



Institutionen för samhällsvetenskaper
Psykologi C 30 hp, vt 2014
Uppsats 15 hp

Hur upplevda livsförändringar relaterar till enskilda, handledda psykedeliska sessioner

Dennis Ekeberg

Handledare:
Clara Schmitow
Maria Sandgren
Examinator:
Håkan Nilsson

Hur upplevda livsförändringar relaterar till enskilda, handledda psykedeliska sessioner

Dennis Ekeberg

Syftet med denna studie var att undersöka hur upplevda livsförändringar relaterar till enskilda, handledda psykedeliska sessioner. Via en kvalitativ intervjustudie med sju personer analyserades induktivt beskrivningar av respondenternas motivation, psykedeliska upplevelse och upplevda livsförändringar. Undersökningens urval bestod av fyra män och tre kvinnor från varierande socioekonomiska bakgrunder, generationer och yrkesgrupper. Analysen visade att respondenterna var motiverade av nyfikenhet, beskrev upplevelser liknande den mystiska upplevelsen och upplevde omfattande livsförändringar såsom ökad självacceptans och minskad droganvändning, en mer konstruktiv inställning problem och motgångar samt förhöjda känslor av personlig mening. Resultatet var i linje med studier som visat att psykedeliskt understödd psykoterapeutisk behandling kan leda till minskat drogmissbruk, bättre psykisk hälsa och ökat välbefinnande. För en framtida studie föreslås att använda måttet psykologiskt välbefinnande (PWB: Ryff, 1989c) som mäter välbefinnande genom optimalt fungerande.

Användandet av psykedeliska droger inom religiösa och själavårdande sammanhang är en tradition med gamla anor (Akers, Ruiz, Piper & Ruck, 2011; Froese, Woodward & Ikegami, 2013). Växter och svampar med hallucinogena egenskaper har länge används av shamaner världen över för att genom visionära, inre resor uppnå kontakt med gudar, andar och förfäder (Halpern et al., 2005; McKenna, 1998). Dessa gudomliga möten påstås ge insikter om existentiella förhållanden, men också bidra till stora livsförändringar genom frigörelse från demoniska krafter såsom missbruk och psykisk sjukdom (McKenna, 2004, Metzner, 1998). Nya studier med modern, vetenskaplig rigör har på senare år börjat utforska dessa påståenden.

Psykedeliska droger

Psykedeliska (sinnesmanifesterande) droger är ett samlingsnamn för en rad artificiella och naturligt förekommande psykoaktiva substanser vilka kan ge upphov till förändrad perception, kognition och affekt, humörsvängningar (eufori/dysfori), dissociativa fenomen som depersonalisation och

derealisation samt synestesi och sensoriska hallucinationer (Nichols, 2003). Upplevelsen av dessa effekter kan dock variera från person till person, tillfälle till tillfälle.

Den psykedeliska upplevelsen är ett förändrat medvetandetillstånd med neurologisk aktivitet mycket lik den som sker under REM-sömn (drömsömn) (Carhart-Harris et al., 2014). Liksom under REM-sömnen minskar aktiviteten i hjärnans sambandscentraler, thalamus och det limbiska systemet, vilket bidrar till att tillfälligt hämma kommunikationen mellan hjärnans olika delar. På så sätt förändras de kognitiva och perceptuella processerna till förmån för en mer ”öppen informationshantering” då inkommande sensorisk information inte längre filtreras bort på samma sätt (Carhart-Harris et al., 2012a).

Carhart-Harris et al. (2012b) har även funnit att den psykedeliska upplevelsen kan stärka förmågan till minnesåterkallning och facilitera mycket klara sensoriska återupplevanden. Studien, som av etiska skäl enbart använde positivt laddade minnesutlösare, visade att ett starkt återupplevande gav deltagarna ett ökat subjektivt välbefinnande som följd. Subjektivt välbefinnande (SWB) är validerat mått som definierar välbefinnande som hedonistisk lycka; närvaro av positiva emotioner och frånvaro av negativa emotioner inom områden såsom familj, arbete och fritid (Diener, Sue, Lucas & Smith, 1999).

Ökat välbefinnande genom psykedeliska och mystiska upplevelser

En studie av Griffiths, Richards, MacCann och Jesse (2006) har visat att psilocybin, den aktiva substansen i ett flertal naturligt förekommande svampar, kan ge ett förhöjt subjektivt välbefinnande och en ökad känsla av personlig mening efter en enstaka, psykedelisk session. De positiva effekterna observerades vara ihållande vid en uppföljning 14-månader efter sessionen (Griffiths, Richards, Johnson, McCann & Jesse, 2008). De bestående förändringarna i SWB var även signifikant högre för de deltagare i Griffiths et al. (2006) studie som haft en mystisk upplevelse (MacLean, Johnson & Griffiths, 2011).

Den mystiska upplevelsen är likt den psykedeliska, ett förändrat medvetandetillstånd men med mer fokus på upplevelsens personliga mening och andliga innebörd. Vanligtvis förknippas den mystiska upplevelsen med de drömlika tillstånd som kan uppstå under djup meditation och sensorisk deprivation eller överstimulering genom exempelvis extatisk dans eller repetitiv sång. Mystiska upplevelser har även rapporterats under nära döden upplevelser och psykotiska episoder (Cahn & Polich, 2006; Greyson & Khanna, 2014).

Den mystiska upplevelsen definieras i termer av 1) intern enighet med en ultimata, egolös verklighet, 2) extern enighet med sin omgivning, att se sig själv i relation till en större helhet, 3) transcendens av tid och rum vilket innefattar utomkroppsliga upplevelser och förvrängd tidsuppfattning, 4) oförklarliga eller paradoxala känslor och tankar, 5) en allmän upplevelse av helighet, 6) intuitiva insikter om problem eller förhållanden samt 7) djupgående positiva känslor (Beauregard & Paquette, 2006). En studie av Byrd, Lear och Schwenka (2000) har även visat att mystiska upplevelser kan leda till en ökad känsla av syfte i livet med stärkt subjektivt välbefinnande som följd.

Psykedeliskt understödd psykoteraeutisk behandling

Idag finns det få publicerade studier som mäter den psykedeliska sessionens inverkan på välbefinnande. Men forskning gällande den psykedeliska sessionens förmåga underlätta psykoteraeutisk behandling av drogberoende och depression kan ge en fingervisning om de positiva livsförändringar som är möjliga givet adekvat handledning (Griffiths & Grob, 2010).

Krebs och Johansens (2012) metaanalys av sex randomiserade, kliniska prövningar föreslår att en enstaka psykoteraeutisk behandling med LSD (lysergsyradietylamid) minskar risken för fortsatt alkoholmissbruk i upp till 6 månader. Likaså har kvalitativa, empiriska resultat från deltagare och terapeuter i Loizaga-Velder och Verres (2014) studie indikerat att den ceremoniella, psykedeliska brygden ayahuasca kan användas som ett verktyg för att behandla missbruk även i traditionella kontext. Även de dissociativa, psykedeliska drogerna ibogain (Maciulaitis, 2008) och ketamin (Krupitsky et al., 2012) har visat potential i behandling, i synnerhet av heroinberoende.

En vanligt förekommande och självrapporterad orsak till den fortsatta nykterheten efter den psykedeliska sessionen var ett förhöjt välbefinnande grundat i en fördjupad insikt i de personliga och sociala problem som missbruket skapade (Lister & Prickett, 2012). En ökad självacceptans och öppenhet inför nya upplevelser samt en konstruktiv inställning till utmaningar uppgavs vara bidragande orsaker (Schmid, Jungaberle & Verres 2010). Den initiala inspirationen, de euforiska känslorna och goda intentionerna avtog dock med tid och statistiskt säkerställd nykterhet var sällsynt efter 12 månader.

De psykedeliska drogerna har inte bara visat potential i behandling av missbruk, utan även för att tillfälligt lindra psykisk ohälsa. I en klinisk prövning undersökte Price et al. (2014) hur ketamin påverkade implicita och explicita suicidala tankar hos patienter med behandlingsresistent depression. Jämfört med en kontrollgrupp behandlad med den ångestdämpande medicinen

midazolam hade ketamingruppen signifikant lägre förekomst av suicidala tankar 24 timmar efter sessionen. Förekomsten av psykedeliska upplevelser (såsom förändrad tid och rumsuppfattning och sensoriska hallucinationer) har även kunnat förutsäga de fortsatt antidepressiva verkningarna efter ketaminupplevelsen, vilka varade i upp till en vecka efter sessionen (Luckenbaugh et al., 2014).

