

ERFARINGER MED PSYKEDELISKE PROCESSER

af Karen Helle Grue

Karen Helle Grue har i 40 år arbejdet som psykoterapeut, hvor hun har kombineret jungiansk analyse med kropsterapi, Somatic Experience, shamanisme, transpersonlig psykologi, Holotropic Breathwork, regression til tidligere liv og meditation. Tidligere arbejdede Karen gennem 20 år med forberedelse og integration af ayahuasca-sessioner. Den erfaring danner i dag grundlag for at arbejde med integration af psykedeliske oplevelser. Karen underviser og holder foredrag i den indre betydning af drømme og eventyr.

Da jeg fik opfordringen til at skrive dette essay, tænkte jeg, at det udover at beskrive det helbredende potentiale, kunne være min opgave at pege på skyggesiderne og at skitsere nogle problemstillinger i arbejdet med psykedeliske oplevelser.

Min personlige historie med psykedeliske stoffer går tilbage til slut-60'erne, hvor LSD blev en vigtig del af ungdomsoprøret.

Jeg er født i 1949. Dengang hang anden verdenskrig stadig tungt over verden. Som meget ung oplevede jeg et indre syn af menneskeheden på vej mod en afgrund, som vi samlet måtte beslutte os for at undgå eller falde ned i. Allerede som fjortenårig gik jeg med på Kampagnen mod Atomvåbens march fra Holbæk til København. Også forureningen så jeg som et begyndende kollektivt selvmord.

Det var forventet af mig, at jeg blev akademiker som resten af familien, men jeg ville ikke ind på universitetet og lære den tankegang, som havde ført til disse forestående katastrofer. I stedet tilsluttede jeg mig ungdomsoprøret og de nye ideer om arbejdskollektiver, biodynamisk dyrkning, modstanden mod udnyttelse af de koloniserede lande og om naturen, i arbejdslivet, familien og alle andre områder, hvor udnyttelse fandt sted. Jeg ernærede mig som kunsthåndværker og var med i en kollektiv butik med en struktur så flad som en pandekage og boede i forskellige kollektiver og på Christiania. Jeg fandt ind i en stor teatergruppe, Solvognen, for dér at visualisere undertrykkende strukturer og visioner om fællesskab som grundlag for livet. I flere år arbejdede jeg med både voksenteater og dukketeater.

Der var i ungdomsoprøret et kollektivt ønske om at ændre bevidstheden og samfundsstrukturen. Her var LSD en stor hjælp og inspiration. Men jeg lagde det på hylden. Jeg oplevede, at det var forbundet med fare at åbne til den indre verden uden hjælp fra en kompetent lærer.

Personligt var jeg meget heldig dengang. Jeg havde mange givende og dybtgående LSD-trips. Ingen *'bad trips'*, selvom min historie kunne have produceret en hel del af dem.

Den bølge ebbede ud, men i 1980 blev jeg mindet om dimensionen igen på en rejse til Peru. Min gamle ven Ib Michael bad mig om at tage hans nye bog, Rejsen til det Grønne Firben, med til en dansk veninde bosat dér. Jeg læste bogen i flyveren. Her beskriver han oplevelser med natê, et andet ord for ayahuasca, og jeg vidste med det samme, at det måtte jeg have kontakt til. Det fik jeg nu ikke på den tur.

I midten af 80'erne var jeg i flere år i en spirituel krise, som mandede ud i, at jeg lagde mit tidligere liv bag mig og begyndte i en jungiansk lære-analyse. Her kom jeg igen i kontakt med den ændrede bevidsthed.

Jeg tog flere forskellige terapeutiske uddannelser, heriblandt Stanislav Grofs uddannelse i holotropi. Han underviste selv dengang.

I 98 mødte jeg en colombianer, som var opvokset dels i Amazonas, dels i Europa og var uddannet antropolog. Han havde opsøgt de mange oprindelige folk i Amazonas, som har bevaret den traditionelle brug af ayahuasca gennem århundreder. Han var blevet oplært i traditionen og de helbredende metoder af tre forskellige mestre og var netop begyndt at praktisere traditionen selv. Vi arbejdede sammen både i Brasilien og i Danmark og andre europæiske lande i 20 år. Han var i gang med at bygge et center i Brasilien, og i 2002 kom jeg der første gang.

