

2021

”Det er jo som at sidde i en terapistol i 30 år”
– en fænomenologisk undersøgelse af
ayahuasca-ceremoniers terapeutiske effekt



Lukas Gaarden / 201605000

Aarhus Universitet

17-05-2021

Indholdsfortegnelse

Abstract	3
1.0 Indledning.....	3
1.1 Disposition og metode.....	4
2.0 Redegørelse	6
2.1 Ayahuasca-brug på tværs af kulturelle kontekster	6
2.1.1 Ayahuasca-brug i Amazonas.....	6
2.1.2 Tværkulturel ayahuasca-brug.....	11
2.2 Ayahuascas neuropsykologiske virkning	13
2.3 Terapeutisk brug af ayahuasca.....	15
2.3.1 Neuropsykologisk forståelse af ayahuascas terapeutiske effekt	16
2.4 Stof, set og setting.....	18
2.4.1 Lokal setting.....	19
2.5 Integration	20
2.6 Fænomenologi.....	23
2.6.1 Epoché	23
2.6.2 Intentionel bevidsthed	25
3.0 Metode	28
3.1 Rekruttering af respondenter.....	28
3.2 Indhentning af samtykke	30
3.3 Sample	31
3.4 Interviews og transskribering	31
3.5 Interpretative Phenomenological Analysis.....	32
4.0 Analyse	33
4.1 Lokal setting.....	34
4.2 Intention	38
4.3 Egenkropslig oplevelse	41
4.4 Integration	46
4.4.1 Spontan integration.....	48
4.4.2 Adfærsændring.....	49
4.4.3 Integration af det ubevidste	51
4.4.4 Opsummering af integration	53
4.5 Terapeutiske effekter	54
5.0 Diskussion	56

5.1 Temaernes kronologiske sammenhæng	56
5.2 Egenkropslig oplevelse som virkningsmekanisme for opnåelsen af terapeutiske effekter	60
5.3 Facilitering af integrationsprocesser er nødvendig for opnåelsen af terapeutiske effekter.....	63
6.0 Konklusion	65
7.0 Videre forskning	66
8.0 Litteraturliste	68

Abstract

This thesis explores the therapeutic use of ayahuasca in a danish context through an Interpretive Phenomenological Analysis. Ayahuasca is a psychedelic drug originating in the Amazon, which has seen widespread use across the western hemisphere. The thesis centers around five phenomenological interviews of ayahuasca-users of which one is also a facilitator of ayahuasca-ceremonies. The results reveal five key themes of therapeutic ayahuasca use – the local setting, intention, own bodily experience, integration, and the following therapeutic effects. These themes are compiled into a chronological model that reveals the link between the themes. The local setting and intention at an ayahuasca-retreat create security, openness, and an aim for therapeutic effects. These in turn affect the own bodily experience. This experience can then be integrated through three processes, of which one is instantaneous and two need facilitation after the ayahuasca experience. These findings point towards two links in therapeutic use of ayahuasca: the link between subjective effects and therapeutic effects, and between integration of unconscious material and therapeutic effects.

1.0 Indledning

Den forskningsmæssige interesse for psykedelika begyndte med opdagelsen af de psykologiske effekter af LSD i 1943 (Nichols, 2016). Dette blev startskuddet til identificeringen af en gruppe bevidsthedsændrende stoffer kaldet de klassiske psykedelika, som inkluderer LSD, psilocybin, meskalin samt ayahuasca (Nichols, 2016). Fundet af kemiske rester af ayahuasca i Bolivia indikerer dog, at brugen af psykedelika går mindst 1000 år forud for LSD-syntetiseringen (Miller et al., 2019). Dette psykedelika, ayahuasca, er centralt i dette speciale.

Ayahuasca er en psykedelisk drik, der brygges via et sammenkog af to regnskovsplanter fra Amazonas (McKenna, 2004). Ayahuasca bruges traditionelt blandt indfødte befolkningsgrupper i Amazonas (Luna, 2011), men i løbet af de sidste årtier er ayahuasca-brug blevet globaliseret (Fotiou, 2016). Ayahuasca bruges nu også på ayahuasca-retræter i Danmark med terapeutiske formål (Ankerstrøm, 2017). De klassiske psykedelikas terapeutiske effekter har haft en forskningsmæssig renæssance indenfor det seneste årti. Her undersøger man to måder at bruge psykedelika på; mikrodosering, hvor små doser psykedelika bruges, hvilket ikke skaber forandringer i brugerens bevidsthed (Polito & Stevenson, 2019) og makrodosering, hvor større doser psykedelika bruges,

hvilket skaber forandringer i brugerens bevidsthed (Griffiths et al., 2016). Ayahuasca-forskningen skriver sig ind i makrodoseringslitteraturen, hvor det viser sig, at ayahuasca-brug kan medføre terapeutiske effekter indenfor behandling af misbrug (Loizaga-Velder & Verres, 2014; Talin & Sanabria, 2017; Thomas et al., 2013), depression og angst (Griffiths et al., 2016; Murphy-Beiner & Soar, 2020; Soler et al., 2016). Ayahuasca-brug kan også lede til forandringer i personlighedstræk (Grob et al., 1996; Norris, 2020), hvor fald i neuroticisme og stigning af åbenhed kan medføre terapeutiske effekter (Quevedo, 2009). Terapeutisk effekt defineres i dette speciale som en positiv, betydningsfuld forandring i hverdagen, der forårsages af ayahuasca-brug (Hougaard, 2019). Forskningslitteraturen er sparsom ift., hvordan ayahuasca-brug opleves at føre til terapeutiske effekter. Dette er interessant, da mennesker, der har haft terapeutiske, psykedeliske oplevelser, vurderer disse til at være blandt de vigtigste og mest meningsfulde oplevelser i deres liv (Olson, 2021). Det er relevant at forstå, hvordan en ayahuasca-oplevelse kan være så meningsfuld og terapeutisk effektiv. Der er også en sparsom mængde undersøgelser af ayahuasca-brug i en vestlig og særligt en dansk kontekst. Med udgangspunkt i dette videnshul undersøger jeg i dette speciale ayahuasca-brug i en dansk kontekst ud fra denne problemformulering:

Hvordan opleves deltagelsen i ayahuasca-ceremonier at føre til terapeutiske effekter?

Jeg har søgt litteratur på databaserne ProQuest og PsycInfo. Jeg har primært brugt søgeordet *ayahuasca*, hvilket generer en overskuelig mængde artikler; på PsycInfo findes der 278 resultater, hvilket står i kontrast til søgeord for andre rusmidler som *cocaine* og *cannabis*, der genererer hhv. 411.528 og 370.045 resultater. Jeg fandt relevante artikler ud fra den indledende litteratursøgning, og har efterfølgende fundet yderligere litteratur ud fra referencelisterne i disse artikler. Hvor disse artikler ikke var tilgængelige på ProQuest og PsycInfo, har jeg søgt efter dem på Google Scholar.

1.1 Disposition og metode

Her beskriver jeg kort en disposition over specialets struktur og metode. Derefter redegør jeg for en sproglig måde at forholde sig til hhv. ayahuasca-brugende befolkningers verdenssyn og bevidsthedstilstande forårsaget af ayahuasca-brug. Til sidst nævner jeg potentielle negative konsekvenser af ayahuasca-brug.

Afsnit 2.0 til 2.7.2 omhandler redegørelse for emner, der er relevante for analysen og den efterfølgende diskussion. Disse emner omhandler ayahuasca i kultur og neuropsykologi, terapeutisk

brug af psykedelika, rusmidlers subjektive effekter, integration af psykedeliske oplevelser og til sidst fænomenologi.

Metodeafsnittene 3.0 til 3.5 redegør for rekruttering af respondenter, samtykkeindhentninger, den endelige sample, interviews og til sidst den fænomenologiske analysemetode Interpretive Phenomenological Analysis (Langdridge, 2004), som analysen i dette speciale bygger på.

Analyseafsnittene fra 4.0 til 4.6.2 udgør hovedparten af specialet. Her belyser jeg fem temaer – *lokal setting, intention, egenkropslig oplevelse, integration og terapeutiske effekter*, som jeg udleder af respondenternes oplevelser.

I diskussionsafsnittene 5.0 til 5.4 argumenterer jeg for en kronologisk sammenhæng mellem de fem temaer. Dertil argumenterer jeg for, at forberedelse, den egenkropslige oplevelse og integration er faktorer, der påvirker de oplevede terapeutiske effekter.

I konklusionen 6.0 konkluderer jeg på problemformuleringen, og i afsnit 7.0 perspektiverer jeg disse fund ift. videre forskning.

I dette speciale forholder jeg mig til et verdenssyn blandt indfødte befolkninger i Amazonas (Luna, 2011) og fortællinger om forandrede bevidsthedstilstande som følge af ayahuasca-brug. Jeg forholder mig til perspektiver på en måde, der tager perspektiverne alvorligt og ikke betvivler realiteten af disse. Derfor skrives der fx ikke, at man i Amazonas *tror*, at man kan kommunikere med ånder igennem ayahuasca – der skrives i stedet, at man kommunikerer med ånder igennem ayahuasca. Denne tilgang er nødvendig for at respektere og til fulde forstå verdenssynet og bevidsthedstilstandene, da de adskiller sig fra et vestligt verdenssyn og vores hverdagslige bevidsthedstilstand.

Brugen af ayahuasca indebærer risici; mennesker med prædisponering for psykose, skizofreni eller dissociation kan igennem brugen af ayahuasca udløse en psykotisk tilstand (Loizaga-Velder & Verres, 2014). Der findes offentligt tilgængeligt information om én 68-årig kvinde, der gik i koma efter en blanding af en saltudrensende vandkur og deltagelsen ved et dansk ayahuasca-retreat (Sparre, 2020). Dertil blev jeg selv ifm. rekruttering af respondenter kontaktet af en person, hvis ven havde lidt alvorlige psykiske konsekvenser efter deltagelsen i en ayahuasca-ceremoni. Disse negative

aspekter af ayahuasca-brug skal ikke negligeres; dette speciale beskæftiger sig dog specifikt med de terapeutiske effekter, der kan følge ayahuasca-brug.

2.0 Redegørelse

2.1 Ayahuasca-brug på tværs af kulturelle kontekster

I dette kapitel redegør jeg for ayahuasca-brug i hhv. en traditionel kontekst i Amazonas og i en dansk kontekst. Brugen af ayahuasca varierer på baggrund af den givne kulturelle kontekst, og Sapoznikow et al. (2019) foreslår bl.a. disse to kategoriseringer af brugskontekster:

a) Amazonasbrug hos indfødte befolkninger

b) Tværkulturel brug der forsøger af efterligne praksisser fra Amazonas

Forståelsen af disse to brugskontekster er relevante for at belyse problemformuleringen i dette speciale. Der redegøres først for amazonasbrug, da dette er den oprindelige kontekst for ayahuasca-brug (Luna, 2011; Sapoznikow et al., 2019). Derefter redegøres der for den tværkulturelle kontekst, som er helt central i dette speciale, da det er interviews fra ayahuasca-brugere i denne kontekst, der senere analyseres. Den tværkulturelle brug inkorporerer elementer og traditioner fra amazonasbrug (Sapoznikow et al., 2019), hvorfor amazonasbrug er den første brugskontekst, der redegøres for.

2.1.1 Ayahuasca-brug i Amazonas

Jeg redegør i dette afsnit for brugen af ayahuasca i Amazonas. Der reciteres en mytisk fortælling om ayahuasca fra en indfødt befolkningsgruppe, hvorefter der redegøres for mangfoldigheden af befolkningsgrupper. Derefter følger en begrundelse for brugen af begrebet *facilitator* fremfor *shaman*. Den resterende del af afsnittet omhandler seks egenskaber ved ayahuasca-brug i en amazonaskontekst.

Der er en langvarig tradition for ayahuasca-brug blandt indfødte befolkninger i Amazonas (Miller et al., 2019). En tidlig litterær beskrivelse af ayahuasca findes fra José Chantre y Herrera, en jesuittermissionær i Amazonas, som beskrev ayahuasca som en djævelsk bryg. Denne tidlige reference er fra slutningen af 1600-tallet eller starten af 1700-tallet, og det kan herfra udledes, at ayahuasca-brugen blandt indfødte befolkningsgrupper var en etableret tradition på dette tidspunkt. Herreras

beskrivelse afslører også de vestlige kolonisters antagonisme overfor ayahuasca, som blev set i opposition til kristne religiøse strømninger (Luna, 2011).

Der eksisterer, i blandt de indfødte befolkningsgrupper i Amazonas, mytiske fortællinger, der beretter, hvordan ayahuasca blev introduceret til menneskene. Disse fortællinger giver et indblik i disse befolkningsgruppers verdenssyn. Luna (2011) reciterer denne fortælling fra Cashinahua-folket, der her vil blive genfortalt:

Yube, forfaderen til Cashinahua-folket drog på jagt i nærheden af en sø. En tapir bed tænderne fast i frugten fra et nærtstående jagua-træ og kastede frugten ned i vandet. En anakonda rejste sig fra søen, og da den slangede sig ud ad vandet, transformerede den sig til en smuk kvinde. Yube og kvinden havde sex på flodbredden, hvorefter de gik hvert til sit – kvinden til søen og Yube til hans families hjem. Dagen efter forlod Yube sin kone for at vende tilbage til kvinden i søen. Den smukke kvinde transformeredes tilbage til en anakonda og trak Yube med i søen. Hvis Yube ville have sex med hende igen, skulle han blive hendes ægtemand, hvilket han indvilligede til. Kvinden klemte saften fra et blad i Yubes øjne, hvilket skulle sørge for, at han ikke blev bange, da kvinden efterfølgende trak ham med ned til sin familie. Her levede Yube i tre år hos slangefamilien, hvor han blev introduceret til ayahuasca. Kvinden advarede ham mod at drikke det, men han insisterede. Da han første gang drak ayahuasca, åbenbares visioner for ham, hvori slangefamilien slugte ham. Slangerne fornærmedes af Yubes syn, og de smed ham på porten. Yube gemte sig efterfølgende i et helt år for slangerne, der nu var ude efter ham og hans liv. Han møder en fisk, der klemmer saften fra et blad i hans øjne, og tager ham til et sted langs floden, hvor hans tidligere kone ofte sørgede over Yubes forsvinden. Her gemmer han sig forgæves, da slangefamilien finder ham og forsøger at sluge ham. Yubes menneskefamilie redder ham i sidste øjeblik. Hårdt såret beder Yube nu sin familie om at bringe ham alle tænkelige lianer og blade, så han kan identificere dem, der blev brugt til at brygge ayahuasca. Om natten synger han sange, han lærte fra slangerne. Familien finder de rette lianer og blade, så de lærer at brygge drikken. Da Yube dør, vokser lianerne og bladene ud af hans øjne og lemmer. Familien brygger ayahuasca og synger derefter de sange, Yube havde lært dem (Luna, 2011, s. 6-7).

Fortællingen indeholder elementer af de indfødte befolkningsgruppers verdenssyn. Menneske- og dyreverdenen påvirker hinanden, hvilket ses i Yubes fatale interaktioner med slangefamilien.

Ayahuasca stammer fra dyre- og planteverdenen, hvorfra den er overleveret til menneskeverdenen. Planterne tjener medicinske formål for mennesker, hvilket illustreres med plantesaften, der klemmes i Yubes øjne ad to omgange; først for at modvirke frygt, dernæst for at hjælpe Yube med at finde sin tidligere kone. Dertil vidner fortællingen om en langvarig tradition for ayahuasca-brug, da dette ikke er en historisk fortælling om faktiske personers gerninger, men i stedet er en mytisk fortælling (Luna, 2011).

Amazonas-regnskoven dækker et enormt område i Sydamerika, hvor den strækker sig ind i 9 forskellige lande. Grundet denne størrelse er der et væld af forskellige indfødte befolkningsgrupper. Luna (2011) nævner Aguaruna, Cashinawa, Tukano og Yaminahua. Fotiou (2016) nævner Andoke, Bora, Cashinahua, Culina, Harakmbut, Huitoto, Sharanahua og Shuar. Dertil rapporterer Luna (2011) om en undersøgelse i 1986, der fandt brug af lianplanten *Banisteriopsis caapi*, der er én af ayahuasca-ingredienterne, hos 72 forskellige indfødte grupperinger (Luna, 2011). Grundet mængden af og forskellene blandt de indfødte befolkningsgrupper skelnes der ikke mellem disse i denne redegørelse. I stedet præsenteres der én samlet tradition for ayahuasca-brug, som repræsenterer centrale aspekter, der findes på tværs af befolkningsgrupperne (Luna, 2011).

Ayahuasca-brug i Amazonas finder sted i ritualiserede ceremonielle kontekster. Ceremonierne varierer ud fra deres formål, men centralt for dem alle er, at der er én eller flere deltagere, som ledes igennem ceremonien af en facilitator (Fotiou, 2012). Facilitatorrollen navngives varierende i de forskellige traditioner – de kaldes *payés* (Luna, 2011), *curanderos* (Sapoznikow et al., 2019) og *ayahuasqueros* (Ankerstrøm, 2017). En fælles vestlig samlebetegnelse for disse titler er *shamaner*. Shaman-begrebet dækker dog over stereotypiske forestillinger, bl.a. en romantisering af shamaner som værende naturfolk, der lever i harmoni med verdenen omkring dem og bruger deres evner til at helbrede folk (Fotiou, 2016). Om end dette er en positiv stereotyp, er det stadig en stereotyp, der ikke anerkender facilitatoren som en reel, ambivalent person. Fotiou (2016) eksemplificerer det negative aspekt af denne ambivalens:

"As one of my consultants warned me during my fieldwork, shamanic powers entail a certain risk. Not only must all shamans contend with the fact that certain spirits ask them to commit harm in return for their healing powers, but novice shamans also frequently experience, and must learn to control, their own urges to harm or kill" (Fotiou, 2016, s. 164)

Da shaman-begrebet dækker over ensidige, stereotypiske antagelser, benytter jeg i stedet det mere neutrale begreb *facilitator*. Med dette begreb refereres der til den person, der forbereder ayahuasca-bryggen og leder ayahuasca-ceremonier (Sapoznikow et al., 2019). I Amazonas består facilitatorrollen af flere aspekter end blot faciliteringen af ayahuasca-ceremonier – disse nuancer udelades dog med facilitatorbegrebet, da specialets fokus er ayahuasca-brug og ikke befolkningsgruppernes kulturelle forskelle.

Blandt befolkningsgrupper i Amazonas har der været en todeling af ceremonyer; en kollektiv og en intim ceremoni. Førstnævnte kom til udtryk ved et stort deltagerantal, dans, recitationer af fortællinger samt sang, der akkompagneres af forskellige instrumenter som fløjter og rangler. Grundet vestlige indflydelser, som den katolske kirkes dæmonisering af ayahuasca-brug, blev større kollektive ceremonier erstattet af mindre intime ceremonier (Luna, 2011). Disse intime ceremonier kendetegnes ved seks egenskaber, som jeg i den resterende del af afsnittet redegør for. Disse egenskaber er:

- 1) Åndeverdenen, 2) kommunikation med dyr, 3) visioner og sange, 4) planter som læremestre, 5) helbredelse og 6) purging.**

I de indfødte befolkningsgruppers verdenssyn, findes der en åndeverden, som eksisterer parallelt til den virkelighed, vi i vores hverdagslige bevidsthed har adgang til. Ayahuasca-brug giver adgang til åndeverdenen. Åndeverdenen og den fysiske verden interagerer, så problemer i den fysiske verden kan løses i åndeverdenen (Fotiou, 2012). Når en facilitator leder en ceremoni, får deltagerne også adgang til åndeverdenen, som facilitatoren vejleder dem igennem:

"the shaman conducting the ritual, through his songs, take the assembly into specific region of their cosmos, each characterized by its particular sounds, rhythms, music, smells and colors." (Luna, 2011, s. 10)

Når man under ayahuasca-påvirkning befinder sig i åndeverdenen, kan man møde antropomorfe dyr; dyr med menneskelige egenskaber. Under ayahuasca-påvirkningen kan man kommunikere med dyret, eller man kan transformere sig om til et dyr (Luna, 2011).

Under ayahuasca-påvirkning kan man opleve visuelle mønstre eller musikalske sange og rytmer. Disse kan føres med ud i den fysiske verden. Et eksempel på dette er icaros, der er instrumentløse

sange, som tjener flere funktioner i ayahuasca-ceremonien. Sangene bruges bl.a. til at vejlede deltagerne i åndeverdenen, så deres oplevelser tager en bestemt form eller har et særligt indhold. Disse icaros opleves først i åndeverdenen, hvor planterne synger sangene til den ayahuasca-påvirkede person (Fotiou, 2012). Icaros bliver så at sige hentet ud fra ayahuasca-tilstanden. Om sangenes indhold skriver Ankerstrøm (2017):

"De spansksprogede tekster handler om medicinens og sjælens ægthed, himmelsk og jordisk udrensning, samt indimellem deciderede mytiske fortællinger om guder og natur-ånder."

(Ankerstrøm, 2017, s. 34)

Planterne er læremestre, der besidder en særlig visdom, som de kan videregive. Man kan kommunikere med planterne under ayahuasca-påvirkning, men der er også tradition for en initiation i planternes visdom udenom ayahuasca-oplevelsen. Dette sker igennem særlige diæter, som har det formål at skabe et forhold til planterne. Diæterne kendetegnes ved, at animalske, fedt- og saltholdige fødevarer skæres væk til fordel for plantebaserede madvarer (Luna, 2011). Disse diæter kan også indgås som et led i forberedelsen til en ayahuasca-ceremoni (Ankerstrøm, 2017).

Ayahuasca-tilstandene bruges også til forudsigelse, lokalisering og helbredelse. Forudsigelse kan omhandle vejruddsigter, og lokaliseringen kan rette sig mod byttedyr (Luna, 2011). Under helbredelse kan en facilitator finde årsagen til sygdom i en anden person (Fotiou, 2016). Denne sygdom forårsages ofte af indtrængende objekter i kroppen, hvilket bl.a. kan skyldes magi. En facilitator kan rette negative intentioner mod en person, hvilket kan udmønte sig i en magisk indtrængning af et objekt i personens krop (Fotiou & Gearin, 2019). En facilitator kan også suge kilden til lidelse ud af den sygdomsramte, hvorefter facilitatoren præsenterer et insekt eller en torn, som denne havde gemt i munden (Fotiou, 2016). Tobaksrøg kan blæses mod den syge, da skadelige ånder dårligt tåler bitter tobaksrøg (Fotiou & Gearin, 2019). Dette afslører både en psykosomatisk forståelse, hvor det at se en torn blive fjernet fra ens krop medvirker til helbredelse (Fotiou, 2016). Men det viser også, hvor intimt forbundet krop og psyke er i de indfødtes verdensbillede. Selv psykisk lidelse kan forårsages af et udefrakommende objekt, og udskillelsen af dette objekt kan være behandlingen. Udskillelsen viser sig i ayahuasca-ceremonier også i form af opkast og diarré, der går under fællesbetegnelsen *purging* (Fotiou & Gearin, 2019). Indtaget af ayahuasca fremprovokerer purging, og dette kan – til trods for fysisk ubehag - medføre positive effekter:

"Among ayahuasca drinkers we interviewed or spent time with, it was relatively common to hear that ayahuasca purging helps expel or discharge troubling, stagnant, or negative emotions from the body." (Fotiou & Gearin, 2019, s. 2)

Denne redegørelse har centreret sig omkring brugen af ayahuasca i den oprindelige amazonaskontekst. Der er redegjort for seks egenskaber ved ayahuasca-brug, der går på tværs af indfødte befolkningsgrupper i Amazonas. Næste afsnit tydeliggør, hvordan den tværkulturelle brug indeholder elementer og traditioner fra den traditionelle amazonaskontekst (Sapoznikow et al., 2019).

