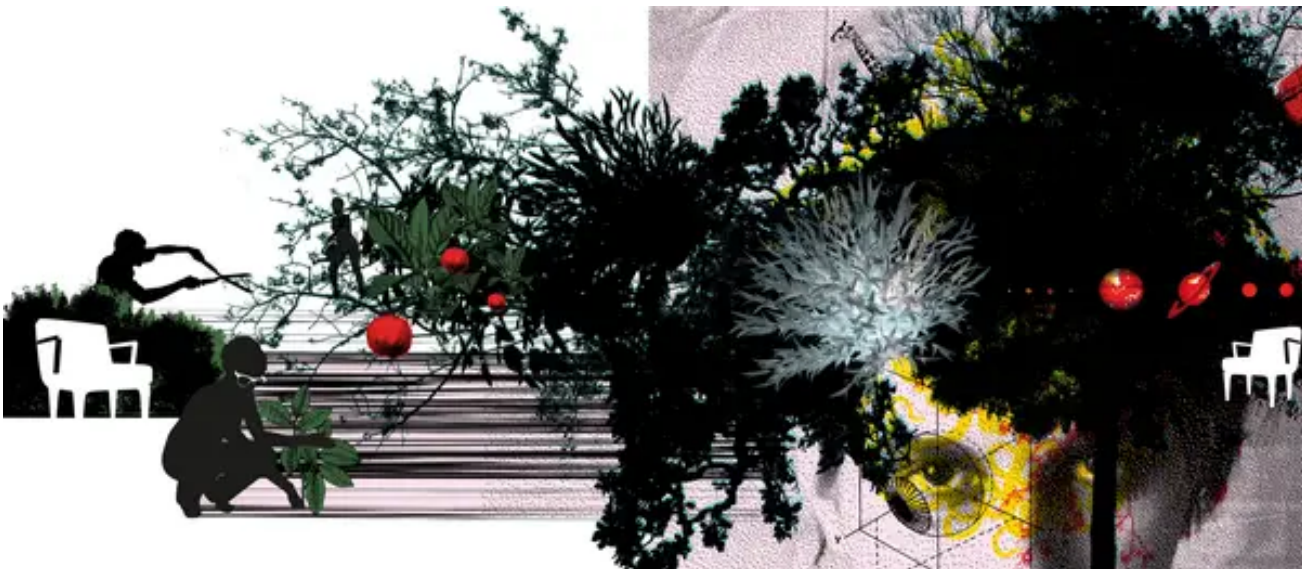




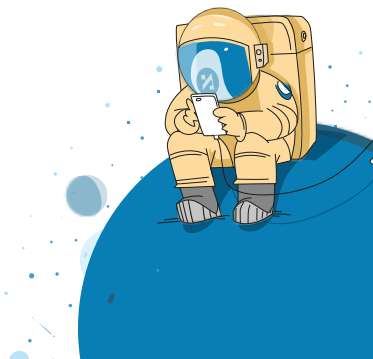
# בוא נדבר על הטריפ שלקחת: איך מעבדים חוויה פסיכדלית שיצאה משליטה?

יותר ויותר מטפלים משוכנעים שההתמודדות עוברת דרך אינטגרציה של החוויה עם חיי היומיום. אז מה אומרים לצעירה שנזרקה ליקום מקביל, ואיך עוזרים לאדם שמרגיש פתאום כמו ילד בן שלוש



העולם השתנה. איך ייראו החיים שלנו עכשיו? מי שמנוי להארץ יודע

מינוי לאתר החל מ-4.90 ש"ח בחודש הראשון



## רוצים לקרוא תקציר של הכתבה? +

ירון (שמות המרואיינים שמופיעים בשם הפרטי שונו לבקשתם),  
בן 31 מאזור הצפון, החליט לפני שלוש שנים לנסוע להודו כדי  
לאתחל את חייו. "עזבתי הכל, בלי תאריך חזרה, והתחלתי במין  
חויית חיפוש רוחני מאוד אינטנסיבית. היתה לי יראה מפסיכדליה  
כי אפילו ההתנסויות הקודמות שלי בגראס היו עוצמתיות, אבל  
השלתי שם פחדים והרגשתי מוכן להעמיק את החקירה העצמית.  
הציננה (סם פסיכדלי חזק שמופק מצמחים) תמיד סיקרנה אותי".

ירון חיכה לרגע המתאים. "ערב אחד נוצרה סיטואציה חברתית,  
על החוף. היה לצדי חבר מאוד יציב. הנוכחות שלו נסכה בי  
ביטחון. החלטנו ללכת על זה. לפני שעישנו העליתי בקשה —  
לקבל פרספקטיבה על העולם, לחוות את האמת ולחזור מחובר  
אליה. במובנים מסוימים הציפייה הזאת התממשה, אבל היא  
הפכה אותי לשבר כלי.

"כשהחומר התחיל להשפיע נשכבתי לאחור והתמסרתי, אמרתי  
לעצמי שאני מוכן לוותר על כל מה שאני יודע. פתאום הרגשתי  
שאני מחזיק הוויה הרבה יותר רחבה. צפתי בלי גוף גשמי וברור,  
בלי לראות את עצמי, מול חלל כחול-טורקיז ענקי. כאילו שאני  
נמצא באיזה ממד אחורי של הקיום. ולא רק אני, כל כדור הארץ  
הוא מין פיפס רחוק ולא רלוונטי. ברגע שנוצרה תקשורת עם  
הדבר הכחול-טורקיז הזה חשבתי וואו, איזה פדיחות, כל הזמן הזה  
הוליכו אותי שולל. החיים פה נחוו כחלום, כהרף עין, כשקר  
שהתפכחתי ממנו".