Ret hurtigt traf det sig sådan, at jeg arbejdede med deltagerne terapeutisk, både med at forberede deres sessioner ved at finde ind til kernen af de problemer, de ønskede at arbejde med i sessionerne, og med at bearbejde indsigterne bagefter. Ofte var der uklare og uforståelige oplevelser, som en terapeutisk bearbejdning kunne åbne op for på samme måde som man kan åbne op for en dybere forståelse af en drøm. Til tider arbejdede jeg også med deltagerne i selve sessionerne, hvis der var brug for det.

Terapeutisk er det meget anderledes at arbejde med mennesker i en ændret bevidsthed, hvor egobevidstheden kun er delvist til stede, og forsvaret er sat noget ud af kraft. Deltageren er i en bevidsthedsstrøm, og

som hjælper må man være i stand til at følge og hjælpe videre uden at blande sig for meget. Bevidsthedsstrømmen kan støde på vanskeligheder, angst, skam, fortvivelse og meget andet. Det kan fastholde deltageren i en negativ spiral, som dermed risikerer at blive cementeret.

På kurserne var der desuden foredrag hver dag. Mange af de videnskabsfolk, som var pionerer i den psykedeliske forskning, kom og holdt forelæsninger. Også kunstnere blev inviteret til at holde workshops undervejs. Jeg holdt foredrag om drømme, eventyr og symboler og stod for de Holotropic Breathwork-sessioner, som var en del af konceptet.

Stedet udviklede sig godt, og seminarerne på 14 dage blev populære. Der kom mennesker fra hele verden og deltog. De psykiske processer løb ikke af sporet, fordi der var grundigt for- og efterarbejde. I sådan en sammenhæng er psykedeliske stoffer sikre at bruge.

De mennesker, som kom for at deltage, var for en stor del mennesker, som havde taget store opgaver på sig i livet. Der var f.eks. en, som havde en lederstilling i katastrofeberedskabet i en stor international hjælpeorganisation. Han var udstationeret i Yemen, Kabul og tilsvarende steder. For ham og mange andre var den årlige 14-dages tur det, der gav dem ny energi. Mange kom også med store og svære problemer, som de arbejdede seriøst med, og enkelte kom, fordi ayahuasca var hot.

MIN EGEN PROCES

Jeg selv havde i årevis arbejdet med min barndom, som er mere end almindeligt traumatisk. Og jeg var træt og udmattet af det. Derudover begrænsede det mit liv og havde potentialet til, at jeg aldrig for alvor kom på fode igen.

Ayahuasca-sessionerne gjorde det muligt at komme gennem forsvarerne ned i dybt fortrængte traumer. Det ville have været meget svært, langvarigt og smertefuldt med almindelig terapi. Måske ikke muligt.

I sessionerne blev jeg konfronteret med traumerne, der kunne visualisere sig som nogle små virkeligt væmmelige væsner, som aktiverede alle de svære følelser og smerter, der var forbundet med traumerne.

Jeg kan faktisk ikke længere huske, hvordan de så ud, selvom næsten alle sessioner bragte mig i forbindelse med dem. Jeg tænkte hver gang: åh nej, ikke det. Men det var ubønhørligt. *Det er nok sådan:* At man kun husker det svagt, når energien er taget ud af et problem eller traume. Jeg var udsat for de væsner i en del år. Og til sidst kom de og undskyldte, at de havde været så hårde mod mig. Men det var en rolle,

de havde måttet tage på sig for at vise mig de fortrængte hændelser.

Er sådanne væsner en del af mit eget sind? Eller måske er de beboere af det fællesmenneskelige lag af psyken, som C.G. Jung har betegnet det kollektive ubevidste? Er det ånder/*spirits*, der kommer på besøg? Jeg vil læne mig tungt op ad en god ven, som siger, at han tror på *spirits* mandag, onsdag og fredag. Ellers ikke.

Jeg blev også vist anatomien i traumerne både i billedform og i en tilstand af indsigt, hvor forståelsen kom til mig som en indre viden. Undervejs kom jeg i kontakt med de dele af mig selv, som havde været afskåret. Det var, som om dele af min sjæl blev lukket ud af blokeringerne og sat sammen brik for brik. Jeg fik indsigt i mange hændelsesforløb, der havde været svære, og i, hvordan min egen utilstrækkelighed og fastlåsthed havde bidraget.

