

Arbeid og ekstase



BILDE: VASILY KANDINSKY (1913)

Nye studier viser at flere tusen doser psykedelika ikke har ført til alvorlige bivirkninger. Kan vi ha kastet sårt tiltrengte verktøy ut med hippienes tilsmussede badevann?

TEKST

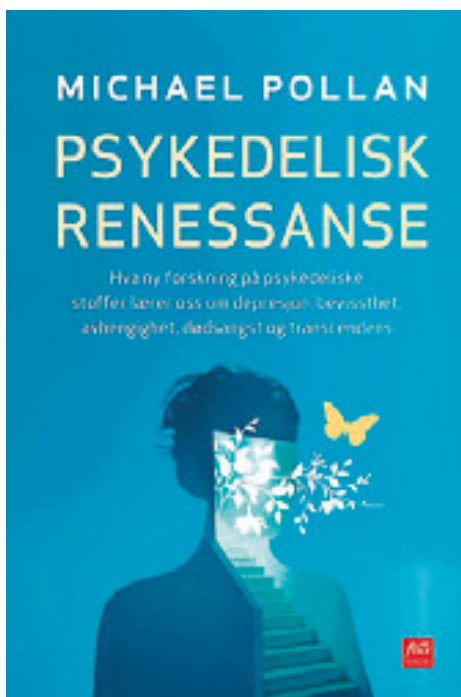
Ivar W. Goksøyr

PUBLISERT 2. mars 2020

«I believe that if people would learn to use LSD more wisely, under suitable conditions, in medical practice and in conjunction with meditation, then in the future this problem child could become a wonderchild»

Albert Hofmann i selvbiografien *LSD: My problem child*, 1980, s. 5.

I sin nye bok *Psykedelisk renessanse* har den respekterte sakprosaforfatteren og journalistikkprofessoren Michael Pollan latt seg forbløffe av moderne forskningseksperimenter med psykedelika. Studiene viser blant annet hvordan eksistensiell angst ble transformert ved livstruende sykdom, og at to tredjedeler av friske frivillige rangerte den psykedeliske opplevelsen på en topp-fem-liste over meningsfulle livsopplevelser, selv ett år etter. Hvordan er noe slikt mulig i et laboratorium?



BOK Psykedelisk renessanse

FORFATTER Michael Pollan

FORLAG Flux forlag **ÅR** 2019

SIDER 469

Som journalist forsøker Pollan, kjent for bøker som *In Defense of Food* (2008) og *The Omnivore's Dilemma* (2006), å ligge rett i forkant av samfunnstrender. Nå er en ketamin-nesespray mot depresjon med psykedeliske effekter godkjent i Norge. Amerikanske legemiddelmyndigheter har gitt MDMA- og psilocybin-terapi reguleringsmessig status som gjennombruddsterapier, det vil si at de vurderes å kunne ha vesentlige fordeler sammenlignet med behandlingsalternativene. De siste store studiene før eventuell legemiddelgodkjenning er i gang, og både USA og Israel har godkjent prøveprosjekter med MDMA-assistert psykoterapi i klinisk praksis. Pollan gir oss derfor en perfekt timet fremstilling av alle paradokser og uavklarte muligheter som preger dette fagfeltet.

Fra ett perspektiv er virkningen av psykedelika som medisin et enkelt empirisk spørsmål. Samtidig reiser Pollans bok mange andre spørsmål om hvordan vi kan forstå psykedelika – spørsmål som befinner seg i skjæringspunktene mellom tusenårige psykedeliske helingstradisjoner, den motkulturelle bagasjen fra hippietiden og moderne psykiatri. For psykedelika utgjør en slags farmakologisk bro til dybdepsykologiske landskap, med virkninger som kan beskrives med et farmakologisk, psykologisk og åndelig språk. Pollan vier et helt kapittel i boka til behandling av psykisk lidelse, men anlegger for det meste et bredere perspektiv. Jeg vil bruke dette essayet til å utdype noen problemstillinger Pollan tar opp, og som jeg mener er særlig relevante for vårt fag i møte med den pågående psykedeliske renessansen. Hvordan virker psykedelika, og hva er det som gjør folk så begeistret? Var psykedelika som medisin dømt til å mislykkes som nok et crazy påfunn fra våre lett hjelpeløse fagforfedre i en tid mellom trepanering og primalterapi?

