

Filip Tylš a kolektiv

Psychedeliky asistovaná psychoterapie

v čase psychedelické renesance





Filip Tylš a kolektiv

Psychedeliky asistovaná psychoterapie

v čase psychedelické renesance



*„Sdílení zkušeností ze změněných stavů vědomí
nám pomáhá si uvědomit, kdo doopravdy jsme.“*

Marc Aixelà

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Tylš, Filip, 1985-

Psychedeliky asistovaná psychoterapie : v čase psychedelické renesance / Filip Tylš
a kolektiv. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2026. -- 1 online zdroj. -- (Psyché)

České a anglické resumé

Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-271-8401-9 (online ; pdf)

* 615.851:615.214 * 159.961 * 615.214 * 616-071 * (048.8:082) * (0.034.2:08)

- psychedelická terapie
- psychedelický zážitek
- halucinogeny
- klinický výzkum
- kolektivní monografie
- elektronické knihy

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

MUDr. Filip Tylš, Ph.D., a kolektiv

Psychedeliky asistovaná psychoterapie v čase psychedelické renesance

Autorský kolektiv:

MUDr. Filip Tylš, Ph.D.

prof. MUDr. Jiří Horáček, Ph.D., FCMA

MUDr. Vít Knop

MUDr. Karel Saur

MUDr. Valerie Štáfková

MUDr. Kateřina Lucká

Mgr. Jana Tylš Adámková, Ph.D.

Mgr. Vojtěch Viktorin

Mgr. Vanesa Tóbisová

Recenzovali:

PhDr. Yvonna Lucká

MUDr. Michal Raszka, Ph.D.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 369. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová

Redakce a korektury Veronika Hrabánková

Grafická úprava Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Zdeněk Dušek

Počet stran 376

Vydání 1., 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2026

Cover Photo © Filip Tylš, 2025

ISBN 978-80-271-8402-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-8401-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-1318-7 (print)

Obsah

Poděkování	9
Slovo úvodem	11
1. Kontext a základní pojmy	15
1.1 Psychedelika a psychoterapie	15
1.2 Psychedelická zkušenost	18
1.2.1 Klinický obraz	18
1.2.2 Fenomenologický pohled	19
1.2.3 Preklinický experimentální pohled	22
1.2.4 Bezpečnostní pohled	22
1.2.5 Neuropsychologický pohled	23
1.3 Psilocybin, MDMA a ketamin	25
1.4 Historie psychedelik do roku 2000	27
1.4.1 Tradiční využití psychedelik v domorodých kulturách	27
1.4.2 Psychedelický výzkum v letech 1950–2000	28
1.4.3 Psychoterapeutické přístupy v raném psychedelickém výzkumu	30
1.5 Moderní psychedelický výzkum	34
1.5.1 Pilíře moderní práce s psychedeliky	34
1.5.2 Renesance psychedelik po roce 2000	36
1.5.3 Psychedelika v globalizovaném světě	40
1.6 Změna v psychoterapii a psychedeliky asistované psychoterapii	44
1.6.1 Proměna jako jádro psychoterapeutického procesu	44
1.6.2 Kvantová transformativní změna	46
1.7 Rámec klinické práce s psychedeliky	48
2. Proces psychedeliky asistované psychoterapie	55
2.1 Klinická populace pro psychedeliky asistovanou psychoterapii	57
2.1.1 Indikace procesu psychedeliky asistované psychoterapie	58
2.1.2 Kontraindikace procesu psychedeliky asistované psychoterapie	60
2.2 Struktura psychedeliky asistované psychoterapie	65
2.3 Příprava	67
2.3.1 Terapeutická aliance	67
2.3.2 Informace od klienta	71
2.3.3 Informace pro klienta	73

