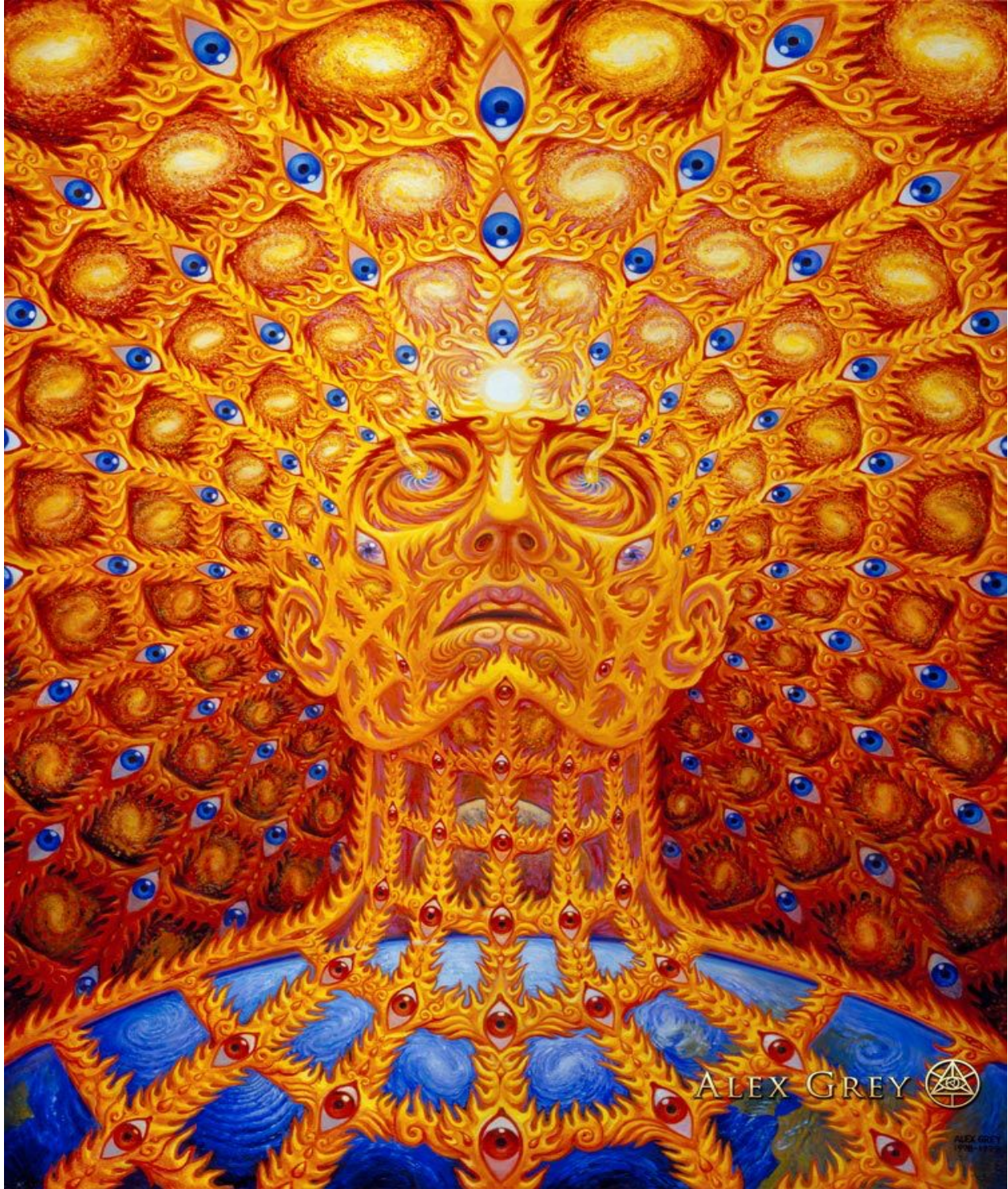


# Ayahuasca i Danmark

- En alternativ vej mod det gode liv



**Gruppenummer:** 1

**Vejleder:** Kenneth Reinicke

**Gruppemedlemmer:**

Navn:	Studienummer:
Alexander Grigat	63199

**Antal Tegn:** 81557

**Abstract:**

In modernity depression and mental illnesses are on the rise. Seen through the theoretical lens of Hartmut Rosa, the mental health issue is a product of modernities acceleration. However we also see a rise in psychospiritual practices and forms of therapy such as meditation, yoga and psychedelic therapy. These are showing promising results in contributing to mental wellbeing, mediated through a more spiritual or connected relationship to the world. In this paper we take a look at Danish ayahuasca users seeking sustainable psychospiritual wellbeing. What causes the spread and increased usage of ayahuasca, is it due to the alienating effects of modernity or does modernity play a different role? What can the spread of ayahuasca, and the rising interest in spiritual practices, tell us about modernity - this paper takes a critical look at modernity, through the case of ayahuasca users.

**OBS: Dette bachelorprojekt blev også indleveret i sommers, da jeg først forsvarede den her til vinter har jeg fået at vide, at jeg skal genuplade projektet. Derfor vil hele projektet højst sandsynligt tages i plagiat, da det også er blevet indleveret i sommers.**

## Indholdsfortegnelse

<b>Indholdsfortegnelse</b>	<b>3</b>
<b>Problemfelt</b>	<b>4</b>
Problemformulering	6
<b>De Kontekstuelle rammer - Ayahuasca og psykedelika</b>	<b>7</b>
Den vestlige psykedeliske historie	7
Den psykedeliske renæssance - fra forskning til undergrundsterapi	8
Ayahuasca fra amazonas til vesten	10
<b>Teori</b>	<b>12</b>
Kritisk teori	12
Hartmut Rosa - Fremmedgørelse & Resonans	12
Samfundet i selvet - Mig & Jeg	16
Operationalisering af teori	17
Kritik af teori	19
<b>Metode</b>	<b>20</b>
Empiri indsamling	20
Respondenterne	21
Interview	22
Transkribering og kodning	23
Analyse design	24
<b>Analyse</b>	<b>25</b>
Vejen til ayahuasca	26
Søgen efter balance - alternativet	29
Spiritualitet som modvægt	33
<b>Analyse konklusion</b>	<b>36</b>
Diskussion	37
<b>Litteraturliste</b>	<b>39</b>

## Problemfelt

For 2500 år siden talte Buddha om altings forbundethed. Om hvordan væseners natur er forbundet og hvordan ethvert fænomen opstår i forbundethed med alt andet - uadskilleligt fra hinanden. Dette er en ret logisk slutning, intet fænomen kan forstås isoleret. Fænomenet må altid forstås i sammenhæng, med den måde hvorpå fænomenet er forbundet til resten af verdenen på. Vil vi forstå korn, må vi også søge at forstå solen, jorden, regnen, himlen osv. kun derigennem kan vi få en fuld forståelse af kornet.

Ifølge WHO oplever ca. 1/10 af verdens befolkning, udfordringer ift. psykisk sundhed. Her er der tale om mentale, neurologiske eller misbrugsproblematikker (World Health Organisation, 2019). Et fænomen der i Danmark bl.a. kommer til udtryk i danskernes selvvrurderede helbred. Udviklingen i danskernes selvvrurderede mentale helbred fra 2010 til 2017, sætter de mentale udfordringer i en national kontekst;

Mænd med stress : 11,2 procentpoint

Kvinder med stress : 13,7 procentpoint

Mænd med selvvrurderet dårligt psykisk helbred : 2.8 procentpoint

Kvinder med selvvrurderet dårligt psykisk helbred : 3.6 procentpoint

(Den Nationale Sundhedsprofil, 2017: 17-26; Den Nationale Sundhedsprofil, 2010: 22-27)

Brugen af psykologer er vokset støt i mange år, og antallet af praktiserende psykologer er mere end fordoblet på 20 år (Dansk psykolog forening, 2018). Derudover er 704.00 danskere på psykofarmaka, heraf er 416.000 danskere på antidepressiver (Bedre psykiatri, 2020). Selvom at vi ser denne stigning i behandling af psykologiske problemstillinger, ser vi ikke succesen af den stigende behandling i tallene fra den nationale sundhedsprofil. Derfor er der en del af danskerne der vælger alternative behandlingsformer, hvilket kan afstedkomme en øget følelse af autonomi

over egen sundhed (Pihl, 2018; 58). Når 416.000 danskere er på antidepressiver, er det interessant at spørge om, hvorfor vi oplever disse mentale problemstillinger i samtiden.

Dette spørgsmål har Hartmut Rosa et teoretisk svar på. Den mentale eller psyko-spirituelle krise, hænger, ifølge Rosa, tæt sammen med de sociale og økologiske problematikker vi står overfor (Rosa, 2012). Gratificering igennem status og materialisme, en følelse af at være herrerne af naturen, i stedet for en del af den, ligger som en del af modernitetens subjekts væren-i-verdenen (Rosa, 2018). Disse samfundsmæssige og kulturelle paradigmer, skaber subjektets forhold til verden, dermed sig selv og oplevelsen af det gode liv. Subjektets fremmedgørelse er delvist skabt, af det samfund subjektet er indlejret i (Järvinen, 2012). De etablerede paradigmer vil højst sandsynligt, i nogen grad, blive integreret i de subjekter der lever under dem. Derfor kan vi ikke adskille samfund, modernitetens paradigmer og subjektets fremmedgørelse.

Jeg ønsker i dette projekt at tage udgangspunkt i samtidens psykospirituelle krise, dette er skæringspunktet mellem spiritualitet og psykologi. Fra forskning ved vi at der er en sammenhæng mellem spiritualitet og psykologisk velbefindende, der ikke behøver at være medieret gennem religion (Ivtzan, et al., 2012). Spiritualitet og forbundethed er ikke umiddelbart en stor del af samtiden. Vores religiøse instanser er langt hen ad vejen blevet kulturinstitutioner, fremfor et sted for spirituel dannelse. Måske kommer vores manglende forbindelse til noget større (spiritualitet), på bekostning af vores forhold til verdenen og dermed på bekostning af psykologisk bæredygtighed.

Flere og flere søger psykospirituel bæredygtighed gennem alternative veje såsom; åndedrætsøvelser, yoga, meditation mv. (Jyllands-Posten, 2019). Fokuset i dette projekt bliver en lille gruppe mennesker, der der har søgt den psykospirituelle bæredygtighed gennem psykedeliske ceremonier. I disse ceremonier indtages den psykedeliske bryg ayahuasca, der igennem tusinder af år er blevet brugt blandt stammefolket i Amazonas (Labate et al., 2017). Ifølge psykolog, misbrugseksperter og forsker i psykedelisk terapi Ben Sessa, er vi i det han kalder for den 'psykedeliske renaissance', i forskningen og blandt undergrunds brugere (Sessa, 2012). Brugen og faciliteringen af stoffet er ulovligt. Trods den juridiske situation, vælger nogle

subjekter disse psykedeliske alternativer, i jagten på psykospirituel bæredygtighed. Deltagelsen i disse ceremonier er i sig selv en kritik af det etablerede (Gearin, 2017).

## Problemformulering

Hvilke samfundsmæssige (institutionelle, strukturelle og paradigmatisk) faktorer ligger til grund for respondenternes brug af ayahuasca, hvad bidrager disse ceremonier med ift. psykospirituel bæredygtighed, og er dette bidrag ikke tilgængeligt i det etablerede samfund?

## Arbejdsspørgsmål

Hvad søger respondenterne?

Hvilke forandringer i respondenternes verdensforhold har fundet sted efter ayahuasca?

Hvilken rolle spiller moderniteten i respondenternes brug af ayahuasca?

Kan det etablerede samfund ikke bidrage, med det som respondenterne søger efter? hvorfor?