Om skribenten

Ivar Goksøyr er psykologspesialist og eier av Psykologvirke AS. Han er tilknyttet PsykForsk - Innovativ Behandlingsforskning, Sykehuset i Østfold. Goksøyr er også styremedlem Norsk forening for psykedelisk vitenskap, en forening som så dagens lys høsten 2019, og som jobber for å fremme vitenskapelig utforskning av psykedelika på tvers av fagdisipliner.

En historisk anomali

I alle verdenshjørner i uminnelige tider har bevissthetsutvidende planter blitt brukt til helende og åndelige formål. Fra Amazonas' ayahuasca til indianernes peyote, indernes soma og vestafrikanernes iboga. I det gamle Hellas fikk allmuen en gang i livsløpet delta i mysteriene i Eleusis, en guddommelig innvielse gjennom den psykedeliske drikken kykeon. Men ingen steder kan man ha vært i nærheten av å utvikle et så naivt, uvitende og splittet forhold til disse historiske legemidlene og sakramentene som vår vestlige kultur gjorde i USA på 60-tallet. En historisk anomali som den dag i dag preger oss i møte med disse molekylene.

Historisk ser man slående krysskulturelle likheter i bruken av psykedeliske stoffer: som sakramenter og medisiner for heling av kropp, sinn og sjel, for å lære av naturen og høste fra transcendentale erfaringer. Til alle tider har ungdommen blitt introdusert for stoffene av de eldre gjennom nøye orkestrerte ritualer. Erfaringene i den transcendentale tilstanden bidro til å bekrefte og utdype forståelsen av samfunnets eksisterende normer, myter og riter og til opprettholdelse av kulturen. For ungdomsgenerasjonen i USA på 60-tallet ble det stikk motsatt. Ritualene ble utflytende, og LSD-erfaringen bidro til å stille fundamentale spørsmål ved eksisterende maktstrukturer og samfunnsnormer. Det kunne ikke gå bra. Psykedelisk forskning ble etter hvert gjenstand for det som må ha vært den største sensuren i moderne vitenskapshistorie.

Egenerfaring

Som en real streiting og hardbarka materialist møter Pollan feltet med en forbilledlig blanding av skepsis og åpenhet. Det besynderlige i at motstandere alltid var uten og tilhengere alltid med egenerfaring, gjorde at han selv ville prøve. Under sin første psykedeliske reise brast en demning i Pollan, og han forteller om hvordan en kaskade av kjærlighet ble sluppet løs: «Jeg vil ikke være så gjerrig med følelsene mine.»

Pollan skriver at sansene våre til enhver tid kan forbløffe oss med erfaringen av det «rene og skjære verdensunderet». Modus operandi er imidlertid å putte det meste av det vi oppfatter, i esker, merket «kjent» (uten tanke for hvilke mirakler som skjuler seg der) og «nytt» (som vi en stund vier mer oppmerksomhet). Psykedelika kan trekke alle disse eskene ut av hyllene, åpne dem og ta ut de best kjente gjenstandene, skriver Pollan: «De blir snudd og vendt på, skrubbet og polert av fantasien til de skinner med samme lys som da vi så dem for første gang.»

«Disse medikamentene har altfor mye å lære det moderne mennesket til å forbeholdes syke»

Opplevelsene satte ham på den samme tankegangen som han mener bidro til å felle feltet i første omgang: Disse medikamentene har altfor mye å lære det moderne mennesket til å forbeholdes syke. Men han er også klar på at det denne gangen må skje i ordnede former og slett ikke ennå.

Terapeutisk potensiale

Hjerneavbildningsstudier har vist at psykedelika fremfor å skape generell oppregulering i hjerneaktivitet, som man kanskje skulle forvente, snarere gir en nedregulering av aktiviteten i det som kalles «default mode network» (DMN). Nettverket har mye med mentale tidsreiser og selvrefleksive prosesser å gjøre. Herunder den evinnelige grublingen og bekymringen, den loopende selvbevisstheten og de rigide selv-narrativene som de som sliter mest, nesten synes avhengige av.

På lavere doser, der du fortsatt har et intakt, men atskillig mindre patruljerende ego, innebærer nedregulering av DMN at du blir mer fleksibel og åpen. Nysnøen har falt over de gamle sporene, og man kan kjøre opp nye, en slags restart. Mindre kontroll gir økt krysskommunikasjon mellom deler av hjernen som sjelden tillates å snakke sammen, nye perspektiver og kreative løsninger fasiliteres. Prediktiv tenkning, der oppfattelsen av nået preges av fortiden, reduseres. For å si det mer dynamisk: Egoet, og derav dets forsvar, mykes opp. Et gjenkjennelig rasjonale for alskens psykoterapeutiske prosesser.