2.1.2 Tværkulturel ayahuasca-brug

I dette afsnit redegør jeg for den tværkulturelle ayahuasca-brug i en dansk kontekst ud fra Ankerstrøm (2017). Jeg illustrerer, hvordan denne brugskontekst trækker på egenskaber fra den traditionelle amazonaskontekst, men også hvordan den divergerer herfra.

Den tværkulturelle brug finder sted i vestlige lande, hvor ayahuasca-ceremonierne både både ligner og divergerer fra ayahuasca-brug i den oprindelige amazonaskontekst (Sapoznikow et al., 2019). Det er den tværkulturelle brugskontekst, som undersøgelsen i dette speciale tager udgangspunkt i. Ankerstrøm (2017) undersøger i et antropologisk speciale ayahuasca-brug i en dansk kontekst. Her foregår ayahuasca-ceremonier hen over weekender på en trelænget gård på en dansk ø. Facilitatorerne bag disse ayahuasca-ceremonier har flere rejser til Peru bag sig, hvor de er oplært i ayahuasca-brug i en traditionel amazonaskontekst. Blikket mod Amazonas medfører en brug af traditionelle virkemidler. Facilitatorerne synger icaros (Fotiou, 2012). Der pustes tobaksrøg ned i ayahuascaen og i retningen af deltagerne med henblik på helbredelse (Ankerstrøm, 2017). Ceremoni-deltagerne indgår i en diæt før ceremonien (Ankerstrøm, 2017). Den tværkulturelle brug trækker på traditioner fra Amazonas, men disse udøves ikke alle på traditionel vis. Den foreskrevne diæt i denne danske kontekst påbyder, at man:

"så vidt muligt holder dig fra stimulanser så lang tid som muligt inden ceremonien. Herunder: alkohol, rekreative stoffer, smertestillende medicin, salt, sukker, koffein." (Ankerstrøm, 2017, s. 36)

Dette adskiller sig fra en traditionel diæt, hvor der er forbud på flere typer af fødevarer, herunder krydderier, salt, fedt, rødt kød, frugt og sukker. Dertil inkluderes også adfærdsmæssige restriktioner

på fx samleje (Fotiou, 2016; Luna, 2011). En diæt i Amazonas kan også påbyde indtaget af planter, der foranlediger purging – altså planter, der fremprovokerer opkast og diarré (Fotiou & Gearin, 2019). Traditionelle diæter i Amazonas er altså mere restriktive og påbydende.

Der tilføjes elementer i en dansk kontekst, som ikke findes i den traditionelle kontekst. Ankerstrøm (2017) beretter, at deltagerne indtager kapsler med harmalin-frø, før ceremonien går i gang. Harmalin er en bestanddel af ayahuasca-bryggen, som forstærker den psykoaktive virkning. Kapslerne medvirker til at sikre, at deltagerne oplever en virkning af ayahuasca (Ankerstrøm, 2017). I denne danske kontekst tilføjes også dele-sessioner, som finder sted dagen efter en ayahuasca-ceremoni. Her udveksler deltagerne fortællinger om deres oplevelser, hvilket jf. Ankerstrøm (2017) faciliterer et samarbejde om at skabe fortællinger om ayahuasca-oplevelserne. Dette kan være gavnligt ift. at integrere disse oplevelser i ens hverdagsliv – integrationsbegrebet redegøres mere detaljeret for i afsnit 2.6.

Denne afvigelse fra det traditionelle kan være noget af det, der motiverer personer til at deltage i ayahuasca-ceremonier i Danmark. Ayahuasca-brug i religiøse kontekster i udlandet – dette kan bl.a. være i ayahuasca-kirken União do Vegetal - inkluderer en overordnet religiøs struktur (União do Vegetal, 2021), hvilket kan have en negativ slagside med fordomme og forskelsbehandling af mennesker med forskellige typer seksualitet og kønsidentitet end de mest forekommende (Elliott, 2019). Dertil inkluderer ayahuasca-turisme i Amazonas nogle håndgribelige farer:

“There have also been some deaths of western backpackers, who are travelling in increasing numbers to take ayahuasca administered by shamans.” (Elliott, 2019)

Udover dette er seksuelle overgreb heller ikke en sjældenhed, hvilket er blevet beskrevet i et anonymiseret offentligt brev, der beskriver 15 amerikanske kvinders oplevelser med overgreb hos facilitatorer under oplæring i Peru (Elliott, 2019). Disse farer ved ayahuasca-brug i Amazonas kan gøre tværkulturel brug mere attraktivt.

Den tværkulturelle kontekst har tydelig rod i den traditionelle amazonaskontekst, men den adskiller sig også herfra bl.a. ved tilføjelser som harmalinfrø og dele-sessioner (Ankerstrøm, 2017). Som Elliott (2019) illustrerer, så kan disse forskelle også være attraktive for potentielle ayahuasca-brugere.

2.2 Ayahuasca neuropsykologiske virkning

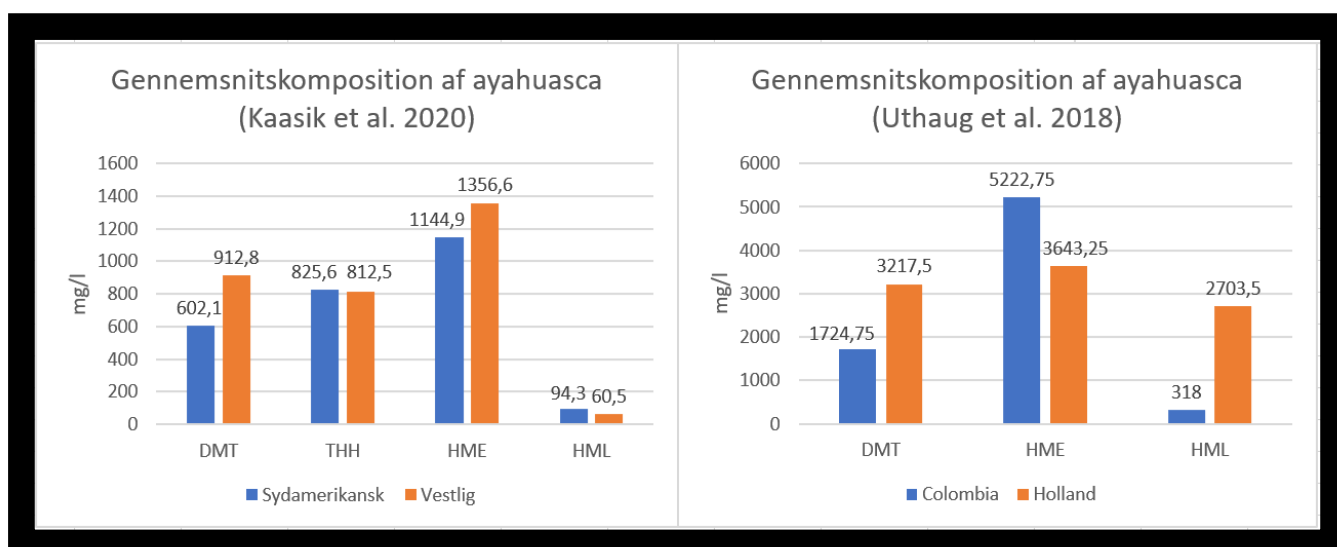
I dette afsnit redegøres der for ayahuasca plantekomposition og neuropsykologiske virkning. Dette perspektiv på ayahuasca virkningsmekanismer illustrerer, hvordan ayahuasca-brug kan føre til terapeutiske effekter. Afslutningsvis demonstreres forskelle i kompositionen af ayahuasca-brygge på tværs af landegrænser, hvilket understreger det væsentlige i at undersøge ayahuasca-brug i en dansk kontekst.

Ayahuasca består af et sammenkog af lianplanten *Banisteriopsis caapi* og blomsten *Psychotria viridis*. *Banisteriopsis caapi* indeholder en gruppe stoffer af typen β -carboline alkaloider, hvoraf tre er særligt centrale for ayahuasca psykedeliske effekt – harmine, harmalin og tetrahydroharmine (Kaasik et al., 2020). Disse er monoamine oxidase-A inhibitorer (MAOi) (McKenna, 2004), som muliggør optaget af stoffet N, N-dimethyltryptamin (DMT), der findes i *Psychotria viridis*. DMT udøver sin effekt igennem serotonerge receptorer af typen 5-HT, herunder 5-HT_{1A}, 5-HT_{2A} og 5-HT_{2C} (Kaasik et al., 2020). Hvis *Psychotria viridis* planten indtages oralt uden at være sammenkogt med *Banisteriopsis caapi*, vil der ikke indtræffe nogen psykoaktiv effekt, da DMT nedbrydes hhv. i maven og leveren af MAO-enzymet. Når begge planter koges sammen til ayahuasca, vil MAOi fra *Banisteriopsis caapi* modvirke de enzymer, der nedbryder DMT. Således optages DMT fra *Psychotria viridis*, og stoffet udvirker sin psykoaktive effekt (McKenna, 2004). Alkaloidet harmalin i *Banisteriopsis caapi* er det samme stof, der blev nævnt i afsnittet 2.1.2 om den tværkulturelle brug, hvor harmalinfrø indtages i før en ayahuasca-ceremoni (Ankerstrøm, 2017).

Da DMT udøver sin effekt på de serotonerge 5-HT-receptorer (Kaasik et al., 2020), ligner ayahuasca med denne virkningsmekanisme de andre psykedelika som LSD, meskalin og psilocybin; *de klassiske psykedelika* (Nichols, 2016). Alle klassiske psykedelika har sin primære neuropsykologiske effekt ud fra 5-HT_{2A}-receptoren, hvorfor jeg her beror mig på den antagelse, at evidens fra undersøgelser af psykedelika indenfor denne gruppe kan generaliseres til de andre klassiske psykedelika.

Blandingen af *Banisteriopsis caapi* & *Psychotria viridis* udgør den traditionelle ayahuasca-bryg. Der findes andre planteblandinger både på tværs af sydamerikanske og vestlige kulturer. Der kan være et økonomisk incitament til at finde andre plantekilder til MAOi og DMT, når ayahuasca brygges i lande langt fra Sydamerika. I en europæisk kontekst finder Kaasik et al. (2020), at tre andre DMT-rige planter ofte erstatter *Psychotria viridis* (Kaasik et al. 2020). Disse blandinger kaldes *anahuasca*, som er en sammentrækning af *analog* og *ayahuasca* (Ott, 1999). Kaasik et al. (2020) finder også

kemisk fremstillet MAOi og psilocybin i de europæiske ayahuasca-samples. Disse blandinger kaldes *pharmahuasca*, som en sammentrækning af *pharmaceutical* og *ayahuasca* (Ott, 1999). Denne variation blandt ayahuasca-lignende brygge er relevant at forstå ift. en ceremonideltagers subjektive effekt af stoffet. Hvis man drikker ayahuasca i en tværkulturel kontekst, så kan ayahuasca-bryggen i realiteten være anahuasca eller pharmahuasca og derved have en komposition, der adskiller sig fra ayahuasca. Dette betyder, at forholdet mellem MAOi og DMT kan variere mellem ayahuasca-brygge (Kaasik et al., 2020). Komposition af MAOi & DMT påvirker aspekter af den subjektive effekt af ayahuasca; MAOi har generelt en antidepressiv effekt (Politi et al., 2020), DMT kan have en angstdæmpende effekt (Frecska et al., 2016) og tetrahydroharmine forhindrer genoptaget af DMT i 5-HT-receptorerne, hvilket leder til en forlænget DMT-aktivitet



Figur 1: Egen sammenligning af ayahuasca-gennemsnitskompositioner fundet i hhv. Kaasik et al. (2020) & Uthaug et al. (2018). Forkortelser: Tetrahydroharmine (THH), harmine (HME) og harmalin (HML)

(McKenna, 2004). Hvis kompositionen af MAOi og DMT ændres ved brugen af plantesubstitutter, så kan ayahuasca-bryggen variere i dens antidepressive og angstdæmpende effekt, og påvirkningens varighed kan forandres – altså er den subjektive effekt af ayahuasca forandret. Jeg har illustreret kompositionsforskelle herunder i figur 1, hvor venstre halvdel sammenligner gennemsnitskompositionen af ayahuasca fra sydamerikanske og vestlige settings (Kaasik et al. 2020). Højre halvdel viser en lignende sammenligning med samples fra Colombia og Holland (Uthaug et al. 2018). Graferne viser indholdet af DMT & MAOi i mg/l.

Figuren viser kompositionsvariationer mellem alle fire kontekster. DMT-niveauet i det hollandske sample (Uthaug et al., 2018) er eksempelvis 3,5 gange så stort som i det gennemsnitlige vestlige sample (Kaasik et al., 2020). Et fællestræk fra disse to undersøgelser er, at der i de vestlige samples (hhv. hollandsk & gennemsnitligt vestligt) findes større mængder DMT end i de sydamerikanske modparter (hhv. Colombia & gennemsnitligt sydamerikansk) (Kaasik et al., 2020; Uthaug et al., 2018). Der er en klar forskel mellem den ayahuasca, der drikkes i en vestlig og en sydamerikansk kontekst blot ud fra forskellen i DMT-niveauet, hvilket skaber forskellige subjektive effekter. Denne diskrepans i ayahuasca-kompositionen på tværs af landegrænser er relevant for forståelsen af den subjektive effekt af ayahuasca. Dette understreger det væsentlige i undersøgelsen af ayahuasca-brug i en dansk kontekst.

I dette afsnit har jeg redegjort for, hvordan MAOI fra *Banisteriopsis caapi* tillader den orale virkning af DMT fra *Psychotria viridis*. Sammenkoget af disse to planter udgør traditionel ayahuasca. (McKenna, 2004). Ayahuasca udøver primært sin psykoaktive effekt igennem 5-HT_{2A}-receptoren, hvorfor ayahuasca klassificeres som én af de klassiske psykedelika (Nichols, 2016). Afslutningsvist redegjorde jeg for forskellene i ayahuasca-bryggens komposition, hvor ayahuasca i vestlige settings ofte har større koncentrationer af DMT (Kaasik et al., 2020; Uthaug et al., 2018). Den kulturelle forskel i kompositionen gør undersøgelsen af ayahuasca-brug i en dansk kontekst mere relevant.

2.3 Terapeutisk brug af ayahuasca

I dette afsnit redegøres der kort for en medicinsk og terapeutisk brug af rusmidler med det formål at vise, at ayahuasca bruges ud fra en terapeutisk brugsform rettet mod terapeutiske effekter.

Labigalini et al. (1999) bruger begrebet *therapeutic use* i forbindelse med en effektiv brug af cannabis til behandling af abstinenssymptomer hos mennesker, der misbruger crack-kokain. Begrebet *therapeutic use* bruges her med forventninger om specifikke symptomreduktioner. Denne brugsform kan bedre oversættes til *medicinsk brug* end *terapeutisk brug*, grundet forventningen om et direkte forhold mellem rusmiddelbrug og specifikke symptomreduktioner (Labigalini et al., 1999). Richards (2016) skelner mellem den terapeutiske og medicinske brug med psykedelika som eksempel:

"One does not ingest a psychedelic as a simple medication, such as when one takes aspirin to relieve a headache. Rather it appears to be the unique phenomenology encountered

during the period of drug-action that determines whether the substance will prove helpful, harmful, or neutral.” (Richards, 2016, s. 328)

Det medicinske brug kan karakteriseres ved en smertestillende pille, der har en forventelig effekt, der er uafhængig af en subjektiv oplevelse. Terapeutisk brug af psykedelika adskiller sig ved at have den subjektive oplevelse som forudsætning (Richards, 2016). Winkelman (2020) definerer *therapeutic use* af psykedelika, som en brugsform, der kan have flere formål:

”... were used for medicinal and religious purposes... as well as for a variety of psychological and social conditions, culture-bound syndromes, and a range of physical diseases”
(Winkelman, 2020, s. 1-2)

Denne definition beskriver de brede formål, som terapeutisk brug af psykedelika kan rette sig mod (Winkelman, 2020). Da formålene er så brede, benytter jeg en definition på terapeutisk effekt af Hougaard (2019), som lyder:

”a) betydningsfulde forandringer hos klienten, b) forårsaget af terapien, der c) manifesterer sig uden for terapien i klientens daglige livsførelse og d) vurderes som positive”
(Hougaard, 2019, s. 83)

Terapien skal forstås som ayahuasca-oplevelsen. Hvis en positiv, betydningsfuld forandring indtræffer i en ayahuasca-brugers hverdag som følge af ayahuasca-oplevelsen, vil dette kaldes en terapeutisk effekt jf. Hougaard (2019). Dette bliver relevant i analysen af respondenternes oplevelse af terapeutiske effekter i afsnit 4.5.

Jeg har redegjort for medicinsk og terapeutisk brug af rusmidler. Terapeutisk brug af psykedelika er afhængig af den subjektive oplevelse, hvilket adskiller denne brugsform fra den medicinske brug. Jeg benytter en bred definition af terapeutisk effekt, som dækker over positive, betydningsfulde forandringer i en klients hverdag, som kan tilskrives en ayahuasca-oplevelse (Hougaard, 2019). Denne definition afspejler respondenternes oplevelser af terapeutiske effekter i afsnit 4.5.

2.3.1 Neuropsykologisk forståelse af ayahuascas terapeutiske effekt

Jeg redegør i dette afsnit for en neuropsykologisk forståelse af ayahuascas terapeutiske effekt.

Dette dækker over ayahuascas antidepressive effekt samt en forøgelse af neuroplasticitet, hvilket gør brugeren sensitiv overfor brugs konteksten.

De neuropsykologiske virkningsmekanismer af MAOI og DMT i ayahuasca er centrale for ayahuascas terapeutiske effekt. Som tidligere nævnt udøver ayahuasca sin akutte, psykoaktive effekt på den serotonerge 5-HT_{2A}-receptor (Kaasik et al., 2020). Udover denne akutte effekt, har MAOI også en længerevarende effekt over flere dage el. uger (Quevedo, 2009). Tetrahydroharmine, én MAOI i ayahuasca, har den længste identificerede halveringstid på over 8 timer. Denne MAOI forøger serotoniniveauet ved 5-HT_{2A}-receptoren, hvilket ligner effekten af antidepressive SSRI-præparater, hvorfor ayahuasca og SSRI ikke bør tages sammen, da dette kan forårsage det potentielt dødelige serotonin syndrom (Quevedo, 2009). Tetrahydroharmines SSRI-lignende effekter indikerer, at ayahuasca har neuropsykologisk basis for en antidepressiv effekt. McKenna (2004) skriver om denne effekt:

"the reuptake of this neurotransmitter... is the site of action of Prozac and other selective serotonin reuptake inhibitors. Hence, the 5-HT transporter is intimately involved with syndromes such as depression and other mood disorders, suicidal behavior, etc." (McKenna, 2004, s. 123)

Ayahuasca kan udøve en antidepressiv effekt, som varer længere end den akutte effekt (McKenna, 2004). Den længerevarende effekt betegnes som ayahuascas *afterglow*, og den viser sig bl.a. som forøget kognitiv fleksibilitet, mindfulness, positivt humør (Murphy-Beiner & Soar, 2020) samt en dæmpning af angst- og depressive symptomer (Kaasik et al., 2020).

Et nyere studie af Carhart-Harris et al. (2018) viser, at aktivitet ved 5-HT_{2A}-receptoren korrelerer med en forøgelse af hjernens plasticitet. Dette har implikationer for konteksten, som ayahuasca bruges i, da en forøgelse af plasticitet også medfører højere sensitivitet overfor inputs fra konteksten:

"It is logical to infer from such findings that psychedelics' specific pharmacology works synergistically with context, creating a certain kind of experience that is conducive to particular outcomes." (Carhart-Harris et al., 2018, s. 3)

Talin og Sanabria (2017) fremfører argumentet, at ayahuasca – og de klassiske psykedelika generelt – har så anderledes virkningsmekanismer fra medicin, som vi kender det, at forskning i disse stoffers terapeutiske effekter ikke må begrænses til et udgangspunkt i den biomedicinske model. Brugs konteksten og den fænomenologiske oplevelse er mindst lige så essentiel:

"Our ethnographic data point to some key extra-pharmacological elements that we believe need to be assessed in equal measure to pharmacological mechanisms. We argue that the efficacy of such treatments cannot be reduced to either the pharmacological effect of ayahuasca or the ritual." (Talin & Sanabria, 2017, s. 24)

Når ayahuasca-brug gør brugeren mere sensitiv overfor konteksten (Carhart-Harris et al., 2018), er det indlysende at konteksten er relevant for de terapeutiske (Talin & Sanabria, 2017). Dette fordrer et perspektiv på de kontekstuelle elementer, hvilket næste afsnit 2.4 beskæftiger sig med.

Jeg har i dette afsnit redegjort for ayahuascas antidepressive effekt samt den forøgede neuroplasticitet, der følger ayahuasca-brug. Disse pointer er relevante for forstå, at ayahuascas terapeutiske effekt både skyldes brugskonteksten samt ayahuascas afterglow.

2.4 Stof, set og setting

Jeg redegør her for de tre faktorer stof, set og setting, som påvirker subjektive stofoplevelser. Efterfølgende redegør jeg i afsnit 2.4.1 for den lokale setting, der beskriver den umiddelbare kontekst for en stofoplevelse. Jeg illustrerer, at dette kontekstuelle syn på stofoplevelsen er relevant for at belyse, hvordan ayahuasca-oplevelser kan føre til terapeutiske effekter.

Den subjektive effekt af et rusmiddel påvirkes af tre faktorer; stof, set og setting (Zinberg, 1984). Stof refererer til de stofs specifikke neuropsykologiske effekter, som ved ayahuasca bl.a. er den antidepressive effekt (McKenna, 2004) og den forøgede neuroplasticitet (Carhart-Harris et al., 2018). Set refererer brugerens humør, attituder og forventninger, men også mere strukturelle egenskaber som personlighedsstræk og erfaringer. Setting refererer til det fysiske og sociale miljø, som stofbrugen foregår i (Zinberg, 1984). Der er i forskning på rusmiddelområdet gjort forsøg med at optimere subjektive oplevelser med rusmidler igennem den forståelse af de tre faktorer, hvor særligt set og setting kan optimeres. Leary et al. (1963) lavede en tidlig undersøgelse af den subjektive effekt ved brug af psilocybin, som fandt sted hjemme i forskerens egen stue med behagelige møbler samt musik, bøger, malerier og print at beskæftige sig med. Forsøgsparticipanterne var psykedelisk entusiastiske mennesker, som glædede sig til oplevelsen (Leary et al., 1963). Dette udgjorde et tidligt bud på, hvordan man optimerer subjektive stofeffekter igennem set og setting (Zinberg, 1984).