Två av de klassiska psykedeliska drogerna, psilocybin och LSD, har i placebokontrollerade studier visat sig reducera förekomsten av dödsångest vid livshotande sjukdomstillstånd. Doseringen av psilocybin var under den enstaka sessionen låg, men gav ändå lägre nivå av ångest mätt med STAI (State-Trait Anxiety Inventory) och nivån var fortsatt låg vid uppföljande mätningar (Grob et al., 2011). I synnerhet stärktes deltagarnas empatiska relation till släkt och nära vänner. Resultaten från Gasser et al. (2014) visade att den enstaka behandlingen med en medelhög dos med LSD var som mest effektiv efter två sessioner och förändringarna var fortsatt stabila vid en uppföljning tolv månader senare.

En studie av Moreno et al. (2006) kunde demonstrera att psilocybin även minskade tvångstankar och beteenden hos personer som diagnostiserats med OCD (tvångssyndrom). Den upplevda lättnaden från de tvångsmässiga besvären förklarades av att deltagarnas objektfixering stördes av den förändrade informationsbearbetningen. Även vid mindre doser kunde deltagarna fokusera på andra och mer övergripande aspekter av sin omgivning än de personliga fixeringarna. Denna förändring varade längre än den psykedeliska sessionen och i vissa fall förbi den observerade 24-timmarsperioden (Moreno et al., 2006).

Användandet av psykedeliska droger i behandlingssyfte är dock inte helt riskfritt. En metaanalys av åtta psilocybinstudier genomförda mellan åren 1999-2008 mätte förekomsten psykedeliska upplevelser (under enstaka psykedeliska sessioner) och fann att högre doser inducerade ångestfylld egoupplösning mer frekvent än vad mindre doser gjorde (Studerus, Kometer, Hasler, & Vollenweider, 2011). Upplevelsen var länkad till känslor av olust, paranoia och panik som i vissa fall kunde vara ihållande efter det att den psykedeliska upplevelsen avtagit. Åtta procent av deltagarna i metaanalysen upplevde att dessa känslor hade haft en negativ påverkan på deras välbefinnande. En person blev så svårt överväldigad av existentiella upplevelser att denne efter sessionen kände sig tvungen att söka professionell hjälp (sedermera fullt återställd). Övriga beskrev dock symptomen som milda, ej besvärande i det vardagliga livet och enbart förekommande under de första veckorna efter upplevelsen (Studerus et al. 2011).

Betydelsen av sinnesstämning och miljö vid den psykedeliska sessionen

En viktig nyckel för den psykedeliskt understödda behandlingens framgång och säkerhet är konceptet sinnesstämning (set) och miljö (setting) (Sessa, 2008). Sinnesstämning refererar till deltagarens föreställningsvärld och intention och miljö till sessionens kontext. En ogästvänlig, steril eller stressig miljö kan ge upphov till ångest, panik och paranoida vanföreställningar. Underliggande psykisk problematik eller viss medicinering kan också på ett negativt sätt förändra upplevelsen och i värsta fall leda till förlängda psykotiska tillstånd (Cohen, 1960).

Riktlinjer för att minimera riskerna vid studier av den psykedeliska sessionen har utvecklats av Johnson, Richards och Griffiths (2008). Åtgärder för att förhindra negativa upplevelser innefattar noga mental förberedelse i samråd med en terapeut samt att behandlingen sker i en trygg och hemtrevlig miljö tillsammans med erfarna handledare (Johnson et al., 2008). Musik är ett vanligt förekommande verktyg för att leda deltagaren genom den psykedeliska sessionen inom både psykoterapeutisk och traditionell religiös kontext (Bonny & Pahnke, 1972; DeRios, 2003; Gingras, Pohler & Fitch, 2014).

Psykoterapeutisk behandling med psykedeliska droger genomförs på laglig väg i dagsläget nästan uteslutande i samband med vetenskapliga studier (Griffiths & Grob, 2010). Personer intresserade av psykedeliska sessioner vänder sig vanligtvis till olika religiösa samfund vilka använder drogerna som sakrament i ritualer. Länder som Brasilien och USA har särskilda regler för att skydda ursprungsbefolkningars rätt till att praktisera sin religion (Halpern et al, 2005; McKenna, 2004). Några av dessa religiösa organisationer, exempelvis Santo Daime och Uniao de Vegital, vilka använder sig av den psykedeliska brygden ayahuasca, har gjort det möjligt för etniskt utomstående att bli medlemmar och delta i de ceremoniella sessionerna (Winkelman, 2005). I takt med populariseringen av ayahuasca har även mer sekulära och ”nyshamanistiska” cirkel och intressegrupper uppstått världen över (Metzner, 1998).

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur upplevda livsförändringar relaterar till enskilda, handledda psykedeliska sessioner. Frågeställningarna formuleras som följer:

- Vad motiverade respondenterna att söka sig till den handledda, psykedeliska sessionen?
- Vilka psykedeliska upplevelser beskriver respondenterna att de upplevde under sessionen?
- Hur beskriver respondenternas de livsförändringar som uppstått efter sessionen?

Metod

Respondenter

Undersökningens urval bestod av fyra män och tre kvinnor i åldrarna 27 till 54 som alla genomgått minst en handledd, psykedelisk session. En var född utomlands men samtliga var uppvuxna i Sverige. En person arbetade med mjukvaruprogrammering, en annan med dansunderhållning och en tredje med ungdomar med utvecklingsstörning. En person var pensionerad egenföretagare inom jordbruk och en var högskolestudent. Två personer hade under större delen av sina liv försörjt sig genom kriminell verksamhet. Dessa två hade vid intervju tillfället avslutat sina kriminella karriärer och arbetade nu med fångkamp.

Ingen respondent tillskrev sig någon religiös identitet, men flertalet närde andliga föreställningar och existentiella funderingar färgade av psykedeliska upplevelser. Alla respondenter hade innan sessionen erfarenhet av olika typer av droger, men frekvensen av användande varierade. Några upplevde att de i perioder haft en problematisk relation till droger medan andra menade att de främst experimenterade. De förenades dock alla i ett speciellt intresse för de psykedeliska drogerna.

Tabell 1: Demografi över respondenternas kön, ålder och yrke samt information gällande miljö, land och år då deras första handledda, psykedeliska sessionen genomfördes.

<i>Kön</i>	<i>Ålder</i>	<i>Yrke</i>	<i>Miljö</i>	<i>Land</i>	<i>År</i>
♂	54	Permakulturdesigner	Synagoga	Nederländerna	1991
♂	30	Programmerare	Fritidshus	Sverige	2013
♂	27	Student	Fritidshus	Sverige	2013
♀	40	Artist	Festival	Turkiet	2013
♀	38	Redaktör	Växthus	Danmark	1996
♂	47	Informatör	Tempel	Indien	1981
♀	38	Socialarbetare	Fritidshus	Sverige	2001

Procedur

Respondenterna söktes via ett standardiserat meddelande (Appendix 1) postat i Facebook-grupper relaterade till narkotikavetenskap och drogpolicy, missbruk och beroendeproblematik, natur och alternativmedicin, psykvård och psykofarmaka, skepticism samt i författarens egen bekantskapskrets.

Det standardiserade meddelandet informerade om studiens omfattning och kriterier för deltagande. Dessa kriterier innefattade att personen som sökte skulle vara över 18 år samt ha genomgått minst

en handledd, psykedelisk session i syfte att behandla någon typ av psykisk åkomma, missbruk eller för personlig utvecklings skull. På grund av drogernas legala status rekommenderades att sessionen skulle ha ägt rum utomlands. Ett 20-tal personer hörde av sig, varpå sju valdes ut med urvalets demografiska spridning i åtanke.

Respondenterna informerades om de etiska reglerna för psykologisk forskning vilka innefattar respondenternas frivilliga deltagande, studiens syfte och konfidentialiteten gällande personuppgifter (Howitt & Cramer, 2010). De intervjuades enligt en halvstrukturerad intervjuguide på olika platser runt om i Stockholm (Appendix 2). Två personer intervjuades i sina respektive hem, två personer i ett hotellrum och de övriga på två olika caféer. Intervjun tog mellan 20 till 40 minuter och innehöll 25 grundfrågor vilka rörde vid ämnen relaterade till välbefinnande, motivation, situation, drogbruk och livsförändringar relaterade till den psykedeliska sessionen.

Då alla respondenter i urvalet hade tidigare erfarenhet av psykedeliska droger samt ett flertal genomgått upprepade, handledda sessioner valdes den första sessionen ut som gemensamt, återgivet tillfälle. Detta även för att förhindra positivt inställda respondenter att enbart redovisa den mest betydelsefulla upplevelsen. Intervjun spelades in på ljudfil, transkriberades och kodades av författaren enligt den tematiska analys beskriven av Braun och Clarke (2008) med viss modifikation enligt Graneheim & Lundmans (2004) innehållsanalys.

Analys

Denna tematiska, induktiva analys genomfördes med en konstruktivistisk epistemologi; vilken utgår från att materialet representerar psykologiskt konstruerade och meningsfulla föreställningar snarare än en realistisk återgivning av respondenternas sanna motivation och psykologi (Braun & Clarke, 2008). Då tidigare kvalitativa studier gällande den psykedeliska sessionens relation till livsförändringar är få kan denna studie ses som explorativ vilket motiverar den induktiva ansatsen.