לאחר שעות אחדות החלה ההשפעה להתפוגג. "התעוררתי ואני

רואה סביבי את החברים שלי צוחקים, מסמנים לי שאני שוב בתקשורת עם העולם. והעולם הזה עושה לי וולקאם, אבל אני לא רוצה לחיות בו. יצא ממני גל של כאב שהתבטא בבכי אינסופי. אמרתי שאני לא רוצה לחזור. מין ייאוש קיומי כזה. בכיתי איזה שעתיים ואחרי שכולם הלכו נשארתי לבד בחוף".

### **טריפ לשלום: כך הפכה הפסיכדליה לחביבת הממסד**

**"בטריפ השני יכולתי לבחור אם למות או לא": רנה ורבין יצאה למסע פסיכדלי**

כשנגמרה ויזת השהייה שלו בהודו, ירון נאלץ לחזור לארץ. "לא ידעתי איך אני ממשיך הלאה. לא יכולתי לדמיין את עצמי חוזר לדברים ארציים כמו לעבוד, ללמוד, זוגיות. התחושה שלי היתה שמצד אחד סיפקתי דחף רוחני מאוד משמעותי, שעזר לי בהבנת הקיום שלי, ומצד שני לא יכולתי להבין באמת מה קרה שם, זה היה גדול עליי. נעשיתי אבוד, שבור. לא הבנתי למה חזרתי, מה יש לי לחפש כאן. חזרתי לגור עם ההורים. זו היתה תקופה של תקיעות וכאב גדול, של להיפגש עם כל מה שהשארתי מאחור ולנבור בכל הפצעים".

נקודת המפנה היתה שיחה מזדמנת עם מכר, שהציע לו לפנות למישהי שמטפלת בשיטת האקומי, פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, אשר מתמחה בטיפול בטרואמה לרבות חוויות פסיכדליות. "הגעתי אליה עשרה חודשים אחרי שזה קרה וסוף סוף מצאתי מישהו שיכול להבין את החוויה, את עולם המושגים. עד לאותה נקודה כל מי שניסיתי לדבר איתו היה כל כך מרוחק מזה. התחלנו תהליך אינטגרציה: להיפרד מהפרספקטיבה של הנצח אבל לקחת ממנה את הנכסים שהיא נתנה לי. ואז לחזור לעולם הזה, להכיר במיומנויות שלי כאן, באיכויות. זה לא היה מובן מאליו לגשת לאזורים האלה, הייתי צריך לעבור הרבה מחסומים כדי לרצות להשתלב בחיים כפי שהם. במובנים מסוימים אני היום בן שלוש".

ההשתלבות באה בעיקר דרך חזרה ללימודים. לאחרונה החל ירון ללמוד לתואר שני בחינוך, במסלול של פסיכותרפיה אינטגרטיבית. "אני לא מצטער על מה שעברתי, למרות הכאב העצום", הוא אומר. "היום אני במקום טוב, רואה את הסבל שיש בחיים אבל אוהב אותם. הדרך לפה לא היתה חכמה. אם היו מפנים אותי קודם למישהו שאפשר לדבר איתו, אולי הייתי חוסך מעצמי הרבה סבל, אבל כנראה הייתי צריך לעשות את זה בדרך הקשה".

תהליך הגיטוש שעבר ירון עד שמצא מענה טיפולי מתאים למצוקתו הולם במידה רבה את המכניזם הדינמי והרוחש של המהפכה הפסיכדלית. בשנים האחרונות גובר העניין הקליני והמחקרי ביתרונות הפוטנציאליים של סמים פסיכדליים ככלי עזר לטיפול פסיכולוגיים ולליווי תהליכים רגשיים. השיח בנוגע לסגולות הריפוי של שימוש מפוקח במשני תודעה כמו MDMA, קטמין, פטריות הזיה וטקסי איוואסקה מתבסס במיינסטרים. לצד זאת, יוזמות קהילתיות שונות בארץ מציעות תמיכה למתמודדים עם חוויות סמים קיצוניות בפסטיבלים ובמסיבות. מדובר בפרויקטים כגון "חוף מבטחים", "Safe Zone" ו"אנשים טובים", שמתנדביהם פועלים בתיאום עם גופים רפואיים וממסדיים ומספקים עזרה ראשונה לבליינים, בין השאר למניעת אשפוזים ומעצרים מיותרים.

אולם המרחב של עיבוד חוויות פסיכדליות ספונטניות ועוצמתיות, שהאפקט המטלטל שלהן מורגש הרבה אחרי שהמסיבה נגמרת או תם הטקס, נותר במידה רבה שטח הפקר. לאחרונה המגמה משתנה, והשיח בדבר חשיבות העיבוד של חוויות פסיכדליות מקבל מקום בשדה הטיפולי. בז'רגון מקצועי העיבוד הזה מכונה "אינטגרציה", שהיא על פי אחת ההגדרות, "תהליך שבו החומר שנצרך והתובנות שהופקו בחוויה הפסיכדלית נעשים נגישים לאדם ומשולבים לאורך זמן בחייו, באופן שמיטיב איתו ועם סביבתו". במילים אחרות: אין דבר כזה טריפ רע, יש טריפ שלא עשו לו אינטגרציה. ואמנם, לאחרונה יותר ויותר מטפלים

מדיסציפלינות שונות מתמקצעים בליווי פרטני של תהליכי אינטגרציה לחוויות פסיכדליות. בשנה האחרונה החלו גם להתכנס בארץ לפחות חמישה מעגלי אינטגרציה שבהם מעמיקים בהתנסויות באופן קבוצתי, לרבות "מעגל עמיתים" שבו המשתתפים הם מטפלים שמצויים בתחום.