2.3.4	Záměr	76
2.3.5	Nácvik technik	80
2.4	Administrace psychedelika / dosing	84
2.4.1	Před podáním psychedelika	84
2.4.2	Nástup účinku psychedelika	86
2.4.3	Fáze plató	88
2.4.4	Odeznívání účinku	90
2.4.5	Praktické aspekty sezení	91
2.4.6	Specifické fenomény v průběhu psychedelického sezení	93
2.4.7	Rituál	97
2.5	Integrace	98
2.5.1	Metafory integrace	103
2.5.2	Postup integrace psychedelické zkušenosti	104
2.5.3	Časná integrace	106
2.5.4	Pozdní integrace	110
2.5.5	Přenos a protipřenos	113
2.5.6	Změny a rozhodnutí po psychedeliky asistované psychoterapii	115
2.5.7	Ukončování procesu	116
3.	Klinické přesahy psychedeliky asistované psychoterapie	117
3.1	Hlavní klinické komplikace psychedeliky asistované psychoterapie	118
3.1.1	Somatické nežádoucí účinky	118
3.1.2	Psychické komplikace	119
3.2	Bludné kořeny	120
3.2.1	Bludný kořen I.: Neuzavřená náročná zkušenost	122
3.2.2	Bludný kořen II.: Inflace ega	123
3.2.3	Bludný kořen III.: Spirituální bypass	124
3.2.4	Bludný kořen IV.: Přimknutí ke změně stavu vědomí	127
3.2.5	Bludný kořen V.: Traumatická zkušenost	128
3.2.6	Bludný kořen VI.: Psychotická dekompenzace	134
3.2.7	Bludný kořen VII.: Suicidalita	136
3.2.8	Bludný kořen VIII.: Ontologický šok a nepopsatelnost	139
3.3	Další klinické aspekty psychedeliky asistované psychoterapie	140
3.3.1	Volba dávky a cesta podání psychedelika	140
3.3.2	Množství a frekvence psychedelických sezení	142
3.3.3	Koterapeutický přístup	144
3.3.4	Komunikace psychedelické zkušenosti	145
3.3.5	Etické principy	145

4. Psychedeliky asistovaná psychoterapie teoreticky	149
4.1 Psychedeliky asistovaná psychoterapie z pohledu neurovědy	150
4.1.1 Mozek a mysl pod vlivem psychedelik	150
4.1.2 Mozek a mysl po odeznění akutního účinku psychedelik	155
4.2 Psychedeliky asistovaná psychoterapie z pohledu psychologie	158
4.2.1 Role citové vazby v charakteru psychedelické zkušenosti	161
4.2.2 Kvalitativní fenomény v charakteru psychedelické zkušenosti	164
4.2.3 Kvantifikovatelné faktory charakteru psychedelické zkušenosti	165
4.2.4 Nekvantifikovatelné nefarmakologické faktory ovlivňující průběh zkušenosti	174
4.3 Psychedeliky asistovaná psychoterapie z pohledu psychoterapeutických modalit	184
4.3.1 Vnitřní léčivá síla	184
4.3.2 Hlavní psychoterapeutické proudy	186
4.3.3 Psychodynamické přístupy	187
4.3.4 Kognitivně-behaviorální směry	190
4.3.5 Humanistické a existenciální přístupy	197
4.3.6 Transpersonální přístupy	204
4.3.7 Na tělo zaměřené přístupy	212
4.3.8 Jiné školy	216
4.3.9 Eklektické přístupy	218
4.4 Psychedeliky asistovaná psychoterapie z pohledu spirituality	220
4.4.1 Metafyzika	220
4.4.2 Spiritualita	222
4.4.3 Integrace spirituálních prožitků	234
5. Psychedeliky asistovaná psychoterapie v současné praxi	241
5.1 Praktické klinické aspekty psychedeliky asistované psychoterapie	242
5.1.1 Duše psilocybinu, ketaminu a MDMA	242
5.1.2 Výcvik a další vzdělávání	245
5.1.3 Psychedeliky asistovaná psychoterapie v klinickém hodnocení	250
5.1.4 Psychedeliky asistovaná psychoterapie versus psychologická podpora	251
5.1.5 Různá pojetí	253
5.1.6 Psychologická podpora v rámci studie PSIKET_001	254
5.1.7 MDMA asistovaná terapie v léčbě PTSD – studie MAPS	255
5.1.8 Léčba psilocybinem v modelu psychologické podpory Compass Pathways	257

5.1.9	Ketaminem asistovaná psychoterapie	259
5.1.10	Ketaminem asistovaná psychoterapie jako léčebný program	261
5.2	Kazuistiky ketaminem asistované psychoterapie kliniky Psyon	263
5.2.1	Krajina temné duše	264
5.2.2	Vodopád intimity	268
5.2.3	Zrnko ve vesmíru	271
5.2.4	Spolu se prosekat pralesem strachu	275
5.2.5	Velká matka	278
5.2.6	Síla a zranitelnost	283
5.2.7	Otevření srdce	290
5.2.8	Kokon a sopka	295
5.2.9	Sejmeš to, jen když to uvidíš	299
5.2.10	Závěrečný komentář k případovým studiím	306
	Závěr	307
	Doslov	313
	Souhrn	315
	Summary	317
	Seznam zkratk	319
	Přílohy	325
	Zdroje	341
	O autorech	371
	Rejstřík	375

Poděkování

Rád bych poděkoval své manželce Mgr. Janě Tylš Adámkové, Ph.D., za její významný přínos v podobě podpory při psaní textu, cenných komentářů, inspirativních diskusí a především za pomoc při formování celkové koncepce a tvaru textu.