Et viktig spørsmål, som Pollan i begrenset grad berører, er om ikke en slik «kunstig» forsering av forsvar og åpning til det ubevisste innebærer en risiko for at pasienten blir destabilisert. En kontraproduktiv overdose selvinnsikt som knuser toleransevinduet og åpner opp noe som verken kan landes underveis eller undertrykkes i etterkant? Selvfølgelig. Men hvor redde skal vi være for det?

Bekymringen er høyst relevant, men kanskje ikke like diskvalifiserende som man kunne frykte, både når man ser på eldre og nyere studier. I sitt hovedverk LSD psychotherapy (1980) beskriver riktignok Stanislav Grof, verdensautoriteten på psykolytisk terapi, flere kasus med destabilisering mellom timer. Men de maler på og kommer videre. Det kan virke som om det er noe med holdningen til både terapeuten og pasienten som hjelper dem. De tror visst at dyp heling er mulig, og de er ikke skyggeredde.

Vitenskap, åndelighet og religion

På høyere doser klassiske psykedelika nedreguleres DMN i en slik utstrekning at selvet ikke bare mykes opp og blir mer fleksibelt, men kan gå i oppløsning. Det er vanskelig å forestille seg hva som skulle åpenbare seg da, og hvordan skulle heling på et plan som transcenderer det ego-bundne, arte seg? Psykoterapi som synger til sjelen? Som ateist

og materialist bruker Pollan mye tid i boka på å bakse med de åndelige erfaringene psykedelika kan avstedkomme når egoet løses opp. Kan vi som (forsøksvis) vitenskapelig fag i det hele tatt beskjefte oss med slikt? Da tenker jeg det gjelder å løfte blikket.

Da amerikanske myndigheter i moralsk panikk og kalkulert motmakt stoppet nesten all pågående psykedelikaforskning over natten, var det kanskje omtrent som når conquistadorene og den katolske kirken drev bruken av meksikanernes psykedeliske sopp teonanacatl (gudenes legeme) under jorda og fordømte det hele som demonisk. Kanskje ikke så rart at kirken følte seg truet av et slikt sakrament, som gir en direkte numinøs opplevelse, det vil si en direkte erfaring av det hellige, «das ganz andere», med Rudolf Ottos ord. En slik mystisk opplevelse er av mange regnet som den opphavlige og felles fenomenologiske kjernen i all religion, og derav fundamentalismens potensielle motgift.

Vår egen Abraham Maslow mente for eksempel at mysterieopplevelsen ikke er et produkt av det overnaturlige, men et universelt menneskelig fenomen tilhørende den vanlige manns høyere potensial. Psykedelika tilgjengeliggjør, ifølge Maslow, det som kanskje også har vært profetenes åpenbaringer, og gjør vitenskapelig utforskning av slike skjellsettende menneskelige opplevelser mulig. Den medierende variabelen for utfall som er best dokumentert i moderne psilocybin-studier, er fortsatt graden av mysterieopplevelse, vitenskapelig operasjonalisert siden 60-tallet.

Fra fremmedgjort til forbundet

Pollan berører selv bare såvidt dette landskapet, han erkjenner det uutsigelige i de ordløse opplevelsene, men forsøker seg på en slags oppsummering:

“Når all smålig egoisme fordufter åpnes et rom i sinnet. Kanskje er åndelige opplevelser rett og slett det som skjer i dette rommet. Undere (og grusomheter) vi vanligvis er beskyttet mot, strømmer inn i bevisstheten. Sansene blir plutselig mottakelige for de ellers usynlige ytterkantene av sansespekteret. Mens egoet sover, leker sinnet. Det spinner uventede tankemønstre og nye relasjonsstråler. Da lukkes avgrunnen mellom selvet og verden (...) Vi blir i stand til å føle oss mindre adskilt og mer forbundet; som en «del og bestanddel» av den større enhet. Om vi kaller den enheten natur, det altomfattende sinnet eller Gud, spiller neppe noen rolle.”