Hvad kan denne søgen, fortælle os om det etablerede samfund - ligger der en kritik og hvad går kritikken på?

## De Kontekstuelle rammer - Ayahuasca og psykedelika

I følgende afsnit vil jeg introducere væsentlige aspekter af Ayahuasca og den psykedeliske forskning, som en grundlæggende forståelse af feltet.

Ayahuasca er en del af de klassiske-psykedeliske stoffer tryptaminer, der ligner eksisterende hjerne kemi. De klassiske psykedeliske stoffer er DMT (den aktive ingrediens i Ayahuasca), psilocybin (magiske svampe), meskalin (bl.a. San Pedro kaktussen) og LSD-25. Disse stoffer er forskellige, men de har slående ligheder kemisk, fysiologisk og fænomenologisk (Sessa, 2012). Disse ligheder afspejler sig i brugen af stofferne, der ofte, både i forskning, undergrunds terapi og rekreativt, bliver indtaget med meget lignende praksisser. I det kommende vil jeg beskrive; psykedelikas historie her i vesten, fra opdagelsen af psykiatriske vidundermidler til kriminaliseringen og til nutidens 'psykedeliske-renæssance' både i og uden for forskningen.

### Den vestlige psykedeliske historie

I slut 40'erne, 50'erne og starten af 60'erne var forskningen i psykedelisk assisteret terapi det mest publiceret forskningsfelt inden for psykiatrien, bla. LSD lod til at have utrolige effekter på; angst, depression, alkoholisme mm. (Steven, 1997).

Grundet de lovende resultater, blev stofferne brugt i forskningen af en lang række psykologiske problemstillinger. De lovende resultater i forskningen, samt anekdoterne om livs transformerende spirituelle oplevelser, gjorde de psykedeliske stoffer interessante ude i befolkningen. Hippie-kulturen fandt deres sacrament (Sessa, 2012). LSD havde en stor indflydelse på modkulturen; ligestillingskampen (kvinder og sorte), kampen mod atomkraft og krigen i Vietnam, var stærkt forbundet med den nye musik, flower power og frisind. I modkulturens stof-praksis og levemåde, lå der en implicit kulturel kritik (Gearing, 2017).

Nyere forskning tyder på at brugen af psykedeliske stoffer nedbryder grænser, bl.a. mellem subjektet og verdenen, underminerer autoritære holdninger og øger slægtskabet med naturen (Lyons, 2018). Modbevægelsen blev en bevægelse mod det etablerede paradigme, et alternativ til ideer som; materialisme, udnyttelse af naturen, urbanisering, kapitalisme, diskrimination, forurening og imperialism (Gearing, ibid., 124). Disse gnidninger mellem modbevægelsen og det etablerede Amerikanske samfund, var risikabelt for samfunds freden. Den Amerikanske præsident Nixon, kriminaliserede i 1966 psykedeliske stoffer. Dette var et slag i ansigtet for modkulturens brugere af psykedelika. Dette gik også ud over det ellers så lovende forskningsfelt, der nu ikke kunne opdrive funding og dermed måtte indstille forskningen (Sessa, 2012). I 1971 blev denne kriminalisering international, da FN kriminaliserede psykedeliske stoffer. Stoffer blev kategoriseret som et kategori 2 stof, dvs. kraftigt afhængighedsdannende og er uden medicinsk anvendelse (United Nations, 1991). Denne kategorisering er der blevet opponeret imod, taget de foregående årtiers forskningsresultater i betragtning (Steven, 1997).

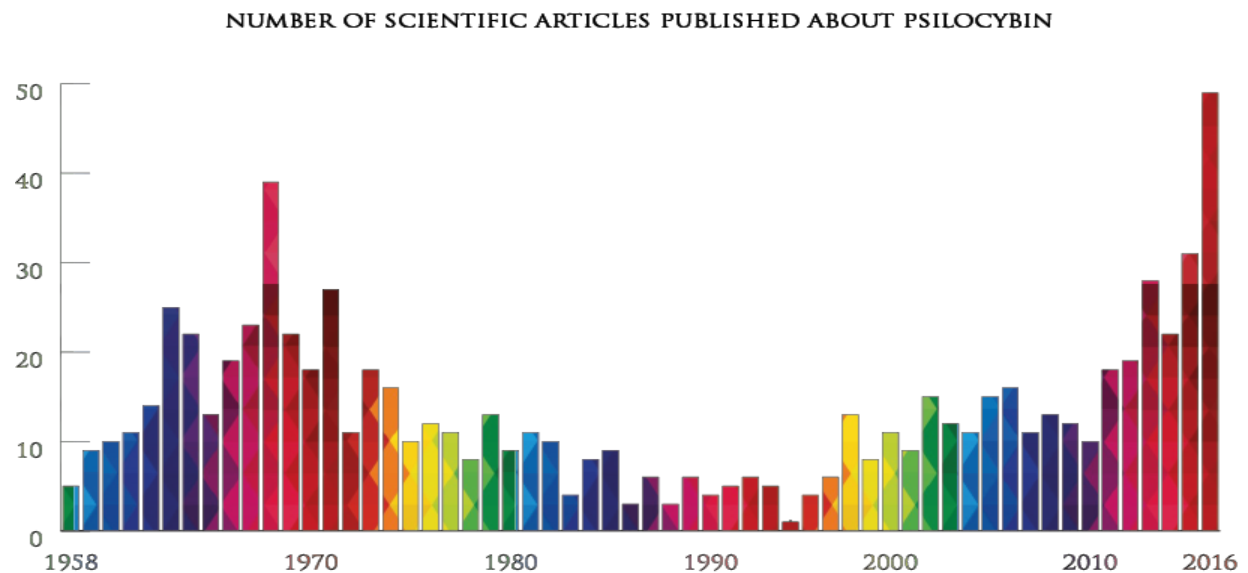
### Den psykedeliske renæssance - fra forskning til undergrundsterapi

Efter kriminaliseringen fulgte 20 år, hvor forskningen stod stille. Først i 1990 påbegyndte Neil Strassmann sine forsøg med DMT på New Mexico School of Medicine, forsøgene blev afsluttet i 1995 (Strassmann, 2000). Dette var startskuddet på det der i dag kaldes den psykedeliske renæssance (Sessa, 2012). De første til at følge trop og, igen, kaste sig ud i den psykedeliske forskning var Johns Hopkins University. De begyndte at undersøge psilocybin assisteret terapi, og dets effekter på kræftpatienters angst og depression, resultaterne blev publiceret i 2016 (Griffiths et al., 2016). Sidenhen har Imperial College åbnet det første center for psykedelisk forskning, under ledelse af Dr. Carhart-Harris (Imperial College, 2019) og på Johns Hopkins har de fulgt trop (Center for Psychedelic & Consciousness Research, 2019).

Forskningen i psykedeliske stoffer, er et felt med stor vækst i antal årlige publikationer, nedenfor ses grafen for antallet af publikationer vedrørende Psilocybin (magiske svampe), der pt. er den mest forskede substans. Dette skyldes bl.a. LSD's meget plettede ry og syntetisk psilocybins



farmakologisk konsistente værdier, ift. f.eks. ayahuasca hvor bryggen, farmakologisk set, har for store variationer.



(Beckley foundation, 2017)

Ben Sessa, psykolog med forskningsområde i afhængighed og psykedelisk assisteret terapi, mener at vi i samtiden oplever en psykedelisk renæssance (Sessa, 2012). Et stigende antal publikationer, stigende interesse i stofferne, hvilket vi blandt andet ser i muligheden for at deltage i Ayahuasca ceremonier i bl.a. Danmark. Dette tyder på en stigende interesse i stofferne og underbygger idéen om en renæssance.

Resultaterne med psykedelisk-assisteret terapi indenfor depression, afhængighed, angst osv., beskrives som utroligt lovende (Carhart-Harris et al., 2015; Rigshospitalet, 2019; Griffiths et al., 2016; Thomas et al., 2013). Så lovende at flere og flere forskningsenheder rundt omkring i verden, hopper med på den psykedeliske forskning. I Danmark har rigshospitalet undersøgt de neurologiske effekter af psilocybin (Rigshospitalet, 2019), derudover er Aalborg Universitetshospital igangsat forsøg med psilocybin mod depression, i disse forsøg skal behandlingen testes på 20 deltagere (Aalborg, 2019). Resultaterne inkluderer; eliminering af depression blandt subjekter med kræft, i 80% af deltagerne efter 6 måneder - efter blot én behandling (Griffiths et al., 2016); øget følelse af slægtskab med naturen og fald i autoritære

holdninger (Carhart-Harris et al, 2018); fald i substans forbrug blandt misbrugere, samt større følelse af forbundethed (Thomas et al, 2013). Disse resultater og den spirituelle oplevelse der følger, kunne tænkes at medvirke til den stigende interesse. Psykiatrien har ikke haft et stort gennembrud siden SSRIerne i 80'erne. Måske er det søgen efter psykospirituel velvære, der lokker folk mod undergrunds ayahuasca ceremonier her i Danmark - og resten af verdenen (Labate et. al., 2017). Måske finder de noget i ceremonierne, som samfundet ikke bidrager med. Men hvad er ayahuasca, hvor kommer det fra, hvordan er den oprindelige brug og hvordan benyttes det i Danmark?

### Amazonas til vesten

Ayahuasca (også kalde yahé, daime mv. alt efter geografisk lokation) er en psykedelisk bryg, der har sin oprindelse blandt stamme befolkningen i Amazonas, fra Peru til Brasilien. Bryggen også kaldet "medicina" ses i indfødte kulturer, som en plantemedicin der siges at helbrede det fysiske, psykiske og åndelige legeme. Ayahuasca er kendt for at tage deltagerne på en healende rejse ind i bevidstheden, hvor de genskaber kontakten til ånden, forfædre og moder jord (Labate et al., 2017). Siden starten af 00'erne er ayahuasca-turister begyndt at flokkes til amazonas-bassinet. Iquitos i Peru er blevet knudepunktet for disse turister, der kommer for at få del i Ayahuascas psykologiske og spirituelle healende oplevelse. Den potente bryg har dog ikke holdt sig i Amazonas, den er blevet en del af undergrunds terapien i det meste af den vestlige verden også i Danmark. Tilbage i amazonas er de sikre; ayahuasca har spredt sine grene rundt om jorden, for at udvikle den menneskelige bevidsthed, så vi kan vågne op til den ødelæggelse vi forvolder os selv, hinanden og moder jord (Labate et al., 2017).

I dag kan man altså deltage i ceremonier i Danmark og størstedelen af den vestlige verden (Labate et al., 2017). I den vestlige verden har metoden for faciliteringen af disse ceremonier, fundet en del inspiration i den traditionelle brug (Metzner, 1998).

I den traditionelle shamanisme er der fokus på, at rejsen skal være individuel og introspektiv, derfor har hver deltager sin egen plads i det mørke ceremoni lokale. I midten af lokalet står der et

alter, bag ved alteret sidder shamanen og fører deltagerne igennem rejsen med sine Iqaros (fløjten og sange). Igennem ceremonien er deltageren på en 6-8 timers lang rejse i sit indre, i den traditionelle brug, blandt amazonas stammefolk handler rejsen om ånderne i planterne, dyrene og forfædrene, frem for det psykologiske (Metzner, 1998).

I ceremonierne i vesten ligger fokus ofte på det psykiske landskab; gamle traumer, frygt, minder osv., derudover har rejsen også en dyb spirituel karakter, en følelse af at være forbundet til universet, til de andre deltagere og til ens 'sande selv' (Metzner, 1998).

