



Margit Anne Petersen er antropolog og lektor ved Center for Rusmiddel-forskning

Psykedeliske stoffer i små og store doser bruges til terapi og selvudvikling

Blandt både fagfolk og lægfolk har der de seneste år været en stigende interesse for terapeutisk brug af psykedeliske stoffer. Det beskrives i forskningskredse som 'den psykedeliske renæssance'. Stofferne bruges bl.a. i ceremonier, terapisessioner og i hverdagen, og viden og erfaring herom deles ofte i lukkede fællesskaber.

AF MARGIT ANNE PETERSEN



STOF NR. 38 / FORÅR 2021

Plantebaserede hallucinogener som for eksempel Ayahuasca og psilocybinsvampe har været brugt som spirituel og medicinsk behandling i hundredvis af år blandt oprindelige folk i Syd- og Mellemamerika. Ligeledes findes der adskillige paralleller til andre substanser og steder i verden, hvor behandling via plantemedicinske ceremonier også længe har været og stadig er en kulturel praksis. Syntetiske stoffer som LSD og MDMA kom frem i Europa i henholdsvis 1950'erne og 1970'erne og blev brugt i psykiatriske eksperimenter i både USA og Europa, indtil det politisk og lovmæssigt blev besluttet at skærpe regler og praksisser på området (1). I det seneste årti er interessen for psykedeliske stoffer vokset enormt og omtales ofte som 'den psykedeliske renæssance' – bl.a. indenfor medicinsk forskning, som undersøger brugen af de forskellige stoffers virkning på psykiske tilstande som for eksempel depression, angst og afhængighed. Resultaterne fra disse kliniske studier ser foreløbigt lovende ud, og nogle forskere taler om, at vi muligvis står overfor et paradigmeskift i psykiatrisk behandling i den nære fremtid (2).

Men det er ikke kun indenfor psykiatrisk forskning og oprindelige kulturers religiøse og medicinske praksisser, at man forsøger sig med disse substansers terapeutiske virkning. **Der findes adskillige nationale og internationale organisationer, der arbejder med at formidle viden om 'psykedeliske stoffer' samt indimellem også med at facilitere intern kommunikation mellem folk, der i deres eget liv eksperimenterer med psykedeliske stoffer til selvudvikling og terapi.** I Danmark findes der adskillige steder, hvor man kan deltage i ceremonier eller terapisessioner. Ligeledes findes der adskillige medlemsbaserede grupper på internettet, hvor mange søger information, råd og vejledning eller kontakt og herigennem lader sig guide i forskellige retninger af de folk, der deler deres erfaring og viden. Selvom det i sig selv ikke direkte er udtryk for øget brug, er det alligevel sigende, at antallet af medlemmer i mange af internetgrupperne er vokset voldsomt de seneste par år. Mange af medlemmerne følger den psykedeliske forskning tæt og bruger psykedeliske stoffer som en form for selvbehandling af psykiske lidelser samt til forskellige mere hverdagslige formål.

Når stoffer bruges til andet end at have det sjovt

Sociologen Angus Bancroft benytter *udtrykket funktionelt stofbrug* til at beskrive brugen af

stoffer til formål, der ikke udelukkende handler om rekreativ nydelse eller underholdning (3). Et kendt eksempel på dette er 'study drugs', brugen af ADHD-lægemidler til forbedring af kognitive evner, et fænomen, som særligt har været undersøgt i universitetsmiljøer verden over, og som ofte klassificeres som selvoptimering (4).