Pollans konklusjon blir, i likhet med Maslow, at det åndelige ikke trenger å handle om det overnaturlige. «Det motsatte av ånd er ikke materie, men menneskets ego», skriver han. At psykedelika gir mennesker en økt følelse av å være forbundet, ikke bare til flere aspekter ved seg selv, som tidligere undertrykte følelser, men også til andre mennesker, verden og naturen, er et gjennomgående forskningsfunn. I en kvalitativ analyse av deprimerte som fikk psilocybin, var hovedtemaet nettopp en slik bevegelse fra frakobling til forbindelse, og der tidligere behandling ofte hadde forsterket frakoblingen de slet med i utgangspunktet. Pollan selv opplevde nettopp at subjektivitetsmonopolet han som menneske hadde tatt for gitt, ble revet bort. Med det ble den distanserende objektivering av naturen erstattet av erfart koevolusjon: at

hver art har en subjektivitet som virker på andre subjektiviteter. Mange studier indikerer at psykedeliske opplevelser nettopp kan øke menneskets forbindelse til naturen og miljøengasjement (Gandy, 2019). Pollan med flere spør seg, kanskje vel optimistisk, om dette kan være et verktøy for vår tid.

Bare rus?

Nylig utstedte sjiamuslimske Ayatollah Rohani i Iran en fatwa, altså en dom, som erklærer veiledet bruk av psykedeliske planter for halal, da de ikke anses som sinnsforringende, som rusmidler for øvrig. Kommer omsider Vatikanet etter, et halvt årtusen senere, og gir tommel opp også for katolikker?

«Hvordan skulle heling på et plan som transcenderer det ego-bundne, arte seg? Psykoterapi som synger til sjelen?»

Presiseringen av veiledet bruk, som også Pollan er opptatt av, er interessant. Virkningen av psykedelika formes nemlig sterkt av innstilling og kontekst, som en hyperplacebo. Preges holdningen din av et ønske om rekreasjon, heling eller åndelighet, er det gjerne nettopp det du erfarer. Psyken gir deg imidlertid ikke alltid det du vil ha, men kanskje det du trenger? Som psykolog erfarer jeg at psyken spontant dras mot å gjenoppleve traumer slik at de kan bearbeides. En traumatisert rekreasjonsbruker vil kunne bli skremt og få en badtrip idet hun forsøker å rømme fra en slik psykisk «draging».

Kanskje kan denne dragingen kalles det autentiske selvet? Et selv som mobiliserer til vekst og utvikling når personen begynner å gi slipp på en tillært og overkontrollert tilpasning til omgivelsene (med sitt sete i DMN)? Noen kaller fenomenet den ubevisste terapeutiske alliansen, andre en indre helende intelligens, eller «unconscious will to health», i Otto Ranks termer. Når psykedelika mobiliserer det ubevisste, blir vi redde for det som befinner seg i skyggen, men vi glemmer kanskje de gode kildene som samtidig slipper til? Kan vi gi slipp på den grunnleggende mistilliten til eget sinn?

Kan et glimt vare?

Et annet relevant spørsmål er om enkeltstående psykedeliske høydepunktopplevelser kan gi varige positive effekter, som en slags omvendt PTSD. Forskningen er mangelfull, men indikerer både òg. Pollan beskriver studiedeltakere han intervjuet ti-femten år senere, der virkningen fortsatt var intenst til stede, i noen tilfeller på daglig basis. For ham selv bidro erfaringene til en meditasjonspraksis, som vi vet psykedelika kan inspirere til og kan virke gjensidig forsterkende med. Det er nok i vekselforholdet mellom dype opplevelser og integrering av dem i hverdagen at et terapeutisk potensial maksimeres. For sin egen del sier Pollan:

“Selv om en psykedelisk reise kun foregår i sinnet, betyr ikke det at den ikke er virkelig. Den er en opplevelse, for noen av oss en av de dypeste opplevelsene man kan ha. Slik

blir den til et drag i livslandskapet. Den kan tjene som et referansepunkt, en veiviser, en kilde.”

For ham var en av de varige gavene «utvidelsen av ens eget register av bevissthetstilstander». Før reisene var han eksempelvis helt uberørt av poetiske, tilsynelatende høytsvevende fraser og leste dem kun med overbærenhet. I takt med utvidelsen av egen erfaringshorisont har den dømmende besserwiser-holdningen lagt seg:

“Ordene deres, som jeg tidligere hadde vært blind for, sendte nå ut en ny forbindelsesstråle. Eller i hvert fall var jeg blitt i stand til å ta dem imot. Den type utstråling har alltid (...) gjennomsyret litteratur og religion, men i likhet med elektromagnetiske bølger kan den ikke forstås uten et slags mottakerapparat. Jeg hadde blitt et slikt (...). En dør hadde åpnet seg for meg, inn til en verden av menneskelig erfaring som hadde vært stengt i seksti år.”