Det insamlade och transkriberade materialet lästes upprepade gånger för att få en uppfattning om varje individuellt fall samt den övergripande tematiken. När en allmän förståelse för materialet infunnit sig övergick arbetet till en mer detaljorienterad fas. Meningsbärande enheter plockades ut ur varje individuell skildring tillsammans med omgivande kontext. Exempel på meningsbärande enheter kunde vara återkommande ord eller fraser relaterade till livsförändringar såsom ”jag kände mig tryggare och då började jag våga”.

De meningsbärande enheterna kondenserades, kodades och organiserades efter innehållsmässig närhet. Kodningen utfördes genom att tolka, omformulera och sammanfoga närliggande meningsenheter till korta, konkreta beskrivningar utan att förlora innehållet (Graneheim & Lundman, 2004). Till exempel kunde meningar som ”jag tror jag är en rätt så nyfiken människa” och ”jag har nog alltid varit en sökare” sammanfogas i koden ”respondenterna var nyfikna”. Detta för att lättare kunna se viktiga semantiska och latenta mönster i det samlade materialet. Semantiska mönster refererar till det som explicit har uttryckts av respondenterna, till exempel ”jag var väldigt självkritisk”. Latenta mönster syftar till de implicita och av forskaren tolkade aspekterna av materialet såsom en respondents omedvetet självkritiska påståenden (Braun & Clarke, 2008).

Koderna arrangerades sedan enligt en induktiv ansats i tre huvudteman (se Tabell 2) för att få en kronologisk ordning i materialet. Vidare underkategorier lades till för att avgränsa de olika upplevelserna från varandra. Koderna utvecklades sedan och redigerades till sammanhängande text och citat från materialet infogades för att illustrera viktiga passager. Citat har redigerats för ökad läsförståelse. På grund av ämnets känsliga karaktär och respekt för respondenternas integritet redovisades inga namn eller andra personuppgifter.

Tabell 2: Förteckning över resultatens teman och deras underkategorier.

<i>Tema</i>	<i>Underkategori</i>
Motivationen till att delta i den psykedeliska sessionen	Respondenternas varierande sociala situation Tidigare erfarenheter av droger Nyfikenhet inför nya upplevelser
Upplevelser under den psykedeliska sessionen	Den initiala besvikelsen Den oförklarliga färden genom tid och rum Suggestion och förmågan att styra sin upplevelse Möten bortom det fysiska rummet Att förlora sig själv och vikten av att komma tillbaka
Upplevda livsförändringar efter den psykedeliska sessionen	Ökad självacceptans och öppenhet inför andra Nykter närvaro Den emotionella förståelsen Att växa genom upplevelsen

Resultat

Motivationen till att deltaga i den psykedeliska sessionen

Respondenternas varierande sociala situation. Respondenternas beskrivningar av den mentala och sociala kontext de befann sig i innan den handledda psykedeliska sessionen skiljde sig åt. En del av dem såg sig som självständiga och kompetenta individer med en positiv inställning till livet. Hos dessa fanns en lösningsorienterad syn på de problem som uppstod i vardagen och känslor av att vara trygg med sina egna förmågor. Oftast ingick de i någon form av kulturell gemenskap och hade en säker identitet inom sina respektive kretsar.

Jag har nog alltid varit en sökare, försökt hitta min tro eller identitet kanske. Men jag har ju varit säker på något sätt ändå... trivs med att vara en sökare. Lite som att själva njutningen ligger i själva letandet. Jag lär mig ju nya saker hela tiden och det tycker jag ju är kul.

Andra var mer osäkra, vissa rent negativt inställda till sin egen person och förmåga. De kände sig ofta maktlösa eller stressade inför vardagens problem och hade få eller destruktiva relationer med andra människor. I vissa fall förelåg även någon form av psykisk problematik såsom ADHD eller posttraumatisk stress. Genomgående för de som innan sessionen upplevt negativa emotioner var en känsla av meningslöshet inför sin egen existens.

Jag tyckte hela livet var bara kasst. Jag tyckte det var kasst, fanns ingen mening. Jag tyckte att allting bara var värdelöst. Jag ville försvinna, försöka bara gå väck ifrån det. Det var helt meningslöst.

Känslan av meningslöshet uttryckte sig ofta i form av destruktiva beteenden såsom våld, kriminalitet och drogmissbruk. Bruket av droger var dock inte förbehållet de som hade sämre psykisk hälsa.

Tidigare erfarenheter av droger. Alla respondenter hade i varierande utsträckning erfarenhet av olika sorters droger innan den första handledda, psykedeliska sessionen. Vanligast var alkohol, tobak, cannabis och psykedeliska droger, men även användande av centralstimulantia, opiater och receptbelagda mediciner förekom. Ett fåtal respondenter berättade att de självmedicinerade dessa substanser mot olika psykiska besvär som ångest och stress.

Typ, nu är jag lite ledsen, nu tar jag lite E. Nu är jag lite stressad, nu tar jag lite benzo, nu... Alltså, förstår du, jag medicinerade med det. Det var väl så jag handskades med min vardag tror jag.

De flesta uppgav dock att de experimenterade av nyfikenhet och i rekreationssyfte.

Även om jag alltid varit nyfiken och testat har jag försökt vara försiktig med vad jag stoppar i mig. Under en period blev det nästan varje helg och då får man ju ta och tänka till om det verkligen är den banan man vill gå.

Nyfikenhet inför nya upplevelser. Här fanns en gemensam nämnare för alla respondenter. Den huvudsakliga motivationen att söka sig till den handledda sessionen var just nyfikenhet inför nya upplevelser. Oavsett från vilken social utgångspunkt respondenterna kom, om de hade en positiv inställning till livet eller inte, fanns där en vilja att uppleva någonting nytt.

Jag tror jag är en rätt så nyfiken människa, så jag deltar gärna utan att egentligen [ha] blivit ditskickad utav en läkare eller att det är någonting som grämer mig, utan jag är nog mer nyfiken.

Ingen respondent sökte hjälp för en specifik åkomma. De förväntade sig inte att några konkreta livsförändringar skulle komma ur den handledda, psykedeliska upplevelsen utan ville i första hand låta upplevelsen tala för sig själv. Många gånger förelåg dock ett allmänt andligt sökande eller vilja till personlig utveckling då tidigare erfarenheter med psykedeliska droger gett respondenterna en fingervisning om den potential som upplevelsen kan erbjuda.

Alltså, jag letade febrilt efter ett sätt att hantera mitt liv, för det var övermäktigt i många avseenden. Och ingen av den hjälpen som jag fick [gav några] direkta resultat. [...] Jag gick ju i vanlig samtalsterapi och jag kände att det fanns saker som jag inte... alltså, hur jag än ville ge upp inför mitt problem, hur mycket jag än diskuterade i terapi, hur mycket jag än vände ut och in på mig själv så fanns det saker i mitt inre som jag inte kom åt. [...] Så i och med mitt experimenterande med LSD och svamp så kom jag till en plats i mig själv där det fanns så mycket positivitet, så mycket glädje, sån energi och en verklighet som inte var så närvarande för mig vanligtvis.

Upplevelser under den psykedeliska sessionen

Den initiala besvikelsen. Den psykedeliska sessionen utspelade sig för respondenterna vid olika tillfällen och platser men hade alla gemensamt att de var handledda av en erfaren guide på en dedikerad plats samt att de i flesta fall skedde i grupp. Två respondenter närvarade vid samma session. Den konsumerade drogen varierande mellan de olika sessionerna (således även dess intensitet och duration) men drogerna kategoriserades alla som klassiska psykedeliska droger.

Vi hälsade på alla, fick sätta oss ner på våra platser i en cirkel. Rummet släcktes, gjordes mörkt. Allmänt gick ner i tempo allihopa och shamanen tände rökelse och försökte få alla att komma i ett lugnt och fint tempo. Började tillreda dom olika sakerna som skulle ingå i ceremonin samtidigt som han dels sjöng och spelade musik. Sen nånstans där så intog vi varsin mugg med ayahuasca och blev allmänt lite guidade i hur vi skulle förhålla oss till våran kropp och vårt sinne. Sen var det en väldigt stor del som det inte hände så mycket. Mer än det som hände i huvudet. [...] Jag kände mig mindre drogad än vad jag förväntat mig.

På grund av tidigare erfarenheter med psykedeliska droger och föreställningar kring dess verkningar hade några respondenter förväntat sig att få mer omvälvande känslor, tankar och sensoriska hallucinationer av den handledda sessionen. Vissa respondenter uppgav att de till en början känt sig besvikna på den psykedeliska upplevelsen och dess intensitet.

