

MAGIC
MUSHROOMS 101
ПОСІБНИК ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

ДЕНИС СИЧ

Magic Mushrooms 101

Посібник для початківців

Ця книга проведе вас через усі етапи психоделічної подорожі: від підготовки й наміру до роботи з непередбаченими викликами та м'якої інтеграції.

Вона написана для тих, хто хоче підійти до досвіду з усією відповідальністю – знизити ризики, обійти підводні камені та винести з подорожі цінні усвідомлення.

Зміст

Бриз. Пролог

Пляж. Червоні та жовті прапорці

Чому люди взагалі звертаються до психоделіків?

Червоні прапорці

Жовті прапорці

Як перевірити себе

Про очікування та невизначеність

Що психоделіки можуть і чого не можуть

Інтеграція після досвіду

Інші шляхи

Юридична й етична сторона

Висновок

Пірс. Підготовка

Супровід чи самотійна подорож

Фундамент

Настрій (Set)

Простір (Setting)

Намір (Intention)

Чекліст підготовки

Поштовх. Вживання та дозування

Співвідношення дозувань

Способи вживання

Толерантність і паузи

Про мікродозинг

Висновок

Стрибок. Занурення в досвід

Два підходи до подорожі

Калейдоскоп переживань

Якщо стає важко. Якорі та інструменти

Чекліст «Якщо-то»

Пливемо до берега

Берег. Інтеграція

Що таке інтеграція?

Прокинься, Нео

Тяжкі наслідки

Способи інтеграції

Скільки часу займає інтеграція?

Повторювати досвід чи ні?

Висновок

Шезлонг. Висновок

Подяки та джерела

Наостанок

Про автора

Бриз. Пролог

Ця робота написана не для того, щоб переконувати когось використовувати психоделіки. Не для того, щоб проголосити їх розв'язанням усіх проблем або чимось, що необхідне кожному.

Але якщо ви обмірковуєте спробувати — я поділюся, як зробити досвід безпечним і якісним.

Для мене надзвичайно важливо, щоб ви знали про ризики, способи взаємодії з собою і світом до, під час і після подорожі. Не менш важлива для мене безпека й спокій людей навколо.

Розмови про психоделіки дуже часто починаються з обговорення містичних переживань, дивовижних відчуттів, видінь, інсайтів, духовності або терапевтичного потенціалу. Усе це справді спостерігається — як у дослідженнях, так і на особистому досвіді.

Але який у цьому сенс, якщо хтось отримає психологічну травму? Коли людина завдає шкоди собі або оточуючим? Коли опиняється в ситуації, якої можна було уникнути завдяки відповідальнішому підходу?

Психоделіки можуть стати частиною процесу глибоких змін. Це нейробиологічний факт — вони справді змінюють спосіб взаємодії частин вашого мозку. Але мене цікавить не те, що я або ви стали іншими, а те, як нам далі з цим жити.

Тут не буде розповідей про пошук незвичайних переживань. Одну й ту саму історію люди часто інтерпретують зовсім по-різному. Я не стверджуватиму, що ви повинні побачити чи зрозуміти. Я не вважаю, що хтось взагалі має таке право, окрім вас самих. Моя мета — створити умови, в яких ви зможете глибше дослідити свій досвід і дійти власних висновків.

Робота присвячена культурі взаємодії зі зміненими станами свідомості. Хоча фокус і спрямований на псилоцибінові гриби, більша частина принципів стосується взаємодії людини з будь-яким інтенсивним внутрішнім досвідом. Багато з них можуть виявитися корисними після глибокої медитації, інтенсивних дихальних практик, різних трансових станів та інших методів, які здатні суттєво змінювати сприйняття.

Із грибами мій шлях пов'язаний найщільніше, тож я говоритиму про них, спираючись не лише на прочитані книги чи чужі розповіді, а й на власний досвід, що включає спостереження, помилки та висновки.

Внутрішні зміни передбачають не лише прийняття речовини (це лише початок), а й інтенсивну роботу. Я вважаю рівнозначно важливими і підготовку, й інтеграцію — про них та інші речі ми говоритимемо далі.

Ризики реальні. Від тимчасової дезорієнтації до загострення латентних психічних розладів. Інтенсивні переживання можуть викликати особистісні та екзистенційні кризи, болісні усвідомлення. Протипоказання, «погані тріпи», робота з важкими станами — це не другорядні теми, а відправна точка. Поява проблем не гарантована, але готовність до них важлива незалежно від того, чи станеться що-небудь взагалі.

Ми почнемо з питання, чи варто взагалі рухатися в цей бік: розглянемо обмеження, протипоказання, можливі ризики, жовті та червоні прапорці, а також ситуації, коли краще обрати інший шлях.

Потім — підготовка: робота з наміром і очікуваннями, створення безпечного простору, увага до фізичного та психологічного стану — сон, харчування, цифрова й емоційна гігієна, роль сіттера, інструменти для фіксації деталей досвіду, а також питання дозування та форми прийому.

Окремо поговоримо про сам досвід: що може відбуватися під час зміненого стану свідомості, як взаємодіяти зі складними моментами, які практики допомагають зберігати спокій.

Після цього — інтеграція: як вплести отримане знання в життя. Поговоримо про підходи, які допомагають закріплювати зміни, про комунікацію — як і коли говорити про пережите, де шукати підтримку, а також про пастки після сильних переживань.

Я вірю, що багато ідей цього посібника виявляться корисними й за межами основного фокусу. Зрештою, йдеться не стільки про речовини, скільки про людину — про її здатність зустрічатися з незвичним досвідом, зберігати повагу до себе та інших, не поспішати з висновками й поступово перетворювати пережите на частину свого життя.

Пляж. Червоні та жовті прапорці

Почнімо не з яскравих картинок або «розширення свідомості», а з ризиків і безпеки. Ваше благополуччя важливіше за будь-яке, навіть найнезвичайніше, переживання. Іноді мудрим рішенням буде просто відмовитися від сумнівної затії.

Так, гриби можуть стати відправною точкою для внутрішніх змін — моя історія не виняток. Але це — не універсальний шлях і не пігулка, яка підходить кожному. Є інші дороги до самопізнання та незвичайних відчуттів.

Чому люди взагалі звертаються до психоделіків?

Причини бувають різними: чиста цікавість, життєвий глухий кут, переживання втрат. Одні шукають відповіді на екзистенційні питання, намагаються відчути глибший зв'язок із собою або зі світом. Інших приваблюють розповіді про незвичайні стани свідомості, про духовні про-

зріння. Причин багато, і всі вони по-своєму важливі й самодостатні.

Питання не в тому, чому людина прагне зануритися в психоделічний досвід. Питання в тому, чи справді це її шлях. Для когось він може виявитися слушною стежкою, а для когось — місцем, де легко підвернути ногу. У деяких випадках річ у слабкій тренованості, у деяких — у грі випадку, а іноді — у прямому протипоказанні до навантаження.

Червоні прапорці

Існують обставини, за яких досвід становить серйозний ризик. Психіка — складна й багаторівнева система, тому невелика обережність на початку може запобігти складнощам у майбутньому. Розуміти можливі наслідки — це безумовний базис психоделічної практики.

Психічне здоров'я

Насамперед це стосується психічних розладів, особливо тих, що пов'язані з психотичними станами (наприклад, шизофренія та біполярний афективний розлад), а також випадків, коли в сімейній історії були подібні діагнози.

Якщо у вас уже є психіатричний діагноз або серйозні сумніви щодо власного психічного здоров'я — будь-які рішення варто обговорювати виключно зі спеціалістом. Це не та сфера, де доречно покладатися на інтуїцію або поради з інтернету.

Варто знати й про ризик HPPD — стану, за якого зорові ефекти зберігаються або повертаються через дні й місяці після досвіду. Це доволі рідкісна історія, але при появі симптомів варто звернутися до спеціаліста.