Hvilken betydning kunne det få for psykoterapeuter å utvide sitt eget register for alle de bølgene som sendes mot oss, og som så sårt søker en med mottakerapparat? Pollan avslutter med følgende ord: «Sinnet er enormt mye større, og verden mye mer levende enn jeg ante da jeg startet.»

Arbeid og ekstase

Psykedelika kan ifølge et av bokas intervjuobjekter være good clean fun og honest hard work. Pollan på sin side fokuserer nesten utelukkende på tradisjonen for transformative høydepunktopplevelser, fremfor den lange europeiske tradisjonen for mer møysommelig terapeutisk arbeid katalysert av lavere doser. Som «frisk frivillig» kan han nok fremstå vel optimistisk med tanke på hvilken kur enkeltstående høydepunktopplevelser kan ha for ordentlig lidende mennesker. Tror du at du er «opplyst», så tilbring en helg med familien din, som det heter.

Samtidig trekker han et interessant, konsist skille mellom hvem som kanskje kan, og ikke kan, profitere på psykedelika: henholdsvis dem med lidelser preget av over- eller underaktivering i DMN. Den nevrotiske snarere enn den psykotiske. Eksisterende psykofarmaka synes å ha en omvendt relevansprofil av psykedelika: De virker best på de utflytende og dårligst på de overkontrollerte tilstandene. De er kanskje bedre til å snevre inn enn til å åpne opp.

«Tror du at du er «opplyst», så tilbring en helg med familien din»

Kanskje har høydepunktopplevelser mest å tilby friske folks selvutvikling eller mennesker med spesifikke eksistensielle vansker? Det største potensialet for mennesker fastlåst i psykiske lidelser ligger muligens i å la psykedelika virke gjensidig forsterkende sammen med andre terapeutiske prosesser forankret i en terapeutisk

relasjon over tid. Om det vi gjør, aldri kan bli en «quick-fix», så kan kanskje utviklingen likevel gå raskere? Og om ikke raskere, kanskje dypere? Vi skylder både oss selv som vitenskap og dem som ikke hjelpes av eksisterende behandling, å finne ut av dette. Å avvise lovende metoder fordi de virker fremmede, er ikke et privilegium vi kan tillate oss.

For øvrig er det synd at boka ikke dekker MDMA-assistert psykoterapi – en sentral del av den psykedeliske bølgen, med mange av de samme gevinstene som klassiske psykedelika, men færre av utfordringene. Og med hakket mer solid evidens. Det er det ikke for mye av på dette feltet, av mange dårlige grunner. Kanskje også fordi virkningene av høydepunktoplevelser er mer blendende forbløffende enn hverdagslig nyttige?

Nye rom

Den første psykedeliske bølgen løste seg selv opp. Forskere ble evangelister, og rammene for den psykedeliske opplevelsen fløt ut. Kan psykisk helsevern bli vår tids rituelle ramme som sikrer trygg og terapeutisk bruk? Sinnsåpenbarende medisiner burde i utgangspunktet være kjærkomne i et fag som strever med behandlingsresistens og innsnevrede, dels utilgjengelige sinn, men de skremmer oss. Betyr det at de er farlige? Måten vi som individ, institusjon og kultur forholder oss til psykedelika på, handler dypest sett om hvordan vi forholder oss til innholdet i vårt eget sinn. Vi må finne nye rom i oss selv og i faget til noe som ikke riktig passer inn i en eneste boks. Som sinnet selv. Pollans bok er åpenbart et godt sted å starte.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 3, 2020, side 220-225

TEKST

Ivar W. Goksøyr

+ Vis referanser

Gandy, S. (2019) Psychedelics and potential benefits in «healthy normals»: A review of the literature. *Journal of Psychedelic Studies*, 3(3), 280-287. <https://doi.org/10.1556/2054.2019.029>

Grof, S. (1980). *LSD psychotherapy*. Hunter House.

Hofmann, A., & Ott, J. (1980). *LSD, my problem child* (Vol. 5). McGraw-Hill.

Oram, M. (2018). *The trials of psychedelic therapy: LSD psychotherapy in America*. JHU Press.

Pollan, M. (2019). *How to change your mind: What the new science of psychedelics teaches us about consciousness, dying, addiction, depression, and transcendence*. Penguin Books.

Dewey, J., Jeans, J.H., Wells, H.G., Dreiser, T., Mencken, H.L., Adams, J. T., ... & Krutch, J.W. (1931). *Living Philosophies*. Simon and Schuster.