De första timmarna så satt jag bara och väntade på att något skulle hända. Jag upptäckte att jag jämförde det med dom psykedeliska drogerna jag hade testat innan [...]. Jag började tänka "nä, det här funkar inte på mig, det funkar inte på mig". [...] Och efter ytterligare några timmar så inser jag i någon sorts skratt... för mig själv att det är ju det här som är min läxa. Det är precis det här jag behöver se. Hur jag plågar mig själv i mina tankar, hur jag bara inte kan vara i min kropp och bara låta det bara vara.

Känslan av att upplevelsen inte var tillräckligt intensiv var för alla respondenter övergående och oftast ett resultat av att drogen ännu inte börjat verka ordentligt. Alla respondenter beskrev att de vid något tillfälle under sessionen uppnådde ett förändrat medvetandetillstånd i likhet med den psykedeliska upplevelsen.

Jag hade lite eftersläp i blicken, vet jag när jag flyttade på huvudet så blev det rätt så snygga effekter där. Det är ju ingen sån här jättefärggrann drog direkt men det hade den.

Ljudet, jag upplevde ju den musiken dom spelade. Jag har ju hört den efteråt, men jag måste säga att den satt ruskigt bra där och då. [...] Så, jag var väl lämnad till mig själv och drog iväg rätt så kraftigt. Var ute i spenaten eller vad man ska säga och nä... Det var vackert.

Den oförklarliga färden genom tid och rum. De vanligast förekommande upplevelserna under den psykedeliska sessionen var visuella hallucinationer, ökad estetisk uppskattning samt förändrad tid och rumsuppfattning. Kvalitén på dessa upplevelser kunde variera från att se komplexa, geometriska mönster eller att ändra storlek i förhållande till rummet, till en upplevelse att helt lämna den fysiska kroppen.

Vi färdades genom universum. Det alltså, jag såg mig själv i... Jag såg mig själv i väldigt mycket olika perspektiv. I stort perspektiv och i litet perspektiv. Har du läst liftarens guide till galaxen? Du vet Vidgade-Vyer-Vortex? Aa, när jag läste den sån så började jag garva för att det kändes lite... Fast det var på andra hållet också. Jag såg mig själv som jättestor, alltså jag såg... Det var väl, det handlar väl om sin egen betydelse eller någonting tror jag. Fast det kändes, för mig... Det subjektiva var att jag såg mig själv som jättestor och jag såg mig själv som pytteliten och jag såg hur... hur saker hängde ihop.

Respondenterna hade ofta svårt att återge upplevelsen i detalj då delar av den innehöll uppenbara paradoxer eller känslor som inte kunde förklaras med ord. Vanligt var att respondenterna lät meddela att den som inte upplevt ett psykedeliskt medvetandetillstånd inte kunde förstå upplevelsen då tankeprocesserna skiljer sig så markant åt från det nyktra medvetandet.

Vi sitter i skräddarställning runt en lägereld. Jag får en bit kaktus som jag ska tugga på. Jag spyr som en gris. [...] Kaskader med kräkningar innan jag kommer in i det här välbefinnandet. Sen är ju jag inne på en resa liksom som är helt annan. Ja, det går ju inte... har man inte varit där så tror jag inte man kan fatta det.

Suggestion och förmågan att styra sin upplevelse. Ett flertal respondenter beskrev hur de någon gång under sessionen blivit kraftigt känslomässigt påverkade av ett yttre eller inre stimuli. I ett fall drabbades en respondent av stress och oro då hen under sessionen fått starka ögondroppar av shamanen efterföljt av kraftiga hallucinationer. Intensiteten i upplevelsen fick respondenten att tro att hen hade blivit drogad med ytterligare substanser utöver den önskade.

Jag börja freaka ut. Försökte lugna mig, gick ut i farstun och andades. Det var sjukt intensivt med mönster och rörelser, väldigt häftigt men inte vad jag ville just då. Jag kände mig arg, ledsen och förbannad på schamanen som hade droppat LSD i mina ögon utan att säga till. Sen kom han, schamanen och frågade hur jag mådde och jag berättade att jag inte ville ha LSD och var ledsen för det. Han berättade att det inte var LSD, men jag trodde honom inte. Han gick in igen. Då slog det mig. Han kanske talade sanning? Det var kanske inte LSD ändå. Hmm. Men då... Då försvann det intensiva. Alltså, alla visuella hallucinationer i takt med att jag inte längre trodde att det var LSD.

En respondent beskrev ett kraftigt återupplevande av ett förträngt minne utlöst av en sång sjungen av en annan deltagare under sessionen. Respondenten hade tidigare försökt att angripa det traumatiska minnet i konventionell samtalsterapi, men misslyckats då hen av rädsla för smärtsamma upplevelser hade känt sig låst i det formatet. Vad den psykedeliska sessionen enligt respondenten hade åstadkommit, var att skala av de psykologiska försvaren och tvinga hen att möta minnet direkt. På så sätt hjälpte det respondenten att senare bearbeta traumat på ett mer medvetet sätt.

Så hon sjunger nån slags norrländsk trudelutt om en älv och tårar som flödar och när hon sjunger det, jag är ju uppväxt vid Ångermanälven, så var det som en energi från henne in i mitten av rummet. Det var som att jag bara knockades och sen spydde jag typ livet ur mig. Det var som en film som gick inför mitt inre. Jag såg mig själv och jag mindes saker som jag själv inte riktigt... jag skulle inte komma ihåg dom idag, detaljerna. Men jag såg allting väldigt klart och jag fick första gången kontakt med min känsla som liten, hur det hade känts. Hur jävligt det hade varit. [...] Jag grät och jag skrek och det var... Men samtidigt hade jag sån tillit att jag lät det bara komma, jag lät det bara skölja igenom mig.

Respondenten fortsatte med att berätta om hur upplevelsen inte helt läkt de psykologiska såren, men åtminstone gett hen en större acceptans för sin situation och förmåga att göra något positivt av det. I dessa fall berodde upplevelsen på yttre, suggestiva omständigheter. Men flera respondenter menade att med rätt intention och självbehärskning kunde den psykedeliska upplevelsen styras för att åstadkomma önskade förändringar.

Du sitter inte bara och håller i dig och åker med utan du kan faktiskt gå in och sikta in dig och styra och sådär och det är ju bra. Det betyder att man kan... ja, om man är uppfinnare eller konstnär eller vad det är man jobbar med i sin vardag så kan man styra det. Man kan använda det som ett hjälpmedel skulle jag vilja säga.

Möten bortom det fysiska rummet. Ytterligare upplevelser innefattade känslor av psykisk sammankoppling eller förening med andra människor (även främmande entiteter) i och utanför det fysiska rummet.

Jag upplevde att jag inte var ensam, att det inte bara var vi som var där i lokalen utan att det var andra där. Vilka den nu var, det har jag ingen aning om, jag har sett dom förut när jag har rökt DMT. Men dom fanns där.

En respondent beskrev känslan av sammankoppling som ”när man har sex eller dansar med någon.” En annan valde att formulera det som att ”man binds samman med andra människor och man upplever att vi faktiskt inte bara är massa främlingar som stöter in i andra i natten”. Några talade om att de upplevde en odefinierbar kraft utanför den normala, mänskliga uppfattningsförmågan, som blev tillgänglig under psykedeliskt inflytande.

Det handlade just om den här världssjälens och min relation till världssjälens och att jag var en stor del av världssjälens men också en minimal del av världssjälens och på nått vis så såg jag min betydelse var inte mindre än världssjälens betydelse. [...] Det är energier, vi lever ju i ett stort energifält och det är ju det folk kallar för Gud. Min bild, såklart. Och det är det på något vis som jag ser som ”världssjälens” också.

Ett tydligt spår genom respondenternas beskrivningar var en ökad känsla av tillhörighet och betydelse. Ursprunget till denna känsla låg i ett gudomligt möte i vilket de såg sig själva i relation till skapelsen i sin helhet. De flesta var dock noga med att påpeka, som citatet ovan visar, att de inte menade Gud i någon religiös bemärkelse utan hänvisade till en onämbar essens eller kraft i universum. En kraft som var lättare att nå och förstå under den psykedeliska sessionen.

[Det] förstärkte väl min tro om att allting inte är som vi upplever det, just nu och det här med... om man till exempel på grund av religion eller någonting fastar en längre tid kan man ju få visioner och sådär och då skulle väl en vanlig läkare kunna säga att det beror på att du har tagit slut på vissa metaller eller mineraler eller kemikalier i kroppen. Men jag tror ju att det finns någonting bortom vad vi ser här och nu.

Medvetenheten om upplevelsens potential att frambringa dessa känslor av gudomlig sammankoppling var även närvarande i utformningen av den psykedeliska sessionen. Shamanens roll i dessa sammanhang var att genom sång och ritual rikta ”energierna” i rummet och hjälpa

deltagarna att ta sig till de platser de behövde nå samtidigt som det även innefattade ett ansvar från deltagarna. Krafterna som sessionen beskrevs kunna frisläppa skulle behandlas med respekt.