Jeg vil i det efterfølgende afsnit 2.5.1 redegøre for den lokale setting. Dette udgør den ene halvdel af setting-begrebet, hvor modparten er den globale setting (Zinberg, 1984). Den lokale setting udgør den umiddelbare fysiske og sociale kontekst, hvorimod den globale setting udgør den samfundsmæssige, kulturelle og juridiske kontekst (Zinberg, 1984). Jeg redegør ikke videre for den globale setting, da den viste sig ikke at spille en central rolle for respondenternes ayahuasca-oplevelser, hvorfor den ikke er relevant i dette speciale.

2.4.1 Lokal setting

Jeg redegør i dette afsnit for den lokale setting. Jeg forklarer de to begreber, sociale sanktioner og sociale ritualer, som udgør den uformelle sociale kontrol, der udgør de regler, der håndhæves omkring stofbrug i en lokal setting (Zinberg, 1984).

Når stoffer benyttes i en setting mellem mennesker, sker dette på baggrund af en række implicitte og eksplicitte regler. Stofbrugerne i en setting kan håndhæve disse regler, hvad enten de er det bevidst eller ej. Zinberg (1984) kalder disse regler for *sociale sanktioner*. De sociale sanktioner kan være formelle og uformelle. En formel social sanktion findes i lovgivningen, der forbyder det at køre i bil i påvirket tilstand, hvilket gør det til en nemt tilgængelig social sanktion at håndhæve. En uformel social sanktion kan eksempelvis være, at man ikke bør blive alt for beruset, hvilket kan være en mere diffus og uhåndgribelig social sanktion at håndhæve (Zinberg, 1984). Håndhævelsen af disse regler sker igennem sociale ritualer. De sociale ritualer kan omhandle flere aspekter af brugen af et stof – hvordan det skaffes, hvor og hvordan det indtages, samt hvad man gør under påvirkningen af stoffet (Zinberg, 1984). Et eksempel på et socialt ritual indenfor cannabisbrug er *puff, puff, pass*. Dette beskriver en jointrotation, hvor man tager to sug og videregiver jointen videre til den næste person. Det sociale ritual håndhæver to sociale sanktioner - at alle tilstedeværende opnår en effekt af cannabis, og at ingen bliver påvirket for meget. De sociale sanktioner og sociale ritualer udgør tilsammen en *uformel social kontrol* (Zinberg, 1984). Den uformelle sociale kontrol finder sted i den lokale setting mellem mennesker, hvor alle tilstedeværende kan være med til at opretholde disse regler.

Som tidligere nævnt, er der neuropsykologisk evidens for, at ayahuascas neuropsykologiske effekt med forøget neuroplasticitet skaber en større sensitivitet over kontekst, brugeren befinder sig i (Carhart-Harris et al., 2018). Generelt er subjektive stofoplevelser påvirket af både stof, set og setting (Zinberg, 1984), men ayahuasca er særlig grundet den neuropsykologiske sensitivitet overfor

konteksten (Carhart-Harris et al., 2018), hvorfor et fokus på brugskonteksten er centralt for forståelsen af, hvordan ayahuasca-brug kan føre til terapeutiske effekter. Denne kontekst udgør både brugernes set og deres lokale setting (Zinberg, 1984)

Jeg har i dette afsnit redegjort for den uformelle sociale kontrol, som består af sociale sanktioner og sociale ritualer. Disse udgør regler om stofbrug og håndhævelsen af disse i en lokal setting. Da ayahuasca gør brugeren sensitiv overfor kontekst, er set & lokal setting en forudsætning for forståelsen af, hvordan ayahuasca-oplevelsen kan føre til terapeutiske effekter.

2.5 Integration

I dette afsnit redegør jeg for integrationsbegrebet; først ud fra fire perspektiver på integration, som sammenfattes i to begreber, der så opsummeres i én integrationsdefinition fra sygeplejevidenskaben. Jeg redegør for manglen på forskning omkring integration af psykedeliske oplevelser, og jeg argumenterer for, at integration er et kulturelt behov i vestlig ayahuasca-praksis, da ayahuasca-brug ikke er en integreret del af denne kultur.

I litteraturen om ayahuascas terapeutiske effekter understreges det ofte, at integration er nødvendigt for at sikre terapeutiske effekter:

"a fourth factor is also a determinant of the therapeutic effect of addiction treatment supported with psychedelics: The level of integration of the experience and implementation of insights into enduring change" (Loizaga-Velder & Verres, 2014, s. 67)

Richards (2017) definerer integration som en proces, hvorigennem man bearbejder erfaringer fra en psykedelisk oplevelse og inkorporer ny viden ind i ens hverdagsliv. Norris (2020) definerer integration som meningskabelse, hvor den psykedeliske oplevelse tilbyder nye perspektiver, der kan være med til at ændre på ens nuværende meninger og overbevisninger. Disse to synspunkter fokuserer på ny viden, nye perspektiver, som ændrer ens meninger – dette definerer jeg samlet som meningskabelse. Watts & Luoma (2020) finder, at integration fungerer ved at sammenkoble den psykedeliske erfaring med ens hverdagsliv, så erfaringen kan medføre adfærdsændringer. Ifølge Quevedo (2009) skal erfaringer fra den psykedeliske oplevelse bruges til ændringer i ens personlighed, udvikling eller hverdag, før der er tale om integration. Disse to synspunkter fokuserer på adfærdsændringer som centralt for integration. De fire perspektiver repræsenterer derfor hhv. meningskabelse og adfærdsændring som integration. Fælles for meningskabelse og

adfærdsændring er, at erfaringer fra en psykedelisk oplevelse skal medvirke til en forandring i ens hverdagsliv. En samling af de fire ovennævnte synspunkter findes hos Whittemore (2005), som præsenterer et review af artikler om integration indenfor sygeplejevidenskaben. Arbejdet med syge patienter i livsovergange har gjort integration til et centralt begreb, hvorimod den psykedeliske forskningslitteraturs fokus på integration er nyere (Watts & Luoma, 2020) og stadig i dens spæde begyndelse. Whittemore (2005) definerer integration:

"... a complex person-environment interaction whereby new life experiences ... are assimilated into the self and activities of daily living, resulting in overall life balance." (Whittemore, 2005, s. 263)

Denne definition inkluderer meningsskabelsen, hvilket ses ved oplevelser, der skal assimileres ind i selvet (Norris, 2020; Richards, 2016), og det inkluderer adfærdsændringen, som ses ved oplevelser, der skal forandre ens hverdagsaktiviteter (Quevedo, 2009; Watts & Luoma, 2020). Meningsskabelsen og adfærdsændringen skal resultere i en overordnet livsbalance (Whittemore, 2005). Denne integrationsdefinition tages der udgangspunkt i.

Integration af ayahuasca-oplevelsen er en mediator for de potentielle vedvarende terapeutiske effekter (Sapoznikow et al. 2019). Manglen på integration kan have den betydning, at disse subjektivt vigtige oplevelser ikke producerer nogle varige fordele for ayahuasca-brugeren (Frecska, Bokor & Winkelman, 2016), udover de kortvarige effekter som forøget mindfulness og reduktion i depressive symptomer (Murphy-Beiner & Soar, 2020), der kan vare op til otte uger (Quevedo, 2009). På trods af forskeres enighed om vigtigheden af integration, så er der ikke meget forskning på området:

"... specific and testable models to guide preparation and integration sessions are currently lacking." (Watts & Luoma, 2020, s. 92)

Watts & Luoma (2020) har skabt Accept, Connect, Embody (ACE) modellen for psykedelisk assisteret terapi. De deler denne terapi op i tre stadier; forberedelse, sessionen og integration (Watts & Luoma, 2020). Modellen er dog så ny at det må antages, at den ikke er implementeret i eksisterende integrationspraksisser, der finder sted ifm. med ayahuasca-ceremonier nu og år tilbage. Modellen fordrer individuelle sessioner i de tre stadier (Watts & Luoma, 2020). Dette medfører store resursekrav og et individfokus, som må antages ikke at kan finde sted i ayahuasca-ceremonier i

Danmark, som – ligesom ayahuasca-ceremonier i Amazonas – oftest har et deltagerantal på mellem 2 og 20 personer (Fotiou & Gearin, 2019). Derfor følger det som en antagelse, at integrationspraksis ifm. ayahuasca-brug i en dansk kontekst ikke følger ACE-modellens forslag om individuelle integrationssessions.

Der mangler generelt forskning om, hvordan integration foregår ifm. ayahuasca-ceremonier. Quevedo (2009) nævner forskellige integrationspraksisser:

”Integration practices (i.e., group sharing, educational classes, creative expression, introspective solitude, an additional spiritual practice, and/or individual counseling)” (Quevedo, 2009, s. 59).

Quevedo (2009) undersøger ikke disse integrationspraksisser hver for sig, men ser i stedet overordnet på, hvorvidt deltagelsen i en form for integrationspraksis kan have en effekt. Artiklen undersøger ikke, hvad der udgør en effektiv integrationspraksis. Dertil finder undersøgelsen sted i traditionel amazonaskontekst (Quevedo, 2009; Sapoznikow et al., 2019), hvilket er afgørende ift. behovet for integration. Integration som koncept er ikke så alment ved ayahuasca-brug i en amazonaskontekst ifølge Aixala (2017). Da brugen af ayahuasca allerede er en integreret del af kulturen, bryder ayahuasca-oplevelserne ikke med verdenssynet, hvilket reducerer behovet for en integrationsproces. Ayahuasca-brug er ikke en del af kulturen i en vestlig kontekst med tværkulturel brug (Sapoznikow et al., 2019), hvorfor der her er et behov for at integrere ayahuasca-oplevelsen (Aixala, 2017). Zinberg (1984) skriver om kulturel tilvænning til illegale rusmidler:

”When parents, schools, and the media are all unable to inform neophytes about the controlled use of illicit drugs, that task falls squarely on the new user’s peer group – an inadequate substitute for cross-generation, long-term socialization” (Zinberg, 1984, s. 13)

Denne socialisering til ayahuasca-brug på tværs af generationer findes i en traditionel amazonaskontekst, men ikke i en tværkulturel kontekst (Sapoznikow et al., 2019). Det er denne kulturelle forskel, der fordrer et integrationsbehov. Ayahuasca-oplevelsen er ikke alment kendt i en vestlig kontekst, hvorfor den skal integreres i brugerens verdensbillede (Aixala, 2017) både gennem meningsgskabelse og adfærdsændring (Norris, 2020; Quevedo, 2009).

Jeg har i dette afsnit redegjort for flere perspektiver på integration. Fælles for disse var meningskabelse og adfærdsændring, som udgør de to centrale elementer i integrationsdefinitionen fra Whittemore (2005). Jeg har vist, at integration er alment accepteret som vigtig for opnåelsen af terapeutiske effekter igennem brugen af psykedelika, men at der eksisterer et videnshul på området – særligt i forhold til ayahuasca-brug i en dansk kontekst. I den danske kontekst er integration vigtig, da ayahuasca-brug ikke er en del af kulturen, hvilket gør ayahuasca-oplevelsen svært forståelig.

2.6 Fænomenologi

Jeg benytter mig i dette speciale af en fænomenologisk metode til udførelse og analyse af interviews. I dette kapitel redegør jeg derfor for centrale fænomenologiske antagelser, som er relevante for dette speciale. Jeg trækker særligt på den eksistentialistiske fænomenologiske tradition, og jeg redegør for begreberne epoché i afsnit 2.6.1 og intentionel bevidsthed i afsnit 2.6.2.

Grundet forskelle mellem fænomenologiske tænkere teorier, giver det ikke mening at tale om én samlet fænomenologi. Edmund Husserl, der anses som grundlægger af fænomenologien, repræsenterer den transcendentale fænomenologi, som kan sættes i et dikotomisk modsætningsforhold til den eksistentialistiske fænomenologi, der repræsenteres ved tænkere som Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre & Maurice Merleau-Ponty (Langdridge, 2004). Disse to fænomenologiske traditioner bliver her skitseret for at påpege forskellene mellem dem, så det fremgår, hvorfor der arbejdes ud fra den eksistentialistiske fænomenologi i dette speciale.

2.6.1 Epoché

Jeg redegør i dette afsnit for begrebet epoché samt forskellene i forståelsen af dette begreb i hhv. den transcendentale og eksistentialistiske fænomenologi. Jeg viser, hvorfor jeg bruger den eksistentialistiske definition, hvor epoché er en proces og ikke et mål.

Begrebet *epoché* er græsk for *holden tilbage*, og Husserl bruger begrebet for den proces, hvormed man tilbageholder sine forudindtagelser (Schiermer, 2013b). Vi oplever almindeligvis fænomener med forudindtagelser (Langdridge, 2004), hvilket Schiermer (2013b) eksemplificerer med musik. Når vi hører et stykke musik, vi tidligere har hørt, vil vi have en forventning om det, der kommer efter de nuværende toner, og det der går forud for disse. Disse forventninger opleves ikke som isolerede forventninger, de erfares momentant i vores oplevelse med musikken. Pointen med dette er, at når

vores bevidsthed rettes mod et fænomen, så indgår vores forventninger og forudindtagelser i oplevelsen af fænomenet. Derfor opfattes fænomenets egenart ikke direkte, da vores opfattelse af fænomenet er subjektivt og vil adskille sig fra en anden persons opfattelse af selv samme fænomen (Schiermer, 2013b).

Men Husserl mener – som de eksistentiale fænomenologer også gør – at fænomenet eksisterer i sin egenart:

”[D]et er evident, at sådan noget som en materiel ting, eksempelvis dette papir, som jeg iagttager, ikke selv er en oplevelse, men et værende af en helt anden art.” (Schiermer, 2013a, s. 48)

I modsætning til de eksistentiale fænomenologer mener Husserl, at vi godt kan komme frem til fænomenets egenart. Dette opnås via metoden den eidetiske variation. Man vender sig væk fra den subjektive oplevelse af fænomenet og vender sig mod fænomenets repræsentation i egen bevidsthed. Her, mener Husserl, kan fænomenet undersøges fra alle tænkelige perspektiver, hvorfra man kan udlede de objektive aspekter af fænomenet, som udgør fænomenets egenart (Schiermer, 2013b). Dette vidner om en dikotomi i Husserls forståelse af bevidsthed og fænomenernes verden, da vi må fjerne os fra bevidsthedens forvrængede syn på fænomenet, hvis vi vil se fænomenets egenart (Carman, 1999). Ifølge Husserl er epoché et opnåeligt mål med den eidetiske variation som proces (Schiermer, 2013b):

”Vi kan lukke alt andet ude og fokusere snævert på selve bevidsthedens struktur. Det er præcis dette, en fænomenolog af husserliansk støbning gør, når han eller hun bedriver såkaldt epoché” (Schiermer, 2013b, s. 18)

Når man, som Schiermer (2013b) skriver i citatet, fokuserer på selve bevidsthedens struktur, betyder dette, at den transcendentale fænomenolog vender sig mod *repræsentationen* af fænomenet i sin bevidsthed – ikke fænomenets egenart. I den eksistentiale fænomenologi ses bevidsthed og fænomenernes verden ikke dikotomisk; bevidstheden er sammenfiltret med fænomenernes verden (Carman, 1999). Derfor er epoché udelukkende en proces og ikke et mål, da fænomener ikke kan opleves uden bevidsthedens subjektivitet. Heidegger, der tilhører den eksistentiale fænomenologiske tradition, mener, at vi oplever fænomener ud fra en praktisk relation til dem (Schiermer, 2013b). Fænomener siges at forsvinde i de formål og brugsformer, vi har med dem.

Heidegger eksemplificerer det med sprogbrug, hvor vi i daglig tale ikke hører sprogets opbygning og ord, men i stedet forstår den mening, der kommunikeres via sproget. Sproget opleves som en forlængelse af kroppen, da brugeren er blevet fortrolig med den *vedhåndenhed*, som Heidegger kalder den praktiske omgang med et fænomen (Schiermer, 2013b). Merleau-Ponty mener, i tråd med denne vedhåndenhed, at al menneskelig erfaring stammer fra vores krop og dennes væren i verden. Alle vores kognitive, sanselige og emotionelle oplevelser er indlejret i kroppen, hvorfor alle oplevelser har en specifik subjektiv karakter (Carman, 1999). Denne forståelse af oplevelsernes indlejring i kroppen kaldes egenkroppen, som for Merleau-Ponty er det ultimative subjektive udgangspunkt (Knudsen, 2005; Olesen, 2002); hvis vores krop er høj, dukker vi os automatisk under dørtærskler, er vi nærsynede, perciperer vi dårligt fænomener, der er længere væk fra os, og har vi social angst, kan sociale sammenkomster opleves som potentielt farlige. Egenkroppen er altså vores subjektive udgangspunkt (Olesen, 2002). Da vi oplever fænomener ud fra praktisk omgang med dem (Schiermer, 2013b) og med egenkroppen som et subjektivt udgangspunkt (Knudsen, 2005), betyder dette, fænomenets egenart ikke kan opleves. Vi kan ikke adskille os helt fra vores subjektive udgangspunkt, da der ikke findes et synspunkt udenom det subjektive:

"Ifølge Heidegger river Husserl tingene ud af verden. Vender og drejer dem undersøgende for blikket. Hos Heidegger, derimod, bliver tingene ligesom væk i deres "for-at", deres brug og deres formål" (Schiermer, 2013b, s. 20)

Dette illustrerer en central forskel mellem den transcendentale og eksistentiale fænomenologi. Husserl, i den transcendentale tradition, er af den opfattelse, at vi igennem den eidetiske variation kan opnå epoché, hvor vi oplever fænomenet i sin egenart. Heidegger og Merleau-Ponty, i den eksistentiale tradition, mener omvendt, at vi oplever fænomenerne via egenkroppen og vores praktiske relation til dem, hvorfor vi aldrig kan opnå epoché, hvor vi ser fænomenets egenart – epoché er i stedet en proces, hvor vi er transparente med vores forudindtagelser.

2.6.2 Intentionel bevidsthed

Jeg vil i dette afsnit redegøre for intentionel bevidsthed og forklare, hvordan den transcendentale og eksistentiale fænomenologi forholder sig grundlæggende forskelligt til begrebet. Jeg bruger Heideggers Dasein-begreb til at forklare forskellen, og jeg forklarer afslutningsvis relevansen af det eksistentiale perspektiv for specialets fokus på ayahuasca-oplevelser.

På overfladeniveau ser det ud til, at den transcendentale og eksistentiale fænomenologi er enige om, at menneskelig bevidsthed altid er rettet mod noget – det, der i fænomenologien kaldes, at bevidstheden er *intentionel*. Denne intentionalitet forklarer Christensen (2011) således:

"Man er med andre ord bevidst om noget, dette i form af at man perciperer noget, forestiller sig noget, har lyst til noget, husker noget eller lignende." (Christensen, 2011, s. 137)

Den menneskelige bevidsthed omhandler altid noget, hvorfor den er intentionel. Samme synspunkt findes hos den transcendentale fænomenologi, her ved Husserl, som mener:

"Bevidsthed er (næsten) altid bevidsthed om noget" (Schiermer, 2013a, s. 47)

Denne rettet i bevidstheden finder vi også hos den eksistentiale fænomenologi ved Heidegger, der mener, at vi i vores væren altid er rettet mod fænomenerne omkring os (Schiermer, 2013a). Der er dog en grundlæggende forskel mellem det transcendentale og eksistentiale perspektiv på intentionel bevidsthed. I den transcendentale fænomenologi ses den intentionelle bevidsthed som rettet mod et bestemt fænomen. I denne forståelse er mennesket et subjekt, der træffer et valg om at rette sin intentionelle bevidsthed mod et fænomen. Dette afspejler en opdeling af mennesket som subjekt, dennes bevidsthed samt oplevelsen af fænomenet (Christensen, 2011). Heidegger bruger, i den eksistentielle fænomenologiske tradition, begrebet *Dasein* som en samlebetegnelse for begreber som *eksistens*, *bevidsthed* og *subjekt*, hvorfor disse ikke adskilles. I det eksistentiale fænomenologiske perspektiv tager menneskets eksistens udgangspunkt i den intentionelle bevidsthed, som i sin natur altid omhandler et fænomen (Schiermer, 2013b).

Forskellen på det transcendentale og eksistentiale perspektiv på intentionel bevidsthed er, at Heidegger med *Dasein*-begrebet antager en sammensmeltning mellem mennesket og fænomenernes verden. Husserl mener, vi kan afkoble vores bevidsthed fra fænomenernes verden via den eidetiske variation (Schiermer, 2013b), hvilket er umuligt i Heideggers optik. Schiermer (2013a) skriver om dette, at:

"Ingen har nogensinde oplevet den såkaldte "objektive" virkelighed ... rensat for eventuelle subjektive eller sekundære egenskaber: smag, lugt og farve osv. Et view from nowhere eksisterer ikke. Og heller ikke et view by nobody." (Schiermer, 2013a, s. 62)

De *subjektive* og *sekundære* egenskaber er indlejret i den intentionelle bevidstheds oplevelse af fænomenerne, og de kan ikke renses ud af oplevelsen, som det ellers antages i den transcendentale fænomenologi (Schiermer, 2013b). En fænomenologisk undersøgelse af én person vil derfor være fyldt med subjektive egenskaber, men undersøger man flere personer, vil nogle fællestræk omkring det centrale fænomen dukke op – den delte oplevelse (Langdridge, 2004). Den delte oplevelse repræsenterer de egenskaber ved fænomenet (Langdridge, 2004), som flere mennesker oplever, hvilket her eksemplificeres som det almene:

"Fænomenologi drejer sig ikke om at skære det subjektive bort, men snarere om at finde det almene på bunden af det subjektive – som det sker i ethvert godt kærlighedsdigt."
(Schiermer, 2013b, s. 29)

Det subjektive aspekt af Dasein er essentielt for brugen af den eksistentiale fænomenologiske tilgang i dette speciale af to årsager – det praktiske og det kulturelle. Heideggers forståelse af vores praktiske omgang med fænomenerne, hvor vi oplever fænomenernes vedhåndenhed, blev forklaret i det forudgående afsnit om epoché. Når fænomener opleves ud fra deres vedhåndenhed, betyder det, at man via den eksistentiale fænomenologiske tradition kan undersøge, hvad et givent fænomen tilbyder af praktiske muligheder for en person (Schiermer, 2013a). Det er muligt at undersøge, hvordan ayahuasca opleves at have en terapeutisk effekt igennem spørgsmål som; *hvorfor ville du drikke ayahuasca? Hvad forventede du, det ville gøre for dig?* Det kulturelle aspekt af Dasein, stammer fra en senere kritik, som Schiermer (2013a) retter mod Heideggers fokus på den praktiske omgang med fænomener. Schiermer (2013a) mener, at det praktiske fokus underkender relevansen af kulturel mening, vi tilskriver fænomener. Det kulturelle meningslag kan eksemplificeres med forståelsen af en dør – en praktisk forståelse af dørens vedhåndenhed afslører, at den kan åbnes og lukkes, så man kan passere igennem den. Men døren spiller også en sproglig rolle, da man kan:

"sige "at smække med døren" at "lukke nogen ude", at "kigge ved døren", at lade døren "stå på klem"" (Schiermer, 2013a, s. 58)

Dette er en eksemplificering af den kulturelle mening, der findes i Dasein. Den kulturelle mening er essentiel for undersøgelsen af ayahuasca-oplevelsen, da den tilbyder muligheden for at forstå

perspektiver som; *hvad betyder ayahuascas kulturelle ophav i ceremonien? Hvad er meningen bag dine oplevelser?*

Den eksistentiale fænomenologiske forståelse af begrebet om intentionel bevidsthed tilbyder altså et perspektiv, hvor mennesket altid er i relation til et fænomen, hvorfor man kan undersøge menneskets oplevelse af fænomenet og dets praktikalitet og kultur. Når jeg undersøger flere menneskers ayahuasca-oplevelser via interviews, finder jeg frem til deres delte oplevelse (Langdridge, 2004) af, hvordan deltagelsen i ayahuasca-ceremonier kan føre til terapeutiske effekter.