Dále děkuji za podnětné komentáře a zpětnou vazbu k textu MUDr. Denise Jasoové, Ph.D., MUDr. Vítu Knopovi, MUDr. Karlu Saurovi, Mgr. Jaroslavu Farkašovi, Mgr. Bc. Zuzaně Donáthové, Mgr. Marku Nikoličovi, Mgr. Daniele Koubkové, Bc. et Bc. Michalu Zemanovi, Bc. Janu Tichému a Ing. Alici Adámkové. Jejich připomínky přispěly k větší přesnosti, srozumitelnosti i celkové kvalitě publikace.

Za odbornou recenzi textu a pečlivé posouzení obsahu děkuji PhDr. Yvonně Lucké a MUDr. Michalu Raszkovi, Ph.D.

Mé hluboké poděkování patří těm, kdo svou osobní i odbornou integritou, otevřeností a dlouhodobou prací utvářeli podobu současného psychedelického pole.

Děkuji celé generaci psychedelických učitelů – zástupcům původních kultur, terapeutům a výzkumníkům, kteří byli aktivní v první éře psychedelického výzkumu – za to, že vytvořili základy, na nichž dnešní práce může dále růst.

Z mezinárodních učitelů bych rád vyjádřil vděčnost Williamu A. (Billovi) Richardsovi, Ph.D., Janis Phelps, Ph.D., Marcele Oťalora, M.A., L.P.C., Bruci Poulterovi, R.N., M.P.H., Michaelu Mithoferovi, M.D., Annie Mithoefer, B.S.N., R.N., Dr. med. Juraji Stykovi, M.D., a Dr. med. Soni Stykové, M.D., kteří svým učením, zkušeností a přístupem zásadně ovlivnili moje porozumění psychedelické terapii.

Zvláštní uznání patří také mým lokálním učitelům: MUDr. Tomáši Páleníčkovi, Ph.D., prof. MUDr. Jiřímu Horáčkovi, Ph.D., FCMA, PhDr. Yvonně Lucké a Mgr. Michaelu Vančurovi, kteří byli zásadními postavami na mé cestě odborného zrání a hlubšího porozumění této oblasti.

Slovo úvodem

Kniha, kterou držíte v ruce, si klade za cíl čtenáři poskytnout co nejkomplexnější přehled o psychedeliky asistované psychoterapii (PAP). Je určena především klinickým pracovníkům – psychoterapeutům, ale i dalším čtenářům se zájmem o tuto problematiku. Diskuse o metodice práce s látkami měnícími vědomí je nicméně velmi živá¹ a tato publikace si neklade za cíl jednoznačně vymezit její pevné hranice, spíše je pokusem o shrnutí současného poznání, a může se tak stát dobrým základem pro další rozvoj této metodiky.

Text se snaží zaostřit na samotný fenomenologický proces, a nikoliv na jeho jednotlivé projevy, ať již jimi jsou úzkostná reakce klienta pod vlivem psychedelické látky, nebo detailně popsany eidetický obraz z psychedelické zkušenosti. Pro naše klienty může být těžké toto neulpění na jednotlivých projevech praktikovat u emočně nabitých stavů změněného vědomí, a proto je to právě jejich terapeut využívající psychedelika, který jim může být průvodcem, oporou, projekčním plátnem i „pouze“ laskavým člověkem nablízku. Tato kniha představuje to, co by průvodce PAP v klinickém kontextu měl znát, ale také zdůrazňuje, že by ho znalosti psychopatologie měly spíše osvobodovat než svazovat – aby dokázal „vidět mezi řádky“, „usedět“ náročné stavy bez nadbytečné intervence, koncentrovat svoji pozornost na to podstatné a nepodlehout lákavým svodům barvitého obsahu. Je pozvánkou k nahlédnutí za oponu. Psychedelická terapie je cestou od psychopatologie směrem ke svobodě, a to jak pro klienta, tak pro terapeuta.