Фізичний стрес

Психоделіки дають відчутне навантаження на серцево-судинну систему: прискорення пульсу, коливання тиску, вегетативні реакції (нудота, пітливість). Якщо у вас є захворювання серця, гіпертонія в гострій фазі або інші серйозні соматичні патології — самотійний досвід вкрай небажаний. Це саме стосується тяжких захворювань печінки та нирок (порушення метаболізму може впливати на ефект), а також вагітності та періоду годування груддю — тут досвід абсолютно протипоказаний. Тіло має бути готове до навантаження.

Емоційні кризи

Сьогодні псилоцибін активно досліджують як інструмент терапії депресії та інших станів. Але ці дослідження проводяться в контрольованих клінічних умовах із професійною підтримкою. Не вдавайтеся до подорожей у період, коли ви розхитані, вразливі або перебуваєте на межі.

Ліки та алкоголь

Не скасовуйте призначені лікарем препарати самостійно. Якщо ви приймаєте будь-які ліки, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Особливо це стосується антидепресантів та інших засобів, що впливають на серотонін, — їхня взаємодія з психоделіками вивчена не повністю й може нести додаткові ризики.

Виключіть алкоголь. Це може призвести до катастрофічних наслідків. Відмовтеся від стимуляторів і препаратів будь-якого виду в день подорожі. Це позбавить від можливих травматичних наслідків.

Жовті прапорці

Іноді варто сказати собі: «Не зараз».

Якщо ви сподіваєтеся, що гриби самі по собі виправлять ваше життя, розв'яжуть проблеми у стосунках і позбавлять від внутрішнього болю — будьте обережні. Психоделіки рідко стають способом утекти від себе; скоріше навпаки, вони можуть звернути увагу саме на те, чого ми уникаємо.

Парадоксально, але в цьому може ховатися й дар: часто ми все життя вперто відвертаємося від особистісних прихованих якостей.

Тут доречно згадати юнгівську Тінь. Це ті частини психіки, які ми ховаємо, вважаючи «не-собою». Серед них буває не лише те, що ми боїмося в собі визнати — тривожність, слабкість, ненависть. Але й те, що неявно відмовляємося розкрити: власну силу, відкритість, сміливість. Психоделічний досвід може висвітлити і те, й інше. З отриманого знання виходить чудовий матеріал для подальшої роботи, хай зустріч із цими сторонами себе й не завжди проста.

Загальні положення

Жовтими прапорцями можуть стати тиск з боку друзів або оточення, бажання комусь щось довести (включаючи себе), емоційна нестабільність, сильна втома, відсутність

безпечного середовища або часу на подальшу інтеграцію досвіду.

Якщо ви вирішите проводити досвід із кимось поряд, переконайтеся, що ця людина твереза, спокійна, знайома з темою й не сміятиметься над вашими переживаннями або знецінюватиме їх.

Невпинний поклик

Один тонкий момент, про який говорять рідше. На відміну від багатьох інших речовин — алкоголю, нікотину, опіатів або навіть деяких ліків — психоделіки не викликають фізичної залежності в класичному сенсі. Але психологічний потяг — це інша історія. Він пов'язаний із бажанням знову опинитися в тому стані, відчувати те саме, утекти від буденності або «скрасити» час. Якщо ви помічаєте за собою схильність до *ескапізму* — втечі від реальності через будь-які засоби — варто підходити до психоделіків з особливою обережністю.

Знову парадокс: ті ж гриби при грамотному використанні можуть допомогти позбутися залежностей — як хімічних (алкоголь, тютюн, важкі наркотики), так і поведінкових, включно з нездоровими патернами у стосунках із собою та з іншими людьми.

Молоді люди

Мозок продовжує розвиватися й перебудовуватися в молодому віці, а префронтальна кора, пов'язана з оцінкою ризиків і самоконтролем, дозріває пізніше за багато інших ділянок. Тому більшість спеціалістів рекомендують ставитися до психоделічного досвіду в цей період з обережністю.

Як перевірити себе

Хороший варіант — звернутися до спеціаліста або в ретрит-центр із проханням пройти скринінг. Тільки практикуючий психотерапевт або психіатр, знайомий із темою, може об'єктивно оцінити ваш стан та історію. В ідеальному світі кожен із нас має гроші та ресурси для того, щоб зробити саме так. Реальність же вносить свої корективи.

Якщо у вас немає можливості отримати професійну консультацію, чесно та без прикрас перевірте себе за списком червоних і жовтих прапорців вище, спираючись на факти своєї біографії.

Для глибшої індивідуальної підготовки ви можете звернутися до перевірених джерел.

- **MAPS** публікує відкриті протоколи підготовки та посібники з безпеки (maps.org).
- **Zendo Project** пропонує безкоштовний «Psychedelic Journey Companion Guide» (zendoproject.org) — він охоплює підготовку, процес та інтеграцію.

Крім того, можу порекомендувати систему оцінки, викладену в книзі **Françoise Bourzat «Consciousness Medicine»**. Описана методика доволі обширна й зачіпає багато сфер життя, її можна використовувати як карту для ґрунтовної всебічної підготовки.

Про очікування та невизначеність

Ніхто не здатний заздалегідь сказати, яким виявиться ваш досвід. Хтось очікує побачити красиві візуальні образи. Хтось сподівається отримати духовне переживання. Хтось шукає відповіді на конкретні запитання. А досвід може виявитися зовсім іншим.

Надалі ми говоритимемо про намір. Намір допомагає задати напрям дослідження, але не є гарантією результату. Я пропоную ставитися до переживань, що виника-

ють, як до символічної мови власної психіки. Цей ракурс зміщує увагу з того, що ми бачимо й відчуваємо, на сам процес спостереження. Аналіз, що стосується пережитого, потрібен, але належить до інтеграції. Осмислення не повинно відбуватися безпосередньо в досвіді.

Що психodelіки можуть і чого не можуть

Сучасні дослідження показують, що психodelіки здатні тимчасово змінювати характер взаємодії різних мереж мозку й, імовірно, сприяють підвищеній нейропластичності. Багато механізмів досі вивчаються, тому ставитися до них варто з науковою обережністю.

Незалежно від біологічних механізмів важливий один момент. Психodelіки самі по собі не роблять людину мудрою, доброю чи зрілою. Вони можуть відкрити можливість побачити щось нове в собі або своєму житті. Однак утілити це розуміння в реальні зміни здатна лише сама людина.

Інтеграція після досвіду

Сам досвід триває кілька годин, а от перетравлення може тривати тижні, місяці, а іноді й роки. Інтеграція — ось де справжня складність процесу, якщо ми говоримо про закріплення ефекту, а не про переживання як самоціль. Це кропітка робота з осмислення й вбудовування отриманого досвіду в повсякденність.

У кожної людини вибудовується свій підхід і набір інструментів. Важливо не копіювати чужу систему, а знайти ту, яка справді підходить саме вам.

Інші шляхи

Психотерапія, регулярна медитація, тілесні практики, творчість, глибокі розмови, перебування на природі та багато інших підходів також ведуть до внутрішніх змін, хоча зазвичай роблять це поступово й через тривалу практику. На мій погляд, згадані та інші техніки становлять основу внутрішньої роботи незалежно від того, чи мала людина психоделічний досвід чи ні.

Юридична й етична сторона

Законодавство щодо психоделіків суттєво відрізняється в різних країнах. Перед ухваленням будь-яких рішень обов'язково вивчіть чинні закони там, де ви збираєтеся отримувати досвід.

Сам факт потенційної кримінальної відповідальності може спотворити переживання, зробити його більш параноїдним або напруженим. Запитайте себе: чи готові ви нести наслідки не лише психологічні, а й соціальні, й юридичні? Відповідальність за будь-які дії лежить тільки на вас.

Висновок

Якщо після ознайомлення з цією главою ви вирішите відкласти ідею або відмовитися від неї — я виконав своє завдання не гірше, ніж якби ви продовжили цей шлях.

Якщо ж відчуваєте, що готові рухатися далі — отже, ми можемо перейти до наступного етапу.

