrát za den a takhle on mě učil. On neumí česky, on umí jenom španělsky a anglicky a já neumím anglicky a španělsky, dva roky se od nich učím jen takhle, tímhle způsobem. My spolu trávíme čas na cestách, spolu děláme ceremonie a všechno jde takhle. (smích)

K: *Zajímavý... Můžu se na to doptat právě ještě na tu komunikaci iteda s Bufem –jako s medicínou, jakým způsobem vnímáš tu přítomnost a jakým způsobem vnímáš entitu té medicíny nebo jaké tam je to tvoje vnímání. A potom třeba jestli bys ještě mohl popovídat o tom vztahu s E., jak bys popsál tu komunikaci –jako telepatickou, v rámci obrazů nebo nějakých schémat, myšlenek...? To mě zajímá.*

Š: Tak já řeknu, jak to mám a zároveň budu říkat, co si o tom myslím, jo?

K: *Super.*

Š: Protože () entity, duchové, bytosti, ať jsou to prostě čičmoni, které vyháníme z lidí při práci s Ayahuascou a nebo jsou to andělé, kteří tu létají, tak z mého pohledu tu jsou stejně jako my – jenomčásti vědomí, informace, kapky božského vědomí. A jak je kdo chce vnímat, tak je vnímat bude. Máme tady nějaký kódy v lidském vědomí, jakože nějaký obrazy s křídla, a bílý znamená něco jinýhonež s rohama a černý, ale to je něco, na čem jsme se domluvili, jsou to archetypy. Je to zapsané v tom vědomí, nicméně, samostatně to neexistuje. Pro mě žádné bytosti samostatně neexistují. Stejně tak, jako

samostatně neexistuji ani já. (smích) Ale jak já to vnímám, tak jako intuicí, někdy obraz, někdy zvuk, někdy informace, která přichází fakt formou slov a někdy je to pocit, že něco musím udělat. A naučil jsem se dobře rozeznávat co je intuice a co je hlas mého ega. A to – jak jsem se to naučil rozeznávat – pokus/omyl, hm? Když jsem neuposlechl volání nebo rady medicíny, protože jsem myslel, že se mě to zrovna nehodí do krámu, že jsem si to jenom vymyslel – a dostal jsem rychle přes prsty. A naopak, zase když jsem i tu fakt iracionální radu, která se v té době nehodila, když jsem poslechl a za deset vteřin nebo za dva dny zjišťoval, že to fakt bylo dobrý rozhodnutí, tak takhle jsem se naučil rozeznávat mezi nějakýma svýma představama a to co přichází z mé bujné fantazie a mezi tím, co skutečně přichází zvenku. Stejně tak s E. ta komunikace byla tak, že na place bylo spoustu věcí ukázaných jenom prstem nebo pohled, něco podej, tam udělej nebo prostě svařštělé obočí, jenomže ten člověk mě doprovázel (uचेchtnutí) všude! Doma kdž jsem byl, v noci, nebo když jsem byl na cestě někam, šel jsem se vyčůrat nebo jsem škrábal mrkev, neustále přicházely lekce od jeho vědomí. A přitom to nebylo nějaký šílený, já to dneska zažívám taky, že při ceremoních mi lidé říkají třeba, že jsem u nich byl, pomáhal jsem jim, doprovázel jsem je, nebo jsem někde stál u těch dvěř a držel jsem ty dveře otevřené a vítal je. A to je všechno možné, i když je na place víc lidí, při ceremoních s jinýma medicínama, tak mi přesně říkají lidé, že jsem u nich byl současně, a já to nevím. A proč bych to věděl. Já třeba nekoukám lidem do příběhu, když pracuju, tak mě nezajímají obrázky, kdo koho znásilnil, kdo co ukradl nebo jaká bolest přišla z dětství. Obrázky mě nezajímají. Mě zajímá jenom ta skutečnost. A nejsu zvědavej, netroufám si, nenáleží mi nahlížet lidem do životů. Takže toto pro mě jsou jakoby vzorce, rovnice, shluky energií, které my můžeme interpretovat tak, jak kdo chce. Takže si dokážu představit, že někdo, kdo je zvědavej a kdo chce nahlížet, co že se to tam stalo, tak může vidět klidně tvář otce, kterýtoho klienta bil a bil a bil. Ale co mě je potom. Takže mi záleží, že někdo něco takovýho dělal, a vnímám to jako pocit i ve svém fyzickém těle, i se učím pracovat s tělem, protože se mi ukazuje, že tělo nikdy nelže a některé věci cítím jakoby na sobě. To, co prožívá ten, kdo dostává ode mě medicínu, tak ji cítím ve svém těle a pak i když nemám dobré racionální informace, nejsem doktor, tak na té úrovni, které já rozumím, tak si říkám, co to může znamenat, co se s tím dá dělat a můžu to jakoby upravit v sobě a pak se mi dostává zpětná vazba, že se to vlastně upravilo na druhé straně taky. A tak, že jak já tomu rozumím, vždycky říkám, že medicína k nám nepromlouvá tak, abychom to museli luštit. Že každému..., že když je někdo zvyklej na obrázky, tak mu medicína bude dávat

obrázky. Když je někdo zvyklej rozumět spíš pocitům, vnitřním pocitům anebo pocitům na těle, tak mu to prostě dává takhle. Kdo je zvyklej hodně přemýšlet, a chce racionální informace a slova a slova, tak může slyšet hlasy. Já si myslím, že jsem si vyzkoušel všechno. Někdy jsem slyšel fakt hlasy, jakoby někdo mluvil, ne že mi sděloval informace, ale normálně slova, slova, slova. A dneska to mám tak, já už nemám žádný obrázky, a ať piju Ayahuascu nebo jím Peyote nebo San Pedro nebo houby nebo kouřím DMT, Changu nebo kouřím Bufo, žádný obrázky. Vůbec. (smích)

Ale teda předtím, asi to se hodí spíš do té tvojí bakalářky, tak po prvním Buffu to bylo tak, že to šlo na mě ze všech stran, tak jsem byl zvyklý. Hm. Jak pocity: vnitřní úzkost, radost, strach nebo pocit, že musím jít někam jinam anebo pocit, že to musím říct - vnitřní pocity, tak stejně tak na těle... jsem třeba cítil, jak se mi léčí tělo, jizvy, který byly starý, už... starý, starý zranění, plíce, moje astma diagnostikovaný odmalička – já jsem jako malý dítě jsem několikrát skončil v mražáku, než přijela záchranka, aby mi neodumřel mozek. Protože jsem se tak dusil, že už mi prostě odcházel mozek. (oddechne si). Takže všechno se to nějak léčilo. A já jsem si prostě jistý, že jak se stou medicínou setkáváme při ceremonii, tak že ona v nás zůstává, takže tu molekulu nejde dohledat, zůstává v nás v tom vědomí.

K: A potom ta jistota nebo ta komunikace, že teda k Tobě promlouvá medicína, to je prostě tak jasně vědomí, jakože ty informace už v jakékoliv formě jdou od té medicíny, že to není něco, co bys musel rozeznávat, ale je to prostě jasný v ten moment. Chápu to správně?