Uvědomuji si, že práce s psychedeliky je silně inspirována tím, jak s nimi zacházely tradiční kultury po tisíce let. Ve své závěrečné práci programu CPTR (*Psychedelic-Assisted Therapies and Research Certificate Program*) na CIIS (*California Institute for Integral Studies*) jsem napsal, že „šaman je pánem chaosu, ale zároveň i tvůrcem řádu“. Zamýšlel jsem se nad paralelou jeho práce pro západní medicínu a vyvodil jsem z toho vlastnosti terapeutů provázejících psychedelickou zkušeností. Terapeut by měl být schopen ponořit se do chaotického, nevědomého materiálu z nitra pacientovy mysli, ale zároveň musí umět náročné zážitky uchopit, ukotvit v běžném vědomí a psychedeliky asistovanou terapii smysluplně integrovat do současného zdravotnického i společenského systému.

¹ V době finalizace této publikace prošla Poslaneckou sněmovnou v ČR novela zákona o léčebném psilocybinu, čímž se Česká republika řadí mezi celosvětově nejprogresivnější státy ve využití psychedelik vedle Švýcarska, Kanady a Austrálie.

Úhel pohledu, kterým je publikace psaná, je v první řadě klinický, ovšem doplněný o poznatky moderní neurovědy a některých více teoretických, především psycho-terapeutických rámců. Tento úhel je samozřejmě také subjektivní a promítá se do něj moje cesta psychedelickým výzkumem směrem k terapii s využitím psychedelik. V současnosti jsem odborným garantem a spoluzakladatelem Psychedelické kliniky Psyon. Zde se věnuji jako psychiatr a psychoterapeut především právě psychedeliky asistované psychoterapii. Dále se věnuji výzkumu psychedelik v rámci klinických studií v Národním ústavu duševního zdraví (NÚDZ) a výuce na 3. LF UK (asistent kliniky psychiatrie). Absolvoval jsem 1. LF UK (promoce 2012) a navázal doktorským studiem neurověd na 3. LF UK se zaměřením na elektroencefalografické (EEG) koreláty účinku psychedelik (obhajoba 2017, školitel Dr. Tomáš Páleníček). Od roku 2014 se věnuji provázení klientů i pacientů klinickými studii s psychedeliky. V roce 2015 jsem spoluzaložil Českou psychedelickou společnost (CZEPS) a v roce 2020 potom Psyon – Psychedelickou kliniku. Od roku 2017 příležitostně participoval v rámci harm reduction programu PsyCare na zvládnání obtížné psychedelické zkušenosti. Základní šestileté psychoterapeutické vzdělání jsem získal výcvikem v gestalt psychoterapii (IVGT Praha 2014–2020). To jsem následně rozšířil o „psychedelickou nástavbu“ v rámci již zmíněného ročního prezenčního vzdělávacího kalifornského programu CPTR na CIIS univerzitě (2018). V druhém roce programu jsem měl možnost kontinuálního mentoringu s Billem Richardsem, autorem knihy *Posvátné poznání* (2021), jehož přístup k PAP mě výrazně ovlivnil. Další vzdělání v psychedelické terapii jsem získal v rámci klinických studií, a sice výcvik v MDMA asistované psychoterapii pro PTSD (MAPS USA, 2019), výcvik v CPSM metodice psychologické podpory pro podávání psilocybinu pacientům s rezistentní depresí v rámci *Compass Pathways* (2021). Od roku 2020 systematicky spolupracuji s kolegy na vývoji vlastního „Psyon modelu“ ketaminem asistované psychoterapie (KAP). Na mé cestě mě samozřejmě zásadně ovlivnila řada učitelů, některé jsem poznal osobně, jiní na mě promlouvali ze stránek knih, které jsou uvedeny v seznamu literatury.