Пірс. Підготовка

Ви ознайомилися з главою про червоні та жовті прапорці, упевнені у своєму стані й усе ще відчуваєте бажання досліджувати природу свідомості? Тоді настав час розібратися з підготовкою.

Якісний досвід не трапляється просто так. Він потребує часу й уваги. Я не кажу, що спонтанність зруйнує все, але ви можете подивитися трейлер замість повнометражного фільму.

Підготовка — це процес, який ми можемо перетворити на ритуал, настроюючи себе на подорож. Занурення починається не в момент прийому, а за день або навіть кілька днів до. Ми подбаємо не лише про зовнішні чинники, такі як фізичний стан, місце та простір, але також і про стан внутрішній — спокійний розум, роботу з наміром та очікуваннями.

Супровід чи самотійна подорож

Посібник написаний переважно на основі моїх самотійних подорожей, але згадані техніки та підходи універса-

льні — вони працюють як за підтримки сіттера, так і без нього.

Тим не менш, я наполегливо рекомендую проводити сесії разом із підготовленим сіттером. Незалежно від вашого досвіду та навичок, навчена людина поруч може суттєво вплинути на якість подорожі. Крім, звісно, безпеки, помічник стане вашими руками у зовнішньому світі. Хлопаюче вікно чи пошук ковдри, заварювання чаю (будьте обережні з окропом) або бутель води, що закотилася під ліжку — подібні дрібниці можуть збивати темп, і було б добре, якби хтось подбав про це замість вас.

Сіттер має бути підготовленим, розуміти процес і бажано володіти практичним досвідом. Обговоріть план взаємодії, включно з критичними ситуаціями, заздалегідь. Рекомендую ознайомитися з базовими принципами Zendo Project (zendoproject.org) — вони описують прості та ефективні протоколи підтримки. Якщо коротко: тримайте безпечний простір, не оцінюйте, не скеровуйте, слухайте й будьте поруч.

Для перших досвідів я вважаю наявність сіттера обов'язковою умовою. Самотність у подорожах має бути наслідком вибору, підкріпленого навичкою.

Фундамент

Я вважаю, що класичну тріаду — Set, Setting, Intention — можна доповнити так званим фундаментом. Незалежно від вашого стану, місця проведення досвіду чи наміру існують техніки, які допомагають балансувати на піку переживання, не губитися в складних моментах.

Дихальні практики, спрямовані на активацію парасимпатичної системи (квадратне дихання, техніка 4–6–8), методи заземлення (5-4-3-2-1, відчуття ваги тіла, фокус на диханні), а також пози з йоги — їх цілком можна освоїти за пару днів. Спробуйте застосовувати їх у повсякденному житті, щоб відточити навичку й знайти найбільш відповідні інструменти.

Медитація допомагає увійти в стан так званого мета-мислення. З цього ракурсу ми можемо спостерігати свої думки та відчуття, не заливаючись із ними. Тоді страх, гнів чи ейфорія не поглинають нас цілком. Це саме по собі цінне в повсякденному житті й не менш корисне під час психоделічного досвіду. Фраза *«це мине»* перестає бути просто словами й стає фактичним знанням. Медитація може потребувати тривалої практики перед тим, як дати відчутний результат. Це не є необхідним інструментом.

Настрій (Set)

Жодної застуди, головного болю чи хронічної втоми? Те, що треба. Психічний та емоційний стан теж має бути рівним. Якщо останнім часом життя вело вас вибоїстою дорогою — краще відкладіть. Є ризик, що в горнило внутрішнього конфлікту впаде ціла цистерна психоделічного бензину.

Виспійться, уникайте інтенсивних фізичних навантажень. Тіло й розум — наш батискаф. Усе має бути готове й перевірене.

Час

Перше, про що ми подбаємо, — час. Для повноцінного занурення ідеально мати щонайменше три вільні дні.

- День перший (до): час для налаштування й підготовки оточення.
- День другий (під час): подорож і період повернення.
- День третій (після): час на відновлення, початок переробки переживання.

Якщо у вас немає трьох днів, намагайтеся зробити хоча б день до і день після максимально вільними від емоційних і психологічних навантажень. Якщо в день X

з'явилися напруга або тривога, я *наполегливо* рекомендую відкласти.

Їжа

Важка їжа напередодні робить досвід менш глибоким. Я рекомендую легкий раціон за день до і повне утримання від їжі щонайменше за 4–6 годин до прийому, а в ідеалі — натще. Тримайте під рукою овочі або фрукти — почуття голоду рідко з'являється під час подорожей, але якщо захочеться перекусити, краще мати щось під рукою.

Простір (Setting)

Навколишнє середовище має давати відчуття повної безпеки. Надайте перевагу спокійному довкіллю, у приміщенні або на природі. Важливо, щоб ви відчували: тут є все, що може знадобитися. Теплі речі або можливість охолодитися, доступ до води й туалету, місце, де можна лягти, доступ до темряви. Підготуйте маску для сну, навушники — вони допоможуть сконцентруватися й мінімізувати подразники.

Комфорт

Слід навести лад. Немає потреби досягати абсолютної чистоти, але простір має викликати відчуття задоволення. Безлад може відволікати й дратувати, впливаючи на подорож. Для деяких із нас чистота навколо створює відчуття чистоти всередині.

Потрібен зручний, розрахований на оточення й температуру одяг. Постарайтеся, щоб він був чистим і свіжим — це може відігравати вагому роль нарівні з чистотою простору. Про всяк випадок складіть змінний комплект речей.

Підготуйте аромати, які вам подобаються, нагадують дім або близьких людей, асоціюються зі спокоєм і безпекою. Це можуть бути пахощі, квіти, аромапалички. Також не забудьте про доступ до свіжого повітря.

Телефон та інші засоби зв'язку

Переведіть телефон у беззвучний або авіарежим. Попередьте близьких, якщо вважаєте за потрібне, що ви будете недоступні. Під час досвіду та незадовго після повернення намагайтеся не зв'язуватися із зовнішнім світом. Новини, повідомлення, сповіщення — краще залишити весь шум за бортом доти, доки нервова система не пове-

рнеться до норми. Під дією психоделічних речовин сприйняття змінюється — це очевидно, але важливо пам'ятати, що контакт із зовнішнім світом у такому стані може мати неочікувані наслідки. Уникнути їх дуже просто: прибрати шанс їх виникнення, не користуючись засобами зв'язку.

Ритуали

Ритуали й психоделічні речовини часто ходять разом, особливо в практиках корінних народів. Насправді, незалежно від ваших поглядів, вірувань і переконань, будь-яка форма ритуалу, найімовірніше, посилить ефект. Ви можете розкласти фотографії значущих людей або місць, якщо плануєте працювати з історією свого життя. Якщо практикуєте молитви, використовуєте вівтарі тощо — це варто включити в підготовку. Ритуал добре переплітається з формуванням наміру — нашої дорожньої карти.

Візуал

Відео або зображення про природу, рослини, тварин та їхніх дитинчат можуть допомогти вам переключитися в разі застрягання у складному переживанні. Я помічаю, що природа сама по собі діє заспокійливо — тому мож-

на обирати не лише візуальний ряд, а й увесь простір у цьому ключі. Фрактальні ж, калейдоскопічні зображення, мандали можуть допомогти вам зануритися ще глибше.

Музика

Зробіть кілька плейлистів, наприклад: улюблені композиції, класика, транс, звуки природи. Музичний фон може поглиблювати досвід, спрямовувати його, а іноді й відволікати. Орієнтуйтеся на себе, пробуйте змінювати жанри або композиції. І не забувайте, що іноді тиша мелодійніша за будь-який звук.

Фіксація та творчість

Підготуйте інструмент для запису думок (блокнот, диктофон), папір, олівці. Якщо у вас є якесь хобі, наприклад музика, ліплення або малювання, підготуйте інструменти заздалегідь. Запис деталей — не лише про слова. Це може бути й малюнком, і звуком, і навіть жестом.