במקרה של גילי פליישמן, עובדת סוציאלית קלינית שמתמחה בטיפול בטראומה וחרדה בשילוב פסיכותרפיה דינמית, חוויה פסיכדלית מכוננת סללה במידה רבה את דרכה המקצועית. "זה היה לפני כעשור", מספרת פליישמן, "השתתפתי בטקס איוואסקה ועברתי חוויה רוחנית מאוד עמוקה — טובה אבל מטלטלת. הבאתי אותה למרחב הטיפולי. אז עוד לא בהכרח קראו לזה אינטגרציה, אבל למטפלת שלי היו תבונה ורגישות לצעוד איתי בדרך הזאת, לשים כוונה בחוויה, לתת לה משמעות, להפוך אותה למשהו שאפשר לעבוד איתו. ממש להסיק ממנה מסקנות לגבי מערכות היחסים שלי, הקריירה, התזונה".



מעין שנקר. "כמו להביא אל הטיפול חלום שחלמת" צילום: גיל אליהו

בקליניקה שלה בטבעון, פליישמן עושה שימוש בטכניקות שונות

ל"עיבוד וליווי בתהליכי שינוי וצמיחה", כהגדרתה, לאחר חוויות משנות תודעה. "החומר הוא לגמרי כלי", היא מסבירה, "והאינטגרציה היא גשר בין חוויית הקצה לבין החיים. החוויה הפסיכדלית מאפשרת לנו לגשת לערוצים חדשים לתודעה, אבל בסופו של דבר היא מובילה אותנו לחלקים בעצמנו. במובן זה היא לא שונה מחוויית קצה אחרות כמו טראומה, התאהבות אינטנסיבית או הצלחה עסקית גדולה".

**אבל טראומה או התאהבות הן חלק אורגני מהחיים, בעוד שכניסה לטריפ היא קצת כמו לבלוע גלולה בתקווה להיכנס למטריקס ולפגוש את האמת.**

"כולנו משתמשים בכל מיני כלים ושיטות, אורגניים יותר או פחות, כדי להאיץ תהליכים. גם ללכת לטיפול זו עבודה יזומה ומרוכזת. להגיד לך שפסיכדליים זו הדרך הכי בריאה? לא לכולם. בשבילי זה היה נכון, אבל זו בטח לא המלצה גורפת. חלק ממלאכת האינטגרציה זה להשתמש בחוויה הפסיכדלית לא כמנה לווריד, אלא להפוך אותה למשהו שמזין את החיים שלי".

### **מזין באיזה אופן?**

"מחקרים הרי הראו שברמה הפיזיולוגית חומרים פסיכדליים מאפשרים לכל מיני חלקים במוח, שלא מתקשרים, לעבוד ביחד. זה יכול ליצור בלגן רציני, אבל אם אני עושה את זה בצורה אינטגרטיבית אני משפרת את התקשורת במערכת הפנימית שלי. יש ערך בטלטה".

### **גם כשהטלטה נחוות כגיהנום?**

"כשאנחנו מדברים על טריפ רע אנחנו בדרך כלל מדברים על חרדה. עולה איזושהי חוויה של חוסר אונים, פחד או הזדקקות שהיא בלתי־נסבלת מבחינתי ולכן אני נכנס למאבק עם התודעה. לפעמים מגיעה עם זה התחושה הקלאסית של אני עומד להשתגע, שזה לא יעבור לעולם. אבל אם אני מסכים לפגוש את

הדבר, להיות במגע עם חוסר האונים, למעשה ניצלתי את ההזדמנות להיות במרחב בטוח עם הפחדים הכי בסיסיים שמלווים אותי ביומיום. האינטגרציה מאפשרת לנו לגעת במנות קטנות בפחדים הקמאיים האלה, ועל ידי כך להפחית את החרדה".

## **להישאב לחור שחור**

שירן, בת 35 מתל אביב, פגשה ממש לאחרונה את הפחדים הקמאיים הללו, והיא עדיין לא יכולה להגיד שהמפגש היה משתלם. "אני לא מעורבבת כל כך בסצנת חיי הלילה, אבל כשחבר סיפר שהוא מארגן מסיבת טבע אמרתי למה לא", היא מספרת. המסיבה התקיימה בחודש שעבר בדרום הארץ ושירן הגיעה אליה עם חבר קרוב. "הוא הביא איתו וויד מזן משוכלל, עם רמת THC מאוד גבוהה, שמזכיר בהשפעה שלו פסיכדליים. עישנתי קצת ונכנסתי למצב של היי מאוד נעים. מין תודעה פתוחה כזאת. באיזשהו שלב המסיבה תפסה תאוצה, נכנסנו לרחבה והחלטתי לקחת עוד קצת, כדי לשמר את התחושה. מאותו רגע עברתי למצב תודעתי שונה, מועצם, מוגזם. הפרצופים סביבי התחילו להתעוות. כשהחבר שאיתי שאל אם אני בסדר עניתי שאני לא יודעת, ומיד אחר כך תפסתי אותו וביקשתי: תוציא אותי מפה.