Ayahuasca ændrer altså elementerne i bevidstheden. Ceremonien, musikken og ritualerne skaber en kontekst, hvori deltagerne kan opleve og bearbejde oplevelsen. Den traditionelle shamanistiske tilgang, har de vestlige facilitatorer i stor udstrækning beholdt. Fokus på et behageligt rum, ritualer, musik og introspektion er også grundlæggende i vesten. Både når det kommer til forskning i psykedelisk terapi, ved f.eks. Imperial College, og i den ceremonielle brug i undergrunden (Metzner, 1998). Der er dog lavet modifikationer, så brugen passer ind i en moderne kulturel kontekst. I en moderne brug af ayahuasca, kaldet neo-shamanisme, kombineres traditionelle praksisser med andre terapeutiske metoder; psykoterapi, kropsterapi, samtale osv. (Metzner, 1998).

I dag har vi en række ayahuasca facilitatorer både offentlige såsom Healing Rejser og undergrunds facilitatorer (som findes i bl.a. Lukkede facebook grupper), herunder shamaner fra amazonas der 'turnerer' rundt i Europa (Labate et al., 2017). Faciliteringen og brugen af denne slags ceremonier, kan ses som en direkte kritik af den etablerede kultur og dens paradigmer. Der er noget som samfundet ikke kan tilbyde, som får deltagerne til at bryde loven i deres søgen, og søge væk fra de etablerede terapeutiske og spirituelle institutioner (Gearin, ibid., 126). Det er en af disse undergrunds facilitatorer, som dette projekt tager udgangspunkt i. Der er tale om en gruppe på facebook med 346 medlemmer, ceremonierne faciliteres i Københavnsområdet og der er ceremonier hver 2. lørdag hvor 12 personer deltager.

## Teori

I følgende afsnit præsenteres den videnskabsteoretiske retning. Hartmut Rosas samfundsdiagnose om acceleration og fremmedgørelse, og kuren mod fremmedgørelsen. George Herbert Meads forståelse af selvet. Teoriafsnittet afsluttes med operationalisering af teorien, herunder kritik af den valgte teori.

## Kritisk teori

Kritisk teori baserer sig på et normativt ideal, som videnskaben bør arbejde mod, i Rosas teori drejer det sig her om det gode liv (Rosa, 2018). Målet for den kritiske analyse er at afdække de underliggende strukturer i samfundet, der går mod eller forhindrer det normative ideal (Juul, 2012). En oprigtig kritik bør tage udgangspunkt i et normativt ideal, der er forankret i menneskets indre verden, eller i moralsk erfaring. Kritikken ligger i kortlægningen af de elementer af samfundet, der står i vejen for det normative ideal. Analysen har altså et frigørende sigte, det ønsker at frigøre samfundet og dets objekter, fra det der står mellem dem og det normative ideal (Juul, 2012). I dette projekt tages der udgangspunkt i Rosas normative ideal om det gode liv, resonans. Analysen undersøger hvad, i samfundet, der ligger mellem os og det gode liv.

## Hartmut Rosa - Fremmedgørelse & Resonans

Hartmut Rosa er tysk sociolog og politolog, og underviser på Friedrich-Schiller universitetet i Jena og er direktør ved Max-Weber afdelingen ved Erfurt universitet.

I "fremmedgørelse og acceleration" (Rosa, 2013), skaber Rosa en samtidsdiagnose, med udgangspunkt i modernitetens acceleration og konsekvenserne heraf. Det moderne subjekt lader til at være frit, da det ikke er styret af et politiseret, påagtet, teoretiseret og artikuleret regime.

Trods denne øjensynlige frigørelse, styres subjektet af et usynligt regime, den; teknologiske, sociale og tidslige acceleration(Rosa, ibid., 13).

Nogle strukturer har hastighedsbegrænsninger og kan ikke følge med accelerationen. Når accelerationen møder en sådan struktur, sker der en deceleration. Det gælder bl.a. psyken, der ikke altid kan følge med accelerationen (Rosa, ibid., 47). Overensstemmelsen mellem den større helhed og psyken, bliver belastet af acceleration. Subjektet fremmedgøres når det ikke kan følge med, fordi overensstemmelsen mellem livets elementer “[...] ikke længere opleves som elementer af en meningsfuld og velordnet kæde af fremskridt” (Rosa, ibid., 49).

Det kan skabe et skel mellem subjektet, dele af selvet, det sociale, samfundet og naturen. Der opleves en manglende forbundethed til selvet og verden. Denne fremmedgørelse ser vi bl.a. i samtidens dysfunktionelle forhold til naturen. Den naturlige verden, er ikke noget vi som mennesker er forbundet til, men snarere noget vi er situeret i og som vi kan benytte som ressource, for vores egens vindings skyld. Fremmedgørelsen fjerner følelsen af forbindelse til verden og os selv, subjektet står *alene* mod verdenen. Dette paradigme ændrer vores forståelse af hvordan vi er situerede i verdenen og dermed vores forhold til verdenen, herunder os selv.. Det er her, i subjektets verdensforhold at Rosa finder fundamentet, for sin normative forståelse af det gode liv. I Rosas forståelse, så er verdensforholdet grundlæggende i oplevelsen af livet, om det er godt eller dårligt. Det fremmedgjorte verdensforhold, kan ikke ligge til grund for et godt liv, hvad kan så?

Dette undersøger Hartmut Rosa i sin seneste bog “Resonance - a sociology of our relationship to the world” (Rosa, 2018), her beskriver Rosa modstykket til fremmedgørelsen. Det gode liv handler om et resonant verdensforhold, frem for et fremmedgjort (Rosa, 2020).

Resonans er et verdensforhold, hvor subjekt og verden mødes og transformerer hinanden (Rosa, ibid., 298). Der er ikke tale om positive følelser, men et resonant forhold til verdenen, en oplevelse af forbundethed. Dette betyder at selv sorg og andre tunge følelser, kan være dybt resonante, uden at være følelsesmæssigt positive i den forstand. I de resonante øjeblikke, bliver vores forhold til verdenen meningsfuldt. Om det drejer sig om forelskelse eller vores dybtfølte

sorg, så bringer disse resonante øjeblikke en følelse af livets værdi og vigtighed (Rosa, *ibid.*, 22). I disse øjeblikke er vi i tæt dialog med verden, og derigennem dybt forbundet til den. Når dialogen finder sted giver livet mening, forholdet til verden og vores liv får pludselig værdi (Rosa, 2020). Det resonante verdensforhold er formet af vores intentionelle og motivationelle baggrund eller det værdisæt, som vi møder verdenen med, og ikke af et rationelt og instrumentelt forhold til verdenen (Rosa, 2018, 292). Det gode liv, i Rosas forstand, bygger på en overvægt af rationelle forhold til verdenen (Rosa, 2020).

Dialog med verdenen, kræver en åbenhed i subjektet og at det taler med 'sin egen stemme', og ikke bare giver genlyd til samfundets 'echo' (Rosa, *ibid.*, 285). Tales der altså udelukkende, igennem den samfundsmæssigt socialiserede del af selvet, det som Mead kalder *mig* (Mead, 1984), er individet ikke i kontakt med sig selv. Subjektet gengiver snarere samfundet, igennem den samfundsmæssige socialisering af selvet - *mig* (Mead, 1984).

Hvis subjektet åbner op og taler med 'egen stemme', i stedet for at gengive forestillinger, rationaler osv. påført af samtiden, så vil dialogen mellem subjekt og verden transformere begge parter. Åbenheden tillader dialogen og åbner op for transformationen (Rosa, *ibid.*, 9). Mig'et informerer Jeg'et. Vores socialisering informerer vores umiddelbare ageren i nuet (Mead, 1984).

Vores verdensforhold kan ses i forskellige dimensioner af verdenen, fra de dele af verdenen der er tættest på subjektet (krops, sanser, sind) (Rosa, *ibid.*, 47), til det sociale, tingslige og politiske, og til det 'større' forholdet til det spirituelle, naturen, kunsten osv. Disse dimensioner eller akser af resonans, som Rosa kalder det, er forskellige aspekter af subjektets eksistens. Måden hvorpå vi bevæger os igennem livet, afgør om vi oplever resonans med en given situation, eller om vi er fremmedgjorte. Det er altså ikke binært; subjektet vil være i resonans med dele af livet og samtidig fremmedgjort fra andre og veksle imellem dem (Rosa, *ibid.*, 29). Hvor vi finder resonans med verdenen, hvordan vi ser vores væren-i-verdenen og hvordan vi benytter verdenen; er ikke blot en indstilling som subjektet egenhændigt tager, disse er dybt forankret i det kulturelle og samfundsmæssige (Rosa, *ibid.*, 126).

Lad os tage et kig på de 3-akser af resonans; horisontale, diagonale og vertikale akser.

1. Den horisontale akse af resonans er familien, venner og politik. Denne form for resonans bliver fundet mellem mennesker. Det er altså gennem fællesskab, medmenneskelighed og socialitet, at der opstår en følelse af forbundethed mellem subjekterne. Dette er grobunden for forståelighed, solidaritet og individuel identitet.
2. Den diagonale akse af resonans består af den tinglige verden; objekter, karriere, skole, sport og forbrug. Denne akse skaber en forbindelse mellem den horisontale og den vertikale akse, gennem den samfundsmæssige værdi objekterne har i f.eks. det sociale. Vi kan se hvordan strukturelle forhold i samfund og kultur, giver den objektive/tinglige verden en 'stemme'. Den tingslige verden kan tale til os gennem det sociale. Subjekter og de sociale strukturer hvori subjektet indgår, konstruerer altså den symbolske værdi som elementerne i den tingslige verden opnår.
3. Den vertikale akse af resonans består af det transcendent; religion, naturen, kunst og historie. Her finder vi de 'større' dele af den oplevede verden, det er her subjekter kan opleve forbindelse til noget der transcenderer dem selv, det sociale, politiske, ideologiske og tingslige, og få tilfredsstillende den menneskelige trang til transcendent oplevelser. mødet med det, der efterlader os i stilhed, hvor ord og koncepter fejler i beskrivelsen af det oplevede. Ingen forklaring af bøgeskoven der springer ud, kan forbinde os til oplevelsen i sig selv.

Igennem akserne kan jeg undersøge, hvor respondenterne var fremmedgjorte og hvordan dette medvirkede til deres søgen mod Ayahuasca.

### Samfundet i selvet - Mig & Jeg

I det følgende vil jeg beskrive Meads forståelse af selvets to dele (Mead, 1934; 176), da dette vil give et teoretisk grundlag for at forstå respondenternes socialiserede selv og de handlinger dette socialiserede selv affødte. Dermed ikke sagt at Meads selv-forståelse er den eneste måde at se selvet på. Dette skal blot tilvejebringe et perspektiv, som kan forbinde samfundet og selvet. Det

er, måske, i socialiseringen af selvet, at vi kan finde; kulturelle, paradigmatisk, sociale ideer eller tilgange, der er socialiseret ind i subjektet, og dermed subjektets forhold til verden. Mead adskiller det menneskelige selv i to dele, det socialiserede selv (mig) og det umiddelbare oplevende selv (jeg). Miget er vores selvforståelse, det er historien om os selv (Mead, *ibid.*, 177). Mig'et er en kondensering af hvad subjektet er, ud fra fortidens erfaringer og de holdninger disse har affødt, eller det mig man projekterer ud i fremtiden. Mig'et er den del i os selv som vi taler om, som har en fortid, holdninger, ønsker osv.. Skabelsen af mig'et er mig'ets respons på en social virkelighed, som jeget oplever.