Намір (Intention)

Намір — та сама висотка, яку видно з будь-якої точки міста. Це знання напрямку, у якому ви хочете рухатися, навіть якщо шлях достеменно невідомий. «Я хочу дослідити природу свого страху» або «Я хочу побачити шляхи вирішення проблеми із залежністю» — це намір. Він задає вектор.

Що таке намір і чим він відрізняється від очікувань?

Очікування — це те, що ми хочемо отримати. Вони конкретні, детальні й часто не справджуються, приводячи до розчарування. «Я хочу перестати пити» або «Я хочу позбутися страху» — це очікування. Вони малюють кінцеву точку, до якої обов'язково потрібно дістатися. Якщо очікування може звучати як потреба в прибутті за координатами, то намір — опис місця, в якому ви плануєте побувати. Повертаючись до висотки: це не квартира й навіть не поверх, а просто те саме місце. Причому в процесі ви можете потрапити то в парк неподалік, то в потайну кімнату охорони.

Чим точніше сформульований запит, тим легше вам буде рухатися під час подорожі. Ви можете записати намір на папері. Можна пов'язати його з якимось предме-

том, який буде поруч із вами під час досвіду. Вплести намір у будь-який із підготовчих ритуалів. Цей гачок ззовні допоможе вам легше повертатися до наміченої траєкторії.

Досвід не зобов'язаний слідувати наміру

Якщо вектор відхиляється від наміру — спробуйте відпустити його. Пам'ятайте: зусилля — не вихід.

Іноді найкорисніший досвід виявляється зовсім не тим, який ви хотіли отримати. Можливо, ми повземо до золота, не розуміючи, що під нами платина. Ви прийшли працювати з причиною заїкання, а потрапили до дитячого спогаду, про який і не думали.

Психоделічний розум ширший за нашу свідомість, наше розуміння себе, ширший за его. Він часто вже знає те, про що «ми» ще навіть не замислюємося. Просто рухайтесь, куди вас тягне.

Чекліст підготовки

Перед тим як перейти до наступного етапу, пробіжіться цим списком. Якщо хоча б один пункт викликає сумніви — краще перенесіть дату.

- **Самопочуття:** Я здоровий. Я добре спав останні кілька ночей.
- **Емоції:** Фон рівний. Я не в депресії, не в гніві й не в гострому стресі.
- **Час:** У мене є щонайменше 2–3 вільних дні без важливих зустрічей і дедлайнів.
- **Місце:** Простір чистий, затишний і безпечний. Є доступ до води, туалету та теплої ковдри.
- **Сіттер:** Якщо я планую працювати з супроводжуючим, він підготовлений і розуміє свою роль.
- **Відволікаючі фактори:** Телефон вимкнено, домашні справи зроблено, близьких попереджено.
- **Харчування:** Я легко поїв і не їв більше 4–6 годин. Алкоголь та інші стимулятори виключені.
- **Одяг:** У мене є зручний одяг і запасний комплект.
- **Кризовий план:** Я знаю, що роблю, якщо стане важко (зміна музики, переміна місця, дихання, чай, сіттер).
- **Намір:** Я сформулював напрям і розумію, навіщо я це роблю.

- **Гнучкість:** Я готовий відпустити контроль, якщо досвід поведе мене в інший бік. Я не прив'язаний до конкретного результату.
 - **Упевненість:** Я довіряю процесу. Якщо я відчуваю сумнів або дискомфорт, я відмовляюся від досвіду.
-

Поштовх. Вживання та дозування

Настав час розібратися з провідниками. Учителі, друзі, боги, а іноді — просто «речовини»: люди називають їх по-різному. Чому б не вигадати щось і для себе? Зрештою, їх можна попросити підправити досвід — адже це вони розщеплюють атом у мозку, запалюють супернову й розчиняють у нескінченності.

У цій главі я говоритиму лише про те, із чим мав безпосередній досвід взаємодії — про псилоцибінові гриби. Я розгляну дві найпоширеніші у вільному продажу (наприклад, у Нідерландах) категорії: *Psilocybe cubensis*, *Golden Teacher* (вони заборонені до продажу, але доступні для вирощування з готових наборів) і *магічні трюфелі* (склероції).

Співвідношення дозувань

Ви повинні чітко розуміти: вміст активної речовини варіюється не лише від виду до виду, а й від партії до партії.

Тому будь-яке знайомство має починатися з малих доз. Думайте про це щоразу, взаємодіючи з речовиною.

Запропоновані в посібнику дозування приблизні й націлені лише на згадані види.

Емпіричне ж правило таке:

1 грам сушених грибів $\approx$ 10 грам свіжих (вологих) трюфелів. Грам свіжого гриба і грам склероція приблизно рівні за ефектом.

Будьте уважні до маркування трюфелів: деякі сорти маркуються як «strong», і їхній потенціал може перевищувати середній показник. Отже, навіть за рівної ваги ефект може бути сильнішим або слабшим.

Ефект настає приблизно через 30–60 хвилин після вживання — усе залежить від вашого стану та індивідуальної переносимості. Звертайте увагу не лише на початок впливу, а й на дугу його розкриття. Пік ефекту настає через 2–3 години.

Для першого контакту я наполегливо рекомендую стартувати з:

— 0,5–1 грам сухої маси (гриби); — 10–15 грам свіжих трюфелів.

Це та доза, яка дозволяє «прощупати» вплив. Якщо за годину ви відчуваєте, що цього недостатньо, можна обережно додати ще (0,5–1 г сухих або 10–15 г трюфелів). Але робіть це з обережністю. Після цього добавки припиняються.

***Важливо:** якщо це ваш перший досвід, завжди краще недобрати, ніж перебрати.*

Способи вживання

Якщо зовсім коротко: пережувати, запити водою. Але не таким я хочу залишити в пам'яті цей розділ, адже є справді різні способи — обирайте, що вам ближче.

Перше, що потрібно знати: спочатку гриби й, особливо, трюфелі можуть викликати дискомфорт у шлунку й нудоту. Це нормальна реакція. Багатьом пом'якшити її допомагає імбир. Я віддаю перевагу сушеному меленому імбиру, але підійде й свіжонарізаний корінь.

Ось основні практичні методи:

Пряме вживання (всуху)

Ви вже знаєте цей спосіб. Найпростіший — просто з'їсти продукт, ретельно пережовуючи, запиваючи водою й за-

їдаючи імбиром. Це робочий, але не найщадніший для ШКТ метод. Зате найдоступніший і простий.

Лимонний метод (Lemon Tek)

Кислота лимона сприяє перетворенню псилоцибіну, що робить ефект більш насиченим, але дещо скорочує загальну тривалість досвіду. Особисті спостереження та обмін досвідом підтверджують його ефективність: можна уявити, що у вашій машині додалося ще кілька десятків кінських сил.

***Увага:** цей підхід можна використовувати лише за наявності впевненого досвіду. Для новачків навіть при мінімальних дозуваннях ефект може стати приголомшливим.*

Техніка: Подрібніть матеріал. Для трюфелів, які продаються у вакуумі, раджу просто роздавити їх качалкою або навіть ногами до кашоподібної маси. Куплені в Голландії трюфелі запаковані в щільний пластик — роздавіть їх перед відкриттям, упаковка витримає тиск. Сухий же матеріал має бути подрібнений у порошок.

Залийте отриману масу соком лимона (цілий або половина лимона на 2 г сухих грибів або 20 г трюфелів) так, щоб рідина покривала масу з невеликим запасом. Ретельно перемішайте, закрийте доступ повітря й залиште

на 20 хвилин (через перші 10 хвилин перемішайте повторно).

Після закінчення часу ви можете або випити отриману суміш цілком (із жмихом — ефект сильніший, але важчий для шлунка), або віджати жмих через ситечко, бинт або тканинний мішечок (наприклад, марля або тканинний мішечок для чаю) і випити лише сік — це легше для травлення.

Чай

Це найприємніший і найшадніший спосіб. Використуйте той самий підхід із подрібненням і віджимом, але замість лимона залийте масу водою температурою близько 80 °С. Настояйте, як звичайний чай, близько 20 хвилин. Для смаку й заспокоєння шлунка додайте мед, м'яту або ромашку.