[Vi] fick uppmaningen om att inte bryta cirkeln för att det är viktigt att... Alltså, det är starka krafter och allt är energi så det är... man öppnar ju upp till en medvetenhet och en energi som är väldigt kraftfull och då är det viktigt att man inte bara tänker på sin egen del utan att man också håller cirkeln för alla som är där.

Att förlora sig själv och vikten av att komma tillbaka. Syftet med den ceremoniella, shamanistiska kontext som ofta omgav den psykedeliska sessionen var att söka någon typ av andligt eller personligt uppvaknande och insikt. Shamanen eller sessionsledaren bad deltagarna att rikta uppmärksamheten inåt och lyssna på var det intuitiva sinnet hade att presentera. Upplevelsen i sig beskrevs som en inre resa som uppmuntrade till ett utforskande av verkligheten bortom sinnesförmimmelserna.

Ja, men då tog jag det för att uppnå någonting. Förut hade jag bara tagit de för att fly. Nu tog jag det för att uppnå, för att komma till någonstans. För att vara på en annan nivå än den övriga omgivningen.

Sökandet, snarare än flykten var en viktig känsla för de respondenter vars självbild eller känsla av värde var låg. Då de innan sessionen upplevt en avsaknad av emotionell insikt om sin egen betydelse, presenterade den psykedeliska sessionen dem för deras inre jag. En version av sig själva befriad från de sociala förväntningar och föreställningar som vanligtvis vilade över dem.

Jag dömde mig själv väldigt mycket. Jag tyckte att jag var en ganska dålig person och jag hade svårt att få ihop det med den bilden jag såg av mig själv när jag var... när jag var trippad. För då såg jag bara en själ. Förstår du? Som en liten trevlig, liten gullig själ. Det fanns ingen ondska i den.

Upplevelsen av att komma i kontakt med sitt ”inre väsen” hade positiv inverkan på respondenternas självförtroende. De såg sig själva som rena och vackra varelser, fulla av inneboende kraft. Där de tidigare bara sett sin egen existens som ett meningslöst slöseri med tid, gav upplevelsen dem en anledning att försvara det sköra och fina liv som huserade i dem.

Och ur det här tillslut så hittade jag en kraft. Jag ser mig själv som en stor jätte, som går över jordklotet och jag är oövervinnerlig. Jag kommer i en kontakt med mig själv som jag inte hade känt... jag hade kanske varit i närheten av någonting under mina psykedeliska erfarenheter tidigare, men det här var verkligen som ur askan i elden liksom. Jag växte till något större och jag kände. Jag kände mig som en krigare på något sätt. Jag kom i kontakt med den delen av mig själv som bara aldrig ger upp.

Viktigt var dock att inte bli för fäst vid den psykedeliska världen och ständigt söka dessa förändrade medvetandetillstånd. Syftet med resan var att tillfälligt förlora sig själv i upplevelsen och nå ett tillstånd av egolös upplysning för att sedan återvända och ta upplevelsens personliga betydelse och andra värdefulla insikter tillbaka till det nyktra livet. På så sätt var det psykedeliska utforskandet heller inte begränsat till själva upplevelsen, utan en känsla av betydelse och mening följde i dess spår. Detta gällde i synnerhet för dem som innan sessionen känt känslor av meningslöshet inför den egna existensen. Den nya erfarenheten av meningsfull upptäckarglädje gav respondenterna en anledning att lösgöra sig ur de negativa tankemönstren och följa den vägen upplevelsen hade visat dem.

Jag var väldigt förhoppningsfull och... Ja, som sagt var, jag fokuserade, jag riktade min energi. Jag började få hopp, jag kände mig tryggare och då började jag våga... Jag har alltid dansat i hela mitt liv och efter det här så vågade jag satsa på det. Jag startade en egen dansförening där jag leder och arrangerar dans. Jag gör det fortfarande, det ökar och det blir bättre. Jag hade aldrig vågat drömt om det innan.

Upplevda livsförändringar efter den psykedeliska sessionen

Ökad självacceptans och öppenhet inför andra. Den ökade förmågan att acceptera sig själva och välbefinnandet som följde efter den psykedeliska sessionen beskrevs av ett flertal respondenter inverka på deras sociala förmåga.

Hopp om livet, hopp om mig själv, då har jag ju större tillit till livet och större tillit till andra människor. Så jag tror ju säkert att jag någonstans i det sammanhanget, i tilliten till andra, tilliten till allt. Att det förändrades, att jag började våga uttrycka min längtan till andra människor. Jag tror att jag någonstans vågade visa mig svag och säga som det är. Så här är det liksom. Och innan har jag nog bara visat det som har varit bra. Att vara stark liksom.

Att våga känna sig sårbar gav respondenterna en stärkt känsla av öppenhet inför andra, i synnerhet då upplevelsen delades i en gruppssession. Detta skapade en sorts gemensam förståelse för vad de alla hade varit med om vilket ledde till att de vågade anförtro sig sina upplevelser, hur än traumatiska, till människor som bara timmar tidigare varit främlingar. När upplevelsen delades mellan redan bekanta stärktes även dessa relationer.

Alltså, det var ju en ökad känsla av delaktighet med mina vänner som jag hade varit där med. Att jag kände ännu mer att det var helt rätt att tjata och bjuda in dom och att vi kom varandra närmare. Även om vi inte var bredvid varandra eller pratade under sessionen så fördjupades väl vårt... Aa, så skulle jag vilja säga.

Den psykedeliska sessionens förmåga att låta respondenterna uppskatta och bejaka sina sociala relationer var närvarande i ett fåtal av respondenternas beskrivningar. I ett fall var sessionen ett sätt för respondenten att bearbeta en väns plötsliga bortgång.

Och då så spenderade jag säkert en timma och gå igenom våran umgängesform och så och det kändes som att jag kom till, att jag gjorde som ett avslut. För när han dog, så visste jag inte det så det var inte som att jag hann säga hej då eller nått. Och jag upplevde det som att jag tog mig igenom det. Det är lite svårt att säga hej då till nån efter att dom har dött så att säga. Men det kändes som att det var bra.

De positiva förändringarna i hur respondenterna relaterade till andra människor sträckte sig dock sällan utanför den psykedeliska sessionen. De som innan sessionen hade haft problem med sina sociala relationer upplevde enbart små förändringar tiden efter. Även dessa grundade i det ökade välbefinnandet.

Relationen med andra människor har nog inte förändrats sådär jättemycket. [...] Lite har det förbättrats men inte så markant faktiskt utan det nog bara mest mitt mående som har förändrats och naturligtvis är det såhär att om ens mående förändras, så kommer man kunna jobba upp att relationen med andra människor på ett bättre sätt.

Nykter närvaro. När de psykedeliska upplevelserna avtagit beskrevs en känsla av fullständig närvaro och medvetenhet om sin omgivning, vad en av respondenterna kallade för ”klarsynhet”. Begreppet beskrevs som att sinnet rensades på överflödiga information till förmån för ett mer nyktert synsätt, fritt från tidigare föreställningar om verklighetens beskaffenhet. Denna

klarsynthet var allt som oftast förknippad med ett förbättrat minne och en ökad planering och organisationsförmåga.

Man hade tvättat hjärnan, det var som en mental dusch. Och jag vart helt klar och helt medveten och helt fokuserad och inställd på vad jag skulle göra i livet. Jag sov inte på hela natten. Jag liksom organiserade mitt liv på något vis den natten. I tankarna i alla fall.

Den sista meningen i ovanstående citat visade på en viktig punkt i respondenternas skildringar. Psykedeliska droger var inte ett botemedel utan ett hjälpmedel. Upplevelsen verkade rensande och gav en klarhet i tankarna som kunde användas för att hjälpa människor att själva kunna strukturera upp sin vardag. Men det krävde också att en tog vara på tillfället och saken i sina egna händer.

Alltså, det är ju en viss förbättring som inte håller i hur länge som helst. Utan vad den gör är väl den skakar om mig lite och rättar till mig och sen är det upp till mig om jag vill följa vidare på detta då eller om jag bara vill ramla tillbaka i [...] vardagens lunk efteråt.

Den psykedeliska sessionen beskrevs kunna hjälpa respondenterna att öppna upp för en självständig analys av sin egen situation och på så sätt uppmärksamma dem på latenta och undanträngda problemområden eller osund livsstil. Ett exempel på detta uppmärksammande och vidare frigörelse från osunda levnadsmönster, var den respondent som efter sessionen tappade all vilja till berusning.

Jag [var] och är inte intresserad längre av att prova droger. Jag behöver inte det för att, till exempel ha kul. Inte alkohol heller. Och det här var ingenting som jag direkt var't medveten om. [...] Men jag fick mer och mera motvilja mot det och nästan som kväljningar när jag tänker på att liksom "åh fy fan det här... nu måste jag dricka... åh nu måste jag ta det här" och du vet nästan som... ja, jag ville inte.