ניר תדמור ויגאל טרטקובסקי. "יותר נוח לדבר על זה עם מישהו שמכיר את העולם הזה ודובר את השפה" צילום: גיל אליהו

"הרגשתי שנזרקתי לאיזה יקום מקביל, שבו אין לי תפיסת זמן, תפיסת מציאות ותפיסת זהות", היא ממשיכה. "זו חוויה שקראתי עליה אחר כך ומתוארת כ'מות האגו'. משהו בליבה של הזהות העצמית שלך מתמוטט. פשוט הרגשתי שאיבדתי את הדבר שדרכו המציאות מסוננת. לרגעים גם אבדה לי יכולת הדיבור, כי לא האמנתי שאני יכולה להיות בקשר עם המציאות. חשבתי לעצמי, הנה מה שקורה לאנשים שלוקחים טריפ במצבי קיצון, מה שנקרא להפוך לדולפין. זו אני, פה אני תקועה ואני לעולם לא אחזור. הייתי בטוחה במאה אחוז שזהו, שהלכתי לאיבוד".

### **ניסית להתמסר לחוויה כדי אולי לעשות לה ריסטרט?**

"זו לא היתה חוויה שאפשר להתמסר אליה. היא היתה קשה וכואבת מדי. כמו להיות בכלא. מאוד אפל. לרגעים התחושה היתה שאני על סף־מוות, הרגשתי שאני נשאבת לחור שחור. ואז חשבתי, אולי זה עדיף. כי אם הברירה היא להיתקע לנצח במצב המזעזע הזה או למות, ברור שעדיף למות".



## ומה קרה אחר כך?

"החבר לקח אותי אליו הביתה, טיפל בי, ובאזור שש בבוקר הצלחתי להירדם. כשקמתי כבר לכאורה הייתי בסדר".

אבל שירן לא היתה בסדר. גם אחרי שהשפעת הסם פגה והחיבור למציאות התאחה, היא חשה שהלילה הטביע בה חותם עמוק. "היו לא מעט אנשים ששמעו את הסיפור והגיבו ב'טוב נו, טריפ רע, קורה, עובר', ואני עמדתי משתוממת מול התגובה הזאת. חוויתי לא מעט דברים קשים בחיים: סרטן, תאונת דרכים, משברים נפשיים, בעיות משפחתיות, והדבר הזה חד משמעית לקח את הכל בסיבוב. הייתי צריכה שמישהו ייתן תוקף לגודל החוויה".

מרגע שהכירה בהזדקקותה לעזרה, שירן ידעה שאסור לה להתמהמה. "בעבר ליוויתי חברות שהיו קורבן לאלימות מינית", היא מספרת, "וסביב זה יצא לי לדבר עם אנשי מקצוע שמסבירים שאחרי חוויה קשה יש חלון הזדמנויות צר, בסמיכות לאירוע, שבו ניתן להשפיע אם הוא יתקבע כטראומה, ואז קרוב לוודאי יתפתחו תסמינים של פוסט־טראומה — או לא. כלומר, חשוב להכות בברזל בעודו חם".

בהתייעצות עם חבר פנתה כעבור יומיים ל"חוף מבטחים" ושם

הפנו אותה למטפל שמתמחה בליווי תהליכי אינטגרציה של חוויות פסיכדליות. "כבר בשיחת הטלפון הראשונה מצאתי מישהו שרואה את החוויה שלי. הוא מיד נתן לה המון כבוד והתייחס לדברים ברצינות, אבל לא ממקום של היסטריה או דרמה. הרגשתי שיש לו מה להציע לי."

"בפגישה הראשונה עבדנו על לצאת מהבלבול דרך הגיבוש של החוויה", ממשיכה שירן, "לקחת את התחושות הסותרות, המחשבות של מי אני ומה אני, החשש לא לחזור, הפחד להיות נטל על הסביבה שלי, שאנשים קרובים אליי יצטרכו להתמודד עם מישהי שהתפלפה — ולארגן אותם לאיזשהו נרטיב. בתור התחלה, להיות באיזשהו מגע עם הסיפור שלי."

## **למה זה חשוב?**

"החוויה הזאת היא אורגנית לחיים שלי, כמו חוויות משמעותיות שנאספות לסיפור חיים מורכב ומרובד. נכון שעל פניו אני יכולה להמשיך לחיות את חיי. אבל אני לא רוצה. יש פה חוט צמר שהתלפף סביב עצמו ואני רוצה לפרוץ אותו. בגלל זה קוראים לטיפול הזה אינטגרציה. הרעיון הוא לעבד את החוויה הפסיכדלית כדי להחזיר לעצמך איזושהי שליטה על החיים. קודם נותנים מקום לכאב ואז יש ברירה אם להעמיק בטרופי ולהשתמש בו כפלטפורמה לחקר ולמידה."

ואמנם, האינטגרציה היא תהליך מותאם אישית ונתון לפרשנות. יש שישתמשו בו ככלי לאיחוי שבר שחוללה חוויה פסיכדלית חד־פעמית, בעוד שאחרים יעשו בו שימוש חוזר כאמצעי למיקסום הזדמנויות במסעותיהם הפסיכדליים. ניר תדמור, בוגר תואר שני בפסיכולוגיה טרנספרסונלית ופסיכותרפיסט ברוח שיטת האקומי, שהוא גם מייסד־שותף בפרויקט "חוף מבטחים", מתאר את האינטגרציה כתהליך תלת־שכבתי. לדבריו, "הרובד הבסיסי הוא הרכבה של נרטיב ברור ככל האפשר של מה שעברתי בחוויה. השלב השני הוא איחוי בין מצב התודעה הלא־שגרתית שביליתי בו

איקס שעות לבין מצב התודעה שבו אני מבלה את רוב חיי — הטמעת התובנות והמסקנות של החוויה הפסיכדלית בחיי היומיום. הרמה השלישית היא הטרנספורמציה שקורית דרך סך החוויות הפסיכדליות שאני עובר. להתנסויות חוזרות יש אפקט מצטבר, הן מחוללות שינויים מהותיים בעומק המבנה האישיותי".