Š: Jo, hm... jasně, ale jak pro koho. Já třeba... já jsem to tak měl. Žejsem byl tak jako pokornej, že mi přicházeli ty věci „nenene, nechci si vymýšlet žádný blbosti“ bylo mi jasný, že to si je nemyslíš, že to přišlo zvenku. Ale zároveň je to tak, že když lidem dávám medicínu, tak jim říkám: „opatrně na to, co říká medicína a co si říkáte vy, že byste od medicíny chtěli slyšet...“! Protože mezitím je tenoukka, tenoukka hranice a pořád prostě to ego funguje a pořád, a pořád, pořád se bude snažit získat kontrolu. I když budeme kouřit Buffo jednou za týden, ego pořád zůstává. Kdyby tady ego nebylo, tak bysme mohli tak akorát ležet v posteli a koukat do stropu. Takže promě prostě je to tenká hranice, je to disciplína, zodpovědnost, obrovská disciplína a uvědomění zodpovědnosti za to, že pokud já si budu myslet, že mě medicína něco navykládala a já to udělám, tak za to nenese zodpovědnost medicína, ale já. Stejně tak, jako když mi medicína něco řekne a já to udělám a je to tak, nevymyslel jsem sito, fakt mi to řekla medicína, zase za to nesu

zodpovědnost já. Zodpovědnost, disciplína. To mi přijde moc moc důležité při práci s těmahle šílenostma. (smích)

K: Ještě se zeptám, ty jsi teda říkal, že po té ceremonii s Bufem, žejsi i pil Ayahuascu a vlastně jakoby nedodržel ty doporučení, ale mě by zajímalo, jak jsi vnímal proces, kterej se nastartoval na Bufu, ten první o kterým jsi mluvil, jako jak dlouho trvala ta integrace toho zážitku a těch nových informací, kterých jsi dostal. Ten proces, kterej byl asi ovlivňovaný dál, ale rozumíš mi asi, co chci říct...

Š: Rozumím. A trvá doteď, rozhodně. A nemyslím si, že je to dáno tím, že jsem tolik v kontaktu s medicínama, protože teď mě medicíny dočišťujou, že jo, můžu mít zase, něco si nadrobím, vypiju kalíšek Ayahuascy a zase půjdu zvracet. Někdy jo, někdy ne. Furt je potřeba se čistit. Ale nic zásadního se nezmění, věci pořád jsou a nejdůležitější je, že tady jsou stromy, zvířata nebo naše vztahy, naše děti, naše partnery, nic přesvatýho, jasně, Bůh je, a je krásné se na něj občas podívat. To, že je nám dáno při některých příležitostech nahlédnout na krásu a... nevím, jestli se dá vůbec použít slovo velikost... existence, že někdy smíme dostat se blíž k tomu tlačítku existence a můžem si říct: „jo, jo, má to smysl“, to je všechno až za tím. Jasně, je to hra, ale je to poctivá hra tady. Rodiče, děti, stromy, psi, naše vztahy, naše zodpovědnost. A tohleto mě došlo hned vlastně těch pár hodin po té první sesi a to pokračuje pořád. A nic asi dramatičtějšího v tom pro sebe nevidím, než získat prostě to uvědomění, ale to absolutní uvědomění zodpovědnosti, ne povídat o zodpovědnosti a za něco být zodpovědný a za něco ne a pak si hrát s myšlenkou svobodné vůle a vlastně kdo nás řídí nebo kdo za to může- my vlastně musíme... ne, absolutní zodpovědnost za každou vteřinu našeho života. Za každou myšlenku, za každé slovo a to trvá doteď. Protože neustále se naskýtají – a to právě chcu říct, že nevidím souvislost v tom, že jsem tak často v kontaktu s medicínama, ale neustále se nám připravují příležitosti zase se rozhodnout pro zodpovědnost, pro tu harmonii a lásku, která nám byla dána anebo někde s něčím tak trošku vyjebat ve svůj prospěch, to se nabízí dnes a denně a v tomhle pro mě integrace nikdy nekončí. To zjištění té velikosti a krásy je obrovské, to fakt záleží, jak se člověk s tím popasuje a taky vzhledem k tomu jestli to chce pojmout a myslí si, že to dokáže svým aparátem mozku, ega, myslí pojmout – pak to může být dlouhé, než to vzdá (smích), ale ... já jsem okamžitě věděl, že to daleko, daleko přerůstá všechno, co jsem schopný pochopit, a já pak můžu jenom malými kousky dostávat ty ochutnávky a dneska když dostanu medicínu, kterou jsem měl třeba třicetkrát plnou dávku, je to furt to samé, jenom další slupka cibule, nic nového neobjevuju a ani

objevit nechcu. Chci zůstat čistej, zodpovědněj, zdravěj, poctivej. Ale ta integrace pro mě trvala - buď můžu říct jeden den, než mě došlo, co se stalo, anebo můžu říct, že trvá doted'. Protože jsem to prostě nepochopil. (smích). Jakoby. Všechno to, co se stalo při ceremonii, kdybych to chtěl pochopit, tak zešílím. A pak může půl roku trvat, že nebudu moct spát, známe to... jaké jsou formy těžké integrace. Ale vzhledem k tomu, že jsem se smířil s tím, že to pochopit nejde, tak moje integrace trvala den azároveň trvá doted'.

K: Já se zeptám na poslední věc, mě by zajímalo, kdyby ses na sebe díval z hlediska – z úhlu pohledu nějakého jiného člověka, tak jak by ses viděl, jak se změnil tvůj život od té první medicíny doted', co bys viděl? Tys popisoval vnitřní změny, které ty vnímáš sám ze sebe, ale jak by třeba vypadal ten život na úrovni nějakých hmotnej věcí, přesunů, vztahů...?

Š: Může být venku viděno, že mě nezáleží na věcech, že nejsem už tak přehnaně puntičkářský, pořád mám věci v latí, v pořádku, alenetrvám na nich (smích). Mám rád pořádek a disciplínu, ale není to to nejdůležitější. Mnohem více, i když jsem přísněj pořád, tak dávám větší prostor tomu, aby se projeвили druzí lidé. I když třeba ted' nesouhlasím se svou manželkou, tak raději teda ať rozhodne ona, aťje v klidu, stará se o děti, Oukej. Jsem určitě o moc klidnějši (odkašlesi) v nějakých vypjatých situacích, nějaký komplikovaný věci jako třeba prodej pozemků, parcel, rozvod - to byla taky síla! Jakoby fakt racionálně normálně selským rozumem, snadno, nejjednodušší cestou, žádný zbytečný komplikace i kdyby z toho někde mohlo něco kápnout, trošku lepšího nebo bych se mohl někdy z něčeho vyvlíct – ne, přistupuju k tomu tak, že věci jsou tak, jak jsou, takže pojďme to udělat, nezametáme nic pod koberec...hm..., co dál? Jestli se změnil můj jídelníček? - Tak změnil, protože jsem začal znovu jíst (smích).

K: A tys teda nejedl – jak dlouho jsi nejedl ještě po té ceremonii?