Кулінарні варіації

Шоколад. Розтопіть темний шоколад (краще без цукру) і змішайте з сухим подрібненим матеріалом. Це маскує смак і полегшує вживання.

Мед. Можна змішати з медом, але це застосовно скоріше до сухих грибів. Вологі трюфелі довго не зберігаються в такому вигляді, тому з'їсти їх потрібно буде одразу.

Бустерна доза

Ви можете додати бустер за 60–90 хвилин. У разі приготування напою ви можете віджати жмих, а потім залити ту саму масу повторно гарячою водою або лимонним соком, щоб «добрати» залишки.

Бустерна доза — не гарантія поглиблення якості досвіду. Посилити відчуття набагато безпечніше та результативніше не підвищенням дозування, а техніками дихання (що активують як симпатичну, так і парасимпатичну системи — залежно від того, у чому ви потребуєте) або підвищенням температури (гарячий душ або ванна).

***Застереження:** будьте обережні й використовуйте бустерні дози та техніки для посилення досвіду лише після того, як уже маєте достатню навичку й знаєте свої пікові періоди.*

Толерантність і паузи

За моїми спостереженнями, толерантність тримається в середньому близько двох днів, хоча цифри індивідуальні. Якщо ви вирішите практикувати досвіди кілька днів поспіль, майте на увазі, що ефект буде слабшим і потребуватиме збільшення дози для досягнення того самого рівня.

Я не рекомендую практикувати щоденні підходи. Це серйозне навантаження на організм і психіку. Якщо у вас є бажання провести кілька сесій, робіть між ними паузу хоча б у пару днів. За цей час толерантність знизиться, а нервова система відновиться.

Більшість віддає перевагу мати досвід кілька разів на рік або рідше, а не повторювати його протягом тижня чи місяця.

Про мікродозинг

Ця практика виходить за межі даної статті, але я вважаю за потрібне згадати й про неї.

Мікродоза — це кількість, за якої ви не відчуваєте жодних психоактивних змін у сприйнятті. Орієнтовно це 0,1–0,2 г сухих грибів або 1–2 г трюфелів. Приймається за схемою (наприклад, уранці через день).

Мікродозинг може допомогти вам нормалізувати настрій, угамувати тривогу, відчути більшу залученість у життя. Чи є це ефектом плацебо чи справді робочим методом — з наукової точки зору питання залишається відкритим. Клінічна ефективність мікродозингу на сьогодні науково не доведена, тому ставитися до цього варто ско-

ріше як до експериментальної практики, ніж до перевіреного методу.

Висновок

Який би спосіб ви не обрали, пам'ятайте: більше не означає краще. Ви не зобов'язані пробувати все або йти до кінця. Єдине правило, яке справді працює, — почати з малого й слухати себе.

Стрибок. Занурення в досвід

Отже. Простір готовий, намір сформульовано, тіло відпочило, голова вільна від важких думок. Ви знаєте правила прийому й підходи навігації в досвіді. Жодних червоних і жовтих прапорців.

Ви приймаєте речовину — і світ починає змінюватися. Ласкаво просимо.

Перш ніж продовжити, запам'ятайте: що б не сталося — *це минає*. Усе, що ви бачите й відчуваєте, народжується у вашій голові. Це реально для вас у цей момент, але це не є об'єктивною реальністю. Це ваш внутрішній світ, спроектований назовні.

Два підходи до подорожі

Я виділяю два підходи — інтерналізований та екстерналізований. Вірного шляху немає — це просто різні маршрути. Можна сфокусуватися на одному, можна вибуду-

вати послідовність від інтерналізованого до екстерналізованого (у зворотний бік навряд чи вийде).

Це розділення умовне, але допоможе отримати більше з того, що цікавить саме вас.

Інтерналізований

Ви максимально обрізаєте канали сприйняття: використовуєте навушники з активним шумозаглушенням, надягаєте щільну маску на очі. Музика, якщо й присутня, то м'яка або трансова. Тіло нерухоме в спокійному положенні більшу частину часу.

Це відсікає зовнішні подразники, роблячи подорож глибоко внутрішньою. Левова частка уваги йде на власні переживання.

Екстерналізований

Тут ви використовуєте всі органи чуття. Музика, свіже повітря, тактильні текстури. Це більш яскравий, зовнішньо насичений досвід. Перебування в лісі або на березі океану, де шум і рух створені природою, може бути набагато глибшим, ніж на фестивалі чи вечірці. Якщо обираєте цей варіант — звертайте увагу на якість і джерело подразників.

Калейдоскоп переживань

Коли речовина починає діяти, звичний світ розчиняється. Тут можливі найрізноманітніші стани. Усі вони — частина гри.

Архетипи та образи

Залежно від вашого культурного й релігійного тла ви можете зустрітися з так званими архетипами. Християнин може побачити Христа, буддист — Гаутаму, індуїст — цілий пантеон богів. Навіть якщо ви атеїст, ви можете зіткнутися з образами, які заговорять мовою вашого несвідомого. Це не просто випадкові образи, позбавлені сенсу. Я називаю це *особистою мовою психіки*.

Спектр відчуттів

Ви можете відчути й усвідомити неосяжну множину. Список нижче — основні базові позиції, але не вичерпний альманах.

Синестезія

Почуття можуть змішуватися. Ви можете відчути колір на смак, почути запах звуку — це явище називається си-

нестезією. Світ стає цілісним, щільним, живим. Кордони між органами чуття стираються.

Єдність

Відчуття пов'язаності з усім суцим — із людьми, деревами, тваринами, із самою тканиною реальності. Це одне з найпрекрасніших переживань, яке часто описують як «повернення додому».

Єдність — справді вагоме переживання, і, відчувши його одного разу, світ може не повернутися на колишні позиції. Відчуття єдності доступне не лише через психоделічний досвід. Але, найімовірніше, це найкоротший шлях до фактичного переживання.

Спостереження

Відчуття, ніби ви — глядач у кінотеатрі власного життя, що спостерігає своє тіло збоку. Ви тут, але ви не зовсім тут. Це переживання чимось нагадує дисоціацію (у клінічному сенсі — механізм захисту від стресу), але тут воно найчастіше тимчасове й не пов'язане з травмою. Пам'ятайте, що це мине, як минає все.

Емоційний спектр

Тут на вас може чекати що завгодно: від суму й справжнього терору до захвату й ейфорії. Психоделік не фільтрує емоції — він показує їх усі. Іноді одночасно.

Ключова рекомендація — не намагайтеся придушити або відігнати емоційну реакцію. Боротьба лише породить опір тому, з чим ви все одно не впораєтеся — із самим собою. Якщо хочете кричати — кричіть, ридати — ридайте, лаятися — лайтеся. Сприймайте себе не як джерело почуттів, а як трубу, якою вони течуть.

Смерть і народження (его-смерть)

Вам може здаватися, що ви вмираєте. Це одне з найчастіших і найстрашніших переживань. Або, навпаки, що ви народжуєтеся заново. Обидва стани — частина так званої «его-смерті», про яку багато говорять. Це не фізична смерть. Це розчинення звичного «я».

Якщо ви починаєте відчувати его-смерть і вас це лякає — пам'ятайте, що це тимчасово. Ваше «я» все одно повернеться.

Біологічно це пов'язано з пригніченням Default Mode Network, яка так чи інакше повернеться до норми після виходу речовини. Повернетесь й ви.

Тіло: температура й вода

Психоделіки можуть збивати терморегуляцію та викликати зневоднення. Періодично перевіряйте тактильно: якщо шкіра гаряча й волога — зніміть одяг. Якщо змерзли — укрийтеся, надягніть шкарпетки. Пийте воду маленькими ковтками кожні 20–30 хвилин або за бажанням. Не ігноруйте сигнали свого тіла.

Якщо стає важко. Якорі та інструменти

Коли приходить страх або відчуття нестерпності, паніка — це природна реакція психіки на незвичність того, що відбувається. Ваше тіло й мозок намагаються захиститися від того, що не вкладається в звичні рамки. Про які рамки може йти мова, якщо вони просто зникли?