Som så mange andre oplevede jeg, at der var en hjælpsom intelligens til stede, der gav mig en nyttig viden om mig selv og situationen, som satte oplevelserne sammen til et meningsfuldt hele.

Undertiden kunne denne intelligens opleves som hård, ubarmhertig og kritiserende. Ikke ufortjent kaldes *ayahuasca* for sjælens pisk. Tilsyneladende uden medfølelse konfronteres man med sin egen, andres og livets dårlige sider. Det kan stå på i flere timer. Denne gennembankning er en vigtig del af processen og er med til, hvis man tør, at skille avnerne fra kornet, eller som Askepot skille asken fra ærterne.

Sådan en gennembankning ser man også beskrevet i eventyr. I Rejsekammeraten, et gammelt dansk eventyr, genfortalt af H.C. Andersen, bliver troldeprinsessen pisket med ris, og Kong Lindorm bliver pisket af fårehyrdens datter.

Undervejs i de år arbejdede jeg sideløbende med forskellige psykoterapeutiske metoder. Jeg var bl.a. så heldig at komme med i en gruppe af terapeuter, som afholdt træningsdage med nogle af lærerne fra Peter LeVines uddannelse. Det stod på i mange år. Gennem denne metode, *Somatic Experience*, og også andre terapeutiske tiltag blev det muligt for mig at integrere traumerne og til en vis grad transformere oplevelserne til indsigt og erfaring. Hvis jeg ikke havde haft denne effektive og meget kyndige terapi, er jeg ikke sikker på, at *ayahuasca*-sessionerne havde gjort mig godt.

Forsvar og fortrængninger er der af en grund, og det er ikke uden risiko at bringe fortrængte hændelser tilbage til bevidstheden.

Både holotropi og psykedeliske sessioner tilfører psykens mange dynamikker og komplekser energi, både de konstruktive og de mindre konstruktive. Og hvis ikke psyken kan håndtere det, risikerer man, at de negative dynamikker/komplekser oversvømmer psyken og tager styringen.

Det kunne helt klart være sket for mig, hvis jeg ikke havde arbejdet terapeutisk sideløbende. Samtidig, hvis jeg ikke havde haft adgang til de psykedeliske oplevelser, er det ikke sikkert, at almindelig terapi havde bragt mig hen til helvedes bagudgang, hvor jeg endelig slap fri.

Mange oplever, at én psykedelisk oplevelse kan give indsigt, som det ville tage år at opnå med almindelig terapi.

Jeg tænker, at det er en sandhed med modifikationer, for jo, man får den indsigt, men bagefter kræver det et grundigt arbejde at integrere indsigten, så den faktisk kommer til at spille en rolle i det virkelige liv.

Spiritual bypassing kan netop ske her, hvor man tror, at indsigten er blevet en del af ens bevidsthed og dermed allerede har manifesteret sig. Det kan være rigtigt, men det kan også være en illusion. Jo, indsigten er der, men fodarbejdet med at integrere den er ikke nødvendigvis gjort. Det kan være som at få en diagnose på et helbredsproblem. Den er ikke helbredende i sig selv, men den giver en retning og en forståelse for, hvilke tiltag der vil være nyttige.

Jeg havde så mange vidunderlige oplevelser sideløbende med de forfærdelige. Jeg kom ofte til Asgård, hvor guderne tog sig af mig og ud af stor rigdom gav mig det, jeg havde manglet som barn. Jeg blev overøst af helbredelse. Jeg fik lov at sidde foran Odin på Sleipner, mens vi sejlede i krystalklar luft og strålende lys over de mest storslåede landskaber.

Skønheden og kærligheden oplevedes endeløst allestedsnærværende, som Universets grundform. Og jeg oplevede, at adgangen til de store bevidsthedsfelter, som vi kalder guder, er til rådighed altid. Det er blot vores begrænsning, der afholder os fra at være i kontakt med dem. Gennem forbindelsen til de bevidsthedsfelter blev det muligt at se mit liv i helt andre perspektiver. En mere ægte mig, som ikke var bundet af tid og sted og heller ikke bundet af traumernes begrænsninger.

I den dimension kan en død-genfødsel tage form.