לטובת אנשים שאצלם ההתנסות בפסיכדליים איננה חוויה חד־פעמית הקימה תמי רזון, עובדת סוציאלית קלינית, קבוצת אינטגרציה המוגדרת "תהליכית". מדובר ביוזמה חדשה, שהחלה לפעול לפני כחודשיים. שמונה משתתפים קבועים נפגשים אחת לשבוע ומנתחים לעומק את חוויותיהם הפסיכדליות עם מבט צופה פני עתיד להתנסויות הבאות. "זו קבוצת עומק שדורשת מחויבות והתמסרות לטווח ארוך", אומרת רזון. "היא מאפשרת התבוננות והדהוד של פרספקטיבות מתוך היכרות אינטימית ותהליכית".

רזון מציינת שתמהיל המשתתפים מגוון מבחינת גיל, מגדר, דת ומצב סוציו־אקונומי. המשותף לכולם הוא היותם מנוסים בחוויות פסיכדליות. "כל אחד הגיע לעולם הזה מסיבותיו והצטרף לקבוצה כדי לעבור תהליך של חקר מתמשך, מהיומיום למסעות ומהמסעות ליומיום".

### **איזה ערך מוסף יש לקבוצתיות?**

"כשאדם מנסה לדבר לראשונה על חוויה פסיכדלית, בטח חוויה קשה, ההמשגות לעתים לא קוהרנטיות ועצם הניסיון לתאר את הדברים בקול רם מאוד מקרקע. זה כמו לגעת בכל חוויה טראומטית מורכבת. השיח מהדהד ומתקף את זה. וכשאתה נמצא במרחב בטוח שמייצר שייכות, הוא מלכתחילה גובר על קולות של אשמה או בושה סביב הדבר".

קבוצת אינטגרציה נוספת פועלת בחודשים האחרונים בבאר שבע בהובלת מיכאל הופמן, מנהל קבוצת הפייסבוק "מדברים

פסיכדליה" וראש תא הסטודנטים "SSDP ישראל" (סטודנטים למען שינוי מדיניות ומזעור נזקים) באוניברסיטת בן-גוריון בנגב. "כרגע אנחנו נפגשים אחת לחודש, אצלי בבית. לכל מעגל מגיעים 12 איש בממוצע", מספר הופמן. "הדינמיקה הזאת מספקת לאנשים תחושת הזדהות וסולידריות. קורה שמישהו משתף חוויה מאוד קשוחה, ודרך השיקוף של חברי הקבוצה הוא מקבל פרספקטיבה ומבין שאולי היא לא היתה כל כך שלילית כמו שהיא נחוותה בהתחלה".



מיכאל הופמן. טיפול קבוצתי מעניק פרספקטיבה צילום: אליהו הרשקוביץ

עם זאת, גם לחוויות שליליות באופן אבסולוטי יש מקום. "אנחנו מדברים במעגל גם על מזעור נזקים", אומר הופמן. "למשל, דרך תזכורת שכדאי לעשות מרווחים בין חוויות או באמצעות התעכבות על שגיאות שהיו בדרך — לא דאגתי שיהיה איתי מישהו שאני סומך עליו, לא הייתי במודעות כלפי איך שנכנסתי לחוויה, עירבבתי חומרים".

בשנה האחרונה גם מתכנסת קבוצת מטפלים אחת לשבוע. "הקבוצה נועדה לתמוך באנשים שמלווים תהליכי אינטגרציה", מסבירה מעיין שנקר, ממובילות הקבוצה. "המנחים מעבדים חוויות מהקבוצה שהם מנחים וחוויות אישיות". שנקר, עובדת סוציאלית ומטפלת משפחתית, גם מנהלת את פרויקט "אנשים טובים" של עמותת על"ם, שמעניק עזרה ראשונית נפשית למשתתפים במסיבות טבע.

### **מה מבדיל בין חוויה פסיכדלית קשה, שבה ניתן להסתפק במענה ראשוני במסיבה, לבין חוויה שמצריכה אינטגרציה?**

"מעטים האנשים שפונים לעזרה ראשונה במסיבת טבע, בטח בימי קורונה כשרוב הצריכה עברה לבית. להבדיל אלף אלפי הבדלות, כשאדם עובר חוויה דיסוציאטיבית מסוימת, חוויה שהיא חצי מודעת, הוא יכול לדבר אותה פעם אחת ויכול לדבר אותה עשר פעמים. ריבוי הזוויות יסייע לו לעבד אותה בצורה יותר מיטיבה. האופן שבו אתה תופס את החוויה בזמן שהחומר עדיין נמצא בגוף שלך שונה לאין ערוך מהאופן שבו היא נתפסת אחרי שהתקלחת, ישנת ופגשת את המציאות".