3.0 Metode

Grundet COVID-19 var det ikke forsvarligt at udføre interviews i et fysisk rum, hvorfor al kontakt med respondenterne foregår online. I dette afsnit uddyber jeg mine metodiske overvejelser ift. rekruttering af respondenter, indhentning af samtykke samt udførelse og transskribering af interviews. Afslutningsvis redegør jeg for Interpretive Phenomenological Analysis, der er den fænomenologiske analysemetode, jeg benytter.

3.1 Rekruttering af respondenter

Jeg redegør her for den brugte sampling metode, rekruttering via Facebook-gruppe og respondenternes demografiske karakteristika. Afslutningsvis nævnes en bias ift. det valgte sample.

Jeg valgte at finde respondenter primært via en én sampling metode – judgement sampling. Denne sampling metode sigter mod en specifik selektion af respondenter, der kan bidrage med indsigter, der er relevante for undersøgelsen (Marshall, 1996). Jeg valgte at rekruttere respondenter via én privat Facebookgruppe, der er tilknyttet en organisation, der udbyder ayahuasca-retreats. Online rekruttering via Facebook-grupper muliggør dét at nå ud til mange potentielle respondenter med delte interesser indenfor et specifikt område (O'Connor & Madge, 2017). Jeg kunne have rekrutteret via forskellige grupper, hvilket havde givet en mere repræsentativ sample (Marshall, 1996). Men formålet med undersøgelsen er ikke at opnå repræsentation af den generelle befolkning, men i stedet at forstå fænomenologien bag ayahuasca-oplevelser. Derfor var rekrutteringen via én gruppe et forsøg på at rekruttere respondenter, der havde haft deres ayahuasca-oplevelser hos den samme organisation.

Jeg identificerede en ayahuasca-facilitator som adgangsgivende gatekeeper (Musante, 2014) til den specifikke Facebookgruppe, jeg ville rekruttere igennem. Dette er en fordel ved online rekruttering – igennem én moderator på en online gruppering er det muligt at nå ud til mange potentielle respondenter, og når moderatoren selv deler rekrutteringsopslaget, modtages det med større åbenhed fra gruppemedlemmerne (O'Connor & Madge, 2017). Jeg sendte en besked til facilitatoren for at spørge om tilladelse til at lave et rekrutteringsopslag, og facilitatoren foreslog i stedet selv at slå opslaget op på mine vegne.

Jeg modtog beskeder fra otte interesserede potentielle respondenter. Der var en bred aldersspredning, og kønsfordelingen var indledningsvis 50/50. Jeg valgte at interviewe de seks første, der havde skrevet til mig. Dette var med tanke på, at ét eller to interviews potentielt ikke kunne bruges – enten ved at de ikke blev gennemført, tekniske fejl eller lignende. Af disse seks interview blev fem udført – ét interview blev ikke udført grundet tekniske problemer med brugen af Zoom på selve dagen. Grundet dette blev den endelige kønsfordeling 40% mænd, 60% kvinder, altså to mænd og tre kvinder. Respondenternes gennemsnitlige alder var 41 år, og spændet i alder var mellem 26 og 55 år. Der er aldersmæssig og kønsmæssig variation blandt respondenterne, så ayahuasca-oplevelsen er fællesnævneren og ikke deres demografiske karakteristika (Marshall, 1996). Deltagernes uddannelsesniveau var således, at 3 havde en kandidatgrad, 1 havde en bachelorgrad og 1 havde en professionsbachelorgrad, hvorfor denne sample er relativt højtuddannet. Det eneste inklusionskriterie var, at man skulle have deltaget i en ayahuasca-ceremoni i Danmark indenfor de sidste tre år – valget af de tre år som afskæringspunktet blev truffet ud fra de potentielle respondents oplevelser, der havde fundet sted både måneder og flere år forinden.

Jeg blev undervejs rekrutteringen kontaktet af en person, der havde en nær ven, som havde deltaget i et ayahuasca-retreat, hvilket havde medført alvorlige negative konsekvenser på vennens psykiske helbred. Der var angiveligt ikke blevet foretaget en screening af vennen, ej heller efterfølgende integration. Dette viser, at de respondenter, der indgår i dette speciale, har haft gode oplevelser, som de nu er i stand til at dele ud af. Online rekruttering kan have den slagside, at mennesker, der ikke har overskuddet til at holde øje med opslag på Facebook-grupper, ikke bliver inkluderet i en sample (O'Connor & Madge, 2017). Inkluderingen af sådan en deltager i undersøgelsen kunne udgøre dét, Marshall (1996) kalder en *critical case* i samplen: en deltager med særligt relevant viden

ift. undersøgelsens emne. Da jeg ikke har inkluderet sådanne deltagere med et negativt perspektiv på ayahuascas terapeutiske effekter, er dette en bias i rekrutteringen af respondenter, som favoriserer respondenter med positive ayahuasca-oplevelser. Dette resulterer i en ensidig vinkling på oplevelsen af deltagelsen i ayahuasca-ceremonier.

Respondenterne er altså blevet rekrutteret via en Facebook-gruppe ud fra judgement sampling metoden. Fællestrækket blandt dem er ayahuasca-oplevelsen, og deres demografiske egenskaber varierer. Der er en bias i samplingen, der favoriserer respondenter med positive ayahuasca-oplevelser.

3.2 Indhentning af samtykke

Jeg redegør her for problemer med indhentning af samtykke ved interviews om ulovlige rusmidler, hvorefter jeg forklarer valget af et mundtligt fremfor skriftligt samtykke.

Der blev indhentet mundtlige samtykker fra respondenterne i starten af alle interviews. Samtykkerne relaterede sig til hhv. behandling af personoplysninger, videregivelse af oplysninger samt offentliggørelse af disse oplysninger i anonymiseret form. En medarbejder under Aarhus Universitet klargjorde i en mail, at specialestuderende skulle indhente skriftlige samtykker fra respondenter. Dette vurderede jeg ville være problematisk, da de oplysninger, der opnås i forbindelse med de udførte interviews, omhandlede brugen af ulovlige rusmidler, hvilket kunne afskrække potentielle respondenter i at underskrive et dokument om samtykke hertil. Zinberg (1984) finder også denne hindring i arbejdet med respondenter, der bruger ulovlige rusmidler. Han skriver om dette:

"... having subjects sign a written statement of informed consent for participation in the research would simply have increased their risks; therefore, consent was given orally, and a statement noting this was signed by the interviewer and placed on file." (Zinberg, 1984, s. 38)

Det samme er gældende for respondenterne i dag, og flere bad om forsikring for, at alle oplysninger ville anonymiseres, så de ikke kunne tilbageføres til dem. Sammenholdt med det faktum, at interviews skulle foregå online fremfor fysisk, ville indhentningen af skriftlige samtykker være svært opnåeligt. Datatilsynet (2019) skriver, at der ikke er en nævneværdig forskel mellem afgivelsen af mundtlige, skriftlige og digitale samtykker. Heri står der, at:

"Det afgørende er, at den registreredes erklæring eller handling tydeligt tilkendegiver den registreredes hensigt, og et samtykke kan derfor ikke gives stiltiende eller være underforstået."

(Datatilsynet, 2019, s. 5)

Af denne grund skrev jeg til en GDPR-ansvarlig medarbejder under Aarhus Universitet og forklarede ovennævnte situation. Konklusionen blev, at jeg sendte et skriftligt dokument omhandlende samtykke samt rettigheder til respondenterne før selve interviewet. I starten af interviewet læste jeg disse punkter op igen og bad om tydeligt mundtligt samtykke til hvert eneste punkt. Dette blev gentaget for hvert interview.

Grundet specialets emne om brugen af ulovlige rusmidler fik jeg undtagelsesvist tilladelse til at indhente mundtlige fremfor skriftlige samtykker af respondenterne.

3.3 Sample

Jeg beskriver her anonymisering af personhenførbare detaljer, og derefter præsenterer jeg den sample af respondenter, der indvilligede til at deltage i et interview.

Respondenternes personhenførbare detaljer bliver anonymiseret, hvor det er relevant – dette gælder bl.a. deres navne, professioner, aldre, relaterede stednavne og lignende. Deltagerne har fået pseudonymer, og der bruges alternative professioner og stednavne. Deltagernes faktiske alder maskeres også ved at vælge en alder, der ligger indenfor et aldersspænd på tre år.

De fem deltagere er i analysen navngivet: Svend, Tabita, Samuel, Lene og Sissel. Svend er 53 år og arbejder professionelt som facilitator af ayahuasca-ceremonier. Tabita er 40 år og har deltaget i én ayahuasca-ceremoni hos Svend. Samuel er 26 år og har deltaget i to ayahuasca-ceremonier på et andet retreat i Danmark. Lene er 30 år og har deltaget i én ayahuasca-ceremoni hos Svend. Sissel er 55 år og har deltaget i fem ayahuasca-ceremonier hos Svend. Svend adskiller sig fra de andre respondenter ved at have flere års erfaring som facilitator for ayahuasca-ceremonier, hvilket viser sig relevant senere i analysen i afsnit 4.5. Der præsenterer jeg Svends teori om integrationsprocesser, hvilket kobles med eksisterende integrationslitteratur samt respondenternes oplevelser af disse processer.

3.4 Interviews og transskribering

Her redegør jeg kort for programvalget til interviewudførelsen, fordele og ulemper ved online interviews og afslutningsvis følger kort information om transskribering.

Jeg brugte programmet Zoom til at udføre interviews med, da Aarhus Universitet har en licens hertil. Dette muliggjorde optagelsen af interviews, hvilket var nødvendigt for efterfølgende transskribering. Zoom er alment anvendt til bl.a. online undervisning og møder, hvorfor størstedelen af mine respondenter var bekendt med brugen af Zoom.

Et online interviewformat er ikke problemfrit, men på visse områder kan det have fordele fra fysiske ansigt-til-ansigt interviews. Respondenterne kan til enhver tid forlade interviewet ved at trykke på en knap, hvilket er en interviewetisk fordel, da respondenterne nemmere kan træffe et valg om fortsat deltagelse uden at skulle forholde sig til sociale spilleregler i samtalen (Janghorban et al., 2014). Respondenterne kan også være mere autentiske i online interviewet, da de ikke deler nogle fysiske interaktioner eller relationer, hvilket kan gøre det nemmere at lade sin ageren påvirke af online formatets anonymitet (Janghorban et al., 2014). Der kan dog være problemer ift. at skabe en relation i den korte rum tid, et online interview varer, da man ikke har indledende telefonsamtale, fysisk møde, håndtryk og small-talk, som finder sted ved fysiske interviews (O'Connor & Madge, 2017). Trods fordelene og ulemperne ved online interviewformatet, så var beslutningen truffet på forhånd grund COVID-19.

De udførte interviews blev efterfølgende transskriberet igennem programmet Express Scribe, som gratis kan bruges til ikke-kommercielt brug. De samlede transskriberede interviews bestod af 127 normalsider af 2400 anslag pr. side.

3.5 Interpretative Phenomenological Analysis

Jeg redegør for valget af en fænomenologisk analysemetode, og hvorfor denne passer særligt godt til det underbelyste emne om ayahuasca-oplevelser.

Jeg benytter en fænomenologisk analysemetode ved navn Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) til analysen af de transskriberede interviews, jeg har udført. Denne analysemetode adskiller sig fra andre fænomenologiske metoder ved inkludere fortolkning af empiri, skabelsen af egen teori og brug af eksisterende teori. Brug af eksisterende teori er en relevant egenskab, da teori om bl.a. set & setting (Zinberg, 1984) og integration (Quevedo, 2009; Whittemore, 2005) har relevans for ayahuasca-oplevelser. At skabe egen teori er væsentligt grundet det forskningsmæssige videnshul omkring ayahuasca-ceremonier. IPA er derfor en passende metode dette speciales emne, da det tilbyder inklusion og skabelse af teori. IPA arbejder ideografisk, så der tages udgangspunkt i

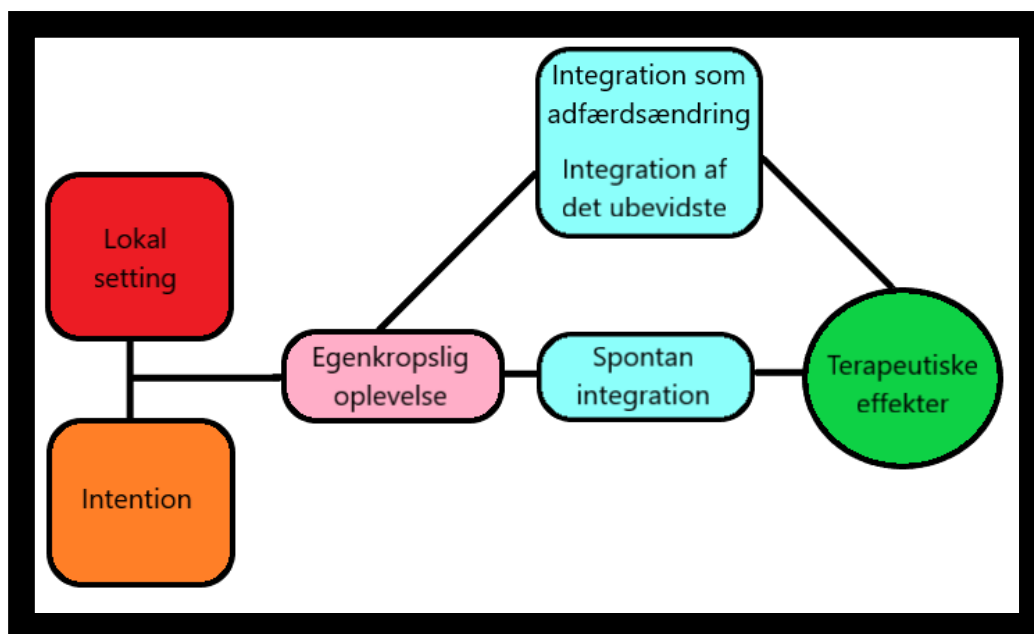
de individuelle interviews, hvorefter der findes fællestræk mellem de forskellige individuelle interviews (Langdridge, 2004). Dette giver mulighed for at dykke ned i de særlige individuelle tilfælde men også identificere den delte oplevelse (Langdridge, 2004) af at deltage i ayahuasca-ceremonier.

4.0 Analyse

Jeg har analyseret de fem interviews af Svend, Tabita, Samuel, Lene & Sissel. Her fandt jeg frem til flere temaer, som jeg i det efterfølgende præsenterer med en rig mængde eksemplificering af citater. For at belyse problemstillingen *"hvordan opleves deltagelsen i ayahuasca-ceremonier at føre til terapeutiske effekter?"*, har jeg fokuseret på temaerne:

a) Lokal setting, b) intention, c) egenkropslig oplevelse, d) integration og e) terapeutiske effekter.

De fem temaer har jeg illustreret i model 1, hvor jeg viser deres sammenhæng ud fra problemformuleringen. Temaet om integration er delt ind i to bokse, som dækker over tre integrationsprocesser – disse uddybes i analyseafsnittet omkring integration.



Model 1: De fem temaers sammenhæng

Andre temaer dukkede også op under analysen, men grundet manglende relevans ift. problemformuleringen blev de ikke inkluderet, til trods for at de udgør en gennemgående del af deltagernes subjektive oplevelser (Schiermer, 2013a). Disse temaer var hhv. *det ubevidste, visioner og personificeringen af ayahuasca*. Sidstnævnte dækkede over, at ayahuasca af flere deltagere blev refereret til som en person – *hun, moder ayahuasca, bedstemor* m.m. Om end temaerne var interessante, var de ikke relevante. Analysen af de fem valgte temaer gennemgås herefter i en kronologisk rækkefølge ud fra, hvornår de opstår i en ayahuasca-ceremoni.

4.1 Lokal setting

Respondenterne giver udtryk for, at både den sociale, fysiske og rituelle kontekst har været vigtig for udfaldet af deres ayahuasca-oplevelse. Jeg analyserer respondenternes oplevelser af konteksterne ud fra begrebet lokal setting (Zinberg, 1984) og viser med eksempler, hvorfor den lokale setting til en ayahuasca-ceremoni er særligt faciliterende for den terapeutiske effekt.

Samuel beskriver her hans ankomst til ayahuasca-retreatet, hvor han har sin første ayahuasca-oplevelse:

”Vi ankommer til færgelæjet, og det første der sker, det er, der står en dame og tager imod og giver en kæmpe krammer. Jeg tænker, okay, jeg var ikke forberedt på det her... og jeg har den her oplevelse af lige med det samme, at der kommer til at ske noget banebrydende, og det er i orden. Det bliver meget faciliteret af det rum, som bliver skabt med det samme, vi ankommer til øen, hvor det her retreat center, det ligger” – Samuel

Samuel oplever intuitivt en særlig lokal setting (Zinberg, 1984) ved ankomst til ayahuasca-retreatet. Han bliver modtaget med et kram af en, for ham, fremmed kvinde. Samuel oplever, at der bliver faciliteret et rum således:

”Den stemning som opstår det her sted, alle er til stede for hinanden. Jeg tror ikke, jeg før har oplevet at være i så sikre hænder. Hvilket er en meget vild ting, for jeg kendte ingen, der var til stede. Jeg var ankommet lidt på sådan, på slump ikke. Jeg vidste ikke rigtigt, hvad det var, jeg skulle. Men jeg havde den her fuldstændigt allestedsnærværende følelse af altid at være blevet passet på. Jeg havde lyst til at dele alle mine inderste hemmeligheder med alle de tilstedeværende.

Den her åbenhed, faciliterede absolut at jeg kunne være mere åben med mig selv igennem den proces, som så fulgte, når vi var under ceremonien” - Samuel

Samuel har en oplevelse af tryghed og åbenhed, som opstår i fællesskabet. Denne tryghed og åbenhed spiller en rolle for hans efterfølgende ayahuasca-oplevelse. Lene præsenterer et lignende synspunkt, hvor hun understreger facilitatorens rolle:

”Den person, som har holdt det her privat, er jo en person, jeg vil sige, han har en høj integritet og er meget dygtig, jeg var meget tryg... Svend sagde, at han havde før nægtet at gennemføre det med nogle af hans, nogle af dem, der havde tilmeldt sig. Selvom de sagde, de havde det ok, så var han i tvivl. Så jeg følte mig tryk i hvert fald, fordi det her ligesom var rammen.” – Lene

Lene beretter om en social sanktion (Zinberg, 1984); Svend har tidligere afvist tilmeldte deltagere grundet tvivl om deres egnethed. Lene fortæller andetsteds i interviewet, at hun som deltager bliver spurgt ind til familiehistorie eller oplevelser med dissociation fra virkeligheden og skizofreni – tilstande hos mennesker, som ikke bør bruge klassiske psykedelika grundet risikoen for psykoser (Loizaga-Velder & Verres, 2014). Svends afvisning af tilmeldte deltagere, samt disse spørgsmål om dissociation og skizofreni, vidner om en social sanktion (Zinberg, 1984), der hedder: *man skal ikke drikke ayahuasca, hvis man er psykisk sårbar overfor det*. Det er en formel social sanktion, som opretholdes af et formelt socialt ritual (Zinberg, 1984) – man bliver både spurgt ind til psykisk sårbarhed ved tilmelding og ankomst til ayahuasca-retreatet. Når Lene og Samuel oplever tryghed ved den lokale setting, så kan dette bl.a. tilskrives facilitatorens eksplicite håndtering af den sociale sanktion omkring psykisk sårbarhed og ayahuasca-brug. Svend fortæller selv om en anden social sanktion, han opretholder:

”Når vi har retræter, det er meget svært for deltagerne at få mig til at fortælle dem, hvad jeg mener og synes om ting. Det er fordi, jeg vil helst, de skal ikke adaptere det, jeg mener. De skal have deres egen oplevelse, de skal selv se det... Jeg opfordrer faktisk folk til kun at dele overfladisk... For jeg har jo ikke klientens rygsæk på. Jeg har ikke haft det liv, klienten har haft... Så jeg vil oversætte det inde i mine systemer, til noget jeg forstår.” – Svend

Denne sociale sanktion (Zinberg, 1984) omhandler påvirkning af ayahuasca-oplevelsen, og den kan defineres som: *ayahuasca-oplevelsen er personlig for den, der oplever den*. Derfor siger Svend også,

at han undgår at fortolke deltagernes oplevelser, da dette vil fordreje deltagernes forståelse af oplevelsen. Lene fortæller om hendes oplevelse af denne sociale sanktion:

"Jeg ligger bare der og tænker over, hvor let det ville være at komme til at påvirke oplevelsen for dem, der deltager... det virker meget bevidst... hvad der er blevet sagt til mig og ikke blevet sagt til mig, så er der ikke på noget tidspunkt, nogen der har drejet min oplevelse. Selv da jeg følte... at jeg ikke kunne få luft, så var de stadigvæk sådan faciliterende." – Lene

Lene oplever fra deltagersynspunktet, at hendes oplevelse ikke er blevet påvirket og fordrejet – en oplevelse hun endda udtrykker stor beundring over efterfølgende, og som inspirerer hende til at praktisere samme evne til at facilitere. Den sociale sanktion om ikke at påvirke ayahuasca-oplevelsen bliver håndhævet via to sociale ritualer (Zinberg, 1984); Dele-sessionerne er overfladiske, så facilitatoren ikke fortolker ayahuasca-oplevelserne, og deltagerne støttes undervejs ayahuasca-oplevelsen uden forsøg på indblanding. Dette er to sociale ritualer, der medvirker til at håndhæve den sociale sanktion om påvirkning af ayahuasca-oplevelsen (Zinberg, 1984).