Š: Ty brd'o..., třeba dalších čtrnáct dní. A já jsem vlastně takhle – měsíc nejedl vůbec nic, až když jsem zjistil, já jsem pak začal přibírat na váze normálně, i na svalech i na váze – na ručičce váhy, a spal jsem ty dvě hodiny denně, takže se mě prostě potvrdilo, že OK, moje tělo, moje buňky už umí čerpat energii odevšad. Takže když budu chtít, můžu se najíst. Takže jsem měsíc nejedl vůbec nic a následující měsíc jsem snědl asi čtyři porce jídla ze společenských důvodů, že jsem něco snědl se svou dcerou u stolu nebo na návštěvě u rodičů, ale první jídlo po měsíci bez jídla, tak jsem došel do indické restaurace, objednal jsem si šest různých jídel, tři přílohy, předkrm, dezert, pivo (smích) a seděl jsem tam tři – čtyři hodiny a jedl a pil. (smích). No, ale bylo teda si čtrnáct dní po první ceremonii s Bufo

jsem ještě nejedl. Až pak vlastně, to až s E., jak jsem říkal, že jsme se objímali a plakali a on na mě kouká a říká: „, s tím jídlem, dělej si, co chceš, ale já myslím, že tohle není tvoje cesta“. A já: „no, jeej, taky mi to teď nedává moc smysl, protože tam došlo to zacvaknutí – tak, medicína, přijde to- takže jsem hned poté ceremonii s E. došel dolů do kuchyně, a tam jsem si vzal plátek šunky. (smích) Takže ... nejím přes den většinou, to je fakt jako výjimečně, to mi musí někdo něco podsunout, jím jednou za den – večer, a () ne že bych si úplně vybíral nějaký extra zdravý jídlo, ale přemýšlím nad tím, co jím, minimálně teda všechny ty věci, který jím, nebo 90% věcí, který jím, tak si sám připravuju a vím, z čeho je připravuju, vařím i pro rodinu, do restaurace zajdu výjimečně a to proto, že je to taky součástí toho vědomí, při práci s medicínou, že to dáváme dosebe a měli bysme si vážit ne jenom té své božské podstaty, ale taky té nádoby, ve které to nosíme.

K: Můžu se zeptat ještě jeden detail – co děláš teď za práci, ty se živiš už teď medicínama a spravováním nějaký ty chaty nebo pracuješ normálně... jak to máš?

Š: No..., tak žívím se všelijak. Dostávám peníze za ceremonie, dostávám peníze za věci, které vyrábím...,

K: Ze dřeva? Nebo co vyrábíš?

Š: Foukčky na rappé..., máme eshop, má partnerka šije takový váčky, pytlíčky vyšívané a já tam dělám foukačky, lahvičky na rappé, teďka tady mám novou várku chřestidel a ...tohle. Pak teda peníze za ceremonie a pak peníze za jakoby údržbu takovýho centra, kde dělám údržbáře, elektrikáře, někdy kuchaře, ale hlavně teda se starám o venek, takže traktor, motorová pila, hrabě, mám rád tady tuhle práci, jsem chlap silnej a rád jsem venku. Teď teda se budu živit asi houbama, co mi doma rostou (smích), protože teď nám vlastně většina těhle aktivit skončila, (coronavirus situace . pozn.), takže pěstuju tady psilocybinové houby, ty dělají moc dobře lidem, teď jsem se naučil pěstovat, tak to taky dělám a teď tady mám asi tři rostliny mapacha... Budem sadit tabáček na jižní Moravě. (smích)

K: Super... Honzo, já Ti moc děkuji za rozhovor.

PŘÍLOHA C - Rozhovor s Blankou

K: Zeptla bych se na vaši zkušenost, můžete začít tím, že řeknete něco o sobě, něco z vaší biografie, co si myslíte, že je důležité o vás, co byste ráda řekla a potom se více zaměřit na rok a pak na půl roku před tou zkušeností, jak vypadal váš život, co se dělo za významné události, nějaké rozvody, svatby, narození dětí, nebo vaše nastavení v jakém jste žila modu, jak jste byla nastavená, co byla ta nálada pod vašim životem před tou zkušeností. Tak takhle kdybyste mohla začít a pak jenom vyprávět ten příběh, já se kdyžtak budu doptávat. Nechám to na vás.

B: Jo, takže já mám tu zkušenost s kouřením ne teda přímo sekretu Bufo Alvarius, ale 5-MeO-DMT, to bylo čistý, kterou jsem absolvovala na konci listopadu tady v Čechách. Hm...() Co mě tak nějak k tomu přivedlo, tak tím směrem na ty psychedelika jsem tak jako trošku pohlížela už, prostě třeba dvacet let, už je to dlouho - mě je čtyřicet dva, prostě nějakou takovou dlouhou dobu, hm... četla jsem Castanedu samozřejmě, tak taky mě to zaujalo, ale vždycky to bylo tak jakoby trošku v ústraní, spíš jsem tak čekala na vhodné okamžik - takhle já to většinou dělám, že úplně se nesnažím něco za každou cenu, ale spíš se na to tak soustředím, pohlížím tím směrem a ono to tak potom přijde ve vhodné okamžik. V létě jsem byla na pobytu ve tmě, v srpnu, což byl pro mě tedy velmi silnej psychedelický zážitek a vlastně takovej můj první silnej zážitek tohoto druhu, předtím jsem žádný psychedelika teda neužívala a ani jsem vlastně teda nevěděla, jak... - co to ten psychedelický zážitek znamená, protože to je vlastně věc jenom zkušeností, popisy - to asi stejně člověka na to asi připravit vůbec nemůžou, dokud to sám nezažije.

Takže to mě tak jako hodně ovlivnilo hlavně v tom, že když jsem tam vodsud' odešla, tak... jsem měla pocit, že už se vlastně ničeho nebojím, že ve mě není nic, co by mě nějak mohlo překvapit a vlastně, že bych se setkala s něčím sama v sobě, co by pro mě udělalo tu zkušenost nějakou strašně obtížnou. Protože jsem absolvovala ten pobyt v té tmě jenom sama se sebou a bylo to pro mě hodně intenzivní... - já cvičím jógu už přes dvacet let, vlastně každodenní praxe je to moje, dělám lucidní bdění - nebo takhle - lucidní snění (smích), je to takovej stav mezi, to dělám už spoustu let, taky hodně často se tomu věnuju, a vlastně takový jako, takovýmu pohledu na sebe a jako budování toho pozorovatele druhýho, nebo takovýho trošku... mít ve svém životě odstup a být schopná na to pohlížet, tak na to se soustředím už hodně dlouho a vlastně... spíš s tou jógou to souvisí.

No, a když jsem teda absolvovala pobyt ve tmě, tak jsem si řekla: “To je teda hodně zajímavý, to budu zkoumat dál, protože teď už nemám moc z toho strach, takže se vydám za tím směrem a pak jsem asi dva měsíce potom jsem šla na ceremonii s Ayahuascou, což byla taky zkušenost jako strašně intenzivní a strašně zajímavá - já jsem praktická lékařka svým povoláním a tak mě to zaujalo hlavně kvůli tomu, protože jsem najednou si uvědomila, že...mm.. ta Ayahuasca zřejmě funguje tak, že dokáže to vědomí dovést do té úrovně, kde se tak nějak stýká to tělesný vědomí s tím vědomím duševním a vlastně tam, kde vznikají nemoci třeba psychosomatický, ale ono to vlastně všechno je takovej plynulej proces, i potom ty skutečný, tak tam se vlastně dá díky té práci s tou Ayahuascou v sobě samým proniknout, což mě přišlo strašně extrémně zajímavý, protože zkoumám příčiny nemocí, mám strašně moc těch lidí, žejo, už to dělám dlouho tuhleto práci, takže už jsem je viděla, žejo, ty příběhy těch nemocí jaký znám a zkoumám ty příčiny mě zajímají vždycky, protože oni v tom životě se nakonec většinou vystopují. A... Takže to mě přišlo na té Ayahuasce takhle hodně zajímavý... no a potom vlastně - nějak v té době, nebo možná krátce předtím, nevím...vůbec jsem se dozvěděla o tom, že Bufo Alvarius se takhle používá a má tyhleto účinky. Ani jsem neviděla ten film, zase jsem si tom až tak úplně moc nezjišťovala, to já většinou postupuju tak, že si zjistím takovou nějakou základní informaci, jestli to může bejt smrtelně nebezpečný nebo nebezpečný zdravotně, jak nějaký důsledky, ale spíš tak jako, řekla bych - vědecky se na to zaměřím, tak jako povrchně, ale úplně nezkoumám zkušenosti lidí a tak dále, protože nechci zase, aby mě to příliš ovlivňovalo. No a... v tom centru, kde jsem byla na Ayahuasce, kde to bylo moc příjemný a celkově teda ta zkušenost byla - sice taky ji hodnotím jako poměrně těžkou, taky jsem se během té ceremonie, jsem měla pocit, že prostě v jednom okamžiku jsem umřela a to je vždycky jako těžkej proces, žejo, ale potom to vlastně bylo dobrý, když to během té ceremonie tohleto jsem překonala. A bylo to strašně nabitý tak zajímavýma informacema, že jsem si řekla, to ještě určitě zase budu v tom ještě trošku dál pokračovat, než tuhleto svoji etapu ukončím.