### **אז אינטגרציה היא הכרח או מותרות? היא נועדה לצמצם את הפגיעה או לאפשר צמיחה?**

"אני חושבת שזה בין לבין. לא כל חוויה פסיכדלית מצריכה אינטגרציה. לפעמים ממש מספיק שאדם ידבר עליה עם חבר, יצייר אותה או ירקוד אותה. אפשר גם להתייחס אליה כדבר חד־פעמי ולא לעשות איתה כלום. הפוטנציאל טמון בכך שהחוויה הפסיכדלית מערבת חלקים של המודע והתת־מודע יחד עם השפעות שונות של החומר. אפשר להסתכל על זה כאילו אתה מביא לטיפול חלום שחלמת. דרך העיבוד אתה יכול לגלות דברים חדשים על עצמך ועל האופן שבו אתה תופס את המציאות. כשמדובר בחוויה שנתפסת באופן טראומטי, תיאורה לבן־אדם לא שיפוטי יכול לסייע לך בחידוד הנרטיב ובעיבודו, כך שהתפיסה

שלך לגבי החוויה תשתנה".

**אם באתי עם חוויה מסוימת ועזרת לי להתבונן בה אחרת או אפילו להפיק ממנה תועלת, סיכוי לא רע שאני ארצה לשחזר אותה.**

"אתה שואל אם זה מעודד צריכה?"

**אפשר לומר, כן.**

"השאלה שאי-אפשר בלעדיה", צוחקת שנקר. "לא ערכתי מחקר בנושא ולא בדקתי עם האנשים בקבוצה איך ואם השתנתה צריכת החומרים שלהם. האינטגרציה היא מרחב עדין, שבו חוויה מאוד קשה יכולה להפוך למיטיבה ולהוסיף תחושת משמעות. אבל להגיד שזה מעודד צריכה זה כמו להגיד שעייבוד חוויות טראומטיות וההקלה שבאה לאחר מכן מעודדים חיפוש טראומות נוספות בניסיון להגיע שוב לאותה הקלה".

לדברי יגאל טרטקובסקי, שמתמחה במגוון שיטות לליווי במצבי קיצון, אין בטיפול ממד של קריאה לשימוש משום שהעיסוק בסם הנצרך, באיכותו או במינונים תופס ממילא מקום שולי. "זה לא מאוד משנה אם מדובר באיוואסקה או באם.די. החומרים הם הטריגר שלוחץ על הנקודה, אבל האינטגרציה היא לחוויה הפנימית, בין אם היא מופלאה או נוראה. יכולנו לגשת אליה גם דרך מדיטציה, עבודה אנרגטית או משברים שהחיים מזמנים באופן טבעי. העלייה החדה בשימוש בסמים פסיכדליים במערב פשוט הופכת אותם לשער מאוד מהיר וישיר לחוויות קצה כאלה".

**ואתה עוזר להם לעבור דרכו?**

"אנשים שמגיעים הנה לרוב פגשו איזושהי משמעות בחוויה הפסיכדלית ולא יודעים איך לעבד אותה או לפרש אותה בצורה שתיטיב איתם. הם לאו דווקא היו רוצים להתעכב על זה, אבל נשארתי איזושהי חוויה בגוף שתובעת מהם תשומת לב. מין

תחושה שמשהו השתנה. היא מופיעה בחלומות ובכאבים מסוימים, שהם תזכורת לחוויה ההיא".

עם זאת, כאב הוא לא תנאי לאינטגרציה מוצלחת. כלומר, אין הכרח לצלול לתהום כדי לטפס מתוכה ולצאת נשכר. "אינטגרציה לא חייבת להגיע ממצוקה גדולה", אומרת תמי רוזן. "יש ערך גם בחוויות מוצלחות. אפילו מחוויה בינונית, כמו טריפ שלא מתממש, אפשר ללמוד המון".



צילום: תומר אפלבוים

טרטקובסקי אומר שהגבול בין טריפ רע לחוויה נשגבת ממילא חמקמק. "התנסות שנחווית כאקסטזה של התעלות, אחדות ועוצמה, מה שנקרא 'חוויה גבוהה', יכולה להפוך לחוויה משברית וכואבת אחרי שנופלים ממנה למציאות היומיומית. מנגד, יש התנסויות שבזמן אמת הן כמו סבל גדול וגורמות למשבר נפשי או רוחני גדול, שמתוכו אפשר לצמוח ולהפיק תובנות".

**ואם אלה תובנות מרחיקות לכת מדי? מה תגיד לבן־אדם שהבין כשהיה בטריפ שייעודו זה לנגן ולשיר, והאינטגרציה מבחינתו זה להתפטר מהעבודה ולממש את זה מידי?**

"אני אגיד לו, חכה שבועיים. אם התובנות האלה כל כך מדהימות ונכונות, הן יישארו כאלה גם בעוד שבועיים. בזמן חוויה פסיכדלית אתה לפעמים מקבל זום־אין על אזור מסוים בחיים שלך, ולא כדאי לך לקבל החלטות שמשפיעות על מלא תחומים אחרים, שכרגע אולי לא במודעות. למטופל שהחליט אחרי טריפ לעזוב את העבודה ולהתמסר למוזיקה, כדאי אולי לחשוב גם על חשבון הבנק שלו. זה לא שאני כמטפל אטיח בו: רגע, כמה כסף יש לך בעו"ש? צעד־צעד. לכן קוראים לזה אינטגרציה".

לדברי תמי רוזן, "תובנות בתוך מסע הן קצת אוברייטד. לאנשים יש תפיסה שגויה שאנחנו מגלים את העולם בזמן המסע, וזה אולי יכול לקרות, אבל אם זה לא מומשג ומתורגם ליום שאחרי, אבדה הפואנטה. צריך לדעת להתאים את התובנות למסגרת חיי היומיום שלנו. לאדם שבעקבות חוויה פסיכדלית החליט לעשות שינוי כולל בחיים — להחליף קריירה, לעזוב את אשתו — מומלץ לכל הפחות להגדיר מסגרת זמן של שלושה חודשים שבה ייבחנו השאלות האלה, כדי לא לפעול מתוך גחמה".