En anden social sanktion omhandler forudsigelighed omkring disse ellers så uforudsigelige ayahuasca-oplevelser, som her illustreres med to eksempler:

"Så shamanen Maja, hun lagde op til at vi alle sammen fortalte, hvorfor vi var til stede... Så sagde jeg, hey, jeg hedder Samuel, jeg ved ikke, hvorfor jeg er her agtigt... Og jeg kunne godt i retrospekt se, at den måde hun trak på sig, der var det ikke meningen. Meningen var, at hun skulle lige føle rummet ud og så spørge. Hun skulle føre samtalerne i virkeligheden for at skabe færre gnidninger imellem de tilstedeværende." – Samuel

Samuel kommer til at bryde talerækken, som facilitatoren ellers faciliterer, så ingen behøver at markere, afvente eller bryde ind i samtalen. Dette bidrager til at skabe forudsigelighed, hvor deltagerne blot forholder sig til facilitatoren og ikke til hele det sociale samspil. Et andet eksempel på forudsigeligheden findes hos Tabita og Sissel:

"Han var tydelig omkring, hvad skal der ske, hvad skal der ikke ske, hvad kan du forvente. Hvis det her sker, så kan du tænke i det og det, og så følte jeg mig godt forberedt på det." – Tabita

Tabita bliver forberedt til ayahuasca-oplevelsen af Svend, hvilket skaber forudsigelighed. Sissel eksemplificerer nogle situationer, hvor forberedelse er relevant:

"Man kan godt komme til at tisse i bukserne, skide i bukserne eller kaste op, det har jeg jo så gjort, så man skal også have ekstra tøj med. Jeg har lagt det frem på sengen, hvis der skete et uheld." – Sissel

Tabita og Sissel oplever begge at blive forberedt til nogle praktiske situationer omkring ayahuasca-oplevelsen – både den indre bevidsthedsforandrede oplevelse og de ydre omstændigheder, som hvis man tisser, skider eller kaster op, der i øvrigt er almen purging adfærd (Fotiou & Gearin, 2019). Denne forberedelse skaber forudsigelighed, som kan mindske deltagernes ubehag ved ayahuasca-oplevelsen. Denne sociale sanktion hedder: *omstændighederne omkring ayahuasca-oplevelsen skal være forudsigelige*. Denne sociale sanktion håndhæves ved det sociale ritual (Zinberg, 1984), der er forberedelsen, hvor facilitatoren gerne bruger en time på at klargøre deltagerne.

Den lokale setting spiller en stor rolle for ayahuasca-oplevelsen og de terapeutiske effekter, den kan lede til. Deltagerne giver udtryk for positive attituder til den setting, de har mødt – de er trygge ved facilitatoren, de får lyst til at åbne op og være ærlige overfor andre, og de får lov at have deres oplevelser upåvirkede af andre. Jeg har nu illustreret tre forskellige sociale sanktioner:

1) man skal ikke drikke ayahuasca, hvis man er psykisk sårbar overfor det, 2) ayahuasca-oplevelsen er personlig for den, der oplever den, samt 3) omstændighederne omkring ayahuasca-oplevelsen skal være forudsigelige.

Jeg har endvidere påvist de sociale ritualer, der bruges til at håndhæve disse sanktioner – spørgsmål ved tilmelding og ankomst, ikke-påvirkning af oplevelserne og forberedelse. Til sammen udgør disse sociale sanktioner og sociale ritualer en *uformel social kontrol* (Zinberg, 1984), som sikrer, at brugen af ayahuasca sker indenfor ansvarlige rammer. Der er givetvis flere sociale sanktioner og ritualer under den uformelle sociale kontrol ved ayahuasca-retreats, som vil kunne udledes af disse eller andre interviews. Den nævnte uformelle sociale kontrol illustrerer dog, hvordan den lokale setting er med til at skabe tryghed og åbenhed i respondenternes subjektive oplevelse.

4.2 Intention

Intentionen tjener primært to funktioner for respondenterne; at skabe en rettetthed mod et terapeutisk mål og at være et fast holdepunkt under ayahuasca-oplevelsen. Først illustrerer jeg intentionen som rettetthed mod et terapeutisk mål og efterfølgende intentionen som holdepunkt, hvorefter jeg ser disse perspektiver ud fra det fænomenologiske begreb om intentionel bevidsthed (Schiermer, 2013b). Afslutningsvis kobles den intentionelle bevidsthed med de terapeutiske effekter.

Det er almindelig praksis ved deltagelsen i ayahuasca-ceremonier i både en dansk (Ankerstrøm, 2017) og sydamerikansk (Barbosa et al., 2005; Quevedo, 2009) kontekst, at man udarbejder en intention, der kan defineres tydeligt, hvilket respondenterne også vidner om. Intentionens indhold kan frit defineres af personen, der skaber den, men en generel rettetthed mod et terapeutisk mål virker essentielt, da selve brugen af ayahuasca i disse ceremonielle kontekster har et terapeutisk virke, hvilket Svend understreger her:

"Jeg skaber altid en intention. Om ikke andet, så tænker jeg lige lidt over, er der noget, som jeg føler, jeg har brug for at få kigget på... Altså hvis der er nogen, der skriver til mig i deres tilmelding, at de bare vil have trippet, så ringer jeg og siger, så er du nok nødt til at finde et andet sted. Det afviser jeg simpelthen folk på." - Svend

Svend understreger, at ayahuasca-bruget hører under en terapeutiske brugsform (Winkelman, 2020), hvorfor intentionen skal rettes mod en terapeutisk effekt (Hougaard, 2019). Så længe en deltager har denne terapeutiske rettetthed, så kan intentionen defineres frit. Her er Lenes intention, som er løst defineret:

"Jeg bremsede mig selv i at præstere det, jeg rent faktisk kunne. Jeg havde rigtigt meget sådan noget imposter syndrom, hvor jeg hele tiden tænkte, jeg er i virkeligheden ikke god nok til at være her... Det der 12-tal der... Det var bare en tilfældighed... Det var det, jeg gerne ville begynde at arbejde lidt mere med." - Lene

Intentionen er løst defineret, da Lene "gerne vil begynde at arbejde lidt mere med det". Men problemet, som Lene identificerer, står tydeligt for hende, så intentionen tjener sin funktion til at rette hende mod hendes problem trods den løse definition. Lene ønsker at arbejde med disse hverdagslige problemer, hvorfor intentionen er rettet mod en terapeutisk effekt (Hougaard, 2019).

En intention kan også være betydeligt bredere defineret end Lenes definition, som Sissel her eksemplificerer:

"Jeg havde mine intentioner, det er bare... at finde mig selv igen, at hjælpe mig selv med styrke og healing, at vise mig vejen ud ad den her fastlåste situation... Komme videre i mit liv og trøste og heale. Og give slip på min sorg og min vægt og mine huse og min situation. Og tilgive mig selv og min eksmand." - Sissel

Sissels intention er bredere, da den identificerer flere forskellige problemer som sorg, vægt, en fastlåst situation og et behov for styrke og healing. Trods inklusionen af flere problemer i intentionen, så er det stadig en intention, der retter Sissel mod en terapeutisk effekt, der kan skabe en positiv forandring i hendes hverdag (Hougaard, 2019). En intention kan også defineres kort og præcist, som det her er eksemplificeret med Tabitas intention:

"Så min intention var at undersøge, hvad er den uro? ... Jeg havde sådan én, hvis jeg turde, jeg havde skrevet i parentes, den vildeste intention kunne også være at heale den uro." - Tabita

Den intention, Tabita tager med ind i ayahuasca-påvirkningen, er både simpel og letforståelig for hende – hun vil gerne afdække, hvad hendes uro er. Tabita vælger ikke at bruge den sidstnævnte intention, da hun oplevede, at det ville være for urealistisk at håbe på, at det kunne lade sig gøre:

"That ain't gonna happen... Det var simpelthen for abstrakt for mig... Jeg tænkte, det var ude for enhver rækkevidde i det her liv. Men bare det at blive klogere på den, det tænkte jeg, der var en vigtig bevægelse i." - Tabita

Tabita oplever dog, at det er den sidstnævnte intention, der ender med at blive indfriet. Dette afslører, at intentionens ordlyd ikke er så vigtig i sig selv, men at det er intentionens rettedhed, der leder ayahuasca-oplevelsen i en bestemt retning. Respondenterne præsenterer som ovennævnt intentioner, der retter sig mod terapeutiske effekter (Hougaard, 2019), og deres oplevelser afspejler, at ayahuasca-oplevelsen rettes mod disse ønskede effekter grundet deres intentioner. Set i lyset af den eksistentiale fænomenologi så er vores bevidsthed altid rettet mod noget jf. den intentionelle bevidsthed (Schiermer, 2013b). Skabelsen af en intention har det formål, at den intentionelle bevidsthed rettes mod en ønsket terapeutisk effekt, hvilket bliver centralt for den

intentionelle bevidsthed undervejs ayahuasca-oplevelsen (Schiermer, 2013b). Denne rettedhed opleves også af respondenterne som et fast holdepunkt, de kan vende tilbage til under deres ayahuasca-påvirkning:

”Jeg betragter intention som et fyrtårn, der står inde midt i rejsen, sådan billedligt. Så lader du dig egentligt bare drive med og lader ayahuasca føre dig rundt i dit sind... Og så kan det godt være du lige pludselig ligger og tænker, hvor fanden er vi egentligt, hvad sker der? ... Så går vi lige tilbage, kære ayahuasca, der var lige den her intention, er det noget vi kan arbejde på, eller hvad?” - Svend

Svend sammenligner her intentionen med et fyrtårn, der kan minde én om ayahuasca-oplevelsens formål, når man bliver fortabt under denne. Tabita udtrykker et lignende synspunkt:

”Når nu du er på rejsen og mister al retning og det hele bare føles forfærdeligt, så husk din intention og hvorfor, det er, du er her. Hvorfor er det nu, jeg gør det her? Det kan simpelthen være en planke midt i det der dimensionsløse... retningsløse.” - Tabita

Tabita har en oplevelse af, at man kan miste retning undervejs ayahuasca-oplevelsen. Intentionen bliver en retningsplanke, der agerer holdepunkt og giver den retningsløse ayahuasca-oplevelse en rettedhed. Intentionen i analogien som hhv. et fyrtårn og en retningsplanke viser intentionens egenskab som holdepunkt i oplevelsen. Da ayahuasca-oplevelsen kendetegnes ved omskiftelige visioner og følelser (Fotiou & Gearin, 2019; Luna, 2011), oplever respondenterne at kunne blive fortabt i selve rejsen, hvorfor de bruger intentionen som et holdepunkt. Når respondenterne husker holdepunktet, rettes deres intentionelle bevidsthed tilbage mod de ønskede terapeutiske effekter, som intention er formuleret mod. Derved kan ayahuasca-oplevelsens indhold påvirkes af den intentionelle bevidsthed (Schiermer, 2013a), som simpelthen sikrer, at en større del af ayahuasca-oplevelsen omhandler de ønskede terapeutiske effekter (Hougaard, 2019).

Intentionerne, som respondenterne nævner, har alle til hensigt at løse eller behandle problemer, der er defineret indenfor den terapeutiske brugsforms ramme. Sissel fortæller her efter at have deltaget i fem ayahuasca-ceremonier:

"Jeg er ikke ked af det længere. Jeg har fået meget mere mod på livet og meget mere lyst til livet, og meget mere glæde i livet... Jeg kan slet ikke beskrive, hvor meget bedre mit liv er nu." - Sissel

Til trods for denne positive beskrivelse af de terapeutiske effekter, så skal Sissel stadigvæk til endnu en ayahuasca-ceremoni. Hun definerer her intentionen bag dette:

"Der viste ayahuasca mig så, hun viste mig min livmoder... det lignede vitterligt et egern, der var blevet kørt over... Så sagde hun til mig, jeg kan operere den 80%, men de sidste 20%, der er du nødt til at tage sådan et kvinderetreat for at få nogle af de her feminine energier" - Sissel

Intentionen for at drikke ayahuasca er altså stadig terapeutisk rettet mod en behandling, hvor Sissel her oplever, at hun mangler 20% feminine energier for at nå til 100%, hvilket må antages at være en normaltilstand. Dette indikerer, at intentionerne bag deltagelsen i ayahuasca-oplevelser hos respondenterne afspejler en generel motivation for behandling af forskellige underskudspositioner, hvilket skriver intentionerne ind i en terapeutisk brugsform (Hougaard, 2019; Winkelman, 2020).

Opsummerende kan det siges om intentionen for at deltage i ayahuasca-ceremonier, at denne primært retter sig mod ønskede terapeutiske effekter (Hougaard, 2019) fremfor rekreative eller selvudviklende formål. Intentionen retter den intentionelle bevidsthed (Schiermer, 2013b) mod de ønskede terapeutiske effekter, hvilket både fungerer som et holdepunkt undervejs ayahuasca-oplevelsen, men som også sikrer, at man holder den intentionelle bevidsthed på de ønskede terapeutiske effekter en større del af tiden. Dette kan være medvirkende til, at den subjektive ayahuasca-oplevelse omhandler de ønskede terapeutiske effekter, man retter sin intention mod.

4.3 Egenkropslig oplevelse

Jeg illustrerer her, at den *egenkropslige oplevelse* er central for, at respondenternes ayahuasca-oplevelse førte til terapeutiske effekter. Egenkroppen (Knudsen, 2005) er, som tidligere nævnt i afsnit 2.6.1 menneskets subjektive, kropslige udgangspunkt for alle oplevelser. Den egenkropslige oplevelse forstået her, som en kognitiv, sanselig og emotionel oplevelse, der kan give indsigt i respondentens egenkrop og/eller forandre denne. Begrebet *egenkropslig oplevelse* er delvist informeret af Merleau-Pontys begreb om egenkroppen (Olesen, 2002) og respondenternes oplevelser af forandringer i deres subjektive udgangspunkt – altså deres egenkrop. Analysen er primært induktiv, og begrebet er først fundet efter analysen, da det passede til respondenternes

oplevelser. Den egenkropslige oplevelse finder sted under ayahuasca-påvirkning, hvorfor den som tema er en del af ayahuasca-oplevelsen.

Lene fortalte, at hun under sin ayahuasca-oplevelse havde en tilstoppet næse, som besværliggjorde hendes vejrtrækning. Dette reagerede jeg på med ubehag grundet min egen frygt for kvælningssymptomer og vejrtrækningsbesvær. Jeg divergerede metodisk fra det fænomenologiske standpunkt med epoché (Schiermer, 2013b), da jeg lod mit efterfølgende spørgsmål blive påvirket af mit eget subjektive synspunkt. Jeg spurgte Lene, hvordan hun følelsesmæssigt havde det undervejs vejrtrækningsbesværet, hvilket åbnede op for et interessant perspektiv:

”Nu føles det næsten, som om jeg kan blive kvalt. Så ligger jeg og tænker sådan, jamen alt andet jeg har oplevet i livet, det er jo intet i forhold til at ligge og føle, at nu skal jeg til at dø. Sådan, nu skal jeg til at dø, nu skal jeg virkelig til at dø. Jeg lå og tænkte, at det kan være, det er meningen, jeg skal prøve at opleve, hvordan det virkelig er at have en berettiget frygt uden, altså i trygge omgivelser. Fordi det måske kan sætte noget af min anden stress og angst lidt i relief til det, holde det op imod og sige, hvad er det egentligt, du er bange for? Du er bange for at fejle? Du er bange for, at folk skal gennemskue, at du ikke er lige så akademisk, som du gerne vil være?”
– Lene

Det viste sig, at Lene faktisk havde haft en stærk følelsesmæssig oplevelse knyttet til vejrtrækningsbesværet, hvorfor afvigelsen fra den fænomenologiske epoché (Schiermer, 2013b) bar frugt. Lene udtrykker en egenkropslig oplevelse (Olesen, 2002) af døden, hvor Lene bogstaveligt talt oplever, at hun skal til at dø. Lene kan dog gå oplevelsen i møde med en større tryghed grundet forberedelsen tidligere:

”Så gør Svend et lidt større nummer ud af at forklare, hvordan man skal forholde sig til dét, der kommer til at ske... så er det en god idé at tænke, at det der sker, det er en kærlig handling, så hvis der er noget, der føles ubehageligt, og hjælperne siger, at det er ok, fysisk har du det fint lige nu. Så skal du mere tage det som en del af det, der skal ske” – Lene

Lene har derfor en tryk tilgang til den stærke egenkropslige oplevelse (Olesen, 2002) af at skulle dø. Igennem denne egenkropslige oplevelse får Lene et andet perspektiv, hun kan sammenligne hendes

hverdagslige problemer med; nu har hun prøvet at dø, så hvorfor skal hun bekymre sig for at fejle akademisk i hverdagen? Den egenkropslige oplevelse bliver en forudsætning for de terapeutiske effekter, ayahuasca-oplevelsen leder til for Lene:

"Så jeg kan ligesom genkalde mig den der oplevelse, hvor alting følte så uendeligt lille eller småt i forhold til en meget større virkelighed. Det er sådan, den har jeg med mig på en eller anden måde." – Lene

Her tydeliggøres det, hvorfor oplevelsen har karakter af en egenkropslig oplevelse (Olesen, 2002); den er oplevet på kognitive, sanselige og emotionelle niveauer, og den bidrager til en efterfølgende perspektivændring i Lenes egenkrop, da hun nu kan anskue hverdagslige problemer ud fra et forandret subjektivt synspunkt. Lenes egenkrop har ændret sig, da alle problemer nu kan sammenlignes med dét at dø, hvilket reducerer Lenes angst og bekymring om problemerne. Denne perspektivændring ved mødet med døden ses også hos andre respondenter. Flere af dem har haft oplevelser af ego-død – en oplevelse Nour et al. (2016) beskriver som en opløsning af selvets grænser, hvilket resulterer i, at personen ikke kan adskille sig selv fra sine omgivelser. Dette kan opleves som en forbundethed med alt omkringværende (Zamaria, 2015). Jeg illustrerer her den egenkropslige ego-dødsoplevelse med to eksempler fra Sissel og Svend:

"For jeg forsvandt op i sådan en tåge, hvor der bare ingenting var. Der var ingen krop, ingen følelser, ingenting... Jamen der var ingen følelser, jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det. Der er ingen krop, der er ingen smerte, der er ingen følelser, der er ingenting. Og jeg vidste den tilstand, den kunne noget... Jeg fandt aldrig ud af, hvad den kunne, og det er jeg rigtig ærgerlig over i dag." – Sissel

Fraværet af fornemmelsen for egen krop og følelser er indikationer for en ego-dødsoplevelse (Nour et al., 2016). Det er svært at sige, om Sissels ego-dødsoplevelse har medvirket til de terapeutiske effekter, Sissel fik med fra sin ayahuasca-oplevelse, da Sissel selv ærgrer sig over ikke helt at komme frem til, hvad hun kunne bruge ego-dødsoplevelsen til. Her fortæller Svend om sin oplevelse, som han omvendt har fået terapeutiske effekter ud af:

"Første gang jeg tog en ayahuasca-rejse, der oplevede jeg den totale ego-død, jeg oplevede simpelthen at blive splittet ad i atomer og bare kom ud i bevidsthed, og den der følelse af

at være fuldstændigt connected med alt og alle. Det er en helt fantastisk oplevelse, som jeg et eller andet sted ønsker for alle mennesker, at de skulle gå igennem på et eller andet tidspunkt i deres liv. Fordi det er om noget en forandringsproces inde i dig.” - Svend

Svend beskriver oplevelsen af komplet forbundethed med alt og alle, som Zamaria (2015) også finder hos brugere af klassiske psykedelika. Når Svend siger, at oplevelsen skaber en forandringsproces inde i én selv, så vidner dette om, at oplevelsen har haft en vigtighed ift. ayahuasca-oplevelsens terapeutiske effekt. Når man som person har gennemgået ego-dødsoplevelsen, så er det en egenkropslig oplevelse (Knudsen, 2005), der ændrer ens subjektive perspektiv efterfølgende – ligesom Lene kan trække på det perspektiv, hvor hun i sin krop oplevede, at hun var ved at dø. Svend bevidner denne perspektivændring hos hans klienter:

”Jeg har også for eksempel mange klienter, der kommer ud og siger, jamen jeg vidste egentligt godt det, jeg oplevede her. Men nu ved jeg det virkeligt. Altså, det er ligesom om, det går altså bare ind på nogle andre planer, på nogle andre niveauer, nogle andre bevidsthedsniveauer, nogle andre følelsesmæssige niveauer, end det vi selv kan skabe uden psykedelika.” – Svend

Svend oplever på hans klienter, at den egenkropslige oplevelse (Olesen, 2002) er en faktor, der kan føre til terapeutiske effekt, da oplevelsen bliver tilgængelig for os på flere niveauer end blot et intellektuelt eller kognitivt niveau. Jeg vil her illustrere endnu en egenkropslig oplevelse, som Samuel oplevede i en ayahuasca-ceremoni. Samuel oplever et loop, hvilket er en unik oplevelse ift. andre respondenter – her er der tale om én subjektiv oplevelse og ikke en fælles delt oplevelse blandt respondenterne (Langdridge, 2004):

”Du oplever en ting igen og igen og igen og igen. Den her følelse eller oplevelse af at være i det her syreloop, kan man sige, det er, at hvis du ikke kommer ud af det, så kan du heller ikke deale med den smerte, eller hvad det er. Det traume, der holder dig inde i loopet... Jeg så mig selv som en tiger. Den her tiger var lænket med en kæde, som sad fast rundt om halsen, der sad fast til en pæl... Jeg skulle af med lænken for at kunne slippe fri fra det her indelukke, jeg havde skabt for mig selv. I den fysiske verden, jeg forestiller mig, at mine poter kørte, kørte, kørte, kørte

imod den her ring, forsøgte at presse den over hovedet, forsøgte at rive i kæden... Jeg kiggede Nanna, damen der sad ved siden af mig, jeg kiggede hende direkte i øjnene. Jeg sagde til hende, jeg er en tiger i et bur... Så sagde hun, du må komme ud ad buret... Så lagde jeg mig ligesom ned igen og kørte hovedet rundt i det her tæppe. Og prøvede at få kæden af. Så rejste jeg mig op. Første loop." - Samuel

Samuel oplever at sidde fast i et loop, hvor han prøver at presse kæden over sit tigerhoved, men det lykkes ikke. Han fortæller selv, at han nok gentager dette loop over 20 gange, hvor han kradsler og presser uden held, og efter hvert loop spørger hjælperen Nanna, om han er kommet fri endnu, hvortil han svarer nej. For hvert loop Samuel går igen, har han:

"oplevelsen af, at den kom lidt længere op mod ørerne så at sige for hver gang. For hver gang jeg rejste mig op, så følte jeg, at jeg havde lidt mere indsigt i, hvem jeg var som person. At årsagen til at jeg var til stede nu, var at jeg ikke kunne mærke mig selv... Så lagde jeg mig ned sidste gang og svingede med min arme og havde den her kæmpe oplevelse af at kunne rejse mig op som en fornyet mand og kæden forsvandt ligesom... så bare en masse åbent græs, jeg kunne løbe rundt på som tiger. Og så lige der, der skiftede det over til, at jeg følte, der var et grønt æg i min brystkasse, der bare sådan eksploderede. Så kunne jeg mærke alle mine følelser komme ud over det hele... det var en fuldstændig sindssyg oplevelse at møde alt det, jeg har gemt væk i så mange måneder på én gang." – Samuel

Samuel oplevelse af den anstrengende kamp med kæden fører til indsigter i sig selv og sit følelsesliv, hvorfor den sanselige oplevelse har en emotionel og kognitiv dimension også. Det er igennem den kropslige kamp, at Samuel når frem til det emotionelle bristepunkt, hvor han er fri og kan opleve en overflod af følelser, som han ikke har oplevet i lang tid. Samuels oplevelse er egenkropslig, da den dækker over kognitive, sanselige og emotionelle aspekter, og den fører til et nyt udgangspunkt for hans egenkrop (Olesen, 2002); han forstår, at han har en depression, og at han har undertrykt egne følelser, hvilket udgør hans nye subjektive perspektiv. Denne ceremoni kommer efter en første ceremoni, hvor Samuel også oplevede et loop, som han ikke fik gennemført, hvilket efterlod ham apatisk og ængstelig. Samuels terapeutiske effekt fra ayahuasca-oplevelsen synes at have været

afhængig af denne egenkropslige oplevelse af at anstrenge sig for at slippe fri fra lænken, hvilket førte til den efterfølgende emotionelle overvældelse.