Jeg'et er det umiddelbare oplevelse aspekt af selvet, det er vores umiddelbare respons på det oplevede liv (Mead, *ibid.*, 178). Jeget er ikke tænkt, rationaliseret, organiseret el. lign. det er umiddelbart oplevet, dvs. den del af os der egentlig oplever verdenen, hvis erfaringer fodrer det næste øjeblikks dannelse af mig'et. Opleves der en social reaktion (positiv eller negativ), på baggrund af jegets opførsel, vil mig'et integrere dette og dermed skabe en ny selvforståelse (Mead, *ibid.*, 178).

Socialiseringen af 'mig'et', er, i Meads forståelse, mekanismen hvormed samfundet og det sociale, træder ind i mennesket. Dermed kan det antages at patologier der måtte være i samfundets normer, kultur eller paradigmer, også vil indtræde i subjektets verdensforhold (Mead, *ibid.*, 179).

## Operationalisering af teori

I dette afsnit vil jeg operationalisere teorien, således at den metodisk kan benyttes til at behandle empirien og problemstillingen. Udover at vende kernebegreber som fremmedgørelse og resonans, så vil der i dette afsnit også ligge en kritik af Rosa. Grundet Rosas normative tilgang, skal der ses kritisk på den diagnose han kommer med.



Til at starte med, en kort afklaring af et begreb: Jeg vil benytte begrebet spiritualitet en del i projektet, fordi begrebet er det, der kommer meningen nærmest. Med spiritualitet mener jeg ikke blot en tro på eller kontakt til, en guddom, ånder el.lign.. Jeg benytter begrebet, for at udtrykke oplevelsen af forbundethed til noget større, om der er tale om; naturen, menneskeligheden, universet eller noget metafysisk. Nogle af respondenterne føler sig forbundet til en guddom, nogle til naturen og menneskeligheden. Tilfælles er følelsen af forbundethed med noget større - en spiritualitet.

Hvilke dele af vore liv, bidrager til vores spirituelle og mentale bæredygtighed (psykospirituelle fra nu af), og hvilke dele underminerer bæredygtigheden?

Fremmedgørelse og resonans er teoretiske begreber, der ikke særligt ofte bliver brugt når subjekter skal beskrive deres liv, deres forhold til verdenen og dem selv. Hvordan ville subjektet selv beskrive de tilstande, der bidrager eller underminerer den psykospirituelle bæredygtighed? Højest sandsynligt ikke med fremmedgørelse og resonans. Nogle tilstande er ikke bæredygtige og vil over tid, bidrage til subjektets lidelse; andre tilstande har den modsatte effekt. Når det kommer til fremmedgørelse, tager jeg udgangspunkt i negative eller ikke-fuldestgørende verdensforhold. Disse verdensforhold må siges at være ikke-bæredygtige, og vil evt. blive beskrevet med begrebet som; depression, stress, angst, følelser af isolation, svigt, mangel på tillid osv.. Det modsatte gør sig gældende når de resonante eller bæredygtige tilstande skal beskrives - tillid, mening, glæde, lykke, nærvær, forbundethed osv..

I Rosas forståelse er disse bæredygtige tilstande kendetegnet ved at subjektet 'taler med egen stemme', de ikke-bæredygtige tilstande er kendetegnet ved at subjektet gengiver et 'ekko' (Rosa, *ibid.*, 197). Disse to begreber er svære at indfange og gøre operationaliserbare, men her kan Meads selvforståelse bringe lidt klarhed.

Når vi taler med 'egen-stemme' er vi umiddelbart til stede, i Meads forståelse vil det sige at vi befinder os i jeg'et, og et sted hvor mig'ets (det socialiserede) holdninger ikke får for meget indflydelse over jeg'ets ageren (Mead, *ibid.*, 174). Det er i balancen mellem de to at resonans

findes, taler vi for meget styret af mig'et, vil vi gengive socialiseringens ekko og dermed fremmedgøres. I den tilstand mistes forbindelsen til det umiddelbart oplevede.

I analysen vil jeg forsøge at benytte disse begreber, for at forstå hvordan socialiseringen af subjektet, kan have indflydelse på subjektets indstilling til verdenen, og dermed det gode liv. Ved at kigge på socialiseringen, forsøger jeg at finde ud af hvilken rolle samtidens paradigmer, normer osv., har spillet i subjekternes deltagelse i ayahuasca ceremonier. Men ser vi kun samtiden og respondenternes deltagelse i Ayahuasca ceremonier, på baggrund af Rosas normative forståelse af samtiden, så mistes nuancen. I det følgende kritiserer jeg Rosas teori, hvilket skal bidrage til operationaliseringen af teorien, ved at afsløre mulige faldgrupper.

## Kritik af teori

Ja, der opleves problematikker i samtiden. Der er dog stor forskel på om disse problematikker skabes af samfundet, eller om samfundet har givet os muligheden for at få øje for problemerne. I samtiden er vores fokus på bl.a. psykologiske problematikker steget, hermed opleves der også en stigning i psykiske diagnoser. Samfundets stigende fokus på mental sundhed, kan være direkte årsag til stigningen i diagnoser, i dét der er blevet kaldt diagnosesamfundet (Mathiasen, 2016). I dette perspektiv, er det ikke acceleration der er årsag til stigningen i psykologiske problemstillinger, men en stigende opmærksomhed på mental sundhed. Det kunne siges at vi blot er blevet mere bevidste om den mentale sundhed og at dette var årsagen til den såkaldte mentale krise. Velfærdssamfundet kan ses, som netop årsagen til, at vi som samfund kan gå ind i de psykologiske problemstillinger. I dag er fokuset på disse problemstillinger så stor, at vi decideret flyder i diagnoser. Diagnoserne flyder ud i de dele af det menneskelige liv, der er fuldstændig naturlige reaktioner, eks. angst, sorg eller depression efter tabet af et familiemedlem (Mathiasen, 2016). Dette stigende samfundsmæssige fokus på psyken, ses også blandt dets borgere. Den stigende popularitet i meditation og yoga (Jyllands-Posten, 2019), samt stigningen i antallet af psykologer (Dansk psykolog forening, 2018), bevidner om en befolkning der er mere bevidste om den psykologiske bæredygtighed. Denne bevidsthed kunne også have en indflydelse

på den selvvaluerede mentale helbred. Stigningen i dårligt selvvalueret mentalt helbred (Sundhedsstyrelsen, 2017) kunne i denne forstand, bl.a. skyldes en stigende bevidsthed omkring mentalt helbred generelt. Dette stigende fokus på mental sundhed, har måske en indflydelse på afstigmatiseringen af mentale udfordringer. Hvilket kunne forklare, hvorfor vi i stigende grad benytter udtryk som stress og depression, eller er villige til at vurdere vores mentale helbred som negativt. Disse emner kunne tænkes, til dels, at være blevet normaliseret. Selvom der stadig opleves udfordringer med stigmatisering, blandt personer med psykiske udfordringer (Nielsen, 2011). Pointen er, at Rosas normative tilgang, som til tider blot tager udgangspunkt i egne oplevelser, ofte er for unuanceret. Accelerationen behøves ikke at blive betragtet igennem en udelukkende negativ linse. Denne kunne i et andet perspektiv ses som medårsag i bl.a. det stigende fokus på mental sundhed og andre problemstillinger.

Internettet og globaliseringen kunne er årsagen til spredningen af information vedrørende f.eks. mental sundhed eller spirituelle praksisser såsom meditation, yoga og, i dette eksempel, Ayahuasca. Internettet er noget som i Rosas forstand, langt hen ad vejen er med til at fremmedgøre os. Kigger vi med andre briller, kan vi se internettet som en frigørende faktor. Nuancerne er ikke kun vigtige, når det kommer til de mentale problemstillinger. Det kunne siges at de øjensynlige problematikker omkring klima, minoriteters rettigheder, politisk polarisering osv. til dels diskuteres, fordi vi befinder os i et samfund hvor disse problematikker kan og må undersøges. Moderniteten og accelerationen spiller nok en rolle i samtidens problematikker. Det er dog ikke kun som årsag til problematikkerne, men også som det forum hvori problematikkerne kan undersøges og hvor løsninger kan udforskes.

## Metode

Følgende metode afsnit vil beskrive de metodiske overvejelser og arbejdsprocesser, der er fundet sted i udarbejdelsen af dette projekt.

### Empiri indsamling

I det følgende vil jeg beskrive hvordan jeg fandt respondenterne, overvejelser i processen og til slut vil jeg præsentere respondenterne.

Mit udgangspunkt for denne undersøgelse, var at tage fat i Danske ayahuasca cirkler, og de brugere der 'rejser' i disse cirkler. Da jeg har taget afsæt i disse i tidligere projekter, er det relativt nemt at finde informanter. Jeg tog udgangspunkt i en facebook gruppe der afholder Ayahuasca ceremonier i Københavnsområdet, gruppen har ca. 350 medlemmer og er en af undergrunds facilitatorerne i DK. Gruppen ikke er offentlig og en invitation og godkendelse af administrator er nødvendig. Jeg har selv deltaget i ceremonier igennem denne gruppe, og benyttet gruppen til at finde informanter før. Jeg tager højde for min indblanding i gruppen, jeg har derfor ikke interviewet respondenter, ayahuasca deltagere, som jeg kender.

Jeg fik hurtigt 8 henvendelser af folk der gerne ville interviewes, herefter foretog jeg 4 interviews; 3 med deltagere og 1 med facilitatoren.

## Respondenterne

Respondent 1 er facilitator af ceremonierne, han er 41 år gammel og er født, opvokset og bor stadig i København. Han har stor personlig erfaring med Ayahuasca og andre psykedeliske stoffer. Til hverdag arbejder han som psykoterapeut og ledelseskonsulent, både med organisationer og med private. Respondent 1 har faciliteret ayahuasca ceremonier i denne gruppe i 2 år, der afholdes 1 ceremoni hver 14. Dag.

Respondent 2 er 32 årig kvinde, bor og arbejder i København, er uddannet psykomotorisk terapeut og arbejder på en døgninstitution med unge der er blevet anbragt. Hun prøvede Ayahuasca for første gang i vinters, efter at hendes psykolog igennem 8 år, havde foreslået at prøve en ceremoni.

Respondent 3 er 49 årig mand, han er Ingeniør MBA og arbejder i en større virksomhed. På sidelinjen læser han til jungiansk analytiker. Efter at være startet på Jung instituttet, fandt han en dybere interesse i det ubevidste og det spirituelle, og begyndte derefter at finde interessen i psykedelika - herunder Ayahuasca.

Respondent 4 er 32 årig kvinde, hun kommer oprindeligt fra Nordjylland og bor nu i København. Kandidat i folkesundhedsvidenskab fra KU og arbejder i dignity, (dansk institut mod tortur). Hun har de seneste år rejst en del ayahuasca, i alt er det blevet til 30 gange.