גחמתיות ותזזיתיות־יתר גם עשויות לרמז על אפיזודה פסיכוטית. תדמור מבהיר שהוא איננו מטפל באנשים שנטלו משני תודעה



ונמצאים במצב כזה. "אם פרק זמן משמעותי אחרי נטילת הסם, כשהחומר כבר לא נמצא בגוף, יגיע אל"י מישהו ויספר שהוא מרגיש את החוויה באותן עוצמות, קרוב לוודאי שהוא נמצא בהתקף פסיכוטי ואז אני אפנה אותו לפסיכיאטר".

"פיתחנו מומחיות בזיהוי הקו שבין פסיכוזה למשבר רוחני או נפשי, שהוא הרבה פעמים מטושטש", מוסיף טרטקובסקי. "קורה שאנשים חולקים חוויה פסיכדלית עוצמתית עם גורמים שלא מכירים את העולם הזה, לרבות פסיכיאטרים, ואז הם מסווגים בטעות כפסיכוטיים, למרות שאולי הם בסטרס רק כי הם עוד לא פגשו זוג עיניים מבינות ומיטיבות, או עדיין לא הצליחו לישון מאז החוויה. במקרה כזה הטיפול הפסיכיאטרי לאו דווקא מתאים. מהצד השני של המשוואה, אנשים שמאוד מתמצאים בעולם הפסיכדלי יכולים לפרש כל התנהגות קיצונית כמבחן או כשער שעוברים דרכו, בעוד שהבן־אדם יכול להיות מסוכן לעצמו או לסביבתו".

## **לרפא במקום להשמיד**

האם חוויות פסיכדליות שנחווות במסגרת טקסית, למשל פולחן האיוואסקה שמלווה על ידי מדריך (שאמאן), הן בעלות פוטנציאל רב יותר להפקת משמעות מאשר נטילת חומרים אגבית, כמו שימוש באסיד במסיבה? המטפלים חלוקים בדעתם. "ההבדל הוא שמים וארץ", אומרת פליישמן, "כשאנשים מגיעים עם כוונה לקראת חוויה כזאת ומזמנים אותה, ראש החץ הוא הכוונה ולא הטריפ".

לעומתה, רוזן סבורה ש"מרחב טקסי לא בהכרח עולה על מסיבה. נתקלתי בלא־מעט אנשים שגם בפסטיבלים או בקמפינג עברו חוויות רוחניות ורגשיות מדהימות ויוצאות דופן, שאיפשרו לפגוש, לקבל או לשנות חלקים בעצמם ובחיהם. מנגד, אני מכירה טקסים שהסטינג (מסגרת) שלהם לא היה מספיק מוגן או מותאם לסיטואציה".

תחושת המרחב הפרוץ ליוותה את רותם, בת 25 מהמרכז, בהתנסות הראשונה שלה באיוואסקה. "טסתי עם חברים לפרו מתוך כוונה שהטקסים האלה יהיו חלק מרכזי במסע הרוחני שלנו", היא מספרת. "נחתנו ישר לתוך העולם הזה והפתיח היה מאוד קשה, ברמה של אבדון. לקח לי המון זמן לחזור. חוויתי בערך שבע שעות של גיהנום, מלא אדום ושחור וכל השאר לא ברור. רק כאב נפשי ופחד עמוק. השאמאן לא היה דמות מרגיעה וכל הסטינג היה לא מוחזק. החלל היה מפוזר ומבולגן, ערבוב של אנשים שלא הפסיקו לגנוח ולצחוק ולצעוק. אני זוכרת מישהי מתפתלת ומוציאים אותה צורחת. לא הייתי היחידה שאיבדה את זה שם. לקח לי כמה חודשים טובים לחזור לשמחת החיים ולאופטימיות שהיתה לי, והאמת היא שזה עדיין מלווה אותי. פתאום אני בחרדות, מפחדת להישאר לבד, מוצאת את עצמי בבורות חשוכים".

התחושות הללו התחדדו לאחר החזרה לארץ. "זה התחיל להתבטא בפן הפיזי, עם כאבי בטן חוזרים שממש עירערו אותי. זה כנראה סוג של טפיל שיושב על מערכת העיכול, משפיע גם על המערכת ההורמונלית וגורם לדאונים ומצבי רוח. ניסיתי להתמודד עם זה תרופתית ונטורופתית, אבל מתוך מודעות לחיבור בין גוף ונפש הבנתי שזה יושב על משהו עמוק יותר. חברה עשתה את הקישור בין הכאבים לאיוואסקה ומאותה שנייה זה היה לי ברור".

רותם פנתה ליגאל טרטקובסקי. "סוף־סוף פגשתי מישהו שלא מתייחס לחוויה שלי בקלות ראש", היא מספרת, "שמכיר בזה שכמו שאנשים עוברים במלחמה טראומה שהולכת איתם, ככה אני נשארתי עם הדבר הזה. אחד הסשנים עם יגאל היה ממש טקס וארך בערך חמש שעות. זה לא היה בדיוק שחזור של החוויה ההיא, אבל כן משהו שנועד להפעיל בי טריגרים. מיד היה ברור איפה זה יושב אצלי. בכל פעם שהגיעה המוזיקה של האיקרוס (שירים שמשמיע השאמאן בטקס איוואסקה) הייתי מתקפלת. לאורך כל הטקס היו לי בלגנים בבטן ולמחרת הרגשתי שמשהו

נרגע, מתחיל להשתחרר".