Тим не менш, у вас є кілька якорів, щоб повернути контроль.

Дихання

Поверніться до тіла й дихання. Це найпотужніший інструмент, який завжди з вами. Потренуйтеся за кілька днів до досвіду — і у вас буде базовий навик, який спрацює автоматично.

— **Box breathing (Квадратне дихання):** вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4, затримка на 4.

— **Подовжений видих:** вдих на 3–4 рахунки, видих на 6–8. Активує парасимпатичну систему, заспокоюючи вас. Це фізіологічний механізм: коли ви видихаєте довше, ніж вдихаєте, тіло отримує сигнал «усе гаразд».

— **Техніка 4–7–8:** вдих на 4, затримка на 7, видих на 8. Працює подібним чином.

Окремо згадаю підхід, який вибудувався в моїй практиці на основі методів вище та практик Бутейка: вдих триває суттєво менше, ніж видих, наприклад, 5–10 або інші варіації. Дихання має бути гранично повільним — повітря поступово видавлюється діафрагмою. Уявіть, що перед вашим носом лежить перо й потрібно дихати так, щоб воно не ворухнулося.

Фізичні підходи

Щоб заспокоїтися й відчути себе в безпеці, можна використовувати пози з йоги, такі як *child*, *cactus arms*, *mountain* та *savasana*. Ознайомтеся й спробуйте кілька разів до самого досвіду, щоб зрозуміти техніку й обрати відповідну варіацію. Окремо варто згадати позу ембріона — вона теж працює.

Інтенсивне посмикування кінцівками або навіть буквальне цілеспрямоване струшування можуть допомогти скинути стрес і вийти зі стану тривоги.

Фокусування на тілі, на своїй вазі, на навколишньому світі (**техніка 5-4-3-2-1**: зверніть увагу на п'ять речей навколо, чотири звуки, три дотики, два запахи й один смак) допомагає заземлитися в моменті й розірвати цикл тривожного досвіду.

Розтяжка, танець, знайома фізична рутина (без інтенсивного навантаження) — те, що ви вже вмієте й знаєте, як робити, — може стати вашим рятувальним кругом.

Сіттер і контакт

Якщо у вас є підготовлений сіттер, ви можете попросити його про фізичний контакт. Це має бути обговорено заздалегідь.

Дотик до грудей (ділянка серцевого центру), плечей або просте потискання руки повертає в реальність.

Сіттер може м'яко нагадувати вам, що ви дихаєте, що ви в безпеці, що це вплив речовини.

Важливо: сіттер не повинен ставити запитань на кшталт «Що ти бачиш?» або «Про що ти думаєш?». Це перевантажує. Його завдання — бути тихою присутністю.

Тиск і обійми

Якщо сіттера немає або ви не хочете дотиків, можна використовувати тактильні якорі самотійно:

— Лягти грудьми на ліжко, створюючи м'який тиск на грудну клітку. Це заспокоює нервову систему.

— Обійняти подушку або ковдру, зарившись у неї обличчям. Це дає відчуття безпеки й захищеності.

— Обійняти себе самого, погладити плечі, скласти руки на грудях — це теж працює.

Тепло й цукор

Якщо тривога не минає, теплий солодкий чай або настій ромашки можуть трохи збалансувати фізичний стан. Це

не панацея й не відключає психоделік, але іноді допомагає тілу заспокоїтися, щоб психіка могла вирівнятися.

Зміна фокусу

Іноді достатньо просто змінити обстановку:

— Відкрити очі, якщо вони були закриті.

— Увімкнути світло, якщо було темно.

— Переміститися в іншу кімнату.

— Вийти на балкон або у двір, якщо є можливість.

Якщо думка не бажає покидати голову — запишіть її, зробивши тим самим зовнішню фіксацію. У такому разі мозок отримує сигнал завершеності й може рухатися далі.

Чекліст «Якщо-то»

Роздрукуйте це або тримайте в голові.

ЯКЩО страшно... → Зробіть глибокий вдих із подовженим видихом. Нагадайте собі: «Це речовина. Це мине».

ЯКЩО паніка... → Зосередьтеся на фізичному відчутті: стисніть подушку, відчуйте ногами підлогу, потріть руки одна об одну. Переключіть мозок із думок на тіло.

ЯКЩО здається, що сходите з розуму... → Пам'ятайте: божевільня — це стан, відмінний від звичного. Ви не ламаєтеся, ви просто бачите світ інакше. Це тимчасово. Поверніться до дихання.

ЯКЩО хочеться, щоб усе закінчилося... → Попросіть сіттера нагадати вам, що ви в безпеці. Попросіть теплий чай або вкрийтеся ковдрою. Скажіть собі: «Я в порядку, я просто чекаю, коли хвиля вщухне».

ЯКЩО здається, що померли... → Це класична «его-смерть». Ваше звичне «Я» розчиняється. Не боріться з цим. Це не фізична смерть. Дихайте. Ваше серце б'ється, ви живі. Це переживання часто приводить до найглибшого оновлення — якщо не чинити опору.

ЯКЩО здається, що все реально (монстри, загрози)... → Змініть обстановку. Відкрийте очі, ввімкніть світло, подивіться на руки сіттера або на свої власні. Поверніться в «базову реальність» через предмети, дихання й тіло. Пам'ятайте: це ваш розум малює ці образи.

ЯКЩО сіттер не допомагає... → Попросіть його просто сидіти поруч і мовчати. Іноді найкраща допомога —

просто присутність. Якщо вам потрібен конкретний контакт або його відсутність — скажіть про це прямо.

Пливемо до берега

Ефект починає слабшати, світ поступово повертається у звичне русло, але він уже не зовсім той. Ви ще відчуваєте легкий післясмак. Не поспішайте позбутися його й одразу брати звичний темп.

Дайте собі час відпочити. Не намагайтеся одразу поділитися досвідом із кимось або зафіксувати його для себе. Решту дня проведіть у спокої. Можна прийняти теплий душ, випити чаю, прогулятися. Як би не хотілося — не поспішайте аналізувати. Просто насолоджуйтеся тим, що є, розчиніться в теперішньому моменті. Це необхідна пауза перед тим, як ви почнете осмислювати пережите.

Берег. Інтеграція

Інтеграція — це найважливіший етап і заключна арка психоделічного досвіду. У цій главі ми розбираємося з тим, що дісталось нам у процесі подорожі: як із перлинами, так і з порізами від мушель.

У першому випадку йдеться про усвідомлення, одкровення, ідеї — про нове й потрібне, що хотілося б закріпити. У другому — про те, що може травмувати, якщо над цим не попрацювати: пригнічені страхи, спогади тощо. Ми не можемо обрати, що дасть нам подорож, але можемо працювати з усім, що отримаємо.

Деякі внутрішні конфлікти можуть стати набагато гострішими, а спроби їх ігнорувати лише погіршать ситуацію. Нові ідеї можуть уперто вимагати реалізації.

Саме тому інтеграція є природним продовженням досвіду. Різниця лише в тому, як вона відбувається — цілеспрямовано чи «сама собою». Хтось не заморочується цим кроком — це справа й вибір кожної окремої людини. Я ж вважаю, що лівова частка користі всього заходу полягає саме в інтеграції.

Якщо наші думки не збігаються — хай так. Але в разі тяжких наслідків чекати, що все «розсмокчеться» саме, — ризиковано. Деякі переживання поступово слабшають самі, але якщо вони продовжують завдавати сильного дискомфорту, має сенс звернутися за професійною допомогою.

Що таке інтеграція?

Досвід закінчується, а життя триває. Інтеграція — це процес, у якому пережите осмислюється й поступово стає частиною вашої повсякденності через дії та практику.

Прокинься, Нео

Важливо: відчуття того, що ви все назавжди зрозуміли або що ви стали якимось мудрецем, — часто зустрічаний феномен. Деякі люди вважають себе Богом, реінкарнацією Ісуса Христа або когось ще, думають, що в них з'явилися суперсили, надчутливість тощо.