Et nyere eksempel er brugen af psykedeliske stoffer til terapeutiske formål, enten som store doser under ceremonier eller terapisessioner eller som såkaldt 'mikrodosering', indtagelsen af bittesmå doser af psykedeliske stoffer i hverdagen. Den amerikanske psykolog James Fadiman har i sin bog fra 2011 beskrevet, hvordan små doser af psykedeliske stoffer kan bruges til at løse hverdagsproblemer, moderate doser til terapeutiske formål og store doser til spirituelle oplevelser (5). Fadiman citeres ofte som ham, der først har beskrevet fænomenet mikrodosering, og det er sidenhen blevet en voksende trend, ofte portrætteret i medierne som en praksis, der hører til konkurrencebetonede, hårdtarbejdende miljøer, fx IT-branchen i Silicon Valley i Californien, hvor folk tit føler, de har brug for et ekstra boost. Men mikrodosering bruges til langt flere formål end forsøget på at forbedre selvet ved at øge sin produktivitet og kreativitet i arbejdslivet. Og selvom mikrodosering kan karakteriseres som en anden form for stofbrug end psykedeliske trips, så hænger de to ofte sammen. I det følgende vil jeg give nogle eksempler fra min etnografiske forskning, der har strakt sig over de seneste par år, hvor jeg i mit feltarbejde både online og ansigt til ansigt har fulgt forskellige grupper og personer rundt omkring i landet.

Ceremonier og terapisessioner

I tipien er der 12 madrasser. På hver madras en plastikbalje, en rulle toiletpapir, en flaske vand, et tæppe og en sort øjenmaske (til at tage for øjnene for at mørklægge synet, hvis man har brug for det, red.). Tasmørket sænker sig langsomt over en lun dansk sommeraften, og ceremoniens deltagere træder forventningsfulde ind i tipien og fordeler sig på hver deres madras. En medhjælper tænder det klargjorte bål i midten, og snart sender flammerne varme, beroligende vibrationer ud til de afventende, seriøse blikke, der blankt stirrer på dem. Nær tipiens åbning gøres der højtideligt klar. De to ceremoniguider stiller et par flasker, skåle og musikinstrumenter op ved et lille alter. Nogle medhjælpere går rundt og sørger for, at deltagerne ikke mangler noget, og sætter sig snart efter bag ved de to guider. Den ene guide slår på

gongen og erklærer ceremonien for påbegyndt. Denne beskrivelse er lavet på baggrund af feltnoter fra mit forskningsprojekt, hvor jeg observerede Ayahuasca-ceremonier ude på landet i Danmark. Under en sådan ceremoni serveres den sydamerikanske te, der kaldes Ayahuasca, og som består af to planter fra Amazonas, hvoraf den ene indeholder det psykoaktive stof DMT (dimethyltryptamine). Inden ceremonien samles deltagerne såvel som guider og deres medhjælpere. Dem, der guider ceremonierne, er ofte nogle, som har været i lære hos shamaner i Amazonas eller på anden måde har samlet stor erfaring med plantemedicinen Ayahuasca og andre hallucinogener. Når man samles før ceremonien, er det for at sætte fokus på, hvorfor folk er kommet, og hvad de håber at arbejde på i løbet af weekendens ceremonier. **Nogle kæmper med angst og depression i hverdagen, andre er nysgerrige på at udforske sig selv. Nogle vil gerne arbejde på bedre selvværd eller forstå, hvorfor de tænker og handler, som de gør. Mange nævner, at deres ego kommer i vejen for rigtig mange ting, mens andre kæmper med at acceptere sig selv eller komplicerede familierelationer.**

En efter en kaldes deltagerne op til alteret. Ceremoniguident rækker en lille trækop frem og beder deltageren om at drikke. "God tur," siger han alvorligt. Deltageren tager plads på sin madras igen og sidder eller ligger stille, afventende. Sådan fortsætter det rundkredsen rundt, indtil alle har drukket af koppen. Resten af natten har hver deltager sit helt eget forløb. Nogle har brug for at drikke en kop mere, før de mærker noget. Andre er allerede sendt afsted af den første kop, ud på en 'rejse', de ikke ved, hvorhen tager dem. Luften er tung, og man hører en blanding af gråd, latter, opkast, lettelse og småsnak.

Dagen efter en ceremoni deltager alle i det, der kaldes en 'sharing circle' (dele-cirkel). Her deler man sine oplevelser og tanker efter nattens hændelser, og de to guider svarer på spørgsmål eller kommenterer på det, der fortælles. Ligesom under ceremonien grines, grædes og undres der flittigt i rundkredsen under fortællingerne, og selvom hver deltager har forskellige oplevelser og formål, vil de alle kunne passe under begrebet selvudvikling.