Jeg har illustreret, hvordan respondenternes egenkropslige oplevelser førte til terapeutiske effekter. Lenes dødsoplevelse førte til et nyt perspektiv på hverdagsproblemerne ud fra hendes egenkrop. Sissel og Svend illustrerede oplevelsen af ego-død (Nour et al., 2016), som var vigtig for Svends terapeutiske effekter. Jeg gennemgik Samuels egenkropslige oplevelse af at være en lænket tiger, hvilket resulterede i en emotionel forløsning for ham. Den egenkropslige oplevelse er kendetegnet ved at være kognitiv, sanselig og emotionel, og samtidigt skabe indsigt i og forandre ens subjektive perspektiv – altså egenkroppen. Den egenkropslige oplevelse opleves af respondenterne som vigtig for opnåelsen af terapeutiske effekter igennem ayahuasca-oplevelsen.

4.4 Integration

I dette afsnit beskæftiger jeg mig med deltagernes oplevelser med integrationen af deres ayahuasca-oplevelse, og hvordan denne proces opleves at være medvirkende til at skabe terapeutiske effekter. Jeg benytter integrationsdefinitionen af Whitemore (2005), som dækker over meningskabelse (Norris, 2020) og adfærdsændring (Quevedo, 2009), og så tager jeg udgangspunkt i Svends beskrivelser af integrationsprocesser. Brugen af Svends beskrivelser udgør en blanding af en deduktiv og induktiv tilgang til respondenternes oplevelser, da Svends beskrivelser bruges som en teori, samtidigt med at selv samme beskrivelser udgør empiri i undersøgelsen. I arbejdet med IPA kan man godt arbejde deduktivt, så længe analysen overvejende er induktivt (Langdridge, 2004). Derfor tillader jeg mig at fravælge et rent induktivt syn på respondenternes oplevelser og i stedet bruge denne blandede induktive/deduktive tilgang, da Svends beskrivelser af de tre integrationsprocesser bevidnes af respondenterne, hvorfor processerne udgør en delt oplevelse (Langdridge, 2004). Respondenternes bevidnelse af integrationsprocesserne kan skyldes en påvirkning fra Svend, da tre af respondenterne har deltaget i ceremonier med Svend som facilitator – Samuel deler dog samme oplevelse uden at have haft Svend som facilitator.

Svend beskriver, via sine oplevelser som facilitator, tre processer hvormed indsigter opnået i ayahuasca-oplevelsen bliver integreret:

1) Spontan integration, 2) integration som adfærdsændring og 3) integration af det ubevidste

Den spontane integration omhandler indsigter, der integreres lige så snart, at selve ayahuasca-oplevelsen er overstået:

"Den ene front er, at du inde i rejsen oplever noget, mærker noget, hører noget, whatever, og så bliver det fikset der, du fikser det egentligt med det samme." - Svend

Denne form for integration kræver ikke nogen bevidst indsats, da oplevelsen fører til en terapeutisk effekt (Hougaard, 2019) med det samme med meningsskabelse og adfærdsændring (Norris, 2020; Quevedo, 2009), hvorfor der er opnået integration (Whittemore, 2005). Integration som adfærdsændring omhandler indsigter, der kræver en adfærdsændring for at blive fuldt ud integrerede:

"... hvor du oplever et eller andet, når du kommer hjem, så er der noget, du skal være opmærksom på, være bevidst om... Nogen får en eller anden meget klar og tydelig følelse af, at jeg skal møde folk mere kærligt... Nogle får også en fornemmelse for, at jeg skal holde op med at spise kød." – Svend

Integrationen her fordrer en adfærdsændring, som personen må udføre på en måde, som personen ikke nødvendigvis er klar over. Ayahuasca-oplevelsen har bidraget til meningsskabelse (Norris, 2020), som Svend fx eksemplificerer med dét ikke at ville spise kød mere. Trods meningsskabelsen, så mangler der stadig en adfærdsændring for at opnå den komplette integration, som Whittemore (2005) definerede som assimilationen af nye livsoplevelser ind i både selvet og ens hverdagslige adfærd.

Den sidste integrationsproces, integration af det ubevidste, forklarer Svend her:

"... Den kalder jeg egentligt clues. Det er sådan et eller andet, der opstår i ayahuasca, du ser, mærker, hører, føler et eller andet, som bare ikke giver mening. Der er ingen mening bag det... Der skal man lave en kasse inde i hjernen, som man lige kan smide den i... Så går man gravid med det, så går man bare med det, man gør ikke noget ved det..." – Svend

Ayahuasca-oplevelsen tilbyder nogle perspektiver, som ikke umiddelbart giver mening, når de opleves, hvorfor Svend mener, at man ikke aktivt skal forsøge at finde mening med dem. Heri ligger en grundlæggende præmis for Svends syn på en del af integrationen af ayahuasca-oplevelsen:

"Jeg tænker, det er en ubevidst proces, der sker med de der clues der. Lige pludselig giver det mening, og meningen den kommer frem og rammer vores bevidsthedslag... I integrationsperioden, som er på to til tre uger, der er det lidt vigtigt, at du giver dig selv noget plads. Altså du skal ikke gå hjem og gå i gang med et eller andet hårdt, stressende arbejde, hvor du virkelig knokler afsted, og går på arbejde fra klokken 7 om morgenen til klokken 12 om aftenen... Fordi så stopper det der. Så kommer der ikke flere indsigter." – Svend

Svend oplever, at der er en integrationsperiode på to-tre uger efter ayahuasca-oplevelsen, hvor integration finder sted. Den ubevidste processering finder sted samtidigt, og hvis man giver sig selv tid og ro i denne periode, så kan indsigterne fra det ubevidste nå til vores hverdagslige bevidsthedslag. Her kan de nye perspektiver forandre ens tidligere overbevisninger, hvilket er dét, Norris (2020) kalder for meningsskabelse. Når ens tidligere overbevisninger forandres for at akkommodere de nye perspektiver, så udgør dette den ene halvdel af integrationen, hvor den anden halvdel er adfærdsændringen (Whittemore, 2005).

Jeg har her vist tre integrationsprocesser, som Svend præsenterede – spontan integration, integration som adfærdsændring og integration af det ubevidste. Jeg dykker herefter ned i respondenternes oplevelser af disse tre typer af integration.

4.4.1 Spontan integration

Tabita havde en egenkropslig oplevelse af hendes far undervejs hendes ayahuasca-oplevelse, hvorefter hun oplevede, at de nye perspektiver stod klart for hende med det samme:

"Jamen det er næsten som om, at alt det, jeg har forstået i forbindelse med det her, det forstod jeg samme dag eller samme nat. Så alt hvad jeg ved nu, det kunne jeg skrive ned dagen efter seancen. Det er ikke noget, der er kommet i ugerne efter... Så det var under rejsen, og så var det i samtalen med shamanen, da jeg vågnede" – Tabita

Tabita oplever en komplet integration umiddelbart efter ayahuasca-oplevelsen (Whittemore, 2005). Hun har ikke en oplevelse af, at de efterfølgende uger har tilføjet noget nyt til de

perspektiver. Tabita eksemplificerer efterfølgende, hvordan hun umiddelbart efter ayahuasca-ceremonien handlede på hendes nye indsigter:

"Der skete så det utrolige, at min far skrev til mig den dag. Og det har han altså ikke gjort i et år... Så han skrev der, og så svarede jeg ham, så skrev vi lidt frem og tilbage på mail efterfølgende, og jeg svarede på en anden måde. Jeg skrev nogle ting, som jeg havde undladt at skrive før, fordi, åh nej, hvem ved, det sætter helt sikkert alt muligt drama i gang... Men nu sagde jeg det, jeg spurgte om noget, jeg havde undladt at spørge om før, fordi det ville han bare blive sur over det." – Tabita

Her viser Tabita, at hun har gennemgået en spontan integration, da hendes ayahuasca-oplevelse har ændret både hendes overbevisninger, men også hendes faktiske adfærd (Whittemore, 2005). Tabita har en oplevelse af at kunne handle mere autentisk i sin kommunikation med hendes far, hvor hun før har handlet strategisk, da hun har haft overvejelser om farens potentielle reaktioner.

4.4.2 Adfærdsændring

Flere af respondenterne beretter, at de har foretaget adfærdsændringer efter deres ayahuasca-oplevelser, hvilket udgør et led i deres integration (Quevedo, 2009; Watts & Luoma, 2020; Whittemore, 2005). Jeg vil her analysere disse beretninger for at illustrere, hvordan de afslører en integration igennem adfærdsændring.

Samuel, der havde haft visioner af sig selv som en lænket tiger i sin ayahuasca-oplevelse, havde fået den indsigt, at han havde imiteret en identitet som sømand. Dette betød, at han havde ladet sin egne reelle identitet træde i baggrunden. Efter ayahuasca-oplevelsen tager Samuel ud at sejle én gang til:

"Og så tog jeg ud at sejle. Det skulle jeg ikke have gjort. For det var et skridt tilbage i de fysiske rammer, som jo gjorde, at det var svært at være mig. Efter en måned på det her skib, kiggede jeg mig selv i spejlet en dag og så mit fuldskæg, og der vidste jeg så... Jeg skal jo af med det her. Jeg bliver nødt til at stoppe nu med at lyve for mig selv om, at jeg er den her supersømand med et fuldskæg... Jeg er noget andet end det her... Og så begyndte jeg at barbere mit skæg af... Det var utroligt skræmmende at skulle barbere det af. Jeg havde en masse personlighed siddende i det her skæg." – Samuel

Indsigten om sin egen reelle identitet havde påvirket Samuels overbevisninger, før han tog ud at sejle igen, hvorfor ayahuasca-oplevelsen havde skabt ny mening for ham (Norris, 2020). Men da han befandt sig i den samme kontekst igen, hvor han var sømand, faldt han tilbage i den gamle sømandsrolle – hvad der desuden er interessant ift. Zinberg (1984), hvis setting-begreb her illustrerer kontekstens effekt på Samuel. Samuel oplever et tilbageskridt, som han tager konsekvensen af og udfører en adfærdsændring (Quevedo, 2009) – han barberer skægget af, som har symboliseret sømandsrollen for ham.

"Det tog mig også, som jeg vidst tidligere nævnte, en uges tid at slippe af med det her fuldskæg. Stille og roligt. Dels var det selvfølgelig meget sjovt at lave alle mulige mærkelige frisurer... Samtidigt var det også, jeg kunne simpelthen ikke overskue konsekvenserne af at gå fra fuldskæg til bar kæbe på én dag... Men jeg havde det her absolutte drive, den her nødvendighed til at slippe af med det... Det er så en meget specifik uge, det foregik i, integrerede jeg nu endelig mine oplevelser i mig selv på en måde, hvor jeg også kunne fysisk se forskellen fra A til B." – Samuel

Samuel udfører så den række af barberinger, der udgør en adfærdsændring (Quevedo, 2009). Som Samuel selv siger, så var adfærdsændringen koblingen mellem ham selv og hans ayahuasca-oplevelse, da han nu kunne se konsekvenserne af ayahuasca-oplevelsen på sig selv. Dette er Samuels meningskabelse (Norris, 2020) omkring ayahuasca-oplevelsen, da han her har en klar forståelse af den betydning, ayahuasca-oplevelsen har haft for ham. Sammen med adfærdsændringen (Quevedo, 2009), som foranledigede meningskabelsen, udgør dette Samuels integration (Whittemore, 2005).

Lene oplever også en proces efter ayahuasca-oplevelsen, hvor Lene foretager en adfærdsændring som et led i integrationsprocessen. Lene fortæller om en indsigt i hendes situation:

"Jeg kan ikke af egen kraft bare fjerne mig ud af den kontekst, jeg er sat i. Jeg har brug for at være omkring nogle mennesker, som kan hjælpe mig med at tænke anderledes. Men jeg har fået ligesom, min bevidsthed har fået en veto-ret til at placere mig i en anden kontekst. Så jeg har turde trække mig væk fra det miljø, som har gjort mig syg og placeret mig selv i et miljø, jeg kunne mærke var bedre for mig." – Lene

Lene får igennem sin ayahuasca-oplevelse indsigt i nogle komplicerede og problematiske familieforhold, der har påvirket hende igennem livet. Lene beretter i ovennævnte citat om den mening, ayahuasca-oplevelsen gav for hende – at konteksterne, hun befinder sig i, påvirker hende, og at hun godt kan ændre den kontekst, hun befinder sig i. Dette er et udtryk for en menings-skabelse (Norris, 2020), som Lene ikke tidligere ikke har kunne nå frem til:

”Jeg gennemtrævede hele min omgangskreds og satte mig ned og tænkte over hver enkelt relation, jeg havde, til hver enkelt person. Og satte mig ned og tænkte grundigt over, om det var sunde relationer, jeg havde... Og det ville jeg aldrig nogensinde kunne side på egen hånd og sidde og kloge mig på. Det ville jeg simpelthen blive for stresset over. Men det var som om, der var et åbent vindue i den tid efter, hvor at jeg ligesom, jeg kunne være i oplevelsen. Jeg kunne sidde med de her ubehagelige følelser uden at lade mig overmande af dem.” - Lene

Når Lene gennemtrævler sit netværk af relationer, er det en markant adfærdsændring (Quevedo, 2009) fra, hvad hun tidligere kunne håndtere. Før, siger Lene, ville hun blive for stresset over det, men i tiden efter ayahuasca-oplevelsen er det muligt for hende. Når Lene siger, at hun i tiden efter bedre kunne frakoble sig sine ubehagelige følelser, lyder dette som decentrering, der er et aspekt af mindfulness, der er forøget efter en ayahuasca-oplevelse (Murphy-Beiner & Soar, 2020). Når Lene derfor oplever dette ayahuasca afterglow i tiden efter hendes ayahuasca-oplevelse, bidrager dette til hendes evne til at udføre en adfærdsændring (Quevedo, 2009), som sammen med menings-skabelsen i hendes relationer (Norris, 2020) udgør en integration (Whittemore, 2005).

Samuels og Lenes erfaringer viser, at ayahuasca-oplevelsen kan føre til terapeutiske effekter igennem integration som adfærdsændring. Menings-skabelsen går forud for adfærdsændringen i begge tilfælde, hvor Samuel har skabt en mening om hans identitet, og Lene har forstået hendes relationers effekt på hende. Da de også udøver en adfærdsændring hhv. ved at barbære skægget af og genoverveje relationer, så integrerer de deres oplevelser.

4.4.3 Integration af det ubevidste

Den sidste integrationsproces, som Svend beskriver, finder sted i tiden efter ayahuasca-oplevelsen, hvor ubevidst processering af ayahuasca-oplevelsen kan trænge igennem bevidsthedslagene og tydeliggøres for vores hverdagslige bevidsthedstilstand. Igennem tre respondenters erfaringer med integration illustrerer jeg, hvordan dette kan opleves – og hvordan det *ikke* opleves.

Samuel, der også oplevede integration igennem adfærdsændringen (Quevedo, 2009), giver udtryk for at opleve denne ubevidste integrationsproces. Samuel erfarede under hans ayahuasca-oplevelse en emotionel forløsning, hvor flere følelser overvældede ham. Udover at opleve følelser under den akutte ayahuasca-oplevelse, så dukker følelser også op under hans efterfølgende integrationsperiode:

”Der kunne jeg vågne op om morgenen, der i den her efterglødtid, som nærmest har været der, og bare have en ny oplevelse af følelsesmæssig erkendelse. Som følte uprovokeret nærmest. Vågne op, nå ja, jeg kan også mærke det her. Wow. Det var en fantastisk oplevelse. Og så bruge dagen på at gå rundt og føle, lad os sige, den her nye følelse.” – Samuel

Samuels oplevelse af nye følelser dukker op uprovokeret løbende i to måneder efter ayahuasca-oplevelsen, hvor han oplevede at have tid og ro. Efter disse måneder, stopper integrationen brat:

”Og det fortsatte ret lang tid, det fortsatte faktisk indtil jeg tog ud at sejle i februar. Og så stoppede det jo sådan rimeligt brat, for så var der lige den her anden verden.” – Samuel

Samuels integration af det ubevidste fortsætter altså i to måneder efter ayahuasca-oplevelsen, hvor den stopper brat, når Samuel vender tilbage til sejlbadskonteksten, hvor han falder tilbage i rollen som sømanden, der har pligter at udføre i løbet af sin 18-timers arbejdsdag. De to måneders integrationsproces var, for Samuel, båret af at have både tid og ro. Svend fortæller her om sin forståelse af at have tid og ro til integrationsprocessen:

”Men hvis du går hjem og giver dig selv plads, giver dig selv tid, giver dig selv ro, finder det, der hvor du går hen, hvor du ligesom får lukket for Radio Mindfuck, hvor du ikke er i Doing længere, hvor du ikke laver tjeklister, ikke går og tænker over, hvad du skal huske, men bare sådan kan være, hvor du går mere over i det, jeg vil kalde Being... Jeg har selv engang haft en åbenbaring, jeg selv syntes, var enormt fed. Jeg var ude at gå tur med min hund, lige pludselig kunne jeg se hele livet, hvordan tingene hang sammen, og hvordan det ene ikke kunne være uden det andet... Jeg fik en forståelse for, hvorfor skulle jeg have hjertefejl. Det skulle jeg, fordi så skulle det her ske, så kunne det her ske...” – Svend

Når Svend faciliterer tid og ro til at gå tur i skoven med sin hund, så dukker en ny indsigt op omkring sammenhængen i hans liv. Både Samuel og Svend oplever nye terapeutiske effekter i tiden efter en

ayahuasca-oplevelse. Samuel oplever nye følelser, Svend forstår sammenhængen i hans liv, men begge gav sig selv tid og ro til at lade integrationen af det ubevidste finde sted. I modsætning til dette har Sissel ikke haft tid og ro efter hendes ayahuasca-oplevelser.

”Nej, første gang havde jeg taget en dag fri bagefter. Det havde jeg også efter det der dobbeltretreat. Men det var én dag. Det tager flere uger.” – Sissel

Sissel nævner ikke at have oplevet nye terapeutiske effekter efter hendes ayahuasca-oplevelserne, og hun vender tilbage på arbejde kort tid efter ceremonierne. Sissel oplever dog at udføre integration igennem adfærdsændringer efter ayahuasca-oplevelsen:

”Jeg ringede til min eksmand og sagde, kommer du ikke lige, jeg skal fortælle dig noget? Og da jeg havde gjort det, der var det ligesom kommet ud i verden... og så går der et stykke tid, inden de følelser ligesom falder på plads inden i én. Og det er det, der er integrationen, det er, når følelserne falder på plads i dig.” - Sissel

Sissel tilgiver sin eksmand, hvilket udgør integration som adfærdsændring. Hun oplever ikke integration af det ubevidste efter ayahuasca-oplevelsen, da Sissel ikke kunne facilitere tid og ro til denne integrationsproces. Både Samuel og Svend, der havde tid og ro efter ayahuasca-oplevelsen, oplever integration af det ubevidste. Samuel oplever både integration som adfærdsændring og det ubevidste, hvorfor begge integrationsprocesser kan finde sted for én person.

4.4.4 Opsummering af integration

Jeg har analyseret respondenternes oplevelser af integrationsprocesser ud fra integrationsbegrebet fra Whittemore (2005) samt Svends tre integrationsprocesser. Forskellen mellem processerne er primært kronologisk. Spontan integration adskiller sig fra de to andre processer; her finder både meningsskabelse og adfærdsændring sted med det samme uden en aktiv indsats, hvilket skaber en fuld integration (Whittemore, 2005). Dette ses ved Tabita, som efter ayahuasca-oplevelsen har fået skabt en ny mening om relationen til hendes far, hvorefter hun ændrer adfærd i relationen omgående. I integrationen som adfærdsændring finder meningsskabelsen sted først, hvorefter der kræves en aktiv indsats for at opnå en adfærdsændring i tiden efter ayahuasca-oplevelsen, hvilket fører til fuld integration. Dette ses ved Lene, der får

skabt mening om hendes relationers effekt på hende, hvorefter hun ændrer adfærd ift. at indgå i disse relationer. I integrationen af det ubevidste finder meningskabelse og adfærdsændring sted efter ayahuasca-oplevelsen, hvis man faciliterer tid og ro til denne integrationsproces. Det ses ved Svend, der erfarer en sammenhæng mellem hans livsbegivenheder ud ad det blå, hvilket ændrer hans syn på fortiden og de op- og nedture, han har haft i livet. Forskellen på integrationsprocesserne handler derfor både om kronologi og behovet for en aktiv indsats.

4.5 Terapeutiske effekter

Jeg illustrerer her respondenternes oplevede terapeutiske effekter jf. definitionen af Hougaard (2019).

Samuel fortæller her om den primære forandring, han har oplevet fra før til efter ayahuasca-oplevelsen:

"Jeg er simpelthen bare blevet mere ærlig. Ærlig med mig selv. Og i den forbindelse ærlig med alle mennesker, som jeg taler med. Forskellen fra før og efter er uforholdsmæssigt stor... Det er en oplevelse af ikke at gå på kompromis med mig selv, når jeg har søgt at skabe en ny relation. Det her med at stå ved mig selv og sige, det her er mig, og jeg kan godt lide det her, jeg opfører mig sådan her, og jeg har det på den her måde, til ift. alt muligt ikke, politik eller mad eller whatever. Det har været en befrielse." – Samuel

Samuel kalder forandringen for *ærlighed*. Igennem sin ayahuasca-oplevelse vendte han sig væk fra sin sømandsidentitet og fandt tilbage til hans egen kerneidentitet, som han er ærlig omkring. Det er værd at hæfte sig ved, at Samuel siger, at forskellen er uforholdsmæssigt stor, og at det har været en befrielse; Samuels oplevelse illustrerer, at de terapeutiske effekter har medført en grundlæggende forandring i hans livssyn.

Sissel beskriver her de vedvarende effekter fra hendes ayahuasca-oplevelse:

"Jeg er ikke ked af det længere. Jeg har fået meget mere mod på livet og meget mere lyst til livet, og meget mere glæde i livet og meget mere fred i mit sind. Jeg kan slet ikke beskrive, hvor meget bedre mit liv er nu. Jamen det kan jeg simpelthen ikke... Den sorg jeg havde over, at min far var død, det er simpelthen kommet af mine skuldre... Jeg har lyst til at komme videre, jeg har lyst til at komme ud af det hus." - Sissel

Sissels terapeutiske effekter har på dette tidspunkt været tre-fire måneder, og hun har oplevet en lignende periode med terapeutiske effekter efter en tidligere ayahuasca-oplevelse. Første gang Sissel drak ayahuasca, var hendes liv præget af skilsmisse, dødsfald, hussalg og overvægt. Sissel oplever, at hendes ayahuasca-brug har hjulpet hende med alle disse problemer; eksmanden er tilgivet, sorgen er væk, husene er solgt og vægttabet skrider fremad. Dertil oplever Sissel også fornyet glæde, fred og lyst til livet.