A... tak potom v tom samým centru v tom samým prostředí, který na mě působilo příjemně, tak najednou jsem zjistila, že tam taky se bude dělat ceremonie s Bufo. Tak jsem si řekla: “Tak asi jo, asi zrovna ten čas už asi přišel, když to takhle všechno jde”, tak jsem se na to přihlásila a..

K: *Můžu se zeptat na to, vy jste teda i na tu Ayahuascu si to sama dohledala, že to nebylo třeba, že byste tam někoho znal, že to byl váš vlastní nějaký průzkum a že jste se rozhodla jet zrovna na tohle místo. Nebo...*

B: To na mě prostě vyskočilo na facebooku. A to jsem ještě ani nebyla v těch psychedelických skupinách, nějak úplně náhodně jsem tam asi to teď vím přesně, ale myslím, že jsem to někde zahlédla, že ta skupina jako je, takže jsem se do ní přihlásila a tam byla vlastně ta událost nasdílená, takže takhle jsem se to dověděla, nikoho jsem neznala. Pak jsem tam jela nakonec ještě s jedním kamarádem, abych tam teda nejela sama, protože ono to je daleko a já nerada řídím sama daleko, (smích) takže jsme jeli dva, jsem sehnala kamaráda, kterej byl taky ochoten to podstoupit. No a pak vlastně taky přes facebook nebo teď už nevím, jestli přesně přes... možná přes stránky přímo tady toho člověka, kterej provozuje centrum, kde se tyhle události odehrávají, tak jsem právě narazila tady na tu událost s Bufo, což bylo asi dva měsíce před tím, než ta událost se odehrála, takže v té době tak nějak jsem vnitřně se na to vlastně hodně připravovala. Tak úplně vím, že jsem každý den o tom přemýšlela, byla jsem tak hodně zaměřená, pak oni dělají takovej úvodník, což si myslím, že je dobře a dělají to určitě tady dobře, mm...kde vlastně mm... ten náš ... kluk, nebo prostě mladík, co dělá ten úvodník, tak vysvětluje, jak to přesně probíhá, taky ale hodně mluví o tom, na co si dát předem pozor, jakým způsobem k celým těm zkušenostem přistupovat, spíš vlastně lidi odrazuje a s tím, že teda, to já naprosto s tím souhlasím, potom jak jsem to absolvovala, že zkrátka v momentě, kdy člověk nemá ten život úplně uspořádaný, může se stát, že potom najednou zjistí, že ho má hodně neuspořádaný, mnohem víc, než by čekal. A vlastně dost se snažil v podstatě všechny ty lidi od té zkušenosti tak trochu spíš odradit, což asi taky si myslím, že je dobrý přístup. Já prostě ... můj případ nebyl, že bych se chtěla nějakým způsobem z něčeho dostat, nebo hledala jsem nějakou konkrétní odpověď, nebo jsem měla nějaký problém, v životě osobním - tam to mám hezky uspořádaný, prostě partnerskej vztah je dobrý, tam problém není, s dětma taky dobrý, s rodičema vztahy, širší a tak...nemám prostě žádný problém, ani sama v sobě, jsem zdravá, ale tak spíš mě to všechno hodně zajímá, protože se tím v podstatě zabývám v práci. Hm... no, takže tam pak byl ten úvodník, tam mě to tak jako prostě utvrdilo v tom, abych se tak jako hodně zaměřila na sebe, takže jsem ještě trochu víc zařadila nějakou meditaci, víc jsem tak jakoby přemýšlela nad tou duševní hygienou hodně jsem si toho všimla, to bylo asi měsíc před tím. Takže potom než, těsně než

jsem tam šla, tak jsem si říkala: “Já už tam asi ani nemusím, já už jsem si to všechno jako v tom životě ...

K: *Jste tak připravená...(smích)*

B: (smích) Já jsem tak připravená, že už bych tam vlastně ani nemusela jít, ale zase to dělám tak, že když už se k něčemu rozhodnu a jako v momentě toho rozhodnutí jsem věděla - no, teď je ta správná chvíle, tak jsem...ale trochu, měla jsem z toho teda trochu strach pořád, jo, protože prostě jsem nevěděla co to bude, a už i z toho pobytu ve tmě i z tý Ayahuascy jsem jako měla takovou představu, že oni ty psychedelika prostě můžou bejt hodně náročný... to prostě člověka naprosto pojme a jako naučit se pracovat s tím stavem taky není úplně jednoduchý, byť třeba z tý jógy jako mám třeba dechový cvičení, oni taky vedou k tomu, že se člověk dostane do změněného stavu vědomí. Jo, nebo nějaký vypjatý okamžiky v životě, ve kterých jsem se ocitla, když jsem třeba jezdila se záchrankou - to taky jsou jako momenty, kdy to vědomí se malinko posouvá do jiného stavu a musí člověk bejt jakoby na dvou úrovních současně, aby s tím mohl pracovat. No takže jsem tam teda potom jela a ... pak teda přišlo na ten samotnej ... poces, tak já jsem teda šla vlastně jako první z tý naší skupiny, co jsme tam byli odpoledne a... když jsem teda jako poprvý natáhla kouř tý dýmky, tak možná že jsem toho potáhla teda míň, nebo ono tam toho bylo i trochu míň tý látky, ale já jsem měla strach, takže ono to samozřejmě stáhne ten hrudník, takže přesto že jsem se předtím jako rozdejchala podle tý instruktáže a tak, zřejmě jsem teda tý látky nevtáhla tak úplně hodně a zase jí nebylo tak úplně málo a ... ocitla jsem se v takovém stavu jako... naprostý paniky. Úplně strašný, strašnej strach, úplně jako nezvladatelná panika, nic takovýho jsem ještě nikdy v životě neprožila a to jsem rodila tři děti a ani jednou to nešlo dobře, prostě nějaký jako situace v životě vypjatý jsem už taky zažila, ale tohleto bylo fakt teda úplně strašný, a .. já jsem jako pořád jsem tak nějak částí tý mojí osobnosti jsem jako tomu úplně neporpadla a měla jsem pořád v hlavě to, jak ten Ondra na tom úvodníku říkal, že když se to jako nepovede ten stav úplně dotáhnout, tak je prostě potřeba pokračovat dál, že musí člověk kouřit hned znova i když jako ...prostě že to pak bude hrozně těžký se z toho vůbec někdy vyhrabat. No takže zase k tomu přistupuju tak, dokud s tou látkou nemám úplnou zkušenost, tak se držím co nejpřesněji těch instrukcí lidí, kteří s tím zkušenost mají, pak to třeba nějak vyselektuju a udělám si svůj režim a něco řeknu že je blbost, něco ne, ale dokud nevím, tak to dělám přesně - no takže jsem tam prostě tak seděla a myslela jsem si, že prostě v tu chvíli asi umřu, nevím, strašný to bylo, ale asi to ... a teď, když jsem podívala takhle na