Práce na této publikaci má několik kořenů. Důležitou inspirací pro ni se staly diskuse, které jsme vedli s odborníky z Česka, Polska, Maďarska, Slovenska a Německa po dobu tří let v rámci série „kulatých stolů“ zaměřených na tvorbu směrnic pro integraci psychedelických zkušeností v rámci péče o duševní zdraví (projekt *An international network of therapists for integration of psychedelic experiences*, financovaný Visegrádským fondem). Dosti zásadní vliv a impulz pro sepsání této knihy byla účast na týdenním mezinárodním workshopu pro asi tři desítky odborníků z různých odvětví psychedelického výzkumu a terapie v rámci EU s názvem *Substance, Set & Setting*, pořádaného v Leidenu v roce 2023 nizozemskou psyc-

delickou společností OPEN (*Lorentz Center workshop*). Zároveň tuto knihu píšu především z vnitřního impulzu, tzv. si nemůžu pomoci. Psychedelické látky jsou sice lidstvu známy celá tisíciletí, do klinického pole vstupují nyní podruhé po delší historické odmlce. Toto nové období je charakteristické rychlostí společenských změn, které mají důsledky pro duševní zdraví populace, a téma psychedelik je tak velmi aktuální. Můj příspěvek do diskuse o tom, jak by měla PAP v klinickém poli vypadat, vychází z kombinace patnácti let intenzivního sledování zrodu moderního psychedelického výzkumu kombinovaného s hlubokou osobní vírou v transformační charakter těchto substancí.

První kapitola poskytuje široký kontext PAP a uvádí čtenáře do problematiky psychedelik a psychoterapie. Psychedelika jsou definována jako látky, které zásadním způsobem ovlivňují vnímání, emoce a myšlení. Dělí se na klasická serotonergní psychedelika, jako je psilocybin, LSD a meskalin, a na další látky s odlišnými mechanismy účinku, například ketamin a MDMA. Zvláštní důraz je kladen na koncept setu a settingu – tedy na vnitřní nastavení klienta (psychický stav, očekávání, životní zkušenosti) a vnější prostředí, ve kterém se terapie odehrává. Pozornost je dále věnována změně v psychoterapii a různým jejím formám s přesahem do PAP. Historická část kapitoly sleduje tradiční využití psychedelik v původních kulturách a přechází k jejich modernímu zkoumání ve 20. století. Čtenář je seznámen s vývojem psychedelického výzkumu od jeho raných experimentů až po období restrikce a současnou renesanci, která přináší nové klinické studie a nadějně výsledky v léčbě duševních onemocnění. Kapitola je doplněna doporučeným rámcem pro klinický výzkum psychedelik.

Druhá kapitola se podrobně věnuje samotnému procesu PAP, který je strukturován do tří hlavních fází – přípravy, administrace a integrace. Přípravná fáze zahrnuje důkladnou diagnostiku a edukaci klienta o průběhu terapie, včetně důrazu na bezpečnostní aspekty a nastavení správného očekávání. Administrace látky probíhá za přísně kontrolovaných podmínek, kdy terapeut zajišťuje podporu a bezpečné prostředí po celou dobu zážitku. Nejdůležitější je však fáze integrace, ve které klient zpracovává získané vhledy a snaží se je zakotvit do svého každodenního života. Kapitola se také věnuje klinickým indikacím a kontraindikacím PAP, přičemž zdůrazňuje, že správný výběr klientů a respektování těchto principů je klíčem k úspěšné terapii a minimalizaci rizik.

Třetí kapitola se zaměřuje na klinické přesahy a komplikace PAP, označované zde jako „bludné kořeny“, které mohou výrazně ovlivnit průběh a výsledek terapie. Náročná zkušenost zahrnuje intenzivní emoční prožitky, které mohou klienta dočasně destabilizovat. Inflace ega nastává, když klient neadekvátně interpretuje své zážitky a začne se cítit nadřazený ostatním. Spirituální bypass znamená vyhýbání se skutečnému zpracování traumat prostřednictvím předčasného přesunu k duchovním

závěrům. Přimknutí ke změněnému stavu vědomí se projevuje opakovaným vyhledáváním psychedelické zkušenosti bez adekvátní integrace. Traumatická zkušenost může být nová, nebo se může jednat o aktivaci starého traumatu spojenou s disociací. Psychotická dekompenzace je vážnou komplikací u predisponovaných jedinců. Suicidální tendence a ontologický šok, který zahrnuje hlubokou krizi smyslu, mohou být extrémně náročné na zvládnutí. Kapitola nabízí strategie, jak těmto komplikacím předcházet a jak je terapeuticky zvládat, aby se minimalizovaly jejich dopady.

