

“WAT PLANTMEDICIJNEN ONS LEREN OVER OVERGAVE IN EEN OVERPRIKKELDE WERELD.”

Door Ilona en Eefke

Daniëlla begon ooit met bosbaden en yoga, maar haar nieuwsgierigheid bracht haar steeds dichterbij de wereld van plantmedicijnen. Wat eerst schimmig en spannend voelde, groeide uit tot een zoektocht naar voelen, vertragen en dieper contact met de natuur. Onder haar begeleiding onderzoeken we tijdens een bosbad, met een lage dosering truffels, hoe subtiel zo’n ervaring kan zijn: geen spektakel, geen grote visioenen, maar een andere manier van aanwezig zijn. In het bos, in je lichaam, met je zintuigen en alles wat zich aandient.

EEN AANTREKKELIJKE UITNODIGING

“Ooit begon mijn reis met een diepe fascinatie voor bosbaden en yoga. Al snel trok mijn nieuwsgierigheid me echter verder, de wereld van plantmedicijnen in. Mijn allereerste kennismaking met ayahuasca dateert van zo’n twaalf jaar geleden. Ik hoorde verhalen over een bittere thee die je liet overgeven en ervaringen die mensen ademloos omschreven als “compleet insane”.

Nou, onaantrekkelijker kon een uitnodiging bijna niet zijn. Ik vond het vooral schimmig. Eng, zelfs. En eerlijk gezegd: ik had mijn oordeel al klaar voordat ik er ook maar één stap dichterbij had gezet.

Toch liet het onderwerp me niet los. Steeds opnieuw kwam het op mijn pad. In gesprekken, in verhalen, via mensen die er iets in hadden meegemaakt wat moeilijk uit te leggen was. Langzaam maakte mijn weerstand plaats voor nieuwsgierigheid. Wat was dit dan precies? Waarom spraken zoveel mensen er met zoveel dankbaarheid over?

Ik vond het doodeng. De gedachte aan zo’n intense ervaring, aan de controle verliezen, aan niet weten waar je terecht zou komen. En toch groeide er iets in mij. Een verlangen naar stilte en naar overgave.”

HOGHE VERWACHTINGEN

“Uiteindelijk besloot ik dat het tijd was voor een stap, maar dan wel een iets minder intense dan ayahuasca. Zo kwam de truffel op mijn pad. Samen met een vriendin reed ik naar Limburg voor mijn eerste truffelceremonie.

Mijn verwachtingen waren torenhoog. Ik dacht echt: ‘vanaf morgen is mijn hele leven anders’. De ceremonieleider merkte mijn hoge verwachtingen op en probeerde ze wat te temperen. Een complete transformatie in één keer? Misschien, maar niet heel waarschijnlijk.

Tijdens de ceremonie wachtte ik gespannen op het moment dat ‘het’ zou beginnen, dat ik ‘dingen zou zien’. Maar er gebeurde... niets, dacht ik. Ik voelde me teleurgesteld en dacht dat het bij mij niet werkte. Uiteindelijk was de ceremonie wel heel mooi. Ik kreeg zeker inzichten, maar mijn torenhoge verwachtingen zorgden ervoor dat het een beetje tegenviel. ‘Is dit het nou?’ dacht ik. Toch had het een belangrijk effect: de angst voor plantmedicijnen en het onvoorspelbare ervan viel weg. Dit opende de deur naar verdere verkenning.”

LEREN VOELEN

“Na de truffels volgde een ervaring met San Pedro, ofwel mescaline. En toen, na ongeveer tien jaar van nieuwsgierigheid en uitstel, kwam het moment dat ik me inschreef voor een ayahuasca-ceremonie. Ik had een organisatie gevonden die me aansprak en zonder er te veel over na te denken, gaf ik me op. Het was een hele intense, pittige, maar ook heel mooie ceremonie. Deze ervaring heeft me geholpen om alle plantmedicijnen daarna veel beter te kunnen voelen. Wat ik zo mooi vind aan de reis van de plantmedicijnen, is dat het me heeft geholpen om minder rationeel en meer vanuit mijn gevoel te leven. Ik ben altijd heel erg een denker geweest, ik zat veel in mijn hoofd.

Vooral toen ik het onderwijs inging, merkte ik dat de onbevangenheid en creativiteit van mijn kindertijd plaatsmaakten voor structuur en overanalyse. Ik piekerde veel. Plantmedicijnen hebben me echt weer leren voelen: ‘Oh ja, er is ook zoiets als emotie. Er is ook nog zoiets als een vonk die je voelt, of een creatiekracht die je hebt.’ Het heeft me bewust gemaakt van mijn lichaam, van chronische pijnen die ik soms had, zoals in mijn schouders of knieën. En het meest opmerkelijke: mijn kniepijn, die ik al heel lang had, is nu helemaal weg. Soms hoeft je het niet met je hoofd te begrijpen; er gebeurt van alles in je systeem. Van pijntjes die ik voel, ben ik me nu veel bewuster. Ik vraag me af: wanneer voel ik die dan? En is er dan iets in mijn leven wat ik spannend vind of niet aan wil kijken? Vaak is dat dan ook zo.”