ruce, tak mi přišlo, že ty žíly, všechno, že úplně mi vystupuje centimetr nad povrch, bylo to takový celý zvláštní... No a jako fakt jediná věc, na kterou jsem se soustředila byla, že jsem teda toho Lukáše, co tam byl, že jsem ho chytla za ruku, to mi strašně pomohlo, že jsem se mohla někoho dotknout a jakoby jsem nemusela tím procházet úplně sama, jo a zároveň v tom stavu ty hrozný paniky a ty úzkosti jsem měla pocit, že to mají všichni okolo měli taky, že se jako něco děje špatnýho a že teď jako všechno se děje špatně a bude to - nebude to v pořádku, a prostě umřu tam a tak, jo... Takže, ale k tomu jsem si říkala, nesmím tomu prostě propadnout, musím počkat, než on to připraví znova a pak přestože jsem se strašně bála, co se stane vlastně dál v tom stavu ve kterým jsem byla už hrozným, tak jsem si říkala, tak nedá se nic dělat, už jsem tam jeden ten krok udělala, musím udělat i ten další a musím to v tom kouření ještě pokračovat dál, no. Takže to jako trvalo, to mi přišlo že trvá strašně dlouho, ale trvalo to asi jenom malou chvíli, potom on tu dýmku teda naplnil znova a pak jsem se nadechla znova už jako hodně, ono tam toho i bylo hodně a vdechla jsem to teda úplně naplno a pak... pak jestli to teda můžu nějak zkusit popsat, což je zážitek, kterej je tak nějak nepopsatelný, tak jsem vlastně jakoby měla takovej pocit, že padám, jako pádu volnýho, úplně jako když skočíte ze skály, tak vlastně pád, a potom najednou jakoby tím pádem, nevím, narůstala strašně energie, pak jsem najednou se ocitla v momentě, kdy se úplně všechno zastavilo, ale vibrovalo to, úplně na takovým prahu těsně před výbuchem a teď jsem byla ve vesmíru. Teď jsem měla prostě vjem vesmíru, a ne jakože bych tam byla jako tělo, ale zároveň jako to tělo asi tam nějak bylo, protože jsem vnímala, že já jako obklopuju obrovský množství úplně neudržitelný energie, prostě velkej třesk, takovej, kterej takhle jako vibruje těsně před tím, než vybuchne to úplně všechno, a já jsem měla povinnost to udržet jako kompaktní, jo, to jsem tam jakoby pořád vnímala, že vlastně musím nějakou svoji silou to udržet, aby se to úplně nerozprsklo po okolí - celou tu dobu jsem měla strašně intenzivní pocit deja-vu, to nevím jestli je běžnej zážitek, já ty popisy zas tak moc neskenovala, samozřejmě občas jsem si něco takhle přečetla nebo poslechla nějaký report, tak tam to nikdo teda nepopisoval, a já jsem měla hrozně intenzivní pocit, že teď jsem jako přišla na místo, kam jsem měla dojít a že proto jsem to všechno musela udělat, abych se podívala tady na tohleto místo a teď tam byl hlas, kterej něco mluvil, což jsem nerozuměla, a smál se, a to byl hlas, kterej já jsem znala. To byl můj úplně nějaký jeden z nejznámějších hlasů, kterej jsem znala, prostě úplně hlas ke kterému jsem tam šla, bylo tam nějaký vědomí, se kterým jsem se tam měla setkat, takovejhe pocit jsem měla v tu chvíli a ten byl strašně

intenzivní. Úplně jako mě to pojalo, že jo... teď je to dobrý, teď jsem tam, měla jsem tam přijít, ale musím teda udržet ještě teda pořád tu vibraci, která furt narůstala ta energie až teda v jednom momentě to samozřejmě už se udržet nedalo, to nevím, tak pak to prostě najednou všechno zmizelo a bylo jenom tak něco bílýho, co nebylo nic, jako nevím prostě, úplně bez vědomí vlastně bych řekla. No a potom jsem otevřela oči. Takže takhle to probíhalo ten zážitek, no. Jako vlastně byl dobrej, nemůžu říct, že bych tam odsud odjížděla, že to bylo nepříjemný, ale bylo to vlastně v jednu tu chvíli strašně těžký tím projít skrz, jo... udržet se a nepropadnout tý strašný panice, nenechat se tím strachem úplně zničit, zmasakrovat - prostě taky bylo strašně těžký pokračovat dál jo, protože já jsem se bála, že se ten stav ještě prohloubí a že prostě umřu v tu chvíli, mm no... (smích) takže takhle to bylo, no.

K: A teda v tom prvním nadechnutí, jak jste nenadechla naplno, tak teda byla ta panika, ale jak jste nadechla podruhé, tak už tam ten strach nebyl?

B: Byl pořád, byl součástí i toho pádu, vlastně tělo jako padáte, nevíte kam, tak jako ten strach nějakým způsobem, to vědomí tam je jiný, to není, že bych si uvědomovala, že teď mám strach, ale spíš jako vlastně a strach ze smrti, žejo, to je samozřejmě ten strach, kterej to... to je ten strach jako. A ... že... on tam jako byl celou dobu, já jsem měla jako pocit jako i v tom momentě, kdy jsem byla na tom místě, kam jsem šla - s tou obrovskou energií, kterou jsem nějakým způsobem já kontrolovala a obklopovala, tak vlastně já jsem nevěděla, co se stane, když ta energie přeroste tu moji kontrolu. Jestli prostě to nebude zkáza úplná. Nebo... jo, taková možnost tam pořád byla, vlastně jsem to pořád takhle vnímala.

K: A jestli se můžu zeptat, jak to vypadalo po tom když jste teda přijela, jak jste třeba měla režim, jak jste... jak probíhala ta integrace tohohle zážitku, jak dlouho si myslíte, že to trvalo na zpracování a ...

B: Já myslím, že to probíhá pořád, to trvá určitě pořád jako, já si myslím, že to možná už nikdy ani trvat nepřestane (smích), že to prostě ten vliv je natrvalo už patrně jako vždycky... hm... no, potom jsem jela domů, to byl pátek, no a pak jsem měla volnej víkend, což takhle bylo úmyslně, to jsem takhle chtěla, aby to tak bylo, no a pak jsem byla jsem taková, stejně jako třeba po tom pobytu ve tmě jsem měla pocit, že se nacházím na úplně jiný energetický úrovni, na takový mnohem vyšší, tak to jsem měla taky, takže celkově jsem všechno bylo takový nabuzený ve mě, strašně citlivý, ale příznivě jako vlastně jsem, mě bylo dobře, mě bylo příjemně, já jsem měla takovej permanentní pocit