Men langt fra alle vælger at deltage i gruppeceremonier, når de beslutter sig for at prøve psykedeliske stoffer til at arbejde med sig selv. Nogle

vælger terapisesioner og forløb, som mest af alt minder om det, vi normalt forstår ved at gå til psykolog eller psykoterapeut, men hvor terapeuten (som i disse tilfælde ofte er psykoterapeut) giver klienten MDMA, LSD eller psilocybinsvampe (og nogle gange flere substanser på én gang) i starten af sessionen, som typisk varer et sted mellem fem timer og et døgn tid. Max, en professionel sportsmand på 28 år, fortæller om sin oplevelse med MDMA-terapi som "en måde at komme ind til de følelser, der ellers ikke er mulige at nå ind til", og at stoffet fungerer som en slags sandhedsserum, der gør, "at man ikke kan blive ved med at lyve overfor sig selv og sin terapeut". Med andre ord: Stoffet tvinger en til at arbejde på de udfordringer, der er sværest, og som flere personer beskriver som dem, de ofte ellers ville søge at undgå. Deltagere fra Ayahuasca-ceremonier fortæller ofte også, at det er stoffet – 'Aya' – der bestemmer, hvad de skal arbejde på, uanset hvad deres hensigter drejer sig om. Anne, en studerende og enlig mor på 29 år forklarer, at plantemedicinen Ayahuasca er intelligent og ved, hvad man som person kan klare eller er parat til at se:

"Planten er forbundet til nogle ånder, som ved, hvad man har brug for og ikke har brug for. Det er meget større end ens eget intellekt og en selv, så det handler ikke altid om, hvad man selv synes, man skal arbejde på".

Louis, en 25-årig lærerstuderende, beskriver psilocybinsvampe som "en lille psykolog, der kommer frem i hjernen og fortæller dig, hvad du skal arbejde på". Uanset hvilket af substanserne der er tale om, er det fælles for de fleste, der indtager det, at stoffet, og de konkrete omgivelser samt omstændigheder, de tager dem under, bidrager til nogle indsigter om selvet, som ellers var utilgængelige for dem.

Mikrodosering i hverdagen

Mikrodosering af psykedeliske stoffer i hverdagen adskiller sig på mange måder fra brugen af psykedeliske stoffer i større doser ved ceremonier og terapisesioner, selvom stofferne og formålene ofte er de samme. Mikrodosering foregår ved at indtage cirka en tiendedel af et 'normalt trip' med et par dages mellemrum i cirka to-tre måneder ad gangen. Dosen er så lille, at den næsten ikke kan mærkes, og indtages som regel i forbindelse med daglige gøremål som for eksempel at gå på arbejde, studere eller være sammen med sin familie. Der mikrodoseres of-

test LSD eller psilocybinsvampe, men nogle bruger også andre stoffer. Som beskrevet i en kort artikel til KABS' årsmagasin bruges mikrodosering af nogle til at øge kreativiteten og produktiviteten, men bruges i høj grad også af mange til at mindske angst, depressive tilstande og for nogle også som en måde at afhjælpe for eksempel alkoholafhængighed (6). **Louis, som har døjet med depression og ensomhed, forklarer, at bittesmå doser af svampe gør en forskel i hverdagen: "Det hjælper virkelig. Alting bliver lidt mere levende. Det er, som om mine øjne får lyst til opsøge ting på en måde, så de ikke føles så trivielle."** Han fastholder dog, at det ikke skyldes en rus, men nærmere en øget opmærksomhed og interesse i det, der sker omkring ham. At hverdagen og livet betyder noget igen. Christoffer, en 52-årig psykoterapeut, har fået sin mor til at mikrodosere svampe for at mindske den angst, som præger hendes hverdag. Han ser store forbedringer i hendes tilstand, men det har også kompliceret familierelationerne, idet søsteren er rasende over, at han har fået moderen til at tage stoffer.