Čtvrtá kapitola zkoumá PAP z multidisciplinárního pohledu a propojuje poznatky neurovědy, psychologie, psychoterapie a spirituality. Vysvětluje, jak psychedelika aktivují neuroplasticitu a umožňují formování nových neuronálních propojení, což je klíčové pro dlouhodobé terapeutické účinky. Z psychologického hlediska jsou popsány účinné faktory změny, jako je efekt afterglow, zvýšená citlivost na terapeutické intervence a role skrytého terapeuta. Ritualizace a práce s placebo efektem jsou také důležitými aspekty, které ovlivňují výsledek terapie. Kapitola rovněž zdůrazňuje spirituální rozměr PAP, včetně zkušeností mystické jednoty a jejich potenciálního vlivu na hodnotový systém klienta.

Pátá kapitola přináší praktický pohled na aplikaci PAP v současné klinické praxi. Popisuje konkrétní terapeutické modely, jako je psilocybinová terapie pro léčbu deprese, MDMA asistovaná terapie u posttraumatické stresové poruchy a ketaminová terapie. Pozornost je věnována rozdílům mezi klinickými studii a off-label přístupem, přičemž je zdůrazněna potřeba odborně vyškolených terapeutů. Kapitola obsahuje případové studie z kliniky Psyon, které ilustrují různé přístupy k práci s klienty a ukazují na široké možnosti uplatnění PAP v terapii. Zvláštní důraz je kladen na vzdělávání terapeutů a nutnost kontinuálního rozvoje jejich dovedností, aby byli schopni adekvátně reagovat na různé situace, které se během PAP mohou objevit.

Za autorský tým

Filip Tylš

1. Kontext a základní pojmy

Filip Tylš

Tato kapitola uvádí čtenáře do problematiky psychedeliky asistované psychoterapie (PAP) a zasazuje ji do širšího kontextu psychedelik a psychoterapie. Nejprve vymezuje základní charakteristiky psychedelik a jejich podskupiny na základě mechanismu účinku, dále se věnuje seznámení s klíčovým konceptem, jako je set a setting, tedy propojení intrapsychických faktorů (psychický stav, očekávání, životní zkušenosti) s podmínkami vnějšího prostředí, v němž terapeutická zkušenost probíhá. Následuje pojednání o proměnách psychoterapie a jejich souvislostech s PAP, stejně jako historický exkurs mapující tradiční užívání psychedelik v původních kulturách, rané vědecké experimenty 20. století, období následné restriktce a současná renesance výzkumu. Závěrečná část kapitoly představuje doporučený rámec pro klinické využití psychedelik a shrnuje aktuální poznatky z probíhajících studií.

1.1 Psychedelika a psychoterapie

Psychedelika jsou látky odhalující mysl (z *psýché* + *delein*). Jedná se o heterogenní skupinu jak přírodních, tak syntetických látek. Lze je rozdělit na dvě základní skupiny: klasická (serotonergní) psychedelika a atypická psychedelika (tj. s jiným mechanismem účinku). Klasická psychedelika působí především na serotoninový receptor 5-HT_{2A} (5-hydroxytryptamin, receptor typu 2A) a zahrnují tři hlavní chemické třídy: tryptaminy, fenyletylaminy a lysergamidy (Nichols, 2016).

Tryptaminy, které jsou strukturálně podobné serotoninu, zahrnují psilocybin (nalezen v psychoaktivních houbách, zejména rodu *Psilocybe*, jako je *Psilocybe cubensis*), DMT (N,N-dimethyltryptamin) (přítomné v rostlinách jako *Psychotria viridis* a některých dalších²) a 5-MeO-DMT (5-metoxy-N,N-dimethyltryptamin) (přítomné v sekretech ropuchy *Bufo alvarius* a některých rostlinách).

² Z rostliny *Psychotria viridis* se vyrábí nápoj ayahuaska, který obsahuje také liánu *Banisteriopsis caapi* s inhibitory MAO (monoaminoxidáza); DMT se využívá ve směsi zvané changa, která kombinuje DMT s dalšími rostlinami obsahujícími inhibitory MAO.

Fenyletylaminy, odvozené od fenyletylaminu, zahrnují meskalin (vyskytující se v kaktusech jako Peyotl a San Pedro) a syntetické látky jako 2C-B (4-brom-2,5-dimetoxyfenyletylamin).