nadšení ze všeho, jo, všechno bylo dobré, ale zároveň jsem byla hrozně i citlivá na to, co ke mně přicházelo, jako přecitlivělá jsem byla na všechno. A protože vlastně jsem ve svém životě byla obklopená jako dobře, všechno v pořádku, tak to vlastně bylo asi pozitivní, takhle to zpětně já vnímám, že proto jsem to takhle měla dobré, protože bydlíme vlastně na pokraji velkého parku, máme psa, takže jsem hnedka tam mohla vyrazit do parku e psem, s dětma, prostě nic jsem neměla za povinnosti, což bylo úmyslně naplánovaný všechno bylo takhle jako příjemný - pak mě teda jsem si uvědomila, jak strašně jsem citlivá, když mi zavolala kamarádka s malým dítětem, jestli bych mu nepíchla penicilin, což dělám hrozně nerada těm malinkatejm dětem, protože já jsem pro dospělé a vlastně aby nemuseli na tu pohotovost, tak jsem si najednou v tu chvíli uvědomila, že vlastně jsem ještě jako strašně přecitlivělá, protože já jsem jako nechtěla do něho píchat, ale zároveň jsem - mi bylo jasné, že pro ni by to bylo jako ulehčení situace, že nebude muset na tý pohotovosti dvě hodiny čekat ale nakonec jsem si řekla ne, v tomhle stavu určitě nebudu prostě podstupovat riziko, že to dítě zrovna bude mít zrovna teď reakci, to prostě nemůžu vůbec riskovat, takže jsem ji jako odmítla, ale byla jsem jakoby hrozně moc mě to nějak vnitřně zasáhlo, že jsem si taky uvědomila, jakože tohleto opakovaně musím řešit, takovouhle situaci, rozhodovat se jako v různých takovejhle věcech a že to pro mě je vlastně těžký vždycky, jo a teď jsem si to uvědomila to v té plné síle, protože člověk to jako vždycky trochu potlačuje a upozaduje, no. No a potom vlastně jsem se budila s takovejma jako záchvatama toho bušení srdce a dalo by se říct, že by to mohl být třeba i trošku takovej náběh na nějakou paniku, ale on k nám chodí spát ještě nejmladší syn do postele a ten mě vždycky strašně uklidnil když jsem třeba usínala, tak jsem usínala s ním, tak vždycky když to jako ten stav, když se mi ten flashback najednou přišel tak jako úplně silně, tak jsem si najednou ho takhle k sobě přitiskla a úplně to odeznělo. Takže mě to vlastně hrozně pomohlo překonat ty flashbaky, který asi jsou dost častý a měla jsem je teda rozhodně potom jako tejdenn každou noc několikrát a i jako potom se to občas tak vracelo, pak jsem teda - druhý den potom se mi stalo, že jsem .. na Spotify mi vyskočilo v nějakém výběru prostě automaticky generovaným písnička, která mi hrála právě tam. Já jsem to nevěděla, protože jsem byla jako v bezvědomí nebo v tom jiným, naprosto ale nevěděla jsem to, já jsem, on tam byl se mnou můj manžel, tak já jsem ji pak někde pustila, tak mi říkal, o ti při tom hrálo tak se mi tím všechno vysvětlilo, protože á když jsem si tu písničku pustila, tak mě to úplně uvrhlo - to bylo den potom jenom, úplně mě to uvrhlo zpátky do toho stavu, prostě jsem normálně upadla a úplně mě to jako vykolejilo

a vona je hezká, takže já jsem si ji potom teda pouštěla, protože jsem si říkala, to je tak zvláštní, vona úplně s tím tak jak jako koresponduje s tím, co se mi stalo jako, ne textem, ale tou vlastně ani ne melodii, ale tou vibrací kterou zvukovou, protože to bylo určitě to, co jsem nějak cítila během té zkušenosti, jo, jak jsem to vnímala přes.. jinak no, prostě úplně no, takže to byl taky takovej zajímavěj moment. No a jinak..mm...já jsem jako potom vlastně beprostředně potom cítila, že to má velkej vliv na srdce, jo, možná ještě když to řeknu zase v nějaký yogický terminologii, že se prostě může otevřít srdeční čakra, což mě se třeba asi stalo. Protože já jsem jako spíš takovej introvert a tak hodně tak jako takovej pečlivej a jsem na lidi hodně citlivá a zase tak úplně moc se s lidma nestýkám, jenom tak jako málo s kým, protože vím, že pro mě je ten kontakt náročnej, vždycky jako hodně mě to nějak zasáhne, úplně mě to pohltí, takže já to jako vo sobě vím, tak mám takovej režim, ale trochu zároveň si uvědomuju, že mě to mlínko omezuje a trochu to i řeším, jestli jako už nejsem moc asociální, jestli to jako je v pořádku, že se tamhle s kamarádkou vidím jednou za měsíc, že mi to sice prostě stačí, ale jestli, jo...tak o tom jako přemejšlím a mám pocit, že vlastně v těch letech věcech mě to pomohlo se trochu víc uvolnit, že opravdu nějakou takovouhle změnu mi přineslo, že možná takovej trochu strach z toho, že mě úplně zahltí nějaká sociální interakce už tolik nemám. Nějak to srdce prostě změnilo trochu. (smích)

K: Jsou tam ještě nějaké věci, které jste si všimla, že vám vstoupily do života jako nějaká změna? Z toho - z té sese?

B: No, od té doby, já vlastně každěj den na ten zážitek myslím. A už je to já nevím - pět měsíců, akaždej den se mi to stejně objevuje, v takových situacích, kdy jdu třeba pěšky jdu do práce, tak to mám takovou meditační procházku, takže vždycky myslím i na tohle a přemejšlím o tom, jakým způsobem to funguje a co se od té doby jako změnilo, co se děje, takže já myslím, že se děje prostě to, že jsem mnohem víc nekompromisní v tom, když vidím, že něco je pro je dobrý, nebo moji rodinu nebo pro moje děti, tak jako mnohem víc tomu - nechci říct uvěřím, věřím tomu, já jsem takovej intuitivní člověk, věřím tomu odjakživa, ale spíš jako pravdu si řeknu, tak aha takhle to je, a vopravdu to hned dělám a je prostě mnohem pro mě jednodušší opouštět věci, který nefungujou a hned je vidět. Tak jako si to uvědomovat, co je vlastně dobrý, co není - i ty důvody jako jsou často zřejmý, člověk si to tak jako zamotává, nejde to, pak to najednou jde aniž by se jako cokoliv změnilo.

K: *Mě ještě hodně zaujalo, jak jste mluvila o té volbě s tím miminkem, jak to pro vás bylo intenzivní a jak jste byla citlivá po té sesi, co to tam bylo za volbu, jestli mi to můžete ještě více přiblížit, jako...*

B: *Ted' nevím, co myslíte...?*

K: *Vy jste říkala, že jste se rozhodovalaj ako jestli vlastně vyhovíte té kamarádce, že uděláte něco co se vám nechce anebo vlastně budete reagovat na svoji citlivost a neuděláte ... nebo jestli tomu správně rozumím, jestli to můžete trochu víc rozvést, co to pro vás znamenalo vnitřně ten konflikt...*