Я дуже прошу вас: будьте з цим обережні.

У досвіді ви бачили багато чого, чого у звичайному житті не бачили й, можливо, не побачите. Те саме стосується й самовідчуття. Відмінність галюцинацій від самовідчуття в тому, що останнє залишається й здається реальним навіть після того, як дія психоделіка минула. Це почуття може бути дуже переконливим.

Відчуття абсолютної впевненості саме по собі ще не означає, що висновки об'єктивно вірні. Ви людина, я людина, і навколо нас теж люди. *Корисніше ставитися до своїх нових переконань як до гіпотез, які варто перевіряти часом і реальним життям.* Я рекомендую дотримуватися цього погляду як базового у випадку, якщо ви стикаєтеся з «синдромом обраного» — назвемо це так.

Тяжкі наслідки

Якщо ваш досвід був лякаючим, а після нього вас переслідують нічні кошмари, флешбеки, нав'язливі думки або постійна тривога — це не означає, що все пропало.

У випадку, коли симптоми не слабшають протягом тижня або заважають повсякденному життю, слід звернутися до психотерапевта, знайомого з інтегративними підходами. Іноді достатньо кількох сесій, щоб повернути собі відчуття безпеки.

Способи інтеграції

Закріпити результати можна через різноманітні підходи, описані нижче. Усі згадані практики корисні самі по собі, а гриби або інші психоделіки можуть стати поживним чорноземом для їхніх паростків.

Самостійна інтеграція через журналювання

Після того як минув час і досвід «відстоявся» (хоча б день, може, більше), дуже рекомендую записати те, що сталося. Такий текст часто називають тріп-репортом.

У тріп-репорті зверніть увагу на такі речі:

- яким був намір;
- яким було очікування;
- що ви побачили, почули й відчули;
- з ким або чим зустрілися.

Неважливо, наскільки зв'язним виходить оповідання. Просто виливайте історію на аркуш. Намагайтеся фіксувати якомога більше деталей, тому що цей матеріал знадобиться для подальшої інтеграції. Журналювання має вестися максимально об'ємно, сиро й яскраво. Якщо буде бажання, ви зможете причесати текст пізніше.

Обговорення

На основі журналювання (і без нього) ви можете обговорити досвід із людиною або людьми, які заслуговують на довіру.

У групі

Для інтеграції значних або складних переживань бесіда в колі однодумців може дати хороші результати.

Якщо у вас немає кола друзів, які поділяють інтерес до дослідження себе й світу подібним чином, ви все одно маєте можливість обговорити свої переживання. Існують спеціальні групи підтримки — так звані «кола інтеграції» (integration circles), де люди збираються (очно або онлайн), щоб поділитися досвідом у безпечному, конфіденційному середовищі.

З другом

Поділіться своїм досвідом із близьким, який уміє слухати й, бажано, розуміє особливості психоделічної практики. Можливо, ви просто ділитесь переживаннями. Можливо, ваш друг дасть зворотний зв'язок, і ви разом почнете розгортати досвід. Дійте так, як вважаєте за потрібне.

Будьте обережні: інтерпретації іншого — це погляд на ваш досвід крізь іншу призму сприйняття. Ви можете прислухатися, але пам'ятайте: ключове рішення за інтерпретацією — за вами. Яким би авторитетним не був співрозмовник.

З терапевтом

Підхід приблизно такий самий, як і в розмові з другом, але важливо розуміти, що терапевт володіє професійною (інтегративною) підготовкою, що дозволяє безпечніше супроводжувати подібні процеси. База залишається тією ж: ви — ключовий інтерпретатор свого досвіду.

Якщо ви вирішите шукати терапевта, уточніть, чи знайомий він з інтегративними підходами і чи працював зі зміненими станами свідомості. Не всі спеціалісти готові до таких тем.

Зі штучним інтелектом

Зараз ІІІ використовують скрізь і поруч: як домашнього терапевта, як підтримку, як пошуковик, як планер, як асистента — що завгодно. Чому б йому не виступити інтерпретатором вашого психологічного досвіду?

Штучний інтелект, попри весь потенціал, ще не може вловити весь спектр людської взаємодії. У нього немає

широкого контексту й того, що неможливо вкласти в біти. Він може стати збільшувальним склом або похідною палицею. Він здатний структурувати думки, запропонувати різні інтерпретації та звернути увагу на деталі, які могли залишитися непоміченими. Однак він не переживає ваш досвід і не має безпосереднього доступу до вашого внутрішнього світу. Тому будь-які інтерпретації ІІІ варто сприймати як гіпотези, а не як остаточну істину. Завжди пам'ятайте про це.

ІІІ може допомогти рухатися крізь архетипи, образи, крізь призму вашого соціального кола — наприклад, релігійний або національний підтекст, який ви можете відчувати, навіть не знаючи цього. Це пов'язано з концепціями колективної тіні та колективного несвідомого. Можете думати про це так: асистент може дати вказівку, куди дивитися, але він не може сказати, що там є.

Творчість

Сюди я включаю різні види: образотворче мистецтво, поезія, музика, письменництво, скульптура, театр — що завгодно.

Те, що лягло до вас у голову після досвіду, може бути опрацьоване не лише аналізом. Переживання виходять за межі когнітивного сприйняття й мови — хочемо ми того

чи ні. Мистецтво дозволяє потрапити в позамежжя мислення. Пишіть, співайте, малюйте, творіть — що завгодно. Це важлива частина інтеграції.

Вам навіть не потрібно розуміти, як це працює. Не думайте, що є якийсь правильний спосіб або шлях. Правильного шляху немає — є ваш.

Тіло

Якщо тіло потребує якогось руху, зверніть увагу на те, якого типу. Знайдіть вид активності, який збігається із запитом, і просто спробуйте себе в новій справі. Наприклад, вас може потягнути в йогу, а може й у бойові мистецтва.

Ваші харчові вподобання (як і багато іншого) можуть змінитися. Звертайте увагу на те, до чого вас тягне або відштовхує. Не примушуйте себе дотримуватися звичного режиму або порушувати його, якщо відчуваєте внутрішній опір.

Медитація та дихальні практики

Ці підходи допомагають бути в контакті з собою і світом незалежно від речовин і зовнішніх обставин. Медитація та деякі дихальні техніки потребують тривалої роботи. Я

рекомендую дзен-буддійську медитацію, яку можна об'єднати з будь-якою дихальною практикою.

Зазвичай, коли ми говоримо про медитацію, не практикуючи її, ми не знаємо, що вона дає. Щоб це відчутти, часом потрібні місяці. Але гриби або інші психоделіки можуть показати в моменті, до якого стану вона може привести.

Тим не менш, тріп — це погляд з вікна фунікулера на ту станцію в горах, куди медитація ходить пішки. Справжнє диво — у повсякденному, терплячому поверненні до цього стану без речовин.

Устої, традиції, норми

Культурний контекст, соціальні норми й рамки можуть почати тиснути на вас. Це не означає, що культурна рамка невірна або ваш досвід помилковий. Ні, вони обоє працюють, просто кожен по-своєму.

Важливо, на чому ви фокусуєтесь. Зовнішні норми — це те, що вважається вірним або значущим у вашому середовищі існування. Внутрішні ж норми можуть не збігатися з суспільними.

Якщо внутрішні відчуття й зовнішні вимоги починають суперечити одне одному, спроба повністю придушити одну зі сторін майже завжди призводить до внутрішньої напруги. Це може призвести не лише до дискомфорту, а й до криз і розладів. Знайти баланс у такій ситуації — нетривіальне завдання, і його не слід ігнорувати.

Робіть зміни, якщо відчуваєте до цього поклик. Коли подібні зміни виникають природно й роблять життя кращим — поступово досліджуйте їх, не змушуючи себе слідувати новим переконанням (або триматися за старі) будь-якою ціною.