## Interview

Grundet COVID-19 måtte jeg afholde interviews online. Rammerne for interviewet blev sat af en interviewguide, der var tale om semistrukturerede interviews, både interviewguide og selve interviewet tog udgangspunkt i Kvale og Brinkmanns "interview" (Kvale & Brinkmann, 2015). Udarbejdelsen af interviewguiden blev formet efter Kvale og Brinkmanns tabel og tekstboks 7.1 i bogen (Kvale & Brinkmann, 2015: 187-191). Forskning spørgsmålene som Interviewguiden skulle berøre, stammede fra Hartmut Rosas "*Resonans; A Sociology of Our Relationship to the*

*World*” (Rosa, 2019). Her opstod en mulig problematik, ville jeg ved at udarbejde interviewguiden ud fra idéerne præsenteret af Rosa, blive deduktiv i min tilgang og derigennem forme interviewet til at skabe empiri der passede til Rosas idéer? En ting har jeg lært igennem mine projekter omkring psykedeliske stoffer, empirien kommer altid med noget relevant, hvis man lader den tale frit. Jeg valgte derfor at lade interviewguiden styre meget lidt af selve interviewet. Interviewene startede ud med en kort redegørelse af projektet, samt en uddybning af hvad jeg gerne ville tale om. Ud fra min erfaring med feltet, ved jeg at informanter ofte gerne vil tale om deres rejser, de fænomenologiske, psykologiske og spirituelle aspekter. Det var vigtigt at forventningsafstemme og klargøre at disse aspekter ikke var fokus. For mig var det dog, vigtigt at lægge fokus på de samfundsmæssige og sociale *årsager* for deres interesse og senere brug af Ayahuasca, hvad lå der bag og hvad kunne disse ceremonier bidrage med, som informanterne ikke fandt i samfundet? Interviewguiden tog udgangspunkt i Rosas 3 akser af resonans, samt resonansens modstykke nemlig fremmedgørelse. Spørgsmålene blev ikke stillet slavisk, da resonans begrebet nærmest gennemsyrrer alt fra krop og psyke til samfund og religion, og alt derimellem. Samtalen løb relativt frit, imens at jeg benyttede interviewguiden til at stille relevante spørgsmål, når informanten havde bevæget sig ind på områder, der lod til at have sammenhæng med resonans og fremmedgørelses begreberne. Interviewguiden blev altså brugt til at stille uddybende, opfølgende og specificerende spørgsmål, frem for at styre informanten i retning af teorien. Derfor var det også en mulighed at Rosa og teoriapparatet, ville vise sig irrelevant efter interviewene. Jeg har dog lavet 5 projekter i det psykedeliske felt og 3 om Ayahuasca. Teori valget kommer altså ikke deduktivt, det tager udgangspunkt i det psykedeliske felt, min egen projektskrivning og erfaring, samt forskning fra feltet. I det følgende vil jeg redegøre for processen fra lydfiler, til bearbejdeligt empiri - transskribering og kodning.

## Transkribering og kodning

For at skabe overblik over indholdet af de afviklede interviews, har jeg transskriberet dem. Med lidt over 5 timer interviewmateriale, er det ikke alt i interviewene der er interessante for projektet. Derfor har jeg undladt at transkribere dele af interviewene, der ikke havde relevans for

projektet. I løbet af interviewet opstod der mange gentagelser, kringlede sætninger eller upræcise formuleringer, disse har jeg transskriberet til et mere læsbart format, med fokus på at vedholde den oprindelige mening. Selvom transskriberings processen er tidskrævende, så sikrer den fuldkomne transskribering af interviewene, at skjult data ikke forsvinder i en evt. redigering. Der vil typisk dukke information op i interviewet, som ikke var forudset og derfor står udenfor den valgte teori. Det er vigtigt at den slags data ikke går ubemærket hen, i kodningen kan disse findes frem. Kodningen skaber fundamentet for analysen.

Kodningen er en måde at dissekere empirien i forskellige relevante temaer, nogle bestemt af teorien (begrebs kodning), og andre udspringer udelukkende i empirien (åben kodning). Ved at benytte begge disse kodningsprincipper, sikres der at data med teoretisk relevant udvindes, og at det empirisk relevante ikke overses. På den måde kan empirien blive medstyrende i, hvilke data der bruges i den videre analyse.

De faste kodning emner tager udgangspunkt i den valgte teori, samt problemformulering.

Problemformuleringen skaber rammerne for, hvilken teori der har relevans ift. projektet. Teorien er grundlaget for udformningen af interviewguiden. Data blev transskriberet, og derefter kodet. Jeg valgte at benytte farvekoder, for at nemt at kunne dissekere transskriberingerne og skabe et overblik. Kodningsmenerne;

**Horisontal akse** - familien, venner og politik, altså bliver denne form for resonans fundet mellem mennesker.

**Den diagonale akse** - tingslige verden; objekter, karriere, skole, sport og forbrug.

**Den vertikale akse** - det transcendent; religion, naturen, kunst og historie

**Forhold til selv** - psyke, krop, selvforståelse osv.

**Åben kodning** - andet

I løbet af den åbne kodning, begyndte jeg at lave nye kodningskategorier efter de emne tendenser den åbne kodning afslørede. De to større emner der kom ud af den åbne kodning, var 'kritisk syn' og 'paradigmer/rationalitet'.

## Analyse design

Jeg starter ud med afsnittet *“Vejen til ayahuasca”*, her undersøges hvilke elementer af moderniteten og samtiden, der bidrager til respondenternes deltagelse i ayahuasca ceremonier. Det er interessant at undersøge, hvorledes brugen af ayahuasca er en konsekvens af accelerationen i moderniteten og den fremmedgørelse denne medfører. Jeg forsøger at bringe nuancer ind, når det kommer til hvilken rolle moderniteten egentlig spiller. Resultatet i første afsnit lægger fundamentet for det næste:

*“Søgen efter balance - alternativet”* dette afsnit tager ayahuasca ceremonierne ind i en kontekst af alternativ behandling og alternative praksisser, spørgsmålet er hvad disse alternativer fortæller om samtiden. Afsnittet forsøger at beskrive hvad der, ifølge empirien, mangler i vores samtid - hvilket ayahuasca var en alternativ vej til at opnå. Fordi vi, måske, mangler noget, betyder det ikke at alt andet skal brændes til jorden. Afsnittet slutter af med hvad alternativerne, såsom ayahuasca ceremonien, kunne bidrage med, når det kommer til nogle af de større problematikker i samtiden. Hvad er det, der ifølge empirien, kan genskabe balancen?:

*“Spiritualitet som modvægt”* undersøger hvad integrationen af spiritualitet kan bidrage med. Der tages udgangspunkt i empirien, men også i Rosas forståelse af resonans, især den vertikale akse, samt forskningen inden for spiritualitet og spirituelle praksisser. Som forklaret i operationalisering af teori, så mener jeg ikke umiddelbart noget metafysisk med begrebet spiritualitet, der tales om oplevelsen af forbundethed til noget større. Hvordan vil integrationen af spiritualitet, kunne modveje nogle af modernitetens faldgruber?

## Analyse

Respondenterne har forskellige historier, om hvorfor de søgte ayahuasca. Til fælles for alle interviewene var et fælles fokus, som jeg ikke havde regnet med inden interviewene. Jeg vil tage fat på det tema, der kom frem i interviewene. Hvad kan de empiriske data fortælle os, når det kommer til samfundets indflydelse på subjekternes forhold til livet og dermed muligheden for



psykospirituel bæredygtighed. Jeg vil forsøge at skabe en syntese, mellem den empiriske data og det valgte teoriapparat. Brugen af ayahuasca er ulovlig, og valget om at deltage i disse ceremonier for at finde psykospirituel bæredygtighed, kan forstås som en implicit samfundskritik (Gearing, 2017.). På samme måde som subkulturer (Downes, 2007) går mod kulturen, så går disse personer mod det etablerede system, når det kommer til psykologisk-sundhed og spiritualitet. Analysen forsøger at skabe en samtidig forståelse af hvilke samfundsmæssige elementer, der fører subjekter mod ayahuasca ceremonier.

## Vejen til ayahuasca

En del af det kapitalistiske og rationelle paradigme, var blevet en, nærmest ubevidst, del af respondenternes forhold til verdenen. De oplevede dog at fokuset på karriere, materialer, status osv., ikke var fyldestgørende for deres psykospirituelle velbefindende. I Rosas forstand er dette forhold til livet og verdenen, funderet i modernitetens paradigmatisk mål om at *benytte* verden, som et middel mod vores mål (Rosa Ibid., 422). Denne verdensforståelse holder sig ikke kun oppe i strukturelle eller paradigmatisk lag, den flyder ind i institutionerne; “The world is to be *economically* and *technologically* accessed, *scientifically* understood and mastered, *legally* calculated, and *politically* governed” (Rosa Ibid., 423). Meta niveauet påvirker underliggende niveauer - og omvendt. Dette paradigme indlejres i større eller mindre grad, i subjekternes verdensforståelse gennem socialiseringen (Mead, 1934; 177). Respondent 1 beskriver;

*“[...]det meste af mit liv, har jeg følt at jeg skulle fylde et hul inde i mig. Der var en tomhed, jeg manglede noget, jeg troede jeg skulle have noget udefra og putte ind i mig. Jeg troede jeg skulle have nogle kvinder, penge, status, magt, biler og prestige og alt det halloj.”* (Respondent 1, Bilag 1; 5)

Forestillingerne om det gode liv, er en stereotypisk fremstilling af succes i samtiden.

Respondenterne til dette projekt, er dog et bevis på at denne stereotypiske forestilling af ‘det

gode liv', ikke er en tvang i moderniteten. Respondent 1 var igennem 20'erne travlt beskæftiget med eksternaliteter. Dog var der også mulighed for at undersøge andre livsfilosofier, tilgange og praksisser. Denne mulighed fandtes grundet globaliseringen og internettet - på baggrund af moderniteten. Med udgangspunkt i en interesse i det okkulte, samt en spirituel oplevelse som 17 årig på psilocybin svampe, begyndte R1 at lede. Han fandt et sted i Holland, der faciliterede ayahuasca ceremonier.

Ayahuasca medførte at R1, revurderede det værdisæt der førhen havde styret hans forhold til verdenen og dermed forståelsen af det gode liv. Måske er vores primære fokus i samtiden, rationelt forankret i eksterne målbare mål. Men samtidens teknologi og den vidensdeling dette medfører, er også instrumentel i muligheden for, at finde alternativer.

Vi kunne sagtens beskrive ayahuasca, som R1's vej ud af de fremmedgørende paradigmer i samtiden. Igennem ayahuasca oplevelsen fik han et nyt forhold til verdenen. Han revurderede sine værdier, og begyndte at arbejde sig hen imod selv at kunne facilitere ceremonier.

Med et andet par briller, ser vi hvordan det ikke blot var noget der stod *udenfor* det etablerede, der skabte fundamentet for det nye verdensforhold. Internettet, globalisering, individualisering, disse elementer af samtiden, var instrumentelle i at finde alternativer til de etablerede psykospirituelle tilbud. Respondenternes muligheder for *selv* at undersøge, og finde alternativer til den mere gængse levemåde, er lettere tilgængelig grundet moderniteten.