Det er et stort og langvarigt arbejde, hvor jeg måtte gøre Askepots arbejde med at skille det falske fra det ægte for at nå ind til en følelse af mig. At det, der var hændt mig, var opstået gennem en lang række af hændelser både tilbage til formødre og -fædre og i noget, jeg erfarede

som tidligere liv. Om de eksisterer som mytiske fortællinger i vores ubevidste, eller om de har fundet sted i skinbarlig virkelighed, vil jeg lade blive, hvor det hører til: i det uvisse.

Men gennem denne indsigt kunne jeg vikle mig ud af og forsone mig med, hvad der var sket. Gøre mig fri af det, der klæbede til mig, men som ikke var mig. Og jeg kunne gøre mig fri.

NØDVENDIGHEDEN AF INTEGRATION OG TERAPI I FORBINDELSE MED PSYKEDELISKE PROCESSER.

Det er nok de spirituelle oplevelser, som gør psykedeliske oplevelser så populære og også helbredende. Men som mennesker fra Shipibostammen i Amazonas siger, så skal man ned i mørket, før man kan komme op i lyset.

Det svarer meget godt til Grofs teori, hvor fødselsmatricerne danner strukturen for transformationer i psyken.

Derfor kan et overfladisk forhold til *'trips'* føre til, at man opfatter de 'gode' trips som det, man går efter, og *bad trips* som nitter i lotteriet. I vores kultur er vi tilbøjelige til at ophøje lyset og frakende mørket dets betydning.

I det psykedeliske arbejde kan det føre til, at man netop ikke ser på de dynamikker, der begrænser ens liv, og at man undgår at se på de skyggesider, som kan være ødelæggende for en selv og for omgivelserne. Det kan føre til det, man kalder spirituel bypassing og inflation, hvor personen smutter forbi alt det svære i livet og opfatter sig selv som hævet over livets fortrædelighed og mere oplyst, end det nødvendigvis er tilfældet. Konsekvensen er ofte, at personen går delvist i stå og fungerer bedst i ligesindede kredse og ekkokamre. Dette kan være med til at give psykedelisk praksis et dårligt ry, fordi det for udenforstående kan forekomme blasert og irriterende bedrevide, samtidig med at det ikke altid går godt med at indgå i dagligdags sammenhænge.

Konfrontationen med skyggesiderne og utilstrækkelighederne er vigtige, fordi det er her, udviklingsmulighederne ligger.

Lyset og visionerne er vidunderlige, men det er i høj grad arbejdet med skyggesiderne, der frisætter de uudnyttede potentialer, som af den ene eller anden grund har ligget i det ubevidste. Hvis ikke disse potentialer frisættes, kan visionerne og indsigterne køre i tomgang og chancen for, at de manifesterer sig i det virkelige liv, er ikke stor.

PSYKEDELISKE STOFFER ER IKKE EN NY PILLE, DER LØSER PSYKISKE PROBLEMER

Der er i disse år en glædelig bevægelse mod, at psykedeliske stoffer kan bruges i psykiatrien igen efter 40 år i kulden. Resultaterne er lovende. Men vil det blive en gentagelse af, at et eller andet molekyle skal fixe psyken? For ganske vist hjælper en psykedelisk oplevelse på depression. De fine kurver viser det, men hvad med om et år eller to? Er personen så tilbage til start, fordi der hverken var for- eller efterarbejde? Hvis behandlingen så fortsættes, stadig uden bearbejdning, vil jeg mene, at personen kan komme til at hænge fast i nogle forestillinger, som kunne være fastlåste og unyttige.

Traumerne og de negative dynamikker forsvinder ikke med et snup-tag. De skal erkendes, og det kan den psykedeliske oplevelse hjælpe med. Derefter må psyken lære nogle nye 'arbejdsgange', og de dumper ikke nødvendigvis ned fra himlen. Der kommer det medmenneskelige og den konkrete terapeutiske viden ind i billedet.