Lysergamidy, deriváty kyseliny lysergové, jsou zastoupeny především LSD (dietylamid kyseliny lysergové), syntetizovaným z námele (houba rodu *Claviceps*). Jiná psychedelika působí na odlišné neurotransmiterové systémy. MDMA (3,4-metylen-dioxymetamfetamin), empatogen³, ovlivňuje uvolňování serotoninu, dopaminu a noradrenalinu, zatímco ketamin je antagonistou NMDA glutamátových receptorů. Salvinorin A, aktivní látka rostliny *Salvia divinorum*, působí jako agonista kappa-opioidních receptorů. K těmto jiným psychedelikům patří také ibogain, alkaloid získávaný z kořenů rostliny *Tabernanthe iboga*, který působí na široké spektrum receptorů včetně serotoninových, dopaminových a NMDA (N-metyl-D-aspartát) receptorů a je známý svými dlouhotrvajícími účinky (Cink, 2022).

Přírodní psychedelika jsou lidstvu známa odnepaměti, do západního světa a klinické praxe vstoupila až poměrně nedávno v průběhu 20. století. V posledních desetiletích jsou znovu zkoumána pro svůj potenciál v léčbě duševních onemocnění. Psychedelické látky vyvolávají širokou škálu jedinečných účinků na různé aspekty lidské zkušenosti. Mezi tyto účinky patří především změny vnímání, často vizuální, jako je zesílení vjemů, zkrácení reality či pseudohalucinace. Emoční reakce bývají zesíleny a lidé mají hlubší přístup ke svým emocím, často s tendencí reagovat pozitivně na různé podněty. Psychedelika také vyvolávají změny myšlení – na jedné straně mohou způsobit narušení jeho plynulosti a logiky, ale na druhé straně podporují kreativitu (Nichols, 2016; Swanson, 2018; Tylš et al., 2014). Tyto látky mohou také zásadně ovlivnit vnímání sebe sama, těla, okolí i času. Například může dojít k dočasné identifikaci s jinými lidmi, zvířaty nebo předměty, pocitu uváznutí v časové smyčce nebo fenoménu rozpuštění ega, kdy mizí hranice mezi vlastním já a světem (Millière, 2017). Je zásadní, že tyto účinky jsou často spojeny s hlubokými vhledy a zážitky s mimořádným osobním významem (Griffiths et al., 2006), což naznačuje jejich terapeutický potenciál (Garcia-Romeu & Richards, 2018) a dlouhodobé přínosy v dalším životě (Aday et al., 2020).

PAP sdílí s klasickou psychoterapií společné terapeutické principy (základní principy psychoterapie zůstávají platné), přidání psychedelické látky může díky vyvolání změněného stavu vědomí ale výrazně změnit průběh a výsledek terapeutického procesu. Psychedelika zásadním způsobem ovlivňují kognitivní a afektivní zpracování i vnímání, přičemž dochází k zesílení emocí, vzpomínek a dalších psychických procesů. Pod vlivem psychedelik se jedinec dostává do stavu zvýšené citlivosti vůči

³ MDMA je někdy řazeno mezi empatogeny, a nikoliv psychedelika, a to pro svou odlišnou fenomenologii účinku. V této knize jej řadíme mezi jiná psychedelika pro jeho časté využití v PAP přístupu.

vnitřním procesům, což mu může umožnit rozšířit a nahlédnout psychický horizont a širší repertoár seberegulace, který zvýší předpoklad ke zpracování emočních traumat, předsudků či rigidních vzorců myšlení, chování a pocíťování. Nejde ale jenom o změnu percepce vnitřních procesů, vliv na prožívání jedince má i citlivost na vnější podněty, což klade jiné nároky na terapeutickou práci a porozumění procesu, než je tomu u klasické, zavedené psychoterapie. Terapeutická práce se tak stává intenzivnější a rychlejší, využívá mnohé specifické přístupy, je nevyhnutelně eklektická, přičemž psychedelika slouží jako katalyzátor terapeutického procesu. Stavvy vyvolané psychedeliky jsou často velmi hluboké, osobně smysluplné a transformativní a přesahují možnosti běžných psychoterapeutických metod. Terapeuti pozorují rapidní změny a pokroky v léčbě klientů, kteří prošli PAP, ve srovnání s klienty, kteří byli pouze v klasické psychoterapii (Aicher, 2024; Braun, 2021). Práce s psychedeliky tak vytváří nové možnosti pro léčbu duševních onemocnění, jako je deprese, úzkost nebo posttraumatická stresová porucha, a otevírá otázky o povaze vědomí, léčebných mechanismech a roli terapeuta v tomto procesu (Mithoefer et al., 2016).