På de sociale medier eksisterer der dog et overflod, af eksempler på hvorfor status, penge, karriere osv. er vigtige for mennesket. De gængse og mere udbredte paradigmer mv., bliver i højere grad eksponeret og udbredte og influerer dermed flere subjekter. De mindre populære paradigmer, såsom, i dette eksempel, et mere spirituelt liv, oplever ikke den samme eksponering og dermed ikke en lige så stor indflydelse i samtiden. Vi må ikke underkende at disse alternative paradigmer og tilgange, ikke står udenfor moderniteten. Alternative elementer, såsom spirituelle praksisser har også været igennem en globalisering, og de oplever også internettets virale spredning. Den stereotypiske forestilling af succes i samtiden og subjektets gode liv, kan udfordres. Den udbredte forestilling af det gode liv, baseret på modernitetens paradigmer, var ikke fyldestgørende for respondent 1. Han var fremmedgjort fra jagten efter materielle goder, status, penge osv. og søgte et andet grundlag for *det gode liv*. For mange, i samtiden, ligger det

gode liv og lykken et sted *derude* - i verdenen og fremtiden. Hvilken indflydelse samtids paradigmer har i dette verdensforhold er svært at sige. Rosa lader til at være overbevist, og ser moderniteten som årsag til subjekternes verdensforhold og deres fremmedgørelse. Moderniteten kunne dog også spille en anden rolle, når det kommer til subjekters søgen efter psykospirituel bæredygtighed. Det stigende fokus på; mental sundhed, terapi osv. tyder på en samtid, hvor vi er begyndt at være mere bevidste og proaktive ift. mental sundhed. Flere er begyndt at dyrke yoga og meditation (Jyllands Posten, 2018), samtidig med at interessen i psykedelika er stigende, både i undergrunden og i forskningen (Sessa, 2012). Vi kan ikke adskille spredningen af disse praksisser fra moderniteten. Den stigende brug af ayahuasca i vesten, kan siges at være et produkt af globaliseringen og vidensdeling på internettet. Hvilket bibringer et alternativt verdensforhold ift. det som respondenterne havde inden ayahuasca. Inden ayahuasca eksisterede der en “[...]klar forestilling om ‘rejsen igennem livet’; god uddannelse, godt job, masse penge, god pensionsopsparing - det var vildt vigtigt for mig. Det er stadig vigtigt, det er ikke det, men det der med at have følelsen med at have fundet hjem, at have fået forbindelse til ens egen sjæl, hvad bevidstheden er, det er dét der er vigtigst nu. Førhen kunne jeg kun tænke om den slags intellektuelt, nu kan jeg opleve det.” (Respondent 4, Bilag 1, 22)

Den stereotypiske forestilling af ‘det gode liv’, eller ‘rejsen gennem livet’ som R4 kalder det, er en generalisering. Men disse stereotyper giver kun mening, når de har en eller anden forankring i virkeligheden. Interviewene og teorien, tyder på at denne stereotypiske forestilling af det gode liv, er den mest udbredte i samtiden. Dermed ikke sagt at alle tager forestillingen til sig. Som jeg har vist, så er det netop grundet moderniteten muligt, at undersøge og udforske en stor række livsfilosofier mv.. De stereotypiske forestillinger om det gode liv, er dog lettere at støde på og bliver sandsynligvis hyppigere en del af subjektets verdensforståelse. Vi skal (næsten) alle tage en uddannelse, arbejde, købe en bolig, lave en pensionsopsparing osv., det er langt fra alle der får en spirituel praksis. For respondenterne var denne stereotypiske rejse igennem livet dog ikke nok, de søgte noget mere.

Spiritualitet er en del af moderniteten, men den befinder sig i udkanten, ofte skal subjekter selv opsøge disse praksisser. På den måde, er det ikke en integreret del af det etablerede samfund,

selvom udviklingen med meditation og yoga peger i retning af en integration. Manglen af dette element i det etablerede, var medvirkende til respondenternes følelse af sult efter et andet verdensforhold. Et verdensforhold der ikke blot var baseret på rationelle, kapitalistiske eller andre eksterne mål. Der er mulighed for at søge en alternativ i moderniteten. Selv brugen af et illegalt stof som ayahuasca, ligger inde for rækkevidde. De spirituelle indsigter og det verdensforhold som ayahuasca medfører, er dog ikke en typisk del af forestilling om 'det gode liv' i samtiden. Sulten efter et andet verdensforhold førte respondenterne mod alternativer.

### Søgen efter balance - alternativet

Rosa har en pointe, *dele* af moderniteten er fremmedgørende. I min optik er det derfor vigtigt at være kritisk overfor det etablerede. Ikke for at brænde det etablerede til grunden, men blot for at kunne pege på de elementer (eller manglen på noget) der fremmedgører mennesker.

Forskningen viser at brugen af sociale medier, har en indflydelse på mental sundhed (Psykiatrifonden, 2020). Hertil kommer flere psykologer, en stigning i brugen af antidepressiver og faldet i selv vurderet mentalt helbred. Derfor må det være på sin plads, med et kritisk syn på modernitetens rolle. Måske er problemet ikke så meget det der indgår i det etablerede, men snarere det som det etablerede mangler.

Søgen efter psykospirituel bæredygtighed gennem alternative metoder, kommer ikke af et samfund hvor det etablerede tilgodeser alle subjekters behov (Pihl, 2018). Brugen af alternativ behandling er stigende, og det er forventeligt at dette vil fortsætte (Coulter, 2004). Hvis det etablerede ikke har tilvejebragt fysisk og psykospirituel bæredygtighed, så søger subjekter i stigende grad alternative veje (Pihl, 2018).

Praksisser eller forhold til verdenen, der skaber følelsen af forbundethed, er ikke rigtig noget vi får med os af det etablerede samfund - selvom disse styrker den mentale sundhed (Ivtzan, et al., 2012). Det etablerede står ikke direkte i vejen for sådanne praksisser, men introducerer heller ikke subjekterne til dem - hvilket langsomt at ændrer sig via bl.a. mindfulness bølgen. Spirituelle

praksisser er ikke en rigtig del af det etablerede endnu. Sulten efter spiritualitet samt, dets effekter på mental sundhed, kunne siges at influere valget om at deltage i ayahuasca ceremonier. Respondenterne søgte en ny forståelse af det gode liv, i stedet for den de var socialiseret ind i. Som beskrevet har de etablerede paradigmer større samfundsmæssig og social tilslutning, hvilket bl.a. forstærkes af sociale medier. Verdensforholdet og forestillingen om det gode liv, som de etablerede paradigmer bidrager med, var ikke fyldestgørende for respondenterne.

For respondent 1 var det ikke nok at søge det gode liv i eksterne mål, her minder forståelsen af det gode liv om Rosas. Instrumentaliseringen af verdenen, fyldte ikke hullet i ham selv. Ser vi blot verdenen igennem et kapitalistisk rationelt paradigme, så bliver vi ifølge Rosa fremmedgjorte, hvilket beskriver respondentens oplevelse ganske fint. Vi må dog også huske, at der i moderniteten lå en mulighed, for at søge alternativer. Selvom rationaliteten og hovedet i en stereotypisk forestilling er på piedestal i samtiden, så tilvejebringer samtiden en masse muligheder for at søge alternativer til netop dette - herunder et spirituelt forhold til verden.

Historien om det gode liv, som respondent 1 og 4 levede efter, bragte dem ikke tættere på *oplevelsen* af et godt liv eller, som R4 beskriver det, følelsen af hjem. Respondenterne oplevede hvordan de inden Ayahuasca, til en vis grad var fremmedgjorte fra deres kroppe, følelser mv.. Mødet med ayahuasca skabte et nyt perspektiv, samt en større inkludering af kroppen og følelserne. Hovedet og det rationelle blev ikke smidt ud, men blev blot balanceret med de mere *oplevelende* aspekter af dem selv. Respondent 2 oplevede at hun efter ayahuasca kunne mærke efter, i stedet for kun at tænke;

*“Det rationelle holdte mig jo i forholdet, jeg er 32 og med børn i tankerne osv., så er det at slå op, måske ikke det mest logiske valg. Så skal man starte heeeelt forfra. Men det skal bare føles mere rigtigt. Min krop sagde nej, den taler mere til mig (efter ayahuasca), og jeg kan ikke mere lade være med at lytte. Jeg behøver ikke længere at have gode argumenter for en beslutning, hvis kroppen taler til mig er det fint. Det føles som en gave og er sådan meeeeeeget vildt at opdage.”* (Respondent 2, Bilag 1; 12)

Respondent 2 har i over 8 år gået i terapi, som følge af psykologiske problemstillinger, bl.a. grundet at være adoptivbarn. Her kunne jeg i tråd med teorien, sige at fremmedgørelsen var skabt grundet samtidens paradigmer (Rosa, *ibid.*), og den vestlige verdens outsourcing af føde kraften til udviklingslande (Hochschild, 2019). Respondent 2 mødte dog ikke ideen om ayahuasca igennem en kritisk indstilling til samtiden, og ønskede om et alternativ. Hun hørte ikke om det gennem internettet eller vennerne, heller ikke grundet en interesse i spiritualitet eller psykedeliske stoffer. Respondent 2 var afholdende når det kom til stoffer, og begyndte først at overveje at deltage i en Ayahuasca ceremoni, da hendes psykolog igennem 8 år foreslog det. Ifølge hende selv, havde hun aldrig kigget den vej. Det er altså dele af det etablerede, i dette tilfælde psykologen, der gav ideen om at deltage i en ceremoni. Ligesom internettet, var det altså dele af moderniteten, der direkte satte respondenter i kontakt med noget, der skulle vise sig at give hende psykospirituel velbefindende. Indtil da vandt de rationelle argumenter for at blive med kæresten; alder, børn, bliver jeg alene? osv.. Samtidig med at fremhæve de logiske argumenter, glemte hun at lytte til de andre dele af hende selv.

Respondent 2 havde ikke tillid til kroppen og følelserne, i samme udstrækning inden ayahuasca. Det forhold til livet som respondent 2 havde inden ayahuasca, var formet af en overvægt på det rationelle. Derfor var følelserne og kroppen ikke lige så vigtige. Beslutninger truffet på baggrund af f.eks. følelser, var i hendes forstand svære at forsvare. Med en større kontakt til hende selv, begyndte verdenen at opleves igennem flere facetter af hende selv. Dermed opstod der en større følelse af forbundethed (Rosa, *ibid.*, 292). Fremmedgørelsen blev erstattet med resonans.

For respondent 2 blev integrationen af intuition, følelser osv., ikke kun vigtigt ift. psykospirituel sundhed, men også når det kom til hendes forhold til jobbet, venner og medmennesker generelt. Efter ayahuasca oplevede hun mere resonans til andre mennesker (horisontale akse), til hendes job (diagonale akse), og hende selv (Respondent 2, Bilag 1, 11-17).

Rationaliteten blev ikke skrottet, det gjorde ønsket om at arbejde heller ikke, der blev blot tilføjet noget mere til hendes verdensforhold - en større forbundethed. Respondent 4 beskriver hvordan, at det nye perspektiv erstattede en mistillid til livet med forbundethed, og hun turde dermed at “[...]at acceptere livet - ikke så man bliver doven - så man ikke banker sig selv i hovedet mere,

*man tør at åbne op til livet og så finder man ud af at man bare åbner op til sig selv. Så føler man sig forbundet til alt.”* (Respondent 4, Bilag 1; 26)

Det handler altså ikke om et radikalt nyt forhold til verdenen, men blot en accept af det værende. Om den tidligere verdensforhold, og det konstante effektiviseringsprojekt er samfunds bestemt (Rosa, *ibid.*, 421) er svært at sige. Dog fik hun først et nyt forhold til livet, da hun gik en alternativ vej. En vej der dog ville være svært at finde uden internettet, globaliseringen og for respondent 2, uden psykologen. Igen bliver det svært entydigt at kritisere det etablerede, på sin vis bidrager det etablerede til kontakten med det alternative. De store projekter i moderniteten; som teknologisk innovation, forståelsen af verdenen og kapital vækst, har sandsynligvis en indflydelse på socialiseringen af respondenterne, og dermed en del af subjekterne i samfundet. Med den forståelse bliver selv-effektiviseringsprojektet internaliseret, og tilliden til livet forsvinder lidt, måske grundet den underliggende utilfredshed med tingenes tilstand. Dog er det muligt at finde alternativer til dette verdensforhold. For respondent 2 var det psykologen der pege i alternative retninger. Psykologien er et felt, hvori brugen af psykedeliske stoffer, herunder ayahuasca, i terapeutiske settings, viser lovende resultater mod bl.a. Depression (Lyons, 2018; Thomas et al, 2013 ). I disse forsøg lægges der ikke skjul på den spirituelle oplevelses betydning, for de positive effekter (Griffiths et al., 2016). De fænomenologiske effekter er bl.a. større følelse af slægtskab med naturen (Carhart-Harris et al, 2018) og en oplevelse af ikke at være et separeret selv (ego-opløsning) (Griffiths et al., 2016). Disse effekter lyder langt hen ad vejen, i retning af Rosas beskrivelse af resonans. Forskningen viser hvor svært det er at sige at moderniteten og dens acceleration egenhændigt er skyldig, i vores psykospirituelle sult. Den psykedeliske renæssance (Sessa, 2012), er en del af moderniteten.