Svend beskriver her en specifik oplevelse af terapeutiske effekter, som han har opnået igennem ayahuasca:

"Min overlevelsestrategi var at lukke ned for alt, der hed følelser. Fordi der var fandeme ingen, der skulle se, at jeg var ked af det... Det har jeg også måtte arbejde en hel masse med, hvilket gør, at jeg i dag kan møde de her ting, hvis de dele af mig, de vågner op. De er der jo stadigvæk, de forsvinder ikke. Jeg kan godt nogle gange føle mig forladt eller føle mig svigtet. Men det aktiverer ikke længere min overlevelsestrategi." – Svend

Svend berettede tidligere om overlevelsestrategiens ophav, som var en oplevelse af svigt i hans tidlige barndom. Strategien har fulgt ham igennem livet og særligt trådt frem i hans parforhold, hvor Svend reagerede på følelsen af svigt ved at blive følelseskold. Svends oplevelse af den specifikke terapeutiske effekt er, at han ikke længere kaster sig hovedkulds ud i samme adfærdsmønstre, som han tidligere havde gjort. Svends oplevelse af ayahuascas terapeutiske effekt sammenligner han med langvarig terapi:

"Altså jeg vil sige, den første rejse der, det er jo som at sidde i en terapistol i 30 år altså. I ét hug." - Svend

De tre respondenters eksempler opfylder alle definitionen på terapeutiske effekter jf. Hougaard (2019), da de dækker over positive, betydningsfulde forandringer i deres hverdag, som er forårsaget af ayahuasca-oplevelsen. De terapeutiske effekter dækker bredt over behandling af sorg, selvbillede og uhensigtsmæssige adfærdsmønstre samt opdagelsen af glæde, frihed, ærlighed og livslyst. Sissel oplevede, at disse terapeutiske effekter mindst varede 3-4 måneder efter ayahuasca-oplevelsen, hvor Svend og Samuel i stedet oplever de terapeutiske effekter som vedvarende livsforandringer, der stadig er til stede efter flere år.

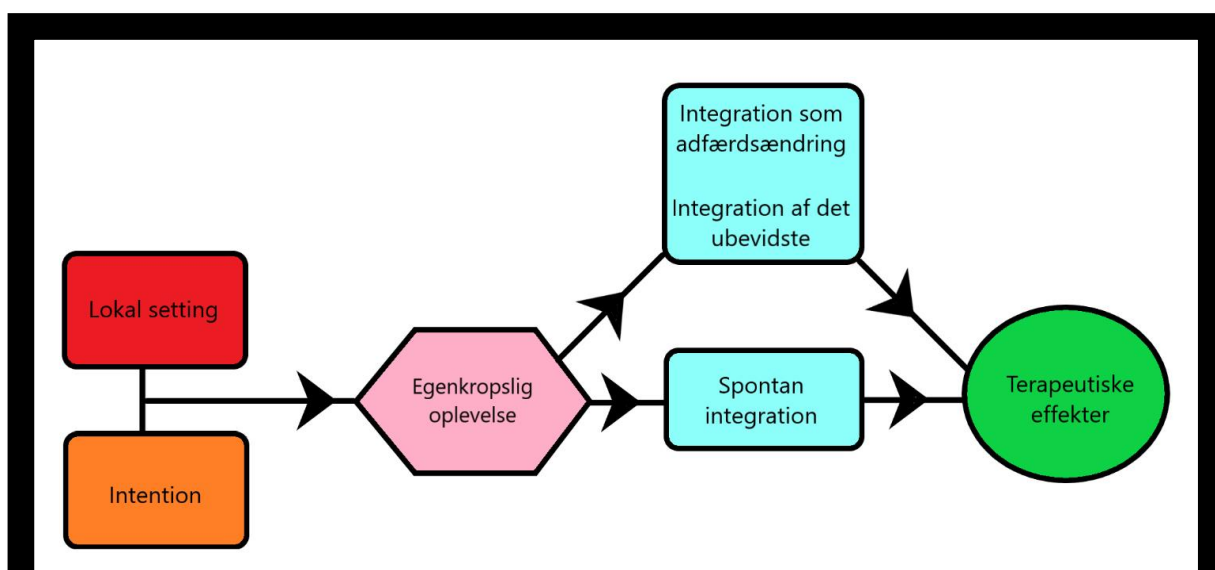
5.0 Diskussion

Jeg har i analysen illustreret de fem temaer, der var centrale for respondenternes ayahuasca-oplevelse; *lokal setting, intention, egenkropslig oplevelse, integration* og *terapeutiske effekter*. Jeg har sammensat disse temaer i en kronologisk sammenhæng i model 2 i afsnit 5.1. Modellen er sammensat kronologisk for at svare på problemformuleringen, *hvordan opleves deltagelse i ayahuasca-ceremonier at føre til terapeutiske effekter?* Modellen illustrerer temaerne, der dækker over faktorer, der finder sted til en ayahuasca-ceremoni. Da disse faktorer påvirker hinanden og derved de endelige terapeutiske effekter, illustreres modellen i en kronologisk sammenhæng. Temaerne i den kronologiske model illustrerer også, at ayahuasca-oplevelsen dækker over flere faktorer, som optræder både før og efter den egenkropslige oplevelse, der finder sted under ayahuasca-oplevelsen. Jeg diskuterer efterfølgende tre argumenter, som omhandler de endeligt opnåede terapeutiske effekter. De tre argumenter er:

1) Forudgående forberedelse før ayahuasca-ceremonier kan påvirke de endelige terapeutiske effekter, **2)** den egenkropslige oplevelse er nødvendig for opnåelsen af terapeutiske effekter, og **3)** integrationsprocesser skal faciliteres for at opnå terapeutisk effekt

5.1 Temaernes kronologiske sammenhæng

Her diskuterer jeg sammenhængene mellem faktorerne, som de fem temaer dækker over, og jeg foreslår disse som virkningsmekanismer, hvorigennem ayahuasca-oplevelser kan føre til terapeutiske effekter. Temaernes sammenhæng illustreres i model 2 herunder. Jeg diskuterer den



Model 2: De fem temaers kronologiske sammenhæng.

kronologiske forståelse af, hvordan respondenterne opnår terapeutiske effekter. Afslutningsvis kritiserer jeg den kronologiske models eksklusion af andre potentielt relevante virkningsmekanismer, hvilket eksemplificeres med forudgående forberedelse.

Ayahuasca-oplevelsen starter kronologisk ved, at respondenterne ankommer til en lokal setting, som de fleste opfatter som tryk. Samuel fortalte, at han blev modtaget med åbne arme i et kram af en facilitator her. I den lokale setting påvirkes respondenterne af tre former for uformel social kontrol (Zinberg, 1984), der, som tidligere nævnt i afsnit 2.5.1, dækker over regler om ayahuasca-brugen og håndhævelsen af disse. De tre former for uformel social kontrol er:

1) Man skal ikke drikke ayahuasca, hvis man er psykisk sårbar overfor det, **2)** ayahuasca-oplevelsen er personlig for den, der oplever den, samt **3)** omstændighederne omkring ayahuasca-oplevelsen skal være forudsigelige.

Den første sociale kontrol er en screeningsprocedure, der frasorterer deltagere, der potentielt kunne få skadelige oplevelser med ayahuasca. Lene udtrykker, at dette skabte tryk til settingen og facilitatoren, da det afspejler ansvarlighed, hvorfor Lene føler sig i gode hænder. De to andre sociale kontroller tjener funktioner for dem, der ender med at drikke ayahuasca; indholdet af ayahuasca-oplevelsen skal ikke forvrænges af andre, og rammerne omkring ayahuasca-oplevelsen skal være strukturerede, så selve ayahuasca-oplevelsen får lov at tage et centralt fokus. Lene gav udtryk for, at hendes ayahuasca-oplevelse var personlig og upåvirket, hvilket skyldes den anden sociale kontrol. Tabita og Sissel fortalte, hvordan facilitatoren Svend havde forberedt dem til selve ayahuasca-oplevelsen, og Tabita understregede relevansen af dette, da hun undervejs ayahuasca-oplevelsen kunne bruge dele fra forberedelsen. Den uformelle sociale kontrol (Zinberg, 1984) bidrager fra starten af til at påvirke respondenternes oplevelse i en retning af tryk, personlighed og forudsigelighed, hvilket former deres efterfølgende ayahuasca-oplevelse.

Efter ankomsten til et ayahuasca-retreat, arbejdes der med skabelsen af en intention, som ifølge respondenterne tjente to funktioner: at skabe en rettet mod den terapeutiske effekt (Hougaard, 2019) og at agere holdepunkt under ayahuasca-oplevelsen. Igennem den første funktion sikres det, at respondenternes intentionelle bevidsthed (Schiermer, 2013b) centrerer sig omkring en ønsket terapeutisk effekt (Hougaard, 2019) undervejs ayahuasca-oplevelsen. Igennem den anden funktion sikres det, at respondenterne vender tilbage til den intentionelle bevidsthed (Schiermer, 2013b) om

den terapeutiske effekt undervejs ayahuasca-oplevelsen, så oplevelsens indhold formes af intentionen. Her viser den kronologiske sammenhæng sig; den lokale setting (Zinberg, 1984) skaber tryghed og forudsigelighed omkring ayahuasca-oplevelsen, og intentionen sørger igennem den intentionelle bevidsthed (Schiermer, 2013b) for at rette ayahuasca-oplevelsens indhold mod en ønsket terapeutisk effekt (Hougaard, 2019). Disse to faktorer påvirker den næste centrale faktor, som finder sted under selve ayahuasca-oplevelsen; den egenkropslige oplevelse, som udgør kognitive, sanselige og emotionelle oplevelser, der skaber indsigt i egenkroppen (Olesen, 2002). Lenes egenkropslige oplevelse af at dø var betinget af hendes oplevelse af tryghed og åbenhed samt hendes intention om at få sat hendes hverdagslige problemer i perspektiv. Den egenkropslige oplevelse var kognitiv, sanselig og emotionel, da Lene virkelig oplevede at skulle dø, og dødsoplevelsen skabte en perspektivændring, som forandrede hendes egenkrop (Olesen, 2002), da hendes hverdagsproblemer nu kan blegne i sammenligningen med dødsoplevelsen.

De to faktorer, lokal setting og intention, har påvirket den tredje faktor – den egenkropslige oplevelse. Den egenkropslige oplevelse kan føre til terapeutiske effekter igennem den fjerde faktor, som er integrationen (Whittemore, 2005). Integration kan opnås igennem tre integrationsprocesser:

1) Spontan integration, 2) integration som adfærdsændring, 3) integration af det ubevidste

Den spontane integration finder sted umiddelbart efter oplevelsen og skaber direkte terapeutiske effekter (Hougaard, 2019), som Tabita der havde ny indsigt i hendes relation til hendes far efter ayahuasca-oplevelsen. Integration som adfærdsændring og integration af det ubevidste finder kronologisk sted i tiden efter ayahuasca-oplevelsen og fordrer en aktiv indsats, hvis det skal føre til terapeutiske effekter (Hougaard, 2019). Samuel klippede skægget af for at frasige sig hans sømandsidentitet, hvilket udgjorde integration som adfærdsændring. Svend faciliterede tid og ro efter hans ayahuasca-oplevelse, hvorfor han en dag fik indsigt i sammenhængen i hans liv, hvilket udgjorde integrationen af det ubevidste. Den egenkropslige oplevelse fører altså til terapeutiske effekter igennem integrationen som en mediator.

Den kronologiske sammenhæng mellem faktorerne kan altså forstås således: den lokale setting og intentionen skaber tryghed, åbenhed og en rettet mod terapeutiske effekter, hvilket påvirker

den egenkropslige oplevelse. Den egenkropslige oplevelse kan integreres igennem tre integrationsprocesser, som alle kan munde ud i terapeutiske effekter. Denne sammenhæng mellem faktorerne indikerer, at den lokale setting, intention, egenkropslig oplevelse og integration kan være fire virkningsmekanismer, hvormed deltagelsen i ayahuasca-ceremonier fører til terapeutiske effekter.

Model 2 har dog en begrænsning i sin kronologi, da den har et start- og et slutpunkt. Den kronologiske afgrænsning er et forsøg på at give et samlet bud på problemformuleringen, som omhandler terapeutiske effekter som følge af deltagelsen i ayahuasca-ceremonier, hvorfor den første faktor starter ved ayahuasca-ceremoniens lokale setting, og den sidste faktor er de endelige terapeutiske effekter, som kan optræde i tiden efter ayahuasca-ceremonien. Afgrænsningen betyder dog også, at alt forberedelse, der fandt sted forud for deltagelsen i en ayahuasca-ceremoni, ikke inkluderes i model 2. Dette udgør en begrænsning ved modellen, da forberedelse kan påvirke de endelige terapeutiske effekter. Dette bevidnede Tabita, som havde forberedt sig på to måder; en direkte og en indirekte måde. Den direkte måde dækker over aktiviteter som diæter (Ankerstrøm, 2017), drømmenedskrivning og afkobling af indtryk udefra, som Tabita her fortæller:

"at jeg ikke læste nyheder, og jeg var ikke på Facebook, og jeg ikke stort set tog imod indtryk udefra. Altså vendte opmærksomheden indad, gik ture i skoven, skrev mine drømme ned."

– Tabita

Den direkte forberedelse påvirkede Tabitas set (Zinberg, 1984) forud for ayahuasca-ceremonien, hvor hun blev introspektiv og begyndte at rette sig mod potentielle terapeutiske effekter, hvorfor den direkte forberedelse kan påvirke både intentionsskabelsen og de endelige terapeutiske effekter. Tabita indgik også i en indirekte forberedelse, da hun havde gået i terapi før hendes deltagelse i en ayahuasca-ceremoni; igennem terapien identificerede Tabita en uro, hun havde levet med så længe, hun kunne huske. Denne forberedelse var indirekte, da den ikke var intenderet som et led i Tabitas forberedelse til ayahuasca-ceremonien. Trods dette blev den identificerede uro central i Tabitas intention til ayahuasca-oplevelsen. Forberedelsen – både den direkte og indirekte – kan påvirke de endeligt opnåede terapeutiske effekter; altså kan forberedelsen være en virkningsmekanisme for opnåelsen af terapeutiske effekter igennem deltagelsen i ayahuasca-ceremonier. Det var dog ikke et centralt spørgsmål i denne undersøgelse, og

problemformuleringens fokus på selve ayahuasca-ceremonien betyder, at forberedelsen ekskluderes fra model 2 over de faktorer, der fører til terapeutiske effekter.

Sissel fortalte, at hun oplevede en sammenhæng mellem to ayahuasca-ceremonier, hvor begge ayahuasca-oplevelser var kendetegnet ved gråd og dyb sorg. Sissel oplevede, at hun måtte gennemleve sorgen fra ende til anden for at kunne slippe den. Dette antyder, at én ayahuasca-oplevelse kan være forberedelse til en anden ayahuasca-oplevelse. Dette betyder, at hele den subjektive oplevelse fra én ayahuasca-ceremoni – som model 2 illustrerer – kan være forberedelse til en anden ayahuasca-ceremoni.

Jeg opsummerer her diskussionen i dette afsnit: de fem temaer er illustreret i model 2, som viser en kronologisk sammenhæng mellem faktorerne. De fire første faktorer kan ses som potentielle virkningsmekanismer for de terapeutiske effekter der opnås via deltagelsen i ayahuasca-ceremonier; Den lokale setting og intention påvirker den egenkropslige oplevelse, og denne oplevelse kan integreres igennem tre integrationsprocesser, som alle tre medfører terapeutiske effekter. Den kronologiske model er udarbejdet med henblik på problemformuleringen, som omhandler terapeutiske effekter ved deltagelsen i ayahuasca-ceremonier; derfor er en begrænsning, at faktorer, der tidsligt går forud for ayahuasca-ceremonien, kan være potentielle virkningsmekanismer for opnåelsen af de endelige terapeutiske effekter. Dette er eksempelvis direkte eller indirekte forberedelse, som Tabita illustrerede med diæt og terapi. Dertil kan deltagelse i én ayahuasca-ceremoni være forberedelse til en anden ayahuasca-ceremoni, som Sissel oplevede. Den kronologiske model 2 har derfor en begrænsning i, hvilke faktorer den inkluderer – begrænsningen er dog nødvendig for undersøgelsens specifikke fokus på ayahuasca-ceremonier.

5.2 Egenkropslig oplevelse som virkningsmekanisme for opnåelsen af terapeutiske effekter

I dette afsnit diskuterer jeg tre pointer:

1) hvorfor *egenkropslig oplevelse* er et mere essentielt tema end *visioner*, **2)** hvorfor den subjektive del af den psykedeliske oplevelse er nødvendig for at opnå terapeutiske effekter, og **3)** hvorfor den egenkropslige oplevelse er den mest nødvendige subjektive oplevelse for at opnå terapeutiske effekter.

Som tidligere nævnt var *visioner* et andet potentielt tema, der ikke blev inkluderet i den endelige analyse. Fire respondenter oplevede visioner, men det havde Sissel ikke oplevet i løbet af hendes

første fire ceremonier. Trods dette oplevede alle respondenter terapeutiske effekter, hvorfor visionerne ikke kan være en nødvendig forudsætning for at opnå terapeutiske effekter (Hougaard, 2019). Den egenkropslige oplevelse blev i stedet en fællesnævner for respondenternes ayahuasca-oplevelse. Visionerne var kun én potentiel del af respondenternes oplevelse, og ifølge Jay (2019) er det et særligt vestligt perspektiv, at visioner står som en central del af en psykedelisk oplevelse:

"a tendency that established itself almost immediately in western encounters with peyote: to describe its effects primarily in terms of the visual sense. Over centuries of indigenous use, this dimension of the experience had been acknowledged as beautiful but rarely described in detail." (Jay, 2019, s. 94)

Den egenkropslige oplevelse kan i stedet være det mest centrale aspekt af den subjektive ayahuasca-oplevelse. Fravalget af visionstemaet til fordel for den egenkropslige oplevelse relaterer sig til en eksisterende diskussion omkring nødvendigheden af subjektive oplevelser ved brugen af psykedelika for at opnå terapeutiske effekter. Det er en diskussion, der minder om Husserls dikotomi mellem bevidsthed og fænomenernes verden, der stod i kontrast til eksistentialisternes forståelse, hvor menneskets bevidsthed ikke kan adskilles fra fænomenernes verden (Carman, 1999; Schiermer, 2013b). Her er diskussionen; kan man fjerne den subjektive psykedeliske oplevelse fra den menneskelige bevidsthed og så blot lade et psykedelika udøve en kemisk effekt, der skaber terapeutiske effekter?

Olson (2021) præsenterer den mulighed, at den terapeutiske effekt, der opnås igennem brugen af psykedelika, ikke er afhængig af den subjektive oplevelse, psykedelika kan frembringe. Olson (2021) mener, at den subjektive oplevelse blot kan være en bivirkning af aktivering af 5-HT_{2A}-receptoren, som ayahuasca også aktiverer (McKenna, 2004). Argumentet er således, at den terapeutiske effekt i realiteten er resultatet af den forøgede neuroplasticitet, der følger 5-HT_{2A}-receptoraktivering (Carhart-Harris et al., 2018; Olesen, 2002). I dette perspektiv er den subjektive effekt blot en irrelevant bivirkning af receptoraktivering, som forhøjet blodtryk også er. I stedet er det den forøgede neuroplasticitet, der er mediator for de terapeutiske effekter (Olson, 2021).

Respondenternes oplevelser viser et andet perspektiv, hvor subjektive oplevelser var centrale for opnåelsen af terapeutiske effekter. Samuels egenkropslige oplevelse af at være en lænket tiger, førte til en indsigt i, at han havde påtaget en rolle, der skjulte hans reelle identitet. Igennem det

udmattende arbejde med at tvinge kæden af halsen, genfandt Samuel sin reelle identitet, hvilket bragte ham i kontakt med egne følelser igen. Lenes egenkropslige oplevelse af at dø skabte et nyt perspektiv for hende, som nu lader hendes hverdagslige problemer blegne i sammenligningen med dødsoplevelsen. Sissels egenkropslige oplevelse af intens sorg over to ayahuasca-ceremonier var et vigtigt led i dét at slippe sorgen over hendes fars dødsfald. Det er svært at forestille sig opnåelsen af disse terapeutiske effekter, hvis den subjektive, egenkropslige oplevelse ikke fandt sted. Vi ved, at den intentionelle bevidsthed påvirker indholdet af den subjektive oplevelse (Schiermer, 2013b). Respondenternes oplevelser afspejler det faktum, at de opnåede terapeutiske effekter (Hougaard, 2019) har en klar forbindelse til indholdet af deres intentionelle bevidsthed, som den egenkropslige oplevelse omhandlede (Olesen, 2002). Hvis den forøgede neuroplasticitet (Carhart-Harris et al., 2018) stod alene, rejser dette spørgsmålet: Hvordan rettes neuroplasticiteten mod den ønskede terapeutiske effekt? Den forøgede neuroplasticitet har den betydning, at det undervejs og efter ayahuasca-oplevelsen er nemmere at skabe nye nerveforbindelser (Olson, 2021), men dette forudsætter stadig, at den subjektive oplevelse skaber en rettet mod den terapeutiske effekt (Hougaard, 2019; Schiermer, 2013b). Carhart-Harris et al. (2018) mener, i modsætning til Olson (2021), at den forøgede neuroplasticitet gør brugerens oplevelse mere påvirkelig – dette gælder både brugerens set og den lokale setting (Zinberg, 1984). Respondenterne oplevede, at deres set og intentioner skabte en rettet mod terapeutiske effekter, og den lokale setting fordrede tryghed og åbenhed, hvilket var en forudsætning for opnåelsen af terapeutiske effekter (Schiermer, 2013b; Zinberg, 1984). Subjektive oplevelser med rusmidler er påvirkelige af set og setting (Zinberg, 1984), og ayahuasca-oplevelsens forøgede neuroplasticitet (Carhart-Harris et al., 2018) skaber en endnu større sensitivitet for denne set og setting (Zinberg, 1984). Derfor kan det sammenfattende siges om ayahuasca-brug, at de tre faktorer; stof, set og setting (Zinberg, 1984), bidrager til at skabe en særligt påvirkelig subjektiv oplevelse. Sammenholdes det med respondenternes egenkropslige oplevelsers sammenhæng med de terapeutiske effekter, så er oplevelsen af terapeutiske effekter ved deltagelsen i ayahuasca-ceremonier stærkt betingede af den subjektive ayahuasca-oplevelse.

For at vende tilbage til visionstemaet, som ikke indgår i analysen, så skyldes dette også, at den visuelle oplevelse (Jay, 2019) er underordnet den egenkropslige oplevelse, som er kognitiv, sanselig og emotionel – og det visuelle er blot en sansning. Set, setting og den intentionelle bevidsthed påvirker de tre niveauer – det kognitive, sanselige og emotionelle i oplevelsen – hvorfor den

egenkropslige oplevelse samler effekterne af settets forventninger og attituder, settingens trygheds- og åbenhedsskabelse samt den intentionelle bevidstheds rettethed mod den terapeutiske effekt i én oplevelse – den egenkropslige oplevelse (Olesen, 2002; Zinberg, 1984). Svend udtrykker sine klienters egenkropslige oplevelser således:

"Jeg har også for eksempel mange klienter, der kommer ud og siger, jamen jeg vidste egentligt godt det, jeg oplevede her. Men nu ved jeg det virkeligt. Altså, det er ligesom om, det går altså bare ind på nogle andre planer, på nogle andre niveauer, nogle andre bevidsthedsniveauer, nogle andre følelsesmæssige niveauer, end det vi selv kan skabe uden psykedelika." – Svend

Man kan fx have en kognitiv indsigt i egne adfærdsmønstre, men har man i stedet en egenkropslig oplevelse af disse mønstre, så er det en forståelse på et kognitivt, sanseligt og emotionelt niveau, som samlet set giver en ny forståelse af egenkroppen (Olesen, 2002). Derfor kan man ud fra denne forståelse ændre på ens subjektive perspektiver eller adfærdsmønstre, hvilket udgør en ændring af egenkroppen – hvilket endvidere er en terapeutisk effekt (Hougaard, 2019).