טרטקובסקי עושה שימוש נרחב בגירויים חזותיים וקוליים, והמעמד כולו נטען לעתים באנרגיה כמוזדנית, אולם אין בכך הכרח. כל מטפל מטמיע טכניקות שונות בליווי תהליכי אינטגרציה ויש כאלה שהמפגש עמם מבוסס רק על שיחה. פליישמן מקווה שיבוא יום ואינטגרציה של חוויות פסיכדליות לא תהיה פרקטיקה ייחודית למטפלים בעלי זיקה לתחום, אלא תוטמע בכלל הקהילה הטיפולית. לדבריה, "אם אתה מביא למטפל שלך תכנים שקשורים באוכל, מיניות וכסף, אין סיבה שלא תוכל להביא תכנים שקשורים לפסיכדליה. כשאנחנו יוצרים מובלעות שהן טאבו, אנשים מוצאים את עצמם שמים פלסטר על חוויות משמעותיות בחיים שלהם".



צילום: גיל אליהו

"רק מעצם הפחד שעשית משהו לא חוקי יש מטופלים שנמנעים מלדבר על זה", מוסיפה שנקר. "גם אם כבר הבאת את זה לחדר הטיפול, לא בטוח שלמטפל יש את המיומנות לגעת בתכנים האלה".

לדברי טרטקובסקי, "מספיק שאותו מטופל לא ירגיש נוח לשתף מה הוא לקח, באיזו סיטואציה ועם מי — וכבר נפגע משהו ברמת הכימיה. אני משער שלאותו אדם יהיה יותר נוח לדבר על התכנים האלה עם מישהו כמוני, שמכיר את העולם הזה ודובר את השפה, מאשר עם מטפל בין 50-60, מדהים ומוכשר ככל שיהיה".

אבל האם יש מקרים שבהם אינטגרציה לחוויה פסיכדלית יכולה לגרום יותר נזק מהתועלת שתצמח ממנה? "אין ספק שאינטגרציה צריכה להיות מותאמת למידותיו של המטופל", אומרת פליישמן. "אם מגיע אליו אדם שעדיין קצת מרחף, אני לא אבקש ממנו לשחזר מה היה בטריפ אלא אעבוד דווקא על לקרקע אותו, לחבר אותו לכאן ועכשיו. בכלל, לא משחזרים טראומה בכל מחיר ובכל מצב, כי לפעמים זה יהיה כמו לחוות אותה מחדש".

תדמור מצביע על סכנה נוספת של שימוש שגוי באינטגרציה. "אם אדם עבר חוויה פסיכדלית מאוד רוחנית והגיע איתה לאיש דת, ייתכן שאיש הדת יפרש אותה כמשהו שקשור באמונה שלו ויקבע אותה לקונטקסט דתי. ואז אותו אדם יתבקש לאמץ מנהגים וערכים שבאים עם דת או דוגמה מסוימת. במצבי תודעה קיצוניים אנשים נהיים ספוגיים ולכן העידוד הזה הוא בעיניי לא אתי. זו הטמעה שבמובן מסוים שוללת מאדם את אפשרות הבחירה".

תדמור מוסיף שגם מטפלים מיומנים בליווי תהליכי אינטגרציה צריכים להיות מודעים למגבלותיהם. "כשמגיע אדם עם משבר שהוא מעבר לחוויה הקשה שגרם לו שימוש בסם כזה או אחר, אני עשוי להפנות אותו הלאה".

## תן דוגמה.

"למשל, אם בזמן חוויה פסיכדלית עלו מהתת־מודע של המטופל תכנים של פגיעה מינית. אני אוכל לעזור לו ביצירת נרטיב יותר ברור של החוויה, אבל מאותה נקודה אני אפנה אותו לגורם טיפולי שמתמחה בפגיעות מיניות. כנ"ל לגבי אובדנות. אני לא אעמיק לתחום שהוא לא תחום ההתמחות שלי.

"מצד שני, לא מזמן פנתה אל"י מישהי שסיפרה שהיא מלווה על ידי פסיכולוג, אבל היא הרגישה יותר נכון לחלוק איתי את החוויה הפסיכדלית הקיצונית שהיא עברה, ואז להביא את העיבוד הראשוני שנעשה כאן אל המטפל הקבוע שלה. שילוב בין מטפלים מאסכולות שונות יכול להיות מאוד מיטיב".

"אינטגרציה זה גם לעבוד בצוות", מסכימה פליישמן, "אבל לעתים צריך להיות זהירים עם שיתופי הפעולה האלה. הפסיכיאטריה, ובכלל הרפואה המערבית, פועלת בדרך כלל על ניתוק מהתסמינים, בעוד שהשימוש בפסיכדלים מזמן מגע עם הדברים. התנועות הן לפעמים נגדיות ולכן השילוב ביניהן הוא מלאכה עדינה. באופן עקרוני אני מאמינה שאנחנו צריכים לפעול בשירות החיבור ולא בשירות הנתק. אני רוצה להאמין שפסיכדליה היא שער לבריאות, שער שדרכו אפשר לרפא במקום להשמיד".

**איך הופכים את תיירות הפנים  
למנוע צמיחה מרכזי של  
תוכן מקודם**



המשק?



## תגובות

לבחירת השם  
כינוי קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר

הצג עוד

מערכת

ביטול מי

הצהרת תגובה

אתר

חדשות, ידיעות  
האיכותי בישראל  
© כל הזכויות

משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

שלחו