Store indsigter og små adfærdssændringer

Som nævnt i artiklen så kan både psykedelisk mikrodosering og brugen af større doser ved ceremonier og terapiesessioner forstås som terapeutisk stofbrug, og selvom disse praksisser foregår på ret forskellige måder, er de ikke så forskellige, som de lader til. Der er nemlig mange mennesker, som via de større doser får en indsigt, som de så vedligeholder og forstår ved hjælp af mikrodosering. For eksempel fortæller Carl, at han under en Ayahuasca-ceremoni "så" sine indre organer, særligt tarmene og deres dårlige tilstand. Han havde længe døjet med mavepine og generel utilpashed. Under ceremonien oplevede han at finde ud af, at det var hans kost, der var noget galt med, og efterfølgende er han blevet veganer. Mikrodoseringen hjælper ham med at holde fast i de nye kostvaner, for det er ikke altid lige let at lægge sit liv om. Både Anne og Max, som hver især har arbejdet på at overkomme (præstations)angst ved hjælp af henholdsvis Ayahuascaceremonier og MDMA-terapi, har begge fundet, at mikrodosering i hverdagen hjælper med til at turde tro på sig selv og være sig selv. Og Louis, som mikrodoserer svampe, tager indimellem store doser for at få nye indsigter om sig selv, som han kan arbejde på og fastholde i hverdagen med de små doser. For ham, som for mange andre, handler store og

små doser i bund og grund om det samme, som med hans ord er: *"at søge efter en udrenselse af al den dårlighed, der er"*.

Et kritisk alternativ

Selvom jeg her kun har kunnet vise et lille udsnit af de indsigter og eksempler, der er kommet frem under min forskning og feltarbejde i forskellige psykedeliske miljøer i Danmark, så er noget af det, der er fælles for de fleste af de mennesker, der benytter sig af psykedeliske stoffer til terapi eller selvudvikling, at de har store forventninger til den selvudvikling og selvforbedring, som de mener, at de psykedeliske stoffer kan sætte gang i eller hjælpe med. Det er tydeligt, at mange i disse miljøer er spændte på at høre, hvad de medicinske forskere, der er ved at undersøge psykedeliske stoffers eventuelle virkning overfor psykiatriske lidelser, konkluderer. Men det er endnu mere tydeligt, at de erfaringer, de selv gør sig, og de oplevelser, de har med psykedeliske stoffer, uanset om det er mikro- eller makrodosering, næsten er endnu vigtigere. På mange måder foregår psykedelisk terapi og selvudvikling som et kritisk alternativ til de behandlingstilbud, der eksisterer indenfor sundhedssystemet. Psykedeliske stoffer er sjældent det første, folk forsøger sig med. Mange har været i almindelig terapi af en slags, og nogle har endda taget antidepressiv medicin, mens andre på forhånd har fravalgt de officielt anerkendte behandlingsmuligheder. Netop forholdet til sundhedssystemet, blandt både facilitatorer (ceremoniguider, terapeuter m.m.) og ceremonideltagere, terapiklienter og hverdagsbrugere, er noget af det, som mit forskningsprojekt vil undersøge nærmere i den kommende tid. For der tegner sig et billede af, at brugen af psykedeliske stoffer til terapi og selvudvikling i høj grad også tydeliggør nogle begrænsninger i mødet mellem sundhedssystemet og personer, der i forskellig grad kæmper med psykiske problemer.

Referencer:

- (1) George, J. R., T. Michaels, J. Sevelius & M. Williams (2020) The psychedelic renaissance and the limitations of a White-dominant medical framework: A call for indigenous and ethnic minority inclusion. *Journal of Psychedelic Studies*, 4,1: 4-15.
- (2) Carhart-Harris, R. L. and G. M. Goodwin (2017). The Therapeutic Potential of Psychedelics Drugs: Past, Present and Future. I: *Neuropsychopharmacology*; 42(11): 2105-2113.
- (3) Bancroft, A. (2009) *Drugs, Intoxication & Society*. Polity Press: Cambridge & Malde.
- (4) Petersen, M.A. (2018) Study drugs som vennetjeneste, ordineret medicin eller stoffer til salg. Om anskaffelsen og brugen af ADHD-lægemidler til optimering. *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, 15, 28: 133-153.
- (5) Fadiman, J. (2011). *The Psychedelic Explorer's Guide*. Park Street Press
- (6) Petersen, M.A. (2020) Mikrodosering af psykedelika. *KABS årsmagasin*.