Jeg har oplevet, at en del af de mennesker, der føler sig tiltrukket af holotropi og psykedeliske sessioner, er mennesker, der gerne vil have terapi uden terapeut. Det kan der være gode grunde til, f.eks. at man altid har måttet klare sig selv, eller at man er blevet omklamret, udsat for misbrug eller manipuleret i kontakten, så enhver form for kontakt føles truende. Jeg har fulgt en del mennesker med den problematik, og for norges vedkommende er det ret tydeligt, at de ikke kan integrere oplevelsen i hverdagsbevidstheden, som fortsætter med at køre i de vante spor. For mig ser det ud, som om deres sessioner gentager deres problematik om og om igen, ligesom en tilbagevendende drøm, der beskriver en problematik, som drømmeren ikke kan løse. Men selv kan de have en fornemmelse af, at nu har de gjort noget ved det, igen.

Jeg husker en deltager, som kom for at få styr på sit stressede sind. Han har et stort firma og er meget dygtig og kreativ. Et dejligt menneske. Men han ville ikke arbejde terapeutisk, han ville ikke konfronteres med årsagen til problemerne. De skulle bare gå væk. Hans symptomer blev på en måde forværret. Således kan dynamikker blive forstærket, og hvis de ikke bearbejdes, kan de blive dominerende.

VORES KULTUR HAR IKKE SÅ GOD KONTAKT TIL DEN SYMBOLISKE VERDEN OG ER DERFOR IKKE UMIDDELBART GEARET TIL AT KUNNE BRUGE PSYKEDELISKE STOFFER

Holdningen til, at holotropi og psykedeliske sessioner kan løse alle problemer, bliver støttet af det faktum, at stammefolk, der bruger disse me-

toder, ikke har brug for terapi. Dertil er der at sige, at stammefolk mere eller mindre lever i en fælles bevidsthed. De har fælles mytologi og traditioner. Og de har en ældgammel gennemprøvet praksis.

Vi har stort set intet af det. Vi har mistet den forbindelse og skal hver dag opfinde os selv. Vi har brug for et stort velfungerende ego. Alligevel vil mange mennesker have glæde af psykedeliske sessioner, uanset deres situation, og uden at de nødvendigvis behøver terapi. Det kan man ikke vide på forhånd, for man kan ikke vide, hvad sessionerne vil bringe op til overfladen.

Psykedeliske oplevelser kan åbne for kreativitet, indsigt og ideer. Mennesker fra Shipibostammen bruger ikke ayahuasca til at se fremtiden, men til at skabe den. Det samme kan vi være heldige at gøre.

Ligesom i drømme kan hændelserne i de psykedeliske sessioner opleves som skinbarlig virkelighed. Jeg husker en newyorker, som i sin session havde været på bagsiden af månen og der havde set, at fjendtlige kræfter fra det ydre rum havde en militærlejr, hvor de forberedte et angreb på Jorden. Han var meget cool, terapeuter og terapi var han højt hævet over. Så da jeg foreslog, at man kunne forstå oplevelsen symbolsk, var han fuld af medlidenhed med mit begrænsede verdensbillede. En mere ædru og kedelig tolkning kunne for eksempel være, at det var dynamikken fra hans barndomsfamilie, som sad klar til at forpeste og undergrave hans liv.

En anden deltager var rædselsslagen efter et møde med dragen Smaug fra Ringenes Herre. For ham var det fuldstændigt virkeligt, at den infiltrerede hele verden, og alt i virkeligheden var ondt. Han sad fast i en panikangst over det. Jeg holdt kontakten med ham efter seminaret. Det, som efter nogle samtaler gav mening for ham, var, at Smaug kan ses som det kollektive autonome nervesystem, som kan få os mennesker til at handle blindt i flok. Som det sker ved krige, lynchninger, massehysteri og andre forfærdelige hændelser. Men massebevægelser kan også være konstruktive, som når mennesker hjælper hinanden under katastrofer eller rejser sig mod undertrykkelse. Ud af mange mulige tolkninger var det det, der gav mening for ham og gav ham en indsigt. Jeg ved ikke, om han kunne have landet den oplevelse selv. Risikoen kunne være, at han faktisk ville være traumatiseret af og sidde fast i oplevelsen. Det ville ikke have været nyttigt at prøve at tale ham ud af oplevelsen som fantasi. Det var så virkeligt for ham. Og da vi fandt forståelsen af oplevelsen, ja, så var det virkeligt.

Udover at arbejde med tolkninger af oplevelserne arbejdede jeg også med blokeringer, som deltagerne stødte på i sessionerne. Her var drømmearbejde, *Somatic Experience* og shamanistisk arbejde med *sjæletab* en stor hjælp.