Jeg har i dette diskussionsafsnit illustreret tre pointer. Den visuelle oplevelse er en sansning, hvorfor det er en underkategori til den egenkropslige oplevelse. Ayahuasca-brug skaber forøget neuroplasticitet, som er afhængig af en subjektiv oplevelse for at skabe en rettethed mod en terapeutisk effekt. Den egenkropslige oplevelse fungerer på et kognitivt, sanseligt og emotionelt niveau, som set, setting og intentionel bevidsthed også gør, hvorfor den egenkropslige oplevelse samler alle disse faktorer påvirkninger og tillader en indsigt i egenkroppen. Denne indsigt i egenkroppen kan så integreres og føre til terapeutiske effekter .

5.3 Facilitering af integrationsprocesser er nødvendig for opnåelsen af terapeutiske effekter
I dette afsnit diskuterer jeg integrationsprocessernes sammenhæng med de terapeutiske effekter. Jeg illustrerer, at respondenternes oplevelse af at opnå terapeutiske effekter forudsætter facilitering af op til tre integrationsprocesser: **1) Spontan integration, 2) integration som adfærdsendring, og 3) integration af det ubevidste.** Afslutningsvis kritiserer jeg nyere integrationsforsknings manglende fokus på integration af det ubevidste, da denne proces potentielt kan have en betydning for de opnåede terapeutiske effekter.

I analyseafsnittet 4.2 illustrerede jeg respondenternes oplevelser med integration ud fra integrationsdefinitionen fra Whittemore (2005), samt Svends teori om tre integrationsprocesser.

Respondenterne bevidnede disse integrationsprocesser, hvilket dog kan skyldes, at Svends teori har påvirket respondenternes syn på egen integration. Samuels oplevelser afspejlede dog alle tre integrationsprocesser, til trods for at han ikke deltog i ceremoni med Svend som facilitator.

Meningsskabelse (Norris, 2020) og adfærdsændring (Quevedo, 2009) udgør en færdig integration (Whittemore, 2005), og de tre ovennævnte integrationsprocesser består af disse to dele. Forskellen mellem dem er, som tidligere nævnt, at den spontane integration finder sted umiddelbart efter ayahuasca-oplevelsen uden behov for aktiv indsats. Integration som adfærdsændring og integration af det ubevidste finder sted i tiden efter ayahuasca-oplevelsen, og de fordrer begge to en aktiv indsats; indsatsen er hhv. at facilitere en adfærdsændring eller facilitere tid og ro. Respondenterne rapporterede forskellige oplevelser af integrationsprocesser og terapeutiske effekter. Disse oplevelser kan afsløre integrationsprocessernes sammenhæng med de terapeutiske effekter. Samuel havde deltaget i ét ayahuasca-retreat, bestående af to ayahuasca-ceremonier, for tre år siden, og Sissel havde deltaget i fem ayahuasca-ceremonier indenfor det sidste år. Både Samuel og Sissel faciliterede integration som adfærdsændring; Samuel klippede sit skæg af og fandt frem til sin reelle identitet, og Sissel tilgav sin eksmand, reducerede sin kropsvægt og solgte to ejendomme. Begge respondenterne havde tydeligvis oplevet terapeutiske effekter. Samuel havde dog faciliteret tid og ro i perioden efter ayahuasca-oplevelsen, hvilket Sissel ikke havde. Samuel oplevede i den efterfølgende integrationsperiode, at nye følelser dukkede op, som han kunne fokusere på igennem resten af dagen. Sissel fortalte derimod, at hun maksimalt havde taget én dag fri efter en ayahuasca-ceremoni, da hun var travlt beskæftiget med sit arbejde. Samuels oplevelse afspejler, at faciliteringen af den ubevidste integrationsproces førte til terapeutiske effekter, hvilket Sissel ikke oplevede; hun oplevede tydelige terapeutiske effekter ud fra den spontane integration og integration som adfærdsændring, men ikke af integration af det ubevidste. Denne undersøgelse kan ikke afsløre noget om graden af terapeutiske effekter, de to respondenter har oplevet. I stedet kan undersøgelsen afsløre, at Samuel oplevede, at faciliteringen af integration af det ubevidste medførte terapeutiske effekter, hvilket Sissel ikke har oplevet, da hun ikke faciliterede den. Dette tyder på, at alle tre integrationsprocesser er virkningsmekanismer for den endelige terapeutiske effekt (Hougaard, 2019).

Watts og Luoma (2020) har lavet en nyere model for psykedelisk terapi, som også dækker over integration. Integrationssessionerne har til formål at dele den subjektive oplevelse, udlede de

centrale punkter herfra og identificere relevante målsætninger og adfærdsændringer (Watts & Luoma, 2020). Dette svarer til integration som adfærdsændring, hvorfor denne nyere integrationsforskning ikke beskæftiger sig med integration af det ubevidste. Undersøgelsen i dette speciale antyder, at integration af det ubevidste kan være en virkningsmekanisme for terapeutiske effekter, hvorfor en undersøgelse af denne integrationsproces kunne afsløre, hvorvidt integration af det ubevidste bør inkluderes i modeller for psykedelisk terapi.

Respondenternes oplevelser antyder, at alle tre integrationsprocesser kan være faktorer, der påvirker de endelige terapeutiske effekter opnået gennem deltagelsen i ayahuasca-ceremonier. Denne forståelse danner et kritikpunkt for nyere forskning indenfor psykedelisk terapi, hvor Watts og Luoma (2020) kun fokuserer på integration som adfærdsændring, men ikke integration af det ubevidste, til trods for at begge integrationsprocesser finder sted i tiden efter ayahuasca-oplevelsen og kræver en aktiv indsats. Hvis en ayahuasca-brugers egenkropslige oplevelse integreres igennem alle tre integrationsprocesser, kan dette have en mulig betydning for de endelige terapeutiske effekter.

6.0 Konklusion

Jeg konkluderer her på min problemformulering, som lyder:

Hvordan opleves deltagelsen i ayahuasca-ceremonier at føre til en terapeutisk effekt?

Fire faktorer – *lokal setting, intention, egenkropslig oplevelse og integration* – påvirker de endelige terapeutiske effekter. Respondenterne oplever, at den uformelle sociale kontrol – reglerne og håndhævelsen af disse – i den lokale setting (Zinberg, 1984) skaber tryghed og åbenhed hos respondenterne. Skabelsen af en intention faciliterer en rettethed igennem den intentionelle bevidsthed (Schiermer, 2013b) mod ønskede terapeutiske effekter (Hougaard, 2019). Denne tryghed, åbenhed og rettethed påvirker endvidere den egenkropslige oplevelse; respondenterne giver sig hen til den subjektive ayahuasca-oplevelse grundet tryghed og åbenhed, og rettetheden sikrer, at indholdet af den egenkropslige oplevelse omhandler de ønskede terapeutiske effekter (Olesen, 2002). Den egenkropslige oplevelse integreres derefter via tre processer; den spontane integration finder sted med det samme, og integration som adfærdsændring og integration af det ubevidste kræver en indsats i tiden efter ayahuasca-oplevelsen for at finde sted. Hvis de to sidstnævnte integrationsprocesser faciliteres, opnås der terapeutiske effekter igennem alle tre

integrationsprocesser. Dette er den kronologiske forståelse af, hvordan det opleves, at deltagelsen i en ayahuasca-ceremoni fører til en terapeutisk effekt. Forberedelse før selve ayahuasca-oplevelsen kan potentielt også påvirke de endelige terapeutiske effekter, og hele deltagelsen i en ayahuasca-ceremoni kan agere forberedelse til en anden ayahuasca-ceremoni. Den egenkropslige oplevelse viste sig at være central for respondenternes opnåelse af de terapeutiske effekter, da denne kognitive, sanselige og emotionelle oplevelse førte til indsigt i egenkroppen, hvilket betyder, at respondenterne fik indsigt i sig selv, deres adfærdsmønstre eller subjektive perspektiver, hvorefter de kunne ændre disse (Olesen, 2002).

De eksistentiale fænomenologiske begreber med egenkroppen (Olesen, 2002) og intentionel bevidsthed (Schiermer, 2013b) var fundamentale for de identificerede temaer i undersøgelsen. Den fænomenologiske metode var dog også begrænsende: den kan ikke afsløre, hvor store terapeutiske effekter respondenterne oplevede, eller hvilken påvirkning faktorerne havde på disse effekter. Jeg foreslår de fire faktorer som potentielle virkningsmekanismer for opnåelsen af terapeutisk effekt, men kun videre forskning kan afsløre deres faktiske sammenhæng. Dertil har der været en bias i samplingen, som udelod mennesker med negative ayahuasca-oplevelser til fordel for positive oplevelser. Dette har farvet specialets endelige fund.

7.0 Videre forskning

Diskussionen om den egenkropslige oplevelses nødvendighed for opnåelsen af terapeutisk effekt i afsnit 5.2 skriver sig ind i en eksisterende forskningslitteratur, der søger at afdække, hvorvidt subjektive oplevelser er nødvendige for at opnå terapeutiske effekter ved brugen af psykedelika (Olson, 2021). Forskningen i mikrodosering (Polito & Stevenson, 2019) skriver sig også ind i denne debat, da der her undersøges, om psykedelika kan føre til terapeutiske effekter ved indtag af små doser, der ikke skaber subjektive oplevelser. Denne fænomenologiske undersøgelse antyder, at den subjektive oplevelse skaber en nødvendig rettet mod terapeutiske effekter ved makrodosering af psykedelika. Hvis det i stedet viser sig, at den subjektive oplevelse ikke er nødvendig for at opnå terapeutiske effekter, kunne dette have stort potentiale for terapeutisk brug af psykedelika, da de subjektive effekter kan være afskrækkende for potentielle brugere af psykedelika.

Dertil antyder denne undersøgelse, at ayahuasca-brug kan føre til markante terapeutiske effekter, hvorfor psykedelisk erfarne brugere også udtaler, at deres psykedeliske oplevelser har været blandt

de mest betydningsfulde oplevelser i deres liv (Da Silveira et al., 2005). Ayahuasca-brug i en dansk kontekst finder sted i undergrunden, hvor ayahuasca-retreats opererer i en juridisk gråzone, men der dukker stadig mennesker op til disse retreats for at opnå terapeutiske effekter. Det vil være interessant at se mere forskning i de terapeutiske effekter, som deltagelsen i ayahuasca-ceremonier kan føre til, da forskere som Richards (2016) foreslår, at renæssancen indenfor terapeutisk brug af psykedelika udgør et større paradigmeskifte indenfor behandling af psykiske lidelser. Respondenternes oplevelser antyder i hvert fald, at der er markante terapeutiske effekter at finde ved terapeutisk brug af ayahuasca. Som Svend sagde om sin første ayahuasca-oplevelse:

"Det er jo som at sidde i en terapistol i 30 år altså. I ét hug." – Svend

8.0 Litteraturliste

- Aixala, M. (2017). *Developing Integration of Visionary Experiences: A Future Without Integration*.
<https://chacruna.net/developing-integration-visionary/>
- Ankerstrøm, L. (2017). "Regnen er en gave" - Om kropsliggjorte indsigter, narrativ katharsis og intentionelle transformationer i danske Ayahuasca-praksisser [Københavns Universitet].
- Barbosa, P. C. R., Giglio, J. S. & Dalgalarondo, P. (2005). Altered States of Consciousness and Short-Term Psychological After-Effects Induced by the First Time Ritual Use of Ayahuasca in an Urban Context in Brazil. *Journal of Psychoactive Drugs*, 37(2), 193-201.
<https://doi.org/10.1080/02791072.2005.10399801>
- Carhart-Harris, R. L., Roseman, L., Haijen, E., Erritzø, D., R., R. W., Branchi, I. & Kaelen, M. (2018). Psychedelics and the essential importance of context. *Journal of Psychopharmacology*, 1-7, 8.
- Carman, T. (1999). The Body in Husserl and Merleau-Ponty. *Philosophical Topics*, 27, 22.
- Christensen, G. (2011). *Psykologiens videnskabsteori*. Roskilde Universitetsforlag.
- Da Silveira, D. X., Grob, C. S., de Rios, M. D., Lopez, E., Alonso, L. K., Tacla, C. & Doering-Silveira, E. (2005). Ayahuasca in adolescence: a preliminary psychiatric assessment. *J Psychoactive Drugs*, 37(2), 129-133. <https://doi.org/10.1080/02791072.2005.10399792>
- Elliott, L. (2019). *The rise of Brazil's Santo Daime religion*. Hentet 09.03.2021 fra
<https://newhumanist.org.uk/articles/5509/the-rise-of-brazils-santo-daime-religion>
- Fotiou, E. (2012). Working with "La Medicina": Elements of Healing in Contemporary Ayahuasca Rituals. *Anthropology of Consciousness*, 23(1), 22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1556-3537.2012.01054.x>
- Fotiou, E. (2016). The Globalization of Ayahuasca Shamanism and the Erasure of Indigenous Shamanism. *Anthropology of Consciousness*, 27(2), 29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/anoc.12056>
- Fotiou, E. & Gearin, A. K. (2019). Purging and the body in the therapeutic use of ayahuasca. *Social Science & Medicine*, 239, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112532>
- Frecka, E., Bokor, P. & Winkelman, M. (2016). The Therapeutic Potentials of Ayahuasca: Possible Effects against Various Diseases of Civilization. *Front Pharmacol*, 7, 35.
<https://doi.org/10.3389/fphar.2016.00035>
- 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*, 30, 17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0269881116675513>

Grob, C., McKenna, D., Callaway, J. C., Brito, G. S., Neves, E. S., Oberlaender, G., Saide, O. L., Labigalini, E., Tacla, C., Miranda, C. T., Strassman, R. J. & Boone, K. B. (1996). Human Psychopharmacology of Hoasca, A Plant Hallucinogen Used in Ritual Context in Brazil. *The Journal of Nervous & Mental Disease*, 184, 13.
<https://doi.org/doi:http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.1097/00005053-199602000-00004>

Hougaard, E. (2019). Empirisk Udforskning af Psykoterapi. I E. Hougaard (red.), *Psykoterapi. Teori og forskning* (3 udg., s. 35). Dansk Psykologisk Forlag.

Janghorban, R., Roudsari, R. L. & Taghipour, A. (2014). Skype interviewing: The new generation of online synchronous interview in qualitative research. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9, 3.
<https://doi.org/doi:http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.3402/qhw.v9.24152>

Jay, M. (2019). *Mescaline - A Global History of the First Psychedelic*. Yale University Press.

Knudsen, L. E. (2005). *Dannelse fra kroppen. Om åbenheden i Merleau-Pontys kropssubjekt* [Danmarks Pædagogiske Universitet].

Kaasik, H., Souza, R. C. Z., Zandonadi, F. S., Tofoli, L. F. & Sussulini, A. (2020). Chemical Composition of Traditional and Analog Ayahuasca. *J Psychoactive Drugs*, 1-11.
<https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1815911>

Labigalini, E., Rodrigues, L. R. & Da Silveira, D. X. (1999). Therapeutic Use of Cannabis by Crack Addicts in Brazil. *Journal of Psychoactive Drugs*, 31(4), 451-455.
<https://doi.org/10.1080/02791072.1999.10471776>

Langdrige, D. (2004). *Introduction To Research Methods and Data Analysis in Psychology* [Psykologisk Forskningsmetode] (T. A. Forlag, overs.). Pearson Education Limited. (Introduction To Research Methods and Data Analysis in Psychology)

Leary, T., Litwin, G. H. & Metzner, R. (1963). Reactions to Psilocybin Administered in a Supportive Environment. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 13.
<https://doi.org/doi:http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.1097/00005053-196312000-00007>

Loizaga-Velder, A. & Verres, R. (2014). Therapeutic effects of ritual ayahuasca use in the treatment of substance dependence--qualitative results. *J Psychoactive Drugs*, 46(1), 63-72.
<https://doi.org/10.1080/02791072.2013.873157>

- Luna, L. E. (2011). Indigenous and mestizo use of ayahuasca. An overview. I R. G. d. Santos (red.), *The Ethnopharmacology of Ayahuasca* (s. 21). Transworld Research Network.
- Marshall, M. N. (1996). Sampling for qualitative research. *Family Practice*, 13(6), 4.
- McKenna, D. J. (2004). Clinical investigations of the therapeutic potential of ayahuasca: rationale and regulatory challenges. *Pharmacol Ther*, 102(2), 111-129.
<https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2004.03.002>
- Miller, M. J., Albarracin-Jordan, J., Moore, C. & Capriles, J. M. (2019). Chemical evidence for the use of multiple psychotropic plants in a 1,000-year-old ritual bundle from South America. *PNAS*, 116, 6.
<https://doi.org/doi:http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.1073/pnas.1902174116>
- Murphy-Beiner, A. & Soar, K. (2020). Ayahuasca's 'afterglow': Improved mindfulness and cognitive flexibility in ayahuasca drinkers. *Psychopharmacology*, 237(4), 1161-1169.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1007/s00213-019-05445-3>
- Musante, K. (2014). Participant Observation. I H. R. Bernard & C. C. Gravlee (red.), *Handbook of Methods in Cultural Anthropology* (s. 40). Altamira Press.
- Nichols, D. E. (2016). Psychedelics. *Pharmacological Reviews*, 68, 93.
- Norris, L. (2020). *Ayahuasca Integration: Where to Begin? An Applied Thematic Analysis of Ayahuasca-specific Archetypes of Transformation and Integration Cues to Inform Meaning Making Models of Integration* [California Institute of Integral Studies]. California.
- Nour, M. M., Evans, L., Nutt, D. & Carhart-Harris, R. L. (2016). Ego-Dissolution and Psychedelics: Validation of the Ego-Dissolution Inventory (EDI). *Frontiers in Human Neuroscience*, 10(269), 14.
<https://doi.org/doi:http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.3389/fnhum.2016.00269>
- O'Connor, H. & Madge, C. (2017). Online Interviewing. I N. G. Fielding, R. M. Lee & G. Blank (red.), *The SAGE Handbook of Online Research Methods* (s. 19). SAGE Publications Ltd.
- Olesen, J. (2002). Kroppens filosofi: med baggrund i Maurice Merleau-Pontys forfatterskab. *Kognition & pædagogik*, 12(43), 10.
- Olson, D. E. (2021). The Subjective Effects of Psychedelics May Not Be Necessary for Their Enduring Therapeutic Effects. *ACS Pharmacology & Translational Science*, 4, 5.
- Ott, J. (1999). Pharmahuasca: Human Pharmacology of Oral DMT Plus Harmine. *Journal of Psychoactive Drugs*, 31, 8.

<https://doi.org/doi:http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.1080/02791072.1999.10471741>

Politi, M., Friso, F., Saucedo, G. & Torres, J. (2020). Traditional Use of Banisteriopsis caapi Alone and Its Application in a Context of Drug Addiction Therapy. *J Psychoactive Drugs*, 1-9.

<https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1820641>

Polito, V. & Stevenson, R. J. (2019). A systematic study of microdosing psychedelics. *Plos One*, 14, 26.

<https://doi.org/doi:http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.1371/journal.pone.0211023>

Quevedo, D. J. (2009). *Psychospiritual Integration of an Ayahuasca Retreat Experience* Palo Alto University]. California.

Richards, W. A. (2016). Psychedelic Psychotherapy: Insights From 25 Years of Research. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(4), 323-337. <https://doi.org/10.1177/0022167816670996>

Sapoznikow, A., Walsh, Z., Tupper, K. W., Erowid, E. & Erowid, F. (2019). The influence of context on ayahuasca experiences: An analysis of experience reports. *Journal of Psychedelic Studies*, 3(3), 288-294. <https://doi.org/10.1556/2054.2019.028>

Schiermer, B. (2013a). Fænomenologiske begyndelser. I B. Schiermer (red.), *Fænomenologi - Teorier og Metoder* (s. 27). Hans Reitzels Forlag.

Schiermer, B. (2013b). "Til tingene selv" - om hermeneutisk fænomenologi. I B. Schiermer (red.), *Fænomenologi - Teorier og Metoder* (s. 27). Hans Reitzels Forlag.

Soler, J., Elices, M., Franquesa, A., Barker, S., Friedlander, P., Feilding, A., Pascual, J. C. & Riba, J. (2016). Exploring the therapeutic potential of Ayahuasca: acute intake increases mindfulness-related capacities. *Psychopharmacology (Berl)*, 233(5), 823-829. <https://doi.org/10.1007/s00213-015-4162-0>

Sparre, M. (2020). *Koma-ulykke burde være undgået. Ekspert advarer mod ayahuasca-ceremonier i ukyndige hænder*. Vejle Amts Folkeblad. Hentet 14.05.2021 fra <https://vafo.dk/artikel/koma-ulykke-burde-v%C3%A6re-undg%C3%A5et-ekspert-advarer-mod-ayahuasca-ceremonier-i-ukyndige-h%C3%A6nder>

Talin, P. & Sanabria, E. (2017). Ayahuasca's entwined efficacy: An ethnographic study of ritual healing from 'addiction'. *International Journal of Drug Policy*, 44, 8. <https://doi.org/doi:http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.1016/j.drugpo.2017.02.017>

Thomas, G., Lucas, P., Capler, N. R., Tupper, K. W. & Martin, G. (2013). Ayahuasca-Assisted Therapy for Addiction: Results from a Preliminary Observational Study in Canada. *Current Drug Abuse Reviews*, 6, 13.

União do Vegetal. (2021). *Centro Espírita Beneficente União do Vegetal*. Hentet 09.03.2021 fra <https://udv.org.br/en/about-us/>

Uthaug, M. V., van Oorsouw, K., Kuypers, K. P. C., van Boxtel, M., Broers, N. J., Mason, N. L., Toennes, S. W., Riba, J. & Ramaekers, J. G. (2018). Sub-acute and long-term effects of ayahuasca on affect and cognitive thinking style and their association with ego dissolution. *Psychopharmacology (Berl)*, 235(10), 2979-2989. <https://doi.org/10.1007/s00213-018-4988-3>

Watts, R. & Luoma, J. B. (2020). The use of the psychological flexibility model to support psychedelic assisted therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 92-102. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.004>

Whittemore, R. (2005). Analysis of Integration in Nursing Science and Practice. *Journal of Nursing Scholarship*, 37, 7.

Winkelman, M. J. (2020). Therapeutic Applications of Ayahuasca and Other Sacred Medicines. I B. C. Labate & C. Cavnar (red.), *The Therapeutic Use of Ayahuasca* (s. 23). Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

Zamaria, J. A. (2015). *A phenomenological examination of psilocybin use and its positive and persisting aftereffects* (Publication Number AAI3669012) APA PsycInfo®. <https://search.proquest.com/dissertations-theses/phenomenological-examination-psilocybin-use/docview/1749245113/se-2?accountid=14468>

Zinberg, N. (1984). *Drug, Set, And Setting* (1 udg.). Yale University Press.