OUDE KENNIS EN NIEUWE INZICHTEN

“Voor mij zit de wijsheid van de natuur niet alleen in de bossen, maar ook in deze planten. Vroeger aten mensen dit ook, en dieren in de natuur doen het nog steeds.

Microdoseran is niet voor iedereen, maar als er een nieuwsgierigheid is, kan het veel opleveren. Ik heb mensen begeleid die al heel lang somber waren en niet uit hun depressie kwamen. Voor hen kan microdoseran een uitkomst bieden. Ik heb nu iemand in een traject die veel in haar hoofd zit, onrustig is en slecht slaapt. Na een paar weken microdoseran voelt ze zich een heel ander mens. Ze zegt dat de ‘filter wegvalt’; gedachten die haar normaal onrustig maken, vallen naar de achtergrond. Ze onderneemt meer geïnspireerde acties, zonder te veel te overdenken.

Dit is ook mijn eigen ervaring; ik microdoseer zelf af en toe en merk dat ik veel meer geïnspireerde actie neem. Het idee is dat je door zo’n traject structureel anders gaat denken en je anders gaat gedragen. De inzichten zijn vaak blijvend, en mensen ontwikkelen nieuwe, fijne routines. Het is een periode waarin je heel bewust naar je leven kijkt. Het helpt bij neuroplasticiteit, het doorbreken van patronen en het aanleggen van nieuwe ‘wegen’ in je brein.”

“ALS ONZE ENERGIE VERANDERT, ALS WE VERTRAGEN EN STILLER WORDEN, DAN ZIEN WE VEEL MEER WAT ER OM ONS HEEN GEBEURT.”

Er zijn leuke onderzoeken die laten zien hoe beren bijvoorbeeld vliegenzwammen eten en daarna ‘onder invloed’ rondlopen. De vliegenzwam, vaak als giftig beschouwd, is ook een psychedelicum. Ik zie voor me hoe onze voorouders, die in de bossen leefden, dit ook af en toe deden. Er is zelfs een theorie, de ‘Stoned Ape Theory’ van Terrence McKenna, die suggereert dat de ontwikkeling van ons brein deels te danken is aan het eten van psychedelica in de oertijd. Het is slechts één theorie, maar wel een fascinerende.”

MICRODOSEREN

“Plantmedicijnen zijn voor mij een verrijking van mijn leven. Ik begeleid mensen in ceremonies, maar ook in microdoseringstrajecten. Daarbij neem je vier tot zes weken lang, om de dag, een lage dosering. Vanuit mijn werk met bosbaden ontstond vanzelf de combinatie met truffels. Ik merkte al snel dat juist die lage dosis in de natuur veel verdieping en heling kan brengen.

BOSBADEN EN TRUFFELS

“Bosbaden kwam als eerste op mijn pad. Daarna heb ik een opleiding tot truffelceremonieleider gedaan, en tijdens die opleiding dacht ik: hoe mooi is het om de ceremonie in verbinding met de natuur te doen? In een yurt keer je bijvoorbeeld automatisch helemaal naar binnen, echt een ‘deep dive’. Maar de natuur, waar deze medicijnen vandaan komen, heeft zoveel energie. Een cliënt vatte het perfect samen: ‘Ik was niet in het bos, maar was het bos.’ Je staat veel meer open, en de natuur helpt om uit je hoofd te komen. Als je al ontspannen bent door het bosbaden, kan het plantmedicijn veel makkelijker door je cellen heen bewegen. Ik heb zelf weleens een meso-dosering gedaan en het gevoel gehad dat ik in een ‘Avatar’-film liep, waarbij alles ging leven en bewegen. Het werkt voor iedereen anders; de een is heel gevoelig, de ander ervaart het subtieler. De kunst is om ook die subtiele ervaringen te voelen. Het hoeft niet altijd groots en meeslepend te zijn om fijn te zijn.”