I detta fall sågs berusningen som ett hjälpmedel för att klara av sociala situationer, vilket inte behövdes efter sessionen. Trots att respondenten till en början inte förstod att denna ovilja grundade sig i den psykedeliska sessionen tillskrev hen den senare sin fortsatta nykterhet. Den klarhet och tillfredsställelse som upplevelsen gett respondenten levde vidare i flera månader. Nära på alla respondenter lade extra emfas på att de tiden efter sessionen hade en kraftigt minskad lust till berusning och känsla av nykter tillfredsställelse.

Jag har ju inte haft någon positiv relation till alkohol någonsin tror jag, men det var ju inte så att jag blev sugen efteråt. Mediciner njae... jag tar inte så mycket mediciner och som sagt var dom hade rekommenderat oss att inte röka några dagar innan och jag måste säga att jag förlorade helt suget på THC ungefär två veckors tid och har gjort fyra fem resor till dom sista åren och upplever i stort sätt samma sak. Jag vet att jag kan röka en joint bara två timmar efteråt om jag vill, men någonstans så väcker ayahuasca en klarhet som gör att jag inte blir sugen på [att] dimma till det.

Flera respondenter upplevde även att de efter sessionen hade en lugnare och mer pragmatisk inställning till problem som uppstod i deras vardag.

Bara det här att kunna släppa saker som kanske retar upp en eller man tycker är jobbigt. Att kunna släppa det och bara gå vidare och fokusera på det som är viktigt istället. Det var en stor skillnad.

Förmågan att släppa sin oro och gå vidare var en återkommande förändring hos respondenterna. Den respondent som under sessionen trodde sig ha blivit drogad (se Suggestion och förmågan att styra sin upplevelse) förklarade att händelsen fått respondenten att reflektera över den ogrundade oro hen ofta kände inför föreställda scenarion. Istället för att fundera över hur omfattande eller komplicerat ett visst, framtida problem var, beslutade respondenten sig för att hantera sin omgivning som den presenterade sig för hen i nuet.

Fick mig på nått sätt att inse att jag ofta lurar mig själv att ha ångest över saker som inte är på riktigt, att jag bara egentligen behöver tänka på nuet och sakerna i det. [...] Att jag oroar mig för mycket över saker som inte finns, fantasifoster helt enkelt. Jag lever rätt mycket i mitt eget huvud och behöver lära mig att inte bli så uppjagad över alla dessa tankar man kan ha.

Den emotionella förståelsen. Ett flertal respondenter beskrev att de genom den psykedeliska upplevelsen fått en mer emotionell och empatisk förståelse för problem och lösningar som tidigare varit svåra att nå på grund av intellektualiserade föreställningar och spärrar. Detta gjorde att de kunde ta sig förbi dessa rationaliserade beteenden och tankemönster till förmån för en mer känslobaserad inställning till den egna situationen.

Den här posttraumatiska stressen har ju gjort att jag har dissocierat vid tillfällena då det har blivit för mycket känslor. Och så blev det ju i terapi också. När det blev för jobbigt så klipper jag. Alltså, jag checkar ut på något sätt. Och sen har jag också alltid varit väldigt verbal. Intellektualisera saker för att förstå och det har varit på gott och ont, för det har ju också gjort att jag har vänt och vridit på allting från hundra olika vinklar och tillslut så vet jag inte vad jag själv känner är sant. [...] genom dom psykedeliska drogerna så fick jag en känsla om att jag vill visst vara här; det är fantastiskt och jag har så otroligt mycket möjligheter i det här livet. Och när jag fick det, när det fröet såddes så bestämde jag mig liksom för att vara här. Och jag är här.

En annan respondent hade under den psykedeliska upplevelsen återknutit kontakten med vad respondenten kallade ”världssjälén”, vilket symboliserade en personlig (men samtidigt egolös) samhörighet med alla varelser och ting i universum. Genom denna kontakt kunde respondenten för första gången i sitt vuxna liv känna att hen hade ett värde som människa, att hens existens spelade roll och hade en påverkan på omgivningen. Problem uppstod dock vid hemkomsten efter sessionen, varpå de initialt positiva förändringar hen hade upplevt vände.

Respondenten levde vid tiden för sessionen som kriminell drogmissbrukare och var några dagar efter den psykedeliska sessionen tvungen att utföra en våldshandling, vilket respondenten beskrev som ett ”svek mot världssjälén”. Våld var för respondenten inget nytt, men efter den psykedeliska sessionen och den återknutna kontakten med ”världssjälén” gav det respondenten så dåligt samvete att hen kände sig tvungen att bedöva sitt sinne med heroin. Tiden efter den psykedeliska sessionen var hen fast i en spiral av skuldskänslor och heroinmissbruk. När respondenten tillslut tagit sig ur sitt missbruk var hen ändå tacksam för vad upplevelsen hade gett.

Trots att det blev fel så har det ändå varit positivt för innan det så hade jag någon sån här utjämning i hjärnan som att ”det är fel att ta heroin och det är emot mina principer och jag vill inte hålla på med det”. Men jag jämkade lite i hjärnan hela tiden som att ”ja, men det är ju bara en kemikalie som andra kemikalier och det är ju bara tillfälligt.” Nu blev det så fruktansvärt påtagligt hur skevt det här var och att man avgränsade sig [...] Och jag blev medveten om att vad jag gjorde med heroin var att jag stängde av, jag ströp kanalen till ”världssjälén” [...]. [Det] fick mig till att fatta att jag var viktig. På sätt och vis. I allt. Och därför hade jag ingen rätt att göra så. Och det är en högre motivation än att det är fel principiellt.

Att växa genom upplevelsen. Ett av de mer framträdande och övergripande temat i respondenternas beskrivningar var den ökade förmågan att kunna lära sig av sina upplevelser. Där flera av dem tidigare sett misslyckanden och motgångar enbart som misslyckanden kunde de nu acceptera dem och genom det lära sig något om sig själva.

[Efter sessionen var det] som att misslyckanden har varit saker som har gett en saker, gett en utveckling även om man inte har tänkt på det och att bristerna mest handlar om att man inte har trott på sig själv.

Alla rapporterade att den psykedeliska sessionen, oberoende av individuellt innehåll hade påverkat dem på ett positivt sätt. Vissa upplevde endast små, specifika eller vardagliga förbättringar.

Lite upplyst kände jag mig ett tag, min hjärna, eller mitt sinne var som en sfär runt mitt huvud och sammankopplad med universum på nått märkligt sätt som bara ayahuasca kan frambringa. Men annars nä, jag var nog lite besviken ändå.

För andra var förändringarna mer omvälvande och gav en helt ny, positiv syn på livet.

Jag har blivit en mycket bättre människa skulle jag vilja säga. Mycket mera fokuserad. Jag är lyckligare. Jag mår bättre. Jag är mera trygg i mig själv. Jag känner inte att jag behöver sträva efter saker hela tiden.[...] Jag är lugnare nu, mycket lugnare. [...] Jag sover bättre. Jag mår bättre. Jag är lyckligare som människa helt enkelt

En respondent berättade att hen var diagnosticerad med ett flertal personlighetsstörningar såsom Aspergers syndrom och ADHD. Efter sessionen upplevde respondenten sig vara helt befriad från dessa bekymmer och förmögen att stå emot tidigare, antisociala och ofta våldsamma impulser.

Jag var fortfarande kriminell [...]. Jättekriminell. [...] Jag kunde tänka i andra, bra banor för min kriminalitet. Jag har ju alltid varit pengakåt och sådär och det gjorde ju att jag gjorde helt andra brott. Jämfört med tidigare. Jag kunde sitta och tänka, planera och göra ganska stora saker istället för att göra dom här små, impulsiva idiotgrejerna.

Då respondenten vid tiden för sessionen levde som kriminell satt hen många gånger inspärrad på olika institutioner. Den psykedeliska upplevelsen gav respondenten en känsla av inre frihet som inga murar, lås eller bommar kunde ta ifrån hen.

Jag hade ju blivit inlåst på olika institutioner innan och sådär och då kände jag mig inlåst. Jag kände mig aldrig... jag har aldrig mer i mitt liv känt mig inlåst. Så det var väl största förändringen. Dom kan låsa in mig var dom ville för jag var ändå fri.

Däremot förklarade flera av de mer psykedeliskt erfarna respondenterna att dessa positiva förändringar var temporära och det var lätt att råka ramla tillbaka till gamla vanemönster när de initialt upplyftande känslorna avtagit. De ansåg alla att för att bibehålla de positiva förändringarna krävdes upprepade sessioner.