Helen Aicher popisuje klíčové prvky změny stavvy vědomí indukované psychedeliky v rámci PAP následovně (Aicher, 2024):

Zahrnují například intenzivní prožívání biografických zkušeností (často pocíťovaných jako extrémně reálné), regresivní fenomény, uvědomění si vlastních vztahových a behaviorálních vzorců či jiné psychologické vhledy. Tyto prožitky jsou zpravidla silně ztělesněné a prožité spíše na úrovni citění než pouze kognitivního porozumění. Právě propojení kognitivní a emoční roviny může vést k prožitku „katarze“. Někdy však pacienti procházejí velmi náročnými stavvy, charakterizovanými úzkostí, pochybnostmi, bolestí, zoufalstvím, utrpením, beznadějí nebo i nudou (s. 4, volně přeloženo).

Účinky psychedelik, jako je LSD, se mohou dramaticky lišit dokonce i u stejné látky, což je patrné z historických debat kolem této velmi stigmatizované molekuly. Někteří vědci i uživatelé upozorňovali na její propsychotické účinky, hovořilo se o vyvolávání intenzivní úzkosti a narušení kognitivních funkcí. Lidé, kteří tuto negativní zkušenost zažili, často nechtěli experiment opakovat. Na druhé straně však existovala část vědecké komunity, která zdůrazňovala hluboce léčivé vlastnosti LSD, a uživatelé zase vyzdvihovali jeho schopnost stimulovat kreativitu. Tito zastánci volali po opakování psychedelických zkušeností a rychlém zavedení LSD do medicíny či jiných oblastí. Jak je možné, že se vnímání jedné látky tak výrazně lišilo? V té době nebyla odpověď jasná, ale později byla identifikována sada nefarmakologických faktorů zodpovědných za tuto rozmanitost reakcí, označena jako set a setting. Setem je označováno vnitřní nastavení klienta a settingem vnější prostředí, v němž se terapie

odehrává, do kterého patří i interpersonální prostředí mezi terapeutem a klientem (Leary et al., 1963). Psychedelika jsou někdy označovány jako „nespecifické zesilovače“ (Grof, 1976), což znamená, že jejich účinky jsou do značné míry nepředvídatelné a závislé na kontextu. Správné nastavení těchto faktorů tak může významně ovlivnit terapeutický výsledek a zajistit, že psychedelická zkušenost povede k léčivému efektu (Carhart-Harris et al., 2018; Hartogsohn, 2016). Proto je jim v PAP věnována velká pozornost a budeme se jimi zabývat i v dalších kapitolách této publikace.

Set: Set zahrnuje psychický stav, očekávání a individuální vlastnosti člověka, které mohou výrazně ovlivnit průběh psychedelického zážitku. Patří sem například momentální nálada, životní zkušenosti, psychická pohoda a také osobnostní rysy, jako je otevřenost novým zkušenostem či míra úzkosti. Očekávání, s nimiž člověk k psychedelické zkušenosti přistupuje, mohou také formovat výsledný efekt – například lidé, kteří očekávají léčivý či spirituální zážitek, mohou mít pozitivnější reakci. Faktory jako předchozí zkušenost s psychedeliky, osobní přesvědčení nebo obavy z účinků také spadají do kategorie setu.

Setting: Setting zahrnuje fyzické a sociální prostředí, ve kterém se psychedelická zkušenost odehrává, a může mít zásadní dopad na kvalitu a bezpečnost zážitku. Patří sem například prostor, kde je látka užívána – klidné, příjemné místo s minimem rušivých vlivů zvyšuje pravděpodobnost pozitivního zážitku. Sociální kontext zahrnuje přítomnost důvěryhodných osob, jako jsou terapeuti nebo průvodci, kteří mohou poskytnout podporu a pocit bezpečí. Negativní nebo nepřátelské prostředí, nedostatek emocionálního bezpečí, hluk či chaos mohou zvyšovat riziko negativních zážitků nebo úzkosti.

1.2 Psychedelická zkušenost

1.2.1 Klinický obraz

Z hlediska obecné psychopatologie způsobují psychedelika rozsáhlé změny v oblasti vnímání, myšlení a emocí. Změny ve vnímání zahrnují fenomény, jako jsou iluze (nesprávná interpretace skutečných podnětů) a halucinace (vnímání podnětů, které ve skutečnosti neexistují). Tyto změny se nejčastěji projevují v oblasti vizuálního