Det indre landskab, man kommer ind i, svarer i høj grad til det landskab, man oplever i drømme. Forskellen er, at man er ved bevidsthed og til en vis grad kan manøvrere og bevæge sig rundt, opsøge og stille spørgsmål, søge hjælp og indsigt. Sessionerne varer desuden i mange timer, så der er god tid til at undersøge. Her er den intention, man har forinden, meget vigtig, og den fungerer som kompas og rejsefører i landskabet. Ofte bliver man ledt på afveje af entiteter. Det kan skyldes, at man nærmer sig smertefulde oplevelser, skam- og elendighedsfølelser, hvor forsvaret lokker bevidstheden væk og afsporer processen. Det kan være slidsomt at knokle sig tilbage til sporet for så at blive afledt igen og igen. Her kan stædighed være en god ting, for at man kan nå ind i og opnå indsigt i sine problemstillinger. Ofte kommer væsner og entiteter og henvender sig med lokketoner og løfter om stor indsigt og lykke. Det kan være nyttigt at føle dem på tænderne og høre, hvem de egentlig er. For de kan netop være afsporinger, som man kan blive fanget ind af, så man ender i en falsk eller overfladisk forståelse af det, man kom for.

Ayahuasca er berygtet for at inflatere, dvs. at man identificerer sig med en storhed, der ikke helt er belæg for. Ikke sjældent bliver man i sessionen tilbudt indvielser til særlig indsigt, troner, kroner eller en indvielse til præstinde. Da vores ego gerne vil være større og dygtigere, fordi det vil gøre vores liv bedre, kan man let fristes til at bide på. Hvis ikke sådan en indvielse er understøttet af reel, hårdt tilkæmpet viden og indsigt, er det en tom skal, hvor det er let at gå i stå.

Om det er vores eget skjulte ønske om storhed, eller om det er en uundgåelig trædesten på vejen til individuation, er svært at sige. Jesus blev også konfronteret med fristelsen på bjerget. Valget mellem magt og kærlighed er et valg hver dag. I en psykedelisk session kan det blive sat på spidsen.

En ekstrem sekt kan påføre sine medlemmer dybe spirituelle traumer over tid. Det samme kan ske i psykedeliske sessioner, fordi deltagerne, som sektmedlemmerne, kan befinde sig i en tilstand af magisk tænkning, og forsvaret er sat mere eller mindre ud af kraft. Her er det muligt at manipulere psyken, som det f.eks. også er muligt under hypnose.

Ligesom sekter manipulerer med psykens dybe spirituelle rødder, kan det samme gøres med psykedelika. En 'guru' kan implementere sit eget verdenssyn hos deltagerne, frem for at understøtte og inspirere disciplinens egen udvikling. Derudover risikerer disciplene at blive udnyttet energi- og følelsesmæssigt, økonomisk og seksuelt. I nogle tilfælde vil indsigten blive brugt til at blive bedre og dygtigere til at udnytte og manipulere andre.

Jeg står stadig der, hvor jeg stod som ung, og ser på, at vi måske udrydder os selv og trækker planter og dyr med os i faldet. Problemet er skabt af den menneskelige bevidsthed.

På det overordnede plan tænker jeg som mange andre, at psykedeliske oplevelser kan mere end at hjælpe mennesker ud af depression og afhængighed, som kan ses som symptomer på nogle større kollektive problemer. Hvis de personlige og kollektive traumer gør os dysfunktionelle som mennesker og som samfund, så kunne dybtgående psykedelisk arbejde være en mulighed for at transformere de personlige og kollektive traumer. Den oprydning kunne føre til, at vi kollektivt rydder op på planeten og finder vores plads i naturen og bidrager konstruktivt til den.

Afslutningsvis vil jeg sige, at psykedeliske rejser har lært mig, at det indre univers er lige så uendeligt som det ydre. På trods af mange års arbejde og studier bliver det klart, at ens uvidenhed er enorm. Hvis jeg ikke havde haft den jungianske baggrund med forståelse af Selvet og Grofs *Inner Healer*, ville jeg aldrig turde arbejde med psykedeliske processer.

Vi er alle nybegyndere hver gang.

Nogle er nyere nybegyndere end andre.

Det kan være en god idé at lære at svømme, før man springer fra time-tervippet.