B: *No pro mě to znamenalo to, že jsem si i jako naplno uvědomila, že v určitéch situacích, kdy prostě já nechci vyhovět svému okolí, který mě neustále zahrnuje různými požadavkami, který ale třeba nejsou nezbytný a chápu, že jsou pro ně pohodlný, a oni si ale neuvědomují všechny souvislosti, že zkrátka, já prostě s tím penicilínem já už jsem byla svědkem různých reakcí ale u dospělejších a pravdu bych strašně nerada byla svědkem takové reakce u dítěte mojí kamarádky, tak oni si to třeba tak úplně neuvědomují a já jo, a někdy bych mu to třeba i píchla a někdy zase ne, někdy jakoby jenom se řídím i tím pocitem, jako já se tím řídím hodně teda jo, že někdy mám pocit, Ježíš, ted' se mi to nechce dělat nebo bych radši ty injekce nepíchala, tak se to snažím spíše radši nepíchat, když ten pocit i není úplně odůvodněný, jo... A zrovna v tu chvíli jsem si říkala: ne, tomu já tu injekci prostě píchnout nechci a úplně jsem si uvědomila, jak je pro mě to hrozně, jak mě to citově zasáhlo, jak musím to řešit hodně a jak hodně intenzivně se tím zabývám, není prostě pro mě jednoduchý říct jí: "hele, ne, já se bojím", ale vlastně jí chci vyhovět a zároveň jí to chci nějak vysvětlit, ale zároveň jí nechci vyděsit nějakými desivými historkami, co se může stát, když budu píchat miminu penicilin a tak dále, jo. Takže spíš tak, no.*

K: *Ještě přemýšlím, co bych se potřebovala doptat... mě napadá, když se podíváte více zvrchu na svůj život a na tu událost na té seanci, tak jakéj to má význam pro vás, ještě více třeba zvrchu, co to změnilo, že tam můžou být nějaké změny, které jako prožíváte, třeba jak jste říkala v té rodině, to je moc krásné slyšet a pozorovat, ale třeba když se o hodně víc nadnesete a podíváte se víc na ten svůj život s nějakým jako, na tu svoji osobní historii, tak co ten moment znamená pro vás osobně. Nebo co znamená nebo jak ho vnímáte ještě jako nějak významově třeba.*

B: No ... já si cením na tom sama na sobě to, že jsem dokázala si udržet chladnou - jakoby chladnou hlavu a ten odstup, že jsem jakoby dokázala nepropadnout tomu pocitu té paniky

K: *V tom prvním...*

B: V tom prvním, no.. No to pro mě je důležitý. Já jsem ráda, jako jsem ráda, že jsem to dokázala, a že jsem prostě nepropadla tomu strachu strašnému, kterej... že jsem si prostě dokázala i v takovýhle situaci trošku malinko udržet ten nadhled, jako když to tak řeknu.

K: *A ta druhá zkušenost, ten druhý zážitek - to téma držení té energie, jak si to vykládáte sama pro sebe, jestli si to nějak vykládáte, třeba ne, to může jen tak působit, ale zajímalo by mě to.*

B: No já o tom přemejšlím, ale zatím jsem to nějak neuzavřela, zatím jako nevím, prostě nevím ještě...

K: *Jasně, jasně. No a vás napadá ještě něco, co byste chtěla zmínit tady v tom rozhovoru, co tam je důležitý kolem té vaší zkušenosti, napadá vás ještě něco?*

B: Hm... nevím...nevím, jako zajímalo...trošku by mě třeba zajímalo, jestli tu smrt tam řeší všichni lidi, protože já to řeším i v práci a je to i téma toho, proč to vlastně dělám, jo... já prostě komunikuju s umírajícíma lidma a s jejich rodinama a vlastně to jako vnímám jako takovej úkol, kterej je prostě pro mě důležitěj, abych ho splnila dobře a protože oni se tý smrti většina všech ostatních vyhýbá, oni často nikoho nemaj, s kým by to téma vlastně řešili nebo kdo by jim tak nějak poskytnul, aniž by to odmítal vlastně vnitřně se o tom bavit a chtěl z té situace uniknout - nějakou takovou konzultaci jako v klidu a je třeba ujistili, že to dělají dobře a tak. Takže to téma tý smrti jako kvůli tý mojí práci, ale taky každej to má v životě, jenže on si to každej tak neuvědomuje, než když s těma lidma dělá, no... to to tam je, to tam já mám hodně, no. Ve všech těch těch mejch zkušenostech psychedelickéjch to jako bylo hodně takový hlavní téma, že já vlastně jsem v kontaktu s tou smrtí, tam v tom momentě toho druhýho kouření, tak nějak jsem nějak si byla jistá tím, že to je to místo, kam se to vědomí po smrti odebere, myslím si to vlastně pořád, že a takhle to zřejmě, když člověk umírá, že není úplně mimo sebe, třeba v tom, že by byl jako pod vlivem léků, který mu to vlastně znemožní, a tak si myslím, že pravděpodobně to může proběhnout takhle. Že ten stav toho opuštění těla, ten stav myslí je ten v tom momentě, ve kterým já jsem byla, to si myslím, no. Ale to si člověk neověří, no.

K: Mělo to na vás vliv třeba nějakýho většího osvobození z vašeho strachu nebo jestli vy nemáte strach vůbec nebo jestli se nějak posunulo to téma ve vás?

B: Určitě, určitě, to mělo. To mělo, protože jsem taková klidnější mnohem v tom a teď jsem právě doprovázela jednu paní, která umírala, takže určitě jsem v tom viděla v sobě rozdíl, že (pozasmání) z nějakýho důvodu jsem měla takovou jistotu, že jde někam na místo, kde už to bude příjemný. A že vlastně, že jsem to .. ona umírala už dlouho na nádor a tak jako, to nebylo nic překvapivýho, vlastně na to všichni čekali, ale je důležitý, aby to proběhl dobře, aby všichni , jo... čím líp to proběhne, tím je to prostě pro tu rodinu potom lepší. Aby i oni měli potom pocit, že ono je to právě důležitý - si myslím - ta moje role v tom, že je můžu ujistit, že to dělají dobře a že se tý mamince neděje nic špatnýho v tom procesu toho umírání a že někam jde, kde to vlastně bude lepší než v tom momentě, kdy to vědomí vězí ještě v tom těle. Takže já to takhle s nimauplně tak moc nerozebírám, ale i vnitřně, když si to myslím, tak určitě to vyzařuju, když s nima o tom umírajícím člověku mluvím a měla jsem pocit, že je to tak nějak uklidnilo. I mně, mě to taky přidá klid jako, rozhodně mám jsem měla pocit akový větší jistoty v tom, že už jsem tak trošku líp věděla, co jim mám říct, nebo jak k tomu s klidem přistoupit i sama vnitřně.

Příloha D

Okruhy otázek pro rozhovor

1. Jaká byla vaše motivace k užití 5-MeO-DMT?
 1. Jaká byla Vaše původní očekávání?
 2. Měl/a jste předtím nějaké zkušenosti se změněnými stavy vědomí?
 3. - s látkami měnícími vědomí?

2. Čím byl pro Vás charakteristický poslední půl rok před sesí? Jak byste popsal/a nejčastější atmosféru svého prožívání půl roku před ceremonií?

3. Stala se ve Vašem životě před sesí s 5-Meo-DMT nějaká událost, kterou považujete za významnou? (smrt, narození dítěte, svatba apod.)

4. Popište mi, prosím samotný zážitek po podání 5-Meo-DMT.
 4. Který okamžik z ceremonie Vám nejvíce utkvěl v paměti?
 5. Proč právě tento?
 6. Co jste si z tohoto zážitku odnesl? Vzpomenete si na některý jiný zážitek, který považujete za významný?

5. Jakým způsobem se popisované prožitky promítnuly do následujících 3 týdnů, zaznamenal/a jste nějaké změny ve Vašem životě?
 5. Jak se projevují dané změny (co nejkonkrétněji, zachytit všechny eventuální úrovně změn)
 6. Nastala u vás nějaká změna, kterou vnímáte negativně? Vzpomenete si na konkrétní okamžik z ceremonie, který s touto změnou souvisí?
 7. Nastala u vás nějaká změna, kterou vnímáte pozitivně? (vzpomenete si na konkrétní okamžik ze sezení, který s tím souvisí?)