Alltså, allt är liksom i en progress. Jag har ju fortsatt ta medicinen, jag har fortsatt... inte lika ofta, det gör jag inte. [...] Om jag känner mig mer i obalans då försöker jag göra det oftare [...]. Där i början så blev ju jag... jag var ju liksom lite frälst där [...] och så hittade jag flera cirklar och då kunde jag göra det oftare. Så jag gjorde det säkert... Jag gjorde det nog en gång i månaden under ett år.

I samband med dessa upprepade sessioner fanns även en känsla av att växa i själva upplevelsen. Varje session var unik och gav dem nya insikter om sig själva som tidigare var okända. Några liknade denna utveckling vid en trappa där varje upplevelse ledde till nästa steg i den personliga utvecklingen.

[D]u blir som ett litet barn. Men det är inte som att du blir ett barn på samma nivå varje gång utan det är så att du växer ju upp i tripparna. Så första gångerna är du kanske som ett spädbarn som liksom testar och rör på leder och armar och känner på sig själv [...]. Men för varje gång så växer du upp.

Diskussion

Syftet med denna studie var att genom en kvalitativ intervjustudie induktivt analysera hur upplevda livsförändringar relaterar till enskilda, handledda psykedeliska sessioner. Två av de mer framträdande resultaten som beskrevs var att sessionen hade bidragit till minskad droganvändning samt en starkare närvaro och nykter tillfredsställelse. Resultaten är i linje med studier som visat att psykedeliskt understödd psykoterapeutisk behandling kan leda till minskat drogmissbruk och ökat välbefinnande (Krebs & Johansen, 2012; Krupitsky et al., 2012; Loizaga-Velder & Verres, 2014; Maciulaitis, 2008).

Liksom för deltagarna i Schmid, Jungaberle och Verres (2010) studie var denna tillfredsställelse i det nyktra tillståndet länkat till en känsla av självacceptans och personlig utveckling. Det handlade om en upplevelse av att vara bekväm med sina egna kvalitéer och genom det se konstruktivt på livets utmaningar. Förändringen beskrevs ge en ökad öppenhet inför nya upplevelser då respondenterna inte längre var lika rädda för att misslyckas. Respondenterna kunde efter sessionen på ett lättare sätt släppa tanken på föreställda eller negativa tankemönster vilket överensstämde med vad Moreno et al. (2006) kunde demonstrera i sitt försöka att behandla OCD med psilocybin.

Den psykedeliska sessionen tycktes kunna leda till en ökad livslust och känsla av kompetens. Detta som i fallet med den respondent som genom att återuppleva ett förträngt minne under den psykedeliska sessionen lättare kunde bearbeta sitt trauma. Erfarenhet visar likheter med Carhart-Harris et al. (2012b) resultat gällande sensoriskt återupplevande av minnen. Nytt för denna skildring var att en negativt laddad minnesutlösare och tillika ett traumatiskt återupplevande uppgavs leda till en positiv förändring i respondentens psykiska hälsa.

Den förbättrade psykiska hälsan som respondenterna rapporterade följer resultaten från Gasser et al. (2014) och Grob et al. (2012) vilka visade på en minskad förekomst av ångest efter den psykedeliska sessionen. I likhet med dessa resultat beskrevs den förbättrade psykiska hälsan i vissa fall grunda sig i en ökad empatisk relation till nära vänner.

Till skillnad från Studerus et al. (2011) beskrev ingen av respondenterna några negativa effekter av den psykedeliska sessionen. Däremot visade resultatet att en positiv förändring kan omkullkastas av problematiska omständigheter. En respondent beskrev hur en insikt om sitt eget värde som människa ledde till skuld känslor inför en begången våldshandling vilket resulterade i ytterligare drogmissbruk. Det finns därmed risker med den psykedeliska sessionen då människor efter sessioner utan adekvat uppföljning kan vara dåligt förberedda på att återgå till sin vardag med de nyvunna insikterna (Johnson et al., 2008).

I likhet med Griffiths et al. (2006) studie liknar respondenternas beskrivningar av den psykedeliska sessionen definitionerna för den mystiska upplevelsen. Gemensamma nämnare var den förminskade jag-upplevelsen, de utomkroppsliga upplevelserna och uppgången i "världssjäl". I detta tillstånd upplevde de en djupgående positiv känsla och såg sig själva i relation till en större helhet, i vilken de hade en viktig funktion bara i att existera. Känslan av betydelse som växte ur denna mystiska upplevelse visade liksom Byrd et al. (2000) ett ökat syfte i livet hos respondenterna.

I vilken mån den ceremoniella kontexten spelade in för dessa mystiska upplevelser är svårt att avgöra då informationen om de yttre faktorerna vid de enskilda sessionerna var knapphändig. Vad som framgår är att sessionerna i de flesta fall skedde i mörklagda rum utan mänsklig interaktion, men blotta närvaron av en andlig auktoritet som en schaman kan ha påverkan på upplevelsen (Johnson et al., 2008). Likaså kan intention och motivation spela en viktig roll på upplevelsens innehåll. Tidigare erfarenhet och kunskap om de psykedeliska drogernas traditionella, ceremoniella användande var genomgående för alla respondenter. Samtidigt är sinnesstämning och miljö så pass viktiga faktorer för upplevelsens innehåll och utgång att en anpassad miljö inte kan uteslutas enligt riktlinjerna för studier av psykedeliska sessioner (Johnson et al., 2008).

Som Nichols (2003) nämner kan upplevelserna av den psykedeliska sessionen skilja sig från person till person, tillfälle till tillfälle vilket även denna studie visar. Resultatet visade dock på en stor samstämmighet gällande de positiva livsförändringarna. Respondenterna kom från varierande socioekonomiska bakgrunder, generationer och yrkesgrupper och närde olika inställningar till sin egen mentala hälsa och sociala situation. De psykedeliska sessionerna tog plats mellan allt från 1 till 30 år sedan och på olika platser världen över. Trots det heterogena urvalet och de specifika upplevelsernas bredd fanns många likheter, dels i de positiva och de få negativa erfarenheterna av själva sessionen, dels gällande de upplevda livsförändringarna.

Studiens svagheter ligger i svårigheten att bedöma validiteten i respondenternas skildringar med tanke på det långa tidsspannet sedan sessionerna. En kulturell bias hos respondenterna, då de i varierande utsträckning fortsatt deltaga i psykedeliska sessioner, kan ha bidragit till att förvränga deras beskrivningar av upplevelsen. Bias kan även ha uppstått då termen ”välbefinnande” användes i deltagarbrevet (Appendix 1) varpå det kan ha lockat fler positivt inställda respondenter att söka. På så sätt kan resultatet inte anses vara representativt för personer utanför det undersökta urvalet.

I den föreliggande studien beskrevs livsförändringarna relaterade till den psykedeliska sessionen, med reservation för ett fall med särskilda omständigheter, som genomgående positiva vilket föreslår att respondenterna upplevde minskat droganvändande, bättre psykiska hälsa och förhöjt välbefinnande. De få tidigare studier som gjorts gällande den psykedeliska upplevelsens inverkan på välbefinnande har främst fokuserat på subjektivt välbefinnande (SWB) (Griffiths et al. 2006; Studerus et al. 2011).

SWB har kritiserats som definition för välbefinnande då modellen endast avser mäta förekomst av hedonistisk lycka utan att ta hänsyn till på vilka grunder lyckan bygger (Ryff & Singer, 2006). För

en framtida studie föreslås att använda måttet psykologiskt välbefinnande (PWB: Ryff, 1989c) som mäter välbefinnande genom optimalt fungerande och innefattar kognitiva, emotionella och sociala faktorer såsom självacceptans, positiva relationer med andra, autonomi, bemästrande av omgivning, syfte i livet och personlig utveckling.

Referenser

Akers, B. P., Ruiz, J. F., Piper, A., & Ruck, C. A. (2011). A Prehistoric Mural in Spain Depicting Neurotropic Psilocybe Mushrooms? 1. *Economic botany*, *65*, 121-128.

Beauregard, M., & Paquette, V. (2006). Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns. *Neuroscience letters*, *405*, 186-190.

Bonny, H., & Pahnke, W. N. (1972). The use of music in psychedelic (LSD) psychotherapy. *Journal of Music Therapy*, *9*, 64-87.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, *3*, 77-101.

Byrd, K. R., Lear, D., & Schwenka, S. (2000). Mysticism as a predictor of subjective well-being. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *10*, 259-269.

Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological bulletin*, *132*, 180.

Carhart-Harris, R. L., Erritzoe, D., Williams, T., Stone, J. M., Reed, L. J., Colasanti, A., ... & Nutt, D. J. (2012). Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *109*, 2138-2143.

Carhart-Harris, R. L., Leech, R., Williams, T. M., Erritzoe, D., Abbasi, N., Bargiotas, T., ... & Nutt, D. J. (2012). Implications for psychedelic-assisted psychotherapy: functional magnetic resonance imaging study with psilocybin. *The British Journal of Psychiatry*, *200*, 238-244.