Fotografie Marin de Wijs



ERVARING ILONA

“De wandeling door het bos was echt heerlijk. Dit tempo, zo rustig, past perfect bij mij. Het bos voelde magisch en ik had het gevoel dat ik in een sprookje liep, zo mooi en vol verwachting. Het was een betoverende ervaring. De oefeningen die we onderweg deden, hielpen me om echt in het moment te komen, wat ik als heel waardevol heb ervaren. Tijdens de wandeling voelde ik mijn lichaam echter wel heel intens. Mijn benen voelden zwaar, alsof ik ze nauwelijks kon optillen. Ik ben momenteel erg moe, en dat gevoel werd nu uitgegroot. Het was interessant om te merken hoe mijn lichaam reageerde. Toen we gingen liggen, plofte ik letterlijk op mijn dekentje neer. Een uur lang, bleek later, heb ik bewegingloos gelegen, met de zon en de wind op mijn huid. Steeds zakte ik even weg uit mijn ‘gewone bewustzijn’, om daarna weer terug te keren. Het was geen diepe reis, maar eerder een reeks subtiele momenten. Ik voelde een golf van energie over me heen trekken, die stagneerde bij mijn bovenarm. Het voelde alsof de energie daar vastzat, net zoals ik dat regelmatig in mijn benen ervaar. Op de terugweg liepen we door een stuk bos waar veel bomen waren gekapt. Daar overviel me een diep verdriet. Alsof het bos zelf aan het rouwen was. De tranen liepen over mijn wangen, alsof ik heel even de pijn van de bomen kon voelen. Het was geen overweldigende ervaring, maar juist een fijne zachte. Een dag van subtiele waarnemingen, dieper contact met mijn lichaam en het gevoel dat de natuur niet alleen om mij heen was, maar ook in mij.”

ERVARING EEFKE

“Ik had een micro-dosering, omdat ik naast cacao nog nooit eerder een plantmedicijn heb genomen. Terwijl Daniëlla en Ilona zichtbaar vertraagde, ging mijn hoofd juist op topsnelheid draaien. Ik heb twee manieren van lopen in het bos. De eerste is met een camera genieten van mijn omgeving en af en toe stil staan voor foto's. Of in een flink tempo om mijn hoofd leeg te maken, maar nu moest ik bijna stilstaan. En dat was bizar confronterend. Ik merkte dat ik constant bezig was met de anderen: ‘Wat ga ik straks vertellen, want ik voel niet echt iets, maar ik wil niet dat Daniëlla teleurgesteld is? Heeft Ilona het niet te koud? Heeft Sira haar belastingaangifte wel gedaan?’ Ik besef dat dit een patroon is dat ik al van kinds af aan heb: zorgen en sociaal wenselijk zijn, zodat ik niet bij mijn eigen onrust hoeft te komen. Als laatste opdracht moeten we een boom uitkiezen. Ik vind alle bomen prachtig, maar ‘mijn’ boom was wel de allermooiste van alle bomen die in mijn blikveld stonden.

Ik liep naar de boom en begon hem echt goed te bekijken. Het was fascinerend: de nerven in de bladeren leken precies op de lijnen in mijn eigen handpalmen. En de jaarringen in de kern van een boom? Die zijn toch net als onze vingerafdrukken? Het deed me beseffen dat wij en de natuur uit hetzelfde hout gesneden zijn. Wat me nog het meest raakte, was de gedachte aan de wortels. Die reiken onder de grond net zo ver als de takken erboven in de lucht. Er is een hele onderwereld bij zo'n boom die wij niet zien, maar die wel voor de stevigheid zorgt. Dat is bij mij ook zo. Aan de bovenkant hou ik geregeld de schijn op, zorg ik voor anderen en werk ik veel, maar daaronder zit een wereld van gedachten en gevoelens waar ik normaal aan voorbijloop. Pas toen ik ging liggen en de zon op mijn huid voelde, kon ik de zorg voor de anderen eindelijk even loslaten. De truffel gaf me geen spectaculaire beelden, maar wel een moment van overgave en treffende inzichten. Ik hoefde even niet de ‘regelaar’ te zijn. Ik mocht daar gewoon zijn, net als die boom. De zon, de boom én de truffel gaven we een overweldigend gevoel van warmte en besef dat we écht allemaal verbonden zijn.”

Meer weten over Daniëlla? thewisdomofnature.nl

DE WETENSCHAP

De wetgeving rond psychedelica blijft complex. In Nederland zijn psilocybinehoudende truffels legaal, terwijl paddo's, met dezelfde werkzame stof, verboden zijn. Dat verbod kwam na een tragisch incident in Amsterdam en werd daarna snel doorgevoerd. Waarom truffels wél legaal bleven, is niet helemaal duidelijk. Mogelijk speelt de groeiende wetenschappelijke interesse in psilocybine daarbij een rol. Gelukkig maar, want de potentie ervan wordt steeds zichtbaarder. Er wordt veel onderzoek gedaan, onder andere aan de Universiteit Maastricht en in Leiden. Kim Kuypers, een vooraanstaand onderzoekster en universitair hoofd-docent aan de Universiteit Maastricht, heeft hierover het boek *Genieten of Genezen* geschreven. Haar onderzoek richt zich op de effecten van psychedelica op de menselijke geest en hersenen, en hoe stoffen als psilocybine en LSD cognitieve flexibiliteit, creativiteit, empathie en welzijn kunnen beïnvloeden. Ook de GGZ toont interesse in het gebruik van psilocybine voor mensen met hardnekkige depressies en angststoornissen, waar reguliere behandelingen tekortschieten. Dit onderzoek is hoopvol en biedt wellicht een laatste strohalm voor velen.