6. Jací lidé se s vámi na místě ceremonie vyskytovali a jak jste je vnímal/a v průběhu ceremonie a po ní?

6. Znal jste někoho z nich? Jací lidé to byli? Jak byste je charakterizoval/a?
 7. Pečoval o Vás někdo během sese a po ní?
 8. Jak na Vás působil člověk, který vám látku podával?
-
7. Zažil jste během ceremonie náročnou situaci?
 7. Popište ji
 8. Čím byla podle vás vyvolána?
 9. Co vám pomohlo situaci překonat?
 10. Co byste v dané situaci uvítal, co by mohlo být jinak?
-
8. Co byste na celé zkušenosti změnil, kdybyste mohl?
-
9. Opakoval byste nyní sesi s 5-Meo-DMT znovu?
-
10. Jak vnímáte svou zkušenost s 5-Meo-DMT z dnešního úhlu pohledu?

Příloha E

Informovaný souhlas

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: “Specifika náročné zkušenosti s 5-MeO-DMT”

Výzkum probíhá v rámci bakalářského studia na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Bakalářská práce je psána na oboru psychologie Klárou Böhmovou. Žádám Vás tímto o souhlas s poskytnutím rozhovoru pro potřeby bakalářské práce a souhlas s nahráváním rozhovoru na záznamové médium a další zpracování záznamu pro potřeby bakalářské práce.

Vzhledem k citlivosti zkoumané problematiky je náležitá pozornost věnována etickým otázkám a zajištění bezpečí participantů. Důraz je kladen na:

- (1) Anonymitu participantů – v prepisech rozhovorů budou odstraněny i potenciálně identifikující údaje.
- (2) Mlčenlivost – s poskytnutými informacemi participanta bude zacházeno jako s citlivým materiálem. Osobní údaje nebudou dále šířeny, s informacemi bude nakládat jen osoba provádějící rozhovor, a to vše v rámci této bakalářské práce.

Děkuji Vám za pozornost věnovanou výše zmíněným informacím a tímto vás žádám, abyste poskytl/a souhlas s výše uvedeným.

Jméno tazatele..... Podpis:.....

Podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

V dne Podpis:

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Klára Böhmová

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Počet stran (bez příloh): 53

Celkový počet stran příloh: 50

Celkový počet titulů zdrojové literatury: 51

- **Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 42
- **Počet titulů české literatury a pramenů:** 3
- **Počet internetových odkazů:** 6

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2020

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Klára Bohmová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Specifika náročné zkušenosti s 5-MeO-DMT

Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 53

Počet stránek příloh: 50

Počet titulů v seznamu literatury: 51

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		x		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Byla by jste ochotna podstoupit podobný zážitek s Bufo Alvarius?

Jaké vnímáte rizika ohledně rostoucí popularity psychedelické terapie a jak by bylo podle Vás možné tyto rizika eliminovat?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce se věnuje psychedelickým látkám, jejich účinkům, jejich využití v psychoterapii jako i rizikům spojeným s užíváním, dále v závěru konkrétní látky Bufo Alvarius/ 5 Meo-DMT a jejím specifickým. Vzhledem k novosti tématu autorka vychází převážně ze zahraniční literatury, kde pracuje i s neaktuálnějšími výsledky výzkumu psychedelik.

Praktická část práce představuje IPA analýzu hloubkových rozhovorů s 3 participanty, kteří zažili po aplikaci Bufo Alvarius negativní zážitky. Oceňuji náročnost získání vzorku a také hloubku rozhovorů, je vidět, že autorku téma zajímá a dokázala s participanty navázat důvěrnou atmosféru. IPA analýza je provedena pečlivě a metodicky správně, zde chci opět ocenit autorčinu péči při opakovaném přepracování analýzy. Práce je originální a přináší zajímavá a aktuální zjištění, zejména v kontextu rostoucí nabídky i poptávky po této formě zážitků v ČR, jako i rostoucí popularitě psychedelické terapie celkově, je potřeba věnovat pozornost i tzv. harm reduction a teda identifikaci problematických okolností, které je provází a možnosti snížení rizika pro budoucí uživatele.

Silné stránky:

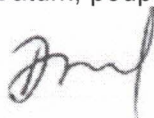
- Zajímavé, originální a aktuální téma
- Kultivovaná práce s textem a s literaturou
- hloubkové rozhovory, pečlivě provedená analýza, zajímavá zjištění

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace:

Výborný

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Klára Böhmová
Obor studia: Psychologie
Název práce: Specifika náročné zkušenosti s 5-MeO-DMT
Oponent práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 66

Počet stránek příloh: 32

Počet titulů v seznamu literatury: 51

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

--	--	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Domnívá se autorka, že by mohly mít životní obtíže probandů vliv na průběh psychedelické zkušenosti?

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na bakalářskou práci.

Obsah práce:

Autorka v teoretické části své práce nejdříve popisuje fenomén psychedelických látek, obecná rizika spojená s jejich užíváním (tzv. Bad Trip), psychedelickou látku Bufo Alvarius, dále vliv této nejsilnější psychedelické látky na duševní zdraví a rizika spojená s jejím užíváním. V empirické části své práce se autorka zabývá analýzou tří rozhovorů za pomoci Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA).

Kolegyně v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromáždění informací o daném tématu. Využívá bohatých cizojazyčných i tuzemských bibliografických zdrojů (51). Autorka v teoretické části popisuje všechny podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. Z teoretického hlediska autorka nevynechala, dle mého názoru, nic podstatného. V empirické části práce prokázala schopnost uplatnit kvalitativní metodologický postup, sesbírat citlivá, intimní data, analyzovat je a srozumitelně prezentovat výsledky.

Připomínky:

Formální: V mém výtisku BP chybí přílohy C,D,E. V práci je možné najít občasné překlepy a stylistické, nebo formulační nejasnosti. Sub – kapitoly jsou velmi krátké, což působí heslovitě.

Obsahové: Neshledávám závažnější nedostatky. Autorka se snaží o fenomenologicky zdrženlivý, popisný postoj. Chybí mi větší interpretační odvaha autorky jasněji odlišit co je způsobeno těžkou životní situací probandů s kterými již nastoupili do náročné psychedelické zkušenosti a co je vliv této velmi silné drogy. Na základě výpovědí probandů (chybí v příloze Blanka) mě napadá hypotéza, že se před nástupem do psychedelické zkušenosti neuvědoměle nacházeli ve velkém emočním stresu (Martina má závislého, suicidálního bratra, Šimon je po rozchodu s matkou svého dítěte). (Podr. viz otázka k obhajobě.) Nicméně toto již přesahuje nároky kladené na bakalářskou práci.

Celkově: Ocenit musím především volbu zajímavého a mnohovrstevnatého tématu, což vyvažuje formální nedostatky. Negativní zkušenosti s psychedeliky, dosud stojí v ČR na okraji badatelského zájmu. Převažují studie vykreslující psychedelika, jako „lék“ (medicine) na duševní a fyzické zdraví. Sebraný materiál musel být velmi náročný na zpracování. Téma je nevytěžené a dále by bylo možné je prohlubovat v diplomové práci. Práci hodnotím jako výbornou až velmi dobrou a doporučuji ji k obhajobě.

Navrhovaná klasifikace: **výborně až velmi dobře dle obhajoby**

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Datum, podpis:

