

PETRI KAJONIUS

HÖG

PÅ

DEN MODERNA
FORSKNINGEN
OM PSYKEDELIKA

frå tanke

LIVET

DAVID SJÖSTRÖM

Innehåll

Förord	7
Korta fakta om psykedelika	9
1. Nya perspektiv på psykedelika.....	11
2. Den moderna forskningen om psykedelika.....	21
3. En av de mest meningsfulla upplevelserna i livet....	31
4. Den psykedeliska upplevelsen	39
5. Egoupplösning.....	53
6. Farhågor och risker	61
7. Vad händer i hjärnan?	77
8. Personlighet i förändring.....	87
9. Lärdomar av forskningen.....	99
10. Drogpolitik i förändring.....	113
Noter.....	127
Referenser.....	147

Förord

PSYKEDELISKA TILLSTÅND kan liknas vid hur det känns att vara förälskad i någon, men förälskad i livet, eller hög på livet. Det kan karakteriseras av känslor som lycka, mening, och nya attityder. Forskningen pekar på att det som händer i en psykedelisk erfarenhet är att hjärnans särskilda serotoninssystem omtolkar sinnets invanda mönster och frambringar nya perspektiv. I studie efter studie har den psykedeliska upplevelsen visat sig ha lindrande verkan på nedstämdhet, beroenden, och andra hämmande beteenden. Därtill håller en majoritet sin psykedeliska upplevelse som en av de mest meningsfulla i deras liv, jämförbar med giftermål eller att bli förälder. En person vi intervjuat sammanfattade sin första psykedeliska upplevelse med orden: »Tänk att jag levt hela mitt liv, utan att ha fått uppleva detta!«

Om det nu förhåller sig på det sättet, varför är det inte en mer känd kunskap? Ett av svaren är att den politik som förts under de senaste femtio åren har försvårat möjligheterna att forska på och offentligt diskutera psykedeliska substanser, eftersom de har betraktats vara droger. Men inom medicinsk och psykia-

trisk forskning, såväl som i kulturen, ser vi att intresset för psykedelika genomgår en renässans. Länder i alla delar av världen har börjat öppna upp för samtal på området i det publika rummet. Med stöd i de senaste årens forskning på området konstateras alltmer att psykedelika verkar vara en väg mot ökad livskvalitet, förbättrad psykisk hälsa och personlig utveckling. Det är den här utvecklingen som föranleder denna bok.

Denna bok riktar sig till den som är allmänt intresserad av att förstå mer om ämnet psykedelika och dess relevans för samhället och individen. Boken bygger på de senaste översiktliga forskningsstudierna publicerade i de mest renommmerade vetenskapliga tidskrifterna på området. Kapitlen i boken kan läsas i valfri ordning, utifrån intresse. Alla källor finns utskrivna i boken för den som själv vill fundera och dra sina egna slutsatser kring ämnet. Ett kritiskt förhållningssätt uppmuntras. Boken bygger också på exempel och upplevelser berättade av användare av psykedelika, baserat på eget insamlat forskningsmaterial. Boken är ett seriöst och informativt underlag till en kunskapsbaserad diskussion om hur vi som samhälle och individer ska förhålla oss till psykedelika som fenomen.

Korta fakta om psykedelika

- 1) Medicinska studier visar att psykedeliska substanser ger långvariga välmåendeförhöjande och antidepressiva effekter.¹
- 2) Forskning påvisar en i genomsnitt lägre grad mental ohälsa bland dem som använt psykedelika (svamp, LSD, och DMT) jämfört med övriga befolkningen.²
- 3) Majoriteten av deltagare i forskningsstudier på psykedelika rankar den psykedeliska upplevelsen som en av de mest meningsfulla i sitt liv.³
- 4) Motivet till eget bruk av psykedelika är till övervägande del personlig utveckling.^{4,5}
- 5) UK Advisory Council on the Misuse of Drugs har vetenskapligt publicerat att psykedelika involverar lägst risker av alla narkotikaklassade substanser.⁶
- 6) Andelen personer med problematiskt bruk av psykedelika är mellan 0–5 procent av alla användare, vilket kan jämföras med användare av tobak (30 procent) och alkohol (15 procent).⁷

- 7) Världens största forskningsfinansiär (US National Institute of Health) stödjer över 500 pågående studier på psykedelika. (<http://clinicaltrials.gov>.)
- 8) Psykedelika har visat sig effektivt i terapi och flera länder och regioner i världen är i färd med att avkriminalisera droger för terapeutiskt eller eget bruk.⁸

Nya perspektiv på psykedelika

PSYKEDELIKA ÄR samlingsnamnet för substanser som ger hallucinogena effekter. Ytterst små doser kan generera häpnadsväckande upplevelser. Naturligt förekommande psykedelika har varit mer eller mindre kända genom historien. Efter att svepande totalförbud mot droger började införas världen över för nästan femtio år sedan har psykedelika blivit föremål för ett förnyat intresse inom vetenskap, psykoterapi och populärkultur, särskilt efter millennieskiftet. Den moderna forskningen antyder att psykedeliska substanser är mer effektiva mot depression och beroenden än något annat preparat vi idag känner till. Effekterna har visat sig varaktiga, ofta krävs bara en enda behandling och inga negativa bieffekter verkar medfölja.⁹ Vi ser idag en öppen och livlig samhällsdiskussion om hur psykedelika kan bidra till mental hälsa och personlig utveckling. Vad är det som har hänt, och vad händer i dessa tider av förändring?

En psykedelisk renässans?

Det senaste decenniet har antalet forskningsstudier på området ökat starkt och kunskapen om psykedelika är på väg att ställas på fast vetenskaplig grund. Det har blivit vanligt att forskare idag använder det laddade ordet »renässans« när de inleder artiklar om ämnet och rapporterar forskningsfynd i prestigefyllda medicinska tidskrifter.¹⁰ En nyligen publicerad översiktstudie konkluderar som exempel att forskningen ger ett »kraftfullt« stöd åt att »ett litet antal psykedeliska sessioner kan erbjuda stora lättnader för en lång rad psykiatriska tillstånd«.¹¹

Sådana forskningsrön har medfört att en diskussion om att förändra rådande förhållningssätt till psykedelika har blossat upp över stora delar av världen. Delstaten Oregon i USA blev först med att legalisera psykedelika för terapi och ytterligare ett 20-tal delstater har genomdrivit och förberett lagförändringar av varierande grad. I San Fransisco leder användning av psykedelika för personligt bruk till exempel inte till åtal idag. Även förslag till lagstadgad rätt att testa psykedelika i syfte att behandla olika kroniska sjukdomar, »Right to try«-lagar, har börjat diskuteras. Australien har som ett av de första länderna legaliserat svamp för kroniskt sjuka. Kanada har avkriminaliserat användning av droger för personligt bruk. Också i Europa pågår en debatt om vad som ska anses vara

lagliga preparat, med Tyskland, Luxemburg, Schweiz och Malta i bräschen. Portugal blev 2001 det land som först avkriminaliserade alla droger, inklusive marijuana, kokain, och heroin, för personligt bruk. Ett av många argument för att luckra upp den restriktiva politiken är att USA:s »War on drugs«-policy och liknande lagstiftning visat sig ha en lång rad negativa effekter, såsom större dödlighet, mer beroende och illegala marknader med utbrett våld och kriminalitet som följd.¹²

Inom kort förväntas de första psykedeliska medicinerna att godkännas för terapeutiskt bruk av amerikanska Food and Drug Administration (FDA) och först ut bland de psykedeliska substanserna är MDMA. Samma FDA-myndighet har godkänt svamp för en så kallad snabbutredning eftersom den aktiva substansen psilocybin anses utgöra en särskilt lovande medicin (så kallad »breakthrough drug«). Det bedrivs just nu över femhundra studier, alla i olika faser, sponsrade av världens största forskningsfinansiär, National Institute of Mental Health. Fler än 50 börsnoterade företag har redan som uttalad ansats att ta fram nya psykedeliska läkemedel.¹³

Även i Sverige har Folkhälsomyndigheten föreslagit att regeringen utreder förutsättningarna för en förändrad policy. Efter många decennier av repressiv lagstiftning och kulturell stigmatisering kan man nu ana att förändringens vindar börjat blåsa. En möjlig

förklaring är att det i längden inte är hållbart att ett samhälle arresterar människor som använder psykedelika för personlig utveckling och samtidigt bedriver löftesrik skattefinansierad forskning på de välgörande effekterna av psykedelika.

Vilka är de psykedeliska substanserna?

Bland de psykedeliska preparaten finns tre klassiska substanser – svamp (psilocybin), LSD (lysergsyradietylamid), och DMT (dimetyltryptamin). Svamp, vars effekter brukar beskrivas som något mildare än LSD, föredras ofta av de som provar psykedelika för första gången. DMT är huvudingrediensen i de Ayahuascaceremonier som utförs på retreatar världen över och brukar anses vara den kraftfullaste av de tre. Likheterna är större än olikheterna. Alla typer av psykedelika tenderar att förändra medvetandetillstånd, med nya tankar och känslor som följd. Visuella upplevelser, förstärkningar av känslor, enhet med omgivningen och andra, och djupare förståelse av sig själv är vanligt förekommande upplevelser på alla typer av psykedelika.

Utöver de tre klassiska psykedeliska substanserna brukar även de helt syntetiskt producerade substanserna MDMA och ketamin räknas in bland de psykedeliska ämnena, då dessa kan ge subtila hallucino-