- Carhart-Harris, R. L., Leech, R., Hellyer, P. J., Shanahan, M., Feilding, A., Tagliazucchi, E., ... & Nutt, D. (2014). The entropic brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 20.
- Cohen, S. (1960). Lysergic acid diethylamide: side effects and complications. *The Journal of nervous and mental disease*, 130, 30-40.
- De Rios, M. D. (2003). The role of music in healing with hallucinogens: tribal and western studies. *Music Therapy Today*, 4, 1-6.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125, 276.
- Froese, T., Woodward, A., & Ikegami, T. (2013). Turing instabilities in biology, culture, and consciousness? On the enactive origins of symbolic material culture. *Adaptive Behavior*, 21, 199-214.
- Gasser, P., Holstein, D., Michel, Y., Doblin, R., Passie, T., & Brenneisen, R. (2014). Safety and Efficacy of Lysergic Acid Diethylamide-Assisted Psychotherapy for Anxiety Associated With Life-threatening Diseases. *The Journal of nervous and mental disease*, 202, 513-520.
- Gingras, B., Pohler, G., & Fitch, W. T. (2014). Exploring Shamanic Journeying: Repetitive Drumming with Shamanic Instructions Induces Specific Subjective Experiences but No Larger Cortisol Decrease than Instrumental Meditation Music. *PloS one*, 9, e102103.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.
- Greyson, B., & Khanna, S. (2014). Spiritual transformation after near-death experiences. *Spirituality in Clinical Practice*, 1, 43-55.
- Griffiths, R. R., & Grob, C. S. (2010). Hallucinogens as medicine. *Scientific American*, 303, 76-79.

- Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*, *187*, 268-283.
- Griffiths, R. R., Richards, W. A., Johnson, M. W., McCann, U. D., & Jesse, R. (2008). Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later. *Journal of psychopharmacology*, *22*, 621-632.
- Grob, C. S., Danforth, A. L., Chopra, G. S., Hagerty, M., McKay, C. R., Halberstadt, A. L., & Greer, G. R. (2011). Pilot Study of Psilocybin Treatment for Anxiety in Patients With Advanced-Stage Cancer. *Archives of general psychiatry*, *68*, 71-78.
- Guzmán, G. (2003). Fungi in the Maya culture: past, present and future. I A. Gómez-Pompa (red.), *The Lowland Maya Area: Three Millennia at the Human-Wildland Interface* (sid. 315-325), New York: Food Product Press.
- Halpern, J. H., Sherwood, A. R., Hudson, J. I., Yurgelun-Todd, D., & Pope Jr, H. G. (2005). Psychological and cognitive effects of long-term peyote use among Native Americans. *Biological Psychiatry*, *58*, 624-631.
- Howitt, D. & Cramer, D. (2010). *Introduction to research methods in psychology*. (3:e uppl.) Harlow, England: Pearson/Prentice Hall.
- Johnson, M. W., Richards, W. A., & Griffiths, R. R. (2008). Human hallucinogen research: guidelines for safety. *Journal of Psychopharmacology*, *22*, 603-620.
- Krebs, T. S., & Johansen, P. Ø. (2012). Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of psychopharmacology*, *26*, 994-1002.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. (1:a uppl.) Stockholm: Liber.
- Liester, M. B., & Prickett, J. I. (2012). Hypotheses regarding the mechanisms of ayahuasca in the treatment of addictions. *Journal of psychoactive drugs*, *44*, 200-208.

Loizaga-Velder, A., & Verres, R. (2014). Therapeutic Effects of Ritual Ayahuasca Use in the Treatment of Substance Dependence—Qualitative Results. *Journal of Psychoactive Drugs*, *46*, 63-72.

Luckenbaugh, D. A., Niciu, M. J., Ionescu, D. F., Nolan, N. M., Richards, E. M., Brutsche, N. E., ... & Zarate, C. A. (2014). Do the dissociative side effects of ketamine mediate its antidepressant effects?. *Journal of affective disorders*, *159*, 56-61.

MacLean, K. A., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2011). Mystical experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness. *Journal of Psychopharmacology*, *25*, 1453-1461.

McKenna, D. J. (2004). Clinical investigations of the therapeutic potential of ayahuasca: rationale and regulatory challenges. *Pharmacology & therapeutics*, *102*, 111-129.

McKenna, D. J., Callaway, J. C., & Grob, C. S. (1998). The scientific investigation of Ayahuasca: a review of past and current research. *The Heffter Review of Psychedelic Research*, *1*, 65-77.

Metzner, R. (1998). Hallucinogenic drugs and plants in psychotherapy and shamanism. *Journal of Psychoactive Drugs*, *30*, 333-341.

Moreno, F. A., Wiegand, C. B., Taitano, E. K., & Delgado, P. L. (2006). Safety, tolerability, and efficacy of psilocybin in 9 patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, *67*, 1735-1740.

Nichols, D. E. (2004). Hallucinogens. *Pharmacology & therapeutics*, *101*, 131-181.

Price, R. B., Iosifescu, D. V., Murrough, J. W., Chang, L. C., Al Jurdi, R. K., Iqbal, S. Z., ... & Mathew, S. J. (2014). Effects of Ketamin on explicit and implicit suicidal cognition: A randomized controlled trail in treatment – Resistant depression. *Depression and anxiety*, *31*, 335-343.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*, 1069.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 13-39.

Schmid, J. T., Jungaberle, H., & Verres, R. (2010). Subjective Theories about (Self -) Treatment with Ayahuasca. *Anthropology of Consciousness*, *21*, 188-204.

Sessa, B. (2008). Is it time to revisit the role of psychedelic drugs in enhancing human creativity?. *Journal of Psychopharmacology*, *22*, 821-827.

Studerus, E., Komater, M., Hasler, F., & Vollenweider, F. X. (2011). Acute, subacute and long-term subjective effects of psilocybin in healthy humans: a pooled analysis of experimental studies. *Journal of psychopharmacology*, *25*, 1434-1452.

Winkelman, M. (2005). Drug tourism or spiritual healing? Ayahuasca seekers in Amazonia. *Journal of psychoactive drugs*, *37*, 209-218.

Appendix 1

Deltagarbrev

PSYKEDELISKA DROGER OCH VÄLBEFINNANDE

SÖKES: Deltagare till intervjustudie gällande psykedeliska drogers inverkan på psykologiskt välbefinnande. För att delta krävs att du har genomgått minst en handledd psykedelisk session i syfte att behandla någon typ av psykisk åkomma, missbruk eller för personlig utvecklings skull.

Behandlingen måste ha skett i samråd med terapeut, utbildad guide eller shaman. På grund av de psykedeliska drogernas legala status i Sverige bör behandlingen ha skett utomlands. Alla personuppgifter är konfidentiella och kommer att kodas. Intervjumaterialet reserveras för denna studie.

Intervjun kommer att om möjligt ske i Stockholm med omnejd. Alternativt via Skype.

Jag som genomför denna studie heter Dennis Ekeberg och studerar psykologi vid Södertörns Högskola. Studien, som är en del av min kandidatuppsats, kommer att publiceras på DiVA samt lämnas in till CANs bibliotek.

Hör av dig till: dennis.ekeberg@gmail.com

Tack på förhand!

Dennis Ekeberg
Södertörns Högskola

Appendix 2

Intervjuguide

Vilket år är du född?

Kan du berätta kort om dig själv?

Vilket år genomförde du din första, handledda psykedeliska behandling?

Vilken erfarenhet av alkohol/droger/mediciner hade du innan behandlingen?

Kan du utveckla kring den psykiska, andliga eller fysiska problematik som du sökte hjälp för?

Hur kände du inför dina personliga brister och misslyckanden?

Hur var din relation med andra människor?

Hur kände du att du själv kunde styra och organisera din vardag?

Hur handskades du med problem som uppstod i din vardag?

Hur tänkte du kring ditt syfte i livet?

Hur såg du på dina framtidsutsikter?

Vad fick dig att välja just psykedelisk behandling?

Vad var dina förväntningar på behandlingen?

Kan du beskriva hur behandlingen gick till rent praktiskt, från ankomst till hemfärd?

Berätta om din egen, subjektiva upplevelse under det aktiva drogruset.

Vad hade upplevelsen för betydelse för dig?

Förändrades upplevelsen av [den psykiska, andliga eller fysiska problematiken]; på vilket sätt?

Hur kände du inför dina personliga brister och misslyckanden?

Hur var din relation med andra människor?

Hur mycket kunde du själv styra och organisera din vardag?

Hur handskades du med problem som uppstod i din vardag?

Hur tänkte du kring ditt syfte i livet?

Hur såg du på dina framtidsutsikter?

Vilken relation hade du till alkohol/droger/mediciner efter behandlingen?

Beskriv kort om och hur din inställning till dessa saker hade förändrades ett år efter upplevelsen.