Et stigende antal mennesker søger mod alternativ behandling, herunder alternativer der har en spirituel vinkel. Ifølge forskningen kan spirituelle praksisser såsom meditation, yoga og psykedeliske oplevelser, have en positiv effekt på det mentale velbefindende. Denne spirituelle dimension, er ikke en del af det etablerede samfund, og derfor ikke en del af den stereotypiske fremstilling, af det moderne subjekts rejse igennem livet. Intet desto mindre er moderniteten årsagen til at subjekter kan søge alternativer til det etablerede. Alternativet som respondenterne

søgte, forbandt dem til den spirituelle side af livet, et sted hvor de følte sig forbundet til noget større. Igennem ayahuasca fik respondenterne et alternativt verdensforhold, der ikke længere prioriterede rationaliteten over deres følelser, intuition mv.. Den spirituelle oplevelse, og det spirituelle verdensforhold bidrog med en tillid til livet, der modbalancerede, det som Rosa kalder, selv effektiviseringen. Denne tillid til livet bidrog til øget psykospirituel velvære, herefter blev der oplevet en stigende resonans overfor andre elementer i verden. Den spirituelle oplevelse, eller oplevelsen af resonans i den vertikale akse, havde altså, ifølge respondenterne, en generel indflydelse på den oplevede resonans.

### Spiritualitet som modvægt

Subjekters søgen mod spirituelle praksisser og psykospirituel bæredygtighed, tyder på at subjekterne hungre efter noget. Der hungres sjældent efter noget man allerede har. Derfor tyder det på at disse spirituelle elementer af livet, ikke er en, i lige så høj grad, etableret del af samfundet. Men strømningerne findes (Jyllands Posten, 2018; Sessa, 2012). Vi kan forstå de alternative strømninger til det etablerede, som en kritik af det etablerede (Gearing, ibid.). Disse alternativer er med til at skabe oplevelsen af resonans. For respondenterne handlede det om, at se ud over det rationelle. Ikke for at skrotte rationalitet og de etablerede paradigmer i samtiden, men for at genskabe balancen mellem de rationaliserede behov og den oplevede verden; balancen mellem forbruget og verdens ødelæggelse; mellem behovet for status og den stress og angst der nager os; mellem at have ret og den politiske polarisering; mellem at forstå alt og blive grebet af livets mysterium (Bilag 1). For respondenterne var ayahuasca en måde at få et perspektiv til det, som vi normalt tager for givet. De søgte derigennem at genskabe balancen i deres egne liv.

Kapitalismen, rationalitet, den teknologiske udvikling, sikrer;

*“[...]at ting kører, at jeg har en dejlig lejlighed osv. så derfor tror jeg det handler om at finde balancen mellem de to sider, de udelukker ikke hinanden. Der er noget rart i at have en økonomi der fungerer, der er noget rart i at have et rart job og et dejligt sted at bo. Jeg kender jo også*



*nogle inde for det spirituelle miljø, der altid er 'completely broke' og det er også en struggle, det er heller ikke fedt.” (Respondent 4, Bilag 1; 24)*

Det handler ikke om at skrotte det etablerede, og paradigmer såsom kapitalisme og rationalisme. Men om at integrere det spirituelle paradigme i moderniteten, måske som en del af det etablerede - skoler, sundhedssektor osv.. Noget tyder på at det spirituelle har en stor indflydelse, når det kommer til mental sundhed (Ivtzan, et al., 2012). Sulten efter spiritualitet eller forbindelsen til noget større, har været afgørende i nogle af respondenternes søgen. Respondent 3 og kommende jungiansk analytiker, mener at tabet af spiritualitet i vesten er grundlæggende i subjekters deltagelse i ayahuasca ceremonier;

*“Tabet af spiritualitet er altafgørende, folk søger mere i livet end bare at gå på arbejde, få nogle børn og have en masse ting. Det er fint nok, men der er virkelig også noget andet, og folk hungre efter at komme dybere. Jo mere vi er fremmedgjorte og stressede som samfund, desdo mere vil der også komme et modtræk i den anden retning, Ayahuasca og psykedelika er et stort modtræk som jeg ser det. Og så har vi fra et analytisk perspektiv, bare godt af at tro på noget større, om det er kristendommen eller om det er moder Ayahuasca. Hvad det er er lidt ligegyldigt, men bare selve troen, følelsen af at føle sig forbundet til noget større er vigtigt.” (Respondent 2, Bilag 1; 18)*

Den implicite samfundskritik (Downes, 2007) der ligger i tilstrømningen til Ayahuasca, peger på at samfundet ikke fyldestgørende, kunne forbinde respondenterne til noget større. Nogle hungre efter en dybere forbindelse. Resonansen i den vertikale akse, kan smitte af på vores følelse af resonans til selv og andre. Det er muligt at fremmedgørelsen i den vertikale akse, også smitter af på vores misbrug af naturen, den politiske polarisering mv. (Rosa, 2018). Effekterne af en spirituel oplevelse med psilocybin svampe, tyder på en øget følelse af slægtskab med naturen (Carhart-Harris et al, 2018). Tilstrømningen til ayahuasca og (nogenlunde) sekulære spirituelle praksisser såsom meditation og yoga (Jyllands-Posten, 2018), tyder på at sulten efter forbindelsen ikke kun findes blandt respondenterne. Det at føle en forbindelse til noget større,

behøver, ifølge Rosa, ikke at være spirituel i en religiøs forstand. Blandt respondenterne behøver spiritualiteten heller ikke at have en metafysisk oprindelse, derfor beskrives denne til tider blot som forbundethed. Forbundetheden har haft relevans for hverdagslivet;

*“Jeg vil ikke kalde mig mere spirituel, men jeg føler mig bare mere forbundet, til noget andet, til noget større. Før følte jeg mig som en isoleret ø, følte mig udenfor verden. Nu føler jeg at jeg er en del af det hele. Hvilket er lidt sjovt, når jeg tænker på at jeg er mere alene nu og gladere for at være alene. Førhen kunne jeg føle at jeg altid skulle noget, eller være sammen med nogen, fordi ellers følte jeg mig udenfor. Nu er jeg ikke længere udenfor, men en del af verdenen. Så pludselig kan jeg fokusere på det jeg autentisk har lyst til, i stedet for det jeg tror jeg skal.”*

(Respondent 2, Bilag 1; 13)

Et mere spirituelt og forbundet forhold til verdenen, skaber en størres tillid til livet. Derudover oplever respondenterne mere forbundethed til dem selv og deres medmennesker. Spiritualitet lader til at kunne være en del af svaret, på samtidens mentale udfordringer. Kigger vi på de andre udfordringer som vi står overfor; globalopvarmning, biodiversitetskrisen, forurening, politisk polarisering mv., så ville det måske være rigtig fint, hvis mennesket følte sig mere forbundet til dets omverden. Oplevelsen af forbundethed eller resonans, gør os bevidste om at vores omverden også har en egen stemme, og at vi og verdenen kan transformere hinanden (Rosa, 2018). Verdenen fungerer fordi vi er gensidigt afhængige af hinanden, vi *er* forbundne. Det spirituelle verdensforhold kan fungere som modvægt, til de mere etablerede paradigmer. Måske endda som modvægt til samtidens problemer.

## Analyse konklusion

Dele af modernitetens paradigmatiske forståelser af det gode liv, integrerer sig i større eller mindre grad i subjekter. Dette gjorde sig ihvertfald gældende for respondenterne. Moderniteten spiller dog ikke kun rollen, som det der fremmedgører. I moderniteten har vi muligheden, for at undersøge og udforske en stor række livsfilosofier mv.. De etablerede forestillinger om det gode

liv, eller dele heraf, er mere udbredte - groft sagt; brugen af verdenen, for at opnå eksterne mål. Spiritualitet og dertil hørende praksisser er en del af moderniteten, de er dog i udkanten og ikke en del af den etablerede kerne. Det er dog muligt at søge alternativer til det etablerede. Selv brugen af et illegalt stof som ayahuasca, ligger inde for rækkevidde. Sulten efter et andet verdensforhold førte respondenterne mod ayahuasca.

Spirituelle praksisser såsom meditation, yoga og psykedeliske oplevelser, kan have positive effekter på mental sundhed. Alternativet som respondenterne opsøgte, skabte oplevelsen af at være forbundet til noget større. Denne forbundethed har de integreret i deres hverdage. Det nye verdensforhold har bidraget med en tillid til livet, og mindre fokus på forbedring.

Respondenterne opnåede derigennem øget psykospirituel bæredygtighed. Tilliden til livet og følelsen af forbundethed, bidrog til mere resonante forhold til mennesker, jobbet og dem selv. Det lader til at integration af spiritualitet, kan bidrage til et sundere verdensforhold.

Spiritualiteten bidrog med resonans overfor selv, medmennesker mv., en kvalitet der tyder på at have anvendelighed ift. samtidens udfordringer. Oplevelsen af forbundethed eller resonans, gør os bevidste om verdenen (Rosa, 2018). Vi er forbundne, en modvægt der, måske, ville være en sund balance til de etablerede paradigmer.

Det er svært at diskutere integrationen af ayahuasca i samfundet, fordi forskningen stadig mangler en del, før vi kender risici og effekter ved brugen af psykedeliske stoffer i større populationer. Jeg vil dog diskutere integrationen af spiritualitet i samfundet. Jeg tager udgangspunkt i den verdensforståelse, baseret på forbundethed, som respondenterne fik efter ayahuasca. Der er mange spirituelle praksisser, nogle af dem er ved at snige sig ind i det etablerede samfund, kan de have en kollektiv indflydelse på vores verdensforhold og hvilke faldgruber er der?

## Diskussion

I løbet af 90'erne var der en stigning i den videnskabelig interesse, i spirituelle praksisser såsom meditation. Sidenhen har disse etablerede sig i forskningen, hvilket bl.a. ses med etableringen af Dansk Center for Mindfulness ved Aalborg universitet. På samme måde har den psykedeliske forskning sluttet sig til den etablerede forskning. I dag vides der mere omkring disse forskellige veje til spirituelle oplevelser. Overlappet mellem meditation og psykedeliske oplevelser er slående. Begge reducerer aktiviteten i vores 'default mode network, hvilket er den del af hjernen der dagdrømmer, planlægger, husker fortiden, forestiller sig fremtiden og hjælper med eksterne udfordringer. Dette er stedet i hjernen der ofte kobles på selvbevidsthed og egoet (Palhano-fontes, et.al., 2015; Garris, et.al., 2015). Meditation og psykedelika skaber altså en tilstand hvor subjektet er mindre styret af egoet, i nogle tilfælde kommer det til en periodisk opløsningen af egoet, også kaldet ego død. Denne oplevelse er af kraftig spirituel signifikans, og oplevelsen bliver ofte beskrevet som at være; en del af gud; være en del af universet osv.. Det er disse oplevelser der har tilvejebragt signifikante resultater, når det kommer til angst og depression, blandt kræftpatienter (Griffiths et al., 2016).

Det var en del psykologi og neuropsykologi, men jeg tænker at det har relevans for diskussionen. Disse praksisser har en effekt på egoets aktivitet, og dermed vores følelse af at være adskilte væsener. Ifølge Rosa, er der en sammenhæng mellem vores fremmedgørelse fra verdenen og samtidens problematikker.

Det er svært at forestille sig ødelæggelsen af naturen, racisme, politisk polarisering mv., i et samfund, hvor mennesker oplever dem selv som forbundne til hinanden og naturen. Det usunde forhold til omverdenen, påvirker subjekternes mentale sundhed og den mentale sundhed påvirker igen forhold til verdenen - det er svært at skille ad.