Теологічні вчення, філософія

Способи взаємодії зі світом, людьми та самим собою можуть розширитися. Ви можете знайти багато корисного в теології та філософії. Ваші поточні погляди й переконання можуть змінитися або відкритися з нових ракурсів. Інші вчення можуть раптово прикути вашу увагу.

Не відмахуйтеся від того, що спливає в голові, адже ключове — помітити іскру інтересу. Ваша свідомість може запросити інформацію або зміни. Ваше завдання — дати їм статися.

Скільки часу займає інтеграція?

Я б сказав, що інтеграція — це не етап, а цілий процес. Інтеграція відбувається все життя, незалежно від досвіду.

Зазвичай кажуть, що на інтеграцію йдуть тижні, місяці або роки. У моєму розумінні інтеграція — це не відрізок, а промінь. Але й промінь може мати відрізки: якщо ви зібрали матеріал і довели його до якогось етапу — можете вважати це інтеграцією певного досвіду.

Не намагайтеся втілити всі зміни одразу. Після сильного досвіду може з'явитися бажання змінити життя за один тиждень: змінити роботу, стосунки, харчування, місце проживання, коло спілкування. Іноді такі рішення виявляються слухними, але сильні емоції можуть посилювати імпульсивність.

Якщо рішення справді важливе й не потребує терміновості — дайте йому час. Дозвольте кільком тижням або місяцям підтвердити, що це не тимчасовий порив, а стійка внутрішня зміна.

Повторювати досвід чи ні?

Найчастіше те, що я чув і читав: інтенсивні психоделічні досвіди рекомендується проводити раз-два на рік, помірно — не більше разу-двох на квартал. Це загальні рекомендації. Я вважаю, що тут річ не в кількості, а в якості, як і в багатьох інших справах. Надмірне неконтрольоване, безвідповідальне споживання може призвести до проблем — будьте обережні й відповідальні. Це ваше життя.

Особисто я вважаю, що навіть одного разу може бути достатньо. Для роботи з самопізнанням існують терапія, медитація, дихальні практики та інші напрямки. Психоделіки можуть прискорити процес, але це може стати викликом — це моє особисте спостереження.

Якщо вас цікавить скоріше не сам досвід і його переживання, а те, що він дає, ви можете спробувати й інші шляхи. Якщо ж саме психоделічна практика виявилася ефективною, то мої рекомендації такі.

Ви можете опрацьовувати поточні події у своєму житті за допомогою психоделіків. Але робити це не в момент виникнення події, а дати їй настоятися тиждень-два. Потім сформулювати на основі події намір і провести сесію, бажано інтроспективну. Шляхи до інтеграції та підготовки залишаються тими самими.

Якщо вам цікавий просто сам досвід заради відчуттів — це теж варіант. Усі протоколи й підготовки підходять і в цьому випадку. Будьте готові, що навіть якщо ви маєте намір просто повеселитися, досвід все одно може бути іншим.

Висновок

Психоделічний досвід закінчується не тоді, коли закінчується дія речовини. Він закінчується тоді, коли отримане стає частиною вашого життя. Саме це і є успішна інтеграція.

Ви — головний автор своєї реальності, і тільки вам вирішувати, як вписати відкриті світи у свій власний.

Шезлонг. Висновок

Дякую, що ознайомилися з цим посібником і підходите до психоделічного досвіду усвідомлено.

Якщо ви вважаєте, що якісна практика потребує підготовки й шанобливого ставлення, це означає, що ми дивимося на процес схожим чином. Основна відповідальність за будь-який подібний досвід завжди лежить на самій людині.

Я сподіваюся, що якщо ця книга потрапить до вас на початку шляху, вона допоможе уникнути багатьох поширених помилок, відповість на більшість питань, що виникають, і дозволить отримати досвід більш усвідомлено й безпечно. Якщо ви вже маєте досвід — сподіваюся, ви знайшли щось цінне для себе.

Звісно, це не вичерпний посібник. Але, працюючи над ним, я постійно ставив собі одне запитання: «Чи хотів би я сам прочитати таку книгу перед своїм першим досвідом?» Відповідь завжди була «так».

Багато речей мені довелося дізнаватися поступово: щось заздалегідь, щось уже після досвіду, а щось — безпосередньо під час нього. Не кожна людина стане читати кілька

великих книг або десятки наукових статей перед першим знайомством із психоделіками, і я не вважаю це чимось незвичайним. Саме тому мені захотілося зібрати найважливіші знання в одному місці й викласти їх простою мовою. Результатом і стала ця книга.

Подяки та джерела

Хоча в книзі практично не використовуються дослівні цитати, вона спирається на знання, дослідження й досвід багатьох людей, яким я хотів би висловити вдячність. Десятки статей і есе, гілок форумів і чатів, стоси книг, години відеозаписів і бесід із практиками. Багато чого з цього залишилося в моїй голові без посилання на джерело. Але від цього не змінюється рівень вдячності — дякую всім, хто, незважаючи ні на що, працює над тим, щоб психоделіки поступово переставали лякати людей і починали приносити реальну користь.

Тим не менш, серед усіх джерел я можу виділити кілька ключових. Я рекомендую наступні книги:

— *The Psychedelic Explorer's Guide* — James Fadiman. — *Your Psilocybin Mushroom Companion* — Michelle Janikian. — *Consciousness Medicine* — Françoise Bourzat.

Також я можу порекомендувати лекції, книги та виступи Paul Stamets. Багато в чому завдяки цій людині, його особистій історії та його дослідженням я розпочав свій шлях у вивченні психоделічних речовин.

Великий вплив на моє розуміння безпечного підходу справили матеріали проєктів MAPS і Zendo, присвячені зниженню ризиків і підтримці людей під час складних психоделічних переживань.

Дякую.

Наостанок

Я вважаю, що психоделіки — це не мета самі по собі, а лише один із можливих інструментів дослідження свідомості.

Для когось вони стають початком інтересу до психології, філософії, медитації, дихальних практик або мистецтва. Для когось допомагають інакше поглянути на стосунки з близькими, навколишнім світом або самим собою. Іноді вони навіть стають відправною точкою для зміни професії або появи нового творчого шляху.

Це потужний інструмент. І саме тому він потребує поваги, підготовки й обережності.

Бажаю вам берегти себе, залишатися допитливими й ставитися до себе та інших з увагою, інтересом і повагою.

Безпечних мандрівок, якого б роду вони не були!

Про автора

Багато років я працював із системами — кодовими базами, протоколами та архітектурами. Як програміст, я звик дивитися глибше: простежувати поведінку системи до її механізмів і розуміти, чому вона працює саме так.

Подібні системи й протоколи існують і всередині нас. Наш розум організований навколо патернів, циклів, тригерів і внутрішніх процесів — значна частина цього залишається за межами свідомого сприйняття. Звички, переконання, емоційні реакції — усе це має свою структуру.

Мені цікаво, чому ми застрягаємо в руйнівних циклах, як психіка намагається захистити себе, але іноді сама стає для себе в'язницею. Разом із цим мене хвилюють старі питання про добро і зло: звідки береться жорстокість і звідки виникає здатність до любові, співчуття та емпатії.

Мене також захоплюють інструменти, які допомагають працювати з такими станами: робота з тілом, дихальні практики, медитація, музика, ритм, змінені стани свідомості. Я розглядаю психodelіки як один із інструментів дослідження глибших шарів психіки — іноді через скла-

дний досвід, але з можливим потенціалом для переосмислення та змін.

Я буду радий вашим відгукам, запитанням і пропозиціям.

Зв'язатися зі мною можна електронною поштою:
`chillyhill@proton.me`

Більше інформації можна знайти тут: <https://chillyhill.ch>

Ліцензія

Цей твір розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

Ви можете читати, поширювати, перекладати та адаптувати цю книгу в некомерційних цілях. Для комерційного використання зв'яжіться з автором.

© 2026 Денис Сич

Зображення на обкладинці

Children in the Sea (1909) — Ioaquín Sorolla y Bastida

Зображення адаптоване за допомогою III під формат обкладинки.