Det er vigtigt at have for øje, at mange andre metoder til spirituel indsigt, kommer med langt færre risici end den psykedeliske oplevelse. Det er med god grund at der screenes for anlæg til psykoser, skizofreni mv., i forskningen og blandt de undergrunds facilitatorer der forstår hvad de faciliterer.

Forslaget herfra er ikke at vi skal dosere ayahuasca til alle, tværtimod, virkningen af disse terapeutiske/spirituelle oplevelser er stadig ved at blive undersøgt. Det er dog vigtigt at være ærlig overfor forskningsresultaterne, og spørge sig selv; hvad mon dette kan bruges til?

Kvalificeret psykedelisk terapi korreleres med; et dybere forhold til naturen (Forstmann, 2017); fald i dødsangst (Griffiths et al., 2016); fald i autoritære holdninger (Carhart-Harris, 2018); fald i oplevet angst og depression (Lyons, 2018); behandling af misbrug (Thomas, 2013).

Vi er nok langt fra at kunne tilbyde psykedelisk terapeutiske forløb i Danmark, man behøver heldigvis ikke at tage stoffer.

Praksisser som meditation og yoga, har positive effekter på mentalt velbefindende, hvor bl.a.; meditation minimerer negative mentale stadier og øger de positive blandt børn i indskolingsalderen (McKeering, 2018); meditation viser en positiv effekt i reduktion af stress, angst og depression blandt sygeplejere (Kang, 2009); yoga viser positive effekter på kropsideal og spiseforstyrrelser (Daubenmier, 2005).

Igennem adgangen, som vi har til andre kulturers livsfilosofier mv., er det muligt at opsøge og implementere disse i eget liv. Ud fra forskningsresultaterne, lader det til at disse praksisser, kunne have en reel anvendelighed på samtidens problematikker. De kan implementeres i reelle situationer og kan bidrage med reelle forbedringer i den psykospirituelle velbefindende og i vores væren i verdenen - om som elev eller sygeplejer.

Når jeg omtaler den terapeutiske brug af psykedeliske stoffer eller integrationen af spirituelle praksisser, så handler det ikke om et opgør med de eksisterende paradigmer. Vi skal ikke tilbage til tilstande som under 50'erne og 60'ernes modbevægelse. Det er vigtigt at både praksisserne og især den psykedeliske terapi, mødes med stor respekt. Integrationen af den slags, skal ske igennem undervisning, med åbenhed omkring positive og negative effekter. Vi lukker heller ikke folk ud på vejene, uden undervisning og test - samme logik skal bruges her.

Det er tydeligt at moderniteten har bidraget, med en masse goder gennem forskning, teknologisk - og social udvikling. Det er måske først nu vi reelt som samfund, har tiden og bekvemmeligheden, til at overveje vores psykospirituelle sult. Derfor er det måske også på tide, at lade integrationen af den spirituelle side, blive et nyt udviklingsstadium i moderniteten. Noget

tyder på at vi har brug for oplevelsen af forbundethed, som disse praksisser kan bidrage med. Kommende generationer, vil stå overfor et enormt pres, grundet globale problematikker. Hvis vi hæfter det gode liv på eksternaliteter; status, anerkendelse, karriere osv., så kan det godt være, at der bliver længere og længere mellem de gode liv. I dag kender vi til praksisser, der kan hjælpe med at opnå psykospirituel bæredygtighed, på trods af ydre faktorer. Ikke nok med det, de lader os for en stund forlade det ego-styrede verdensforhold og se verdenen i et mere forbundet perspektiv. Begge disse elementer kan, efter min mening, vise sig at blive utroligt nyttige i fremtiden. I min verden burde vi implementere meditation el.lign.. Håndtering af eget liv, eksternaliteter og vores indre, bør være mere udbredt dannelse. Undervisning i meditative praksisser, er undervisning i at opnå psykospirituel bæredygtighed, og finde et verdensforhold, hvor vi oplever os selv som forbundne med hinanden og naturen. Selvom mange er opmærksomme på samtidens problematikker, så fortsætter egotrippet, måske er modgiften til egotrippet oplevelsen af forbundethed.

## Litteraturliste

Aalborg universitetshospital (2019) *forskere afprøver psykedelisk stof mod depression*.

Lokaliseret d. 09/03/2020 på

<https://aalborguh.rn.dk/forskning/forskning-nyhedsbase-aalborg/2019/11/forskere-afproever-psykedelisk-stof-mod-depression>

Beckley Foundation (2017) *Psychedelic research timeline*. Lokaliseret d. 10/03/2020 på

<https://beckleyfoundation.org/psychedelic-research-timeline-2/>

Bedre psykiatri (2020) *Videnscenter - medicin*. Lokaliseret d. 18/05/2020 på

<https://bedrepsykiatri.dk/viden/medicin/>

Carhart-Harris, R.L., Lyons, T. (2018) *Increased nature relatedness and decreased authoritarian political views after psilocybin for treatment-resistant depression*. Journal of Psychopharmacology

Coulter, I.D. & Willis, E. M. (2004) *The rise and rise og complementary and alternative medicine: a sociological perspective*. Complementary and alternative medicine

Dansk psykolog forening (2018) *Ny brancheanalyse: Markedet for psykologhjælp vokser over hele linjen*. Lokaliseret d. 18/05/2020 på <https://www.dp.dk/ny-brancheanalyse-markedet-for-psykologhjælp-vokser-over-hele-linjen/>

Daubenmier, J. J. (2005). *The Relationship of Yoga, Body Awareness, and Body Responsiveness to Self-Objectification and Disordered Eating*. *Psychology of Women Quarterly*

*Den Nationale Sundhedsprofil (2010 & 2017)*. Danskernes Sundhed. Fundet [15/12/2019] på [\[http://www.danskernessundhed.dk/\]](http://www.danskernessundhed.dk/).

Downes, D.M., Rock, P. E. (2007) *Understanding Deviance: A Guide to the Sociology of Crime and Rule-breaking*. Oxford, New York: Oxford University Press

Forstmann, M., Sagioglou, C. (2017). *Lifetime experience with (classic) psychedelics predicts pro-environmental behavior through an increase in nature relatedness*. *Journal of Psychopharmacology*,

Garrison, K.A., Zeffiro, T.A., Scheinost, D. et al. (2015) *Meditation leads to reduced default mode network activity beyond an active task. Cogn Affect Behav Neurosci*

Gearin, A. K. *Good Mother Nature: Ayahuasca neoshamanism as cultural critique in Australia.*

I Labate, C. B., Cavnar C., Gearing, K. A., (2017). *The World Ayahuasca Diaspora - Reinventions and controversies.* New York: Routledge

Griffiths, R.R., Johnson, M.W., Carducci, M. A., Umbricht, A., Richards, W.A., Richards, B.D., Cosimano, M.P., Klinedinst, M.A. (2016) *Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial.* Journal of Psychopharmacology

Hochschild, A. R. (2019) *So how's the Family?: And Other Essays.* University of California Press.

Ivtzan, I., Chan, C.P.L., Gardner, H.E. et al. (2011) *Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative.* Journal of Religion and Health

Juul, S. (2012) *Nyere kritisk teori - kapitel 9.* I Juul, S., Pedersen, K. B. *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori.* Hans Reitzel Forlag

Järvinen, M. (2017) *Symbolisk interaktionisme som analysestrategi.* I Järvinen, M., Mik-Meyer, N. *Kvalitativ Analyse; syv traditioner.* Hans Reitzels Forlag



Kang, Y. S., Choi, S. Y., Ryu, E. (2009) *The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea*. Nurse Education Today

Kvale & S. Brinkmann, S. (2015) *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. Hans Reitzels Forlag.

Labate, C. B., Cavnar C., Gearing, K. A., (2017). *The World Ayahuasca Diaspora - Reinventions and controversies*. New York: Routledge

Lyons, T., Carhart-Harris, R. (2018) *Increased nature relatedness and decreased authoritarian political views after psilocybin for treatment-resistant depression*. Journal of psychopharmacology

Mathiasen, E. S. (2016) *Diagnosesamfundet er et symptom*. Lokaliseret d. 22/05/2020 på <https://www.dp.dk/diagnosesamfundet-er-et-symptom/>

McKeering, P., Hwang, Y. (2018) *A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents*. Mindfulness

Mead, G. H. (1934) *Mind, Self & Society*. The university of Chicago press

Metzner, R. (1998) *Hallucinogenic Drugs and Plants in Psychotherapy and Shamanism*. Journal of Psychoactive Drugs.

Nielsen, M. N. (2011) *Afstigmatisering = ligestilling*. DepressionsForeningens medlemsblad

Palhano-Fontes, F., Andrade, K. C., Tofoli, L. F., Santos, A. C., Crippa, J. A., Hallak, J. E., Ribeiro, S., & de Araujo, D. B. (2015) *The psychedelic state induced by ayahuasca modulates the activity and connectivity of the default mode network*. *PloS one*

Pinker, S. (2018) *Enlightenment now: Enlightenment now: The case for reason, science, humanism, and progress*. New York Viking

Pihl, M. A. (2018) *Integreret behandling i sundhedsvæsenet*. RUC

Psykiatrifonden (2020) *Brug af sociale medier har betydning for den psykiske sundhed blandt de unge*. Lokaliseret d. 22/05/2020 på <https://www.psykiatrifonden.dk/viden/nyt-fra-forskningen/brug-af-sociale-medier-har-betydning-for-den-psykiske-sundhed-blandt-de-unge.aspx>

Rigshospitalet (2019) *Hjerneforskere sætter syretrip på formel*. Lokaliseret d. 03/03/2020 på <https://www.rigshospitalet.dk/presse-og-nyt/nyheder/nyheder/Sider/2019/februar/hjerneforskere-sætter-syretrip-paa-formel.aspx>

Rosa, H. (2012) *Fremmedgørelse og acceleration*. København: Hans Reitzels Forlag.

Rosa, H. (2018) *Resonans; A Sociology of Our Relationship to the World*. Polity Press

Rosa, H. (2020) *Acceleration and Resonance: An Interview with Hartmut Rosa*. Lokaliseret d.15/05/2020 på

[https://journals.sagepub.com/pb-assets/cmscontent/ASJ/Acceleration\\_and\\_Resonance.pdf](https://journals.sagepub.com/pb-assets/cmscontent/ASJ/Acceleration_and_Resonance.pdf)

Sessa, B. (2012) *The Psychedelic Renaissance: Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*, 1. udgave. London: Muswell Hill Press.

Stifler, K., Greer, J., Sneek, W., & Dovenmuehle, R. (1993) *An Empirical Investigation of the Discriminability of Reported Mystical Experiences among Religious Contemplatives, Psychotic Inpatients, and Normal Adults*. Journal for the Scientific Study of Religion

Imperial College (2019) *Imperial launches world's first centre for psychedelic research*.

Lokaliseret d. 05/02/2030 på

<https://www.imperial.ac.uk/news/190994/imperial-launches-worlds-first-centre-psychedelics/>

Strassman, R. (2000) *DMT: The Spirit Molecule*. New Mexico: Park Street Press.

Thomas, G., Lucas, P., Capler, R., Tupper, K., Martin, G. (2013) *Ayahuasca-Assisted Therapy for Addiction: Results from a Preliminary Observational Study in Canada*. Current Drug Abuse Reviews.

United Nations (1991) *Convention on Psychotropic Substances, 1971*. United Nations.

Lokaliseret d. 28/11-2019 på [https://www.unodc.org/pdf/convention\\_1971\\_en.pdf](https://www.unodc.org/pdf/convention_1971_en.pdf).

World Health Organisation (2019) *Mental health: facts in pictures*. Lokaliseret d. 22/05/2020 på

<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

