

MICHAEL POLLAN
PSYK EDELSK
RENÄ SSANS
DEN NYA VET ENSKAPEN OM
MEDVETAND ET, DÖDEN, BEROENDE,
DEPRESSION OCH TRANSCENDENS

Översättning av Tom Sköld

Citaten i boken ur Aldous Huxleys *En port till andra världen* är översatta av Nils Kjellström.

Citatet av Ralph Waldo Emerson på sidan 279 är översatt av Mikael Nydahl.

Översättningen av Walt Whitmans dikt på sidan 279 ur första upplagan av *Leafes of Grass* är baserad på K. A. Svenssons översättning av den tredje upplagan.



Fri Tanke
Stockholm 2019
www.fritanke.se
info@fritanke.se

Fri Tanke är en arena för vetenskap, filosofi och idédebatt. Vi verkar för humanism, bildning och demokrati genom att lyfta viktiga samhällsfrågor i upplysningens anda.

Originallets titel: *How to Change Your Mind*
Copyright ©: Michael Pollan 2018, All rights reserved.

Copyright © svenska utgåvan: Fri Tanke, Stockholm 2019

Översättning från engelska: Tom Sköld
Formgivning omslag: Håkan Liljemärker
Redaktion och original: Tom Carlson Ord & Text

Tryck: Livonia Print, Lettland, 2019
ISBN 978-91-88589-38-5

Innehåll

Prolog	9
En renässans	27
Naturhistoria	87
Historia	139
Resedagbok	217
Neurovetenskapen	283
Trippbehandlingen	321
Epilog	383
Författarens tack	401
Ordförklaringar	405
Noter	415
Bibliografi	433
Personregister	444
Tack	448

En ny dörr

I MITTEN AV NITTONHUNDRATALET dök plötsligt två nya, ovanliga kemiska substanser upp i västvärlden. Med tiden skulle de här två väldigt likartade organiska sammansättningarna komma att ändra såväl den sociala, politiska och kulturella historiens förlopp som de miljontals människors liv som så småningom lät sina hjärnor påverkas av dem. Av en slump sammanföll ankomsten av de här omstörtande kemikalierna med en annan historisk händelse – tillkomsten av atombomben. En del människor kopplade samman de här två händelserna och gjorde en stor affär av den kosmiska synkroniciteten. Nya, extraordinära krafter hade släppts lösa i världen; ingenting skulle någonsin mer bli sig riktigt likt.

Den första av de här substanserna var resultatet av en slumpmässig vetenskaplig upptäckt. *Lysergsyredietylamid*, vanligen kallat LSD, syntetiserades för första gången av Albert Hofmann 1938, en kort tid innan fysikerna klöv en uranatom för första gången. Hofmann, som arbetade på det schweiziska läkemedelsföretaget Sandoz, hade försökt skapa ett läkemedel som stimulerade blodcirkulationen, inte ett psykoaktivt ämne. Det var inte förrän fem år senare då han av en slump förtärde en minimal kvantitet av den nya kemikalien som han insåg att han hade skapat något kraftfullt, på samma gång skrämmande och förunderligt.

Den andra substansen hade funnits i tusentals år, trots att ingen i den industrialiserade världen kände till den. Den här substansen, som inte framställdes av en kemist utan skapats av en oansenlig liten brun svamp och som skulle komma att kallas *psilocybin*, hade bru-

kats som ett sakrament av ursprungsbefolkningarna i Mexiko och Centralamerika i hundratals år. Bruket av svampen, som kallades *teonanácatl*, eller »gudarnas lekamen«, av aztekerna, motarbetades brutalt av den romersk-katolska kyrkan och tvingades under jorden. 1955, tolv år efter att Albert Hofmann upptäckte LSD, provade en bankir på Manhattan, tillika amatörmykolog, den magiska svampen i staden Huautla de Jiménes i delstaten Oaxaca i södra Mexiko. Två år senare publicerade han en femton sidor lång berättelse om »svamparna som ger märkliga visioner« i tidskriften *Life*, vilket var första gången nyheter om en ny form av medvetande nådde allmänheten. (1957 var det nästan bara forskare och psykiater som kände till LSD.) Det skulle dröja flera år innan folk insåg vidden av vad som hade hänt, men västvärldens historia hade gått in i en ny era.

Det är svårt att överskatta betydelsen av de här två substanserna. Upptäckten av LSD kan kopplas samman med den revolution inom hjärnforskningen som startade på 1950-talet då forskarna började förstå signalsubstansernas roll i hjärnan. Det faktum att så små kvantiteter av LSD att de mäts i mikrogram kunde skapa psykosliknande symptom inspirerade hjärnforskare att söka efter neurokemiska orsaker till mentala störningar som man tidigare ansett hade psykologiska orsaker. Samtidigt började psykedeliska substanser* användas inom psykoterapi, där de användes för att behandla en mängd olika störningar, såsom alkoholism, ångest och depression. Under största delen av 1950-talet och i början av 1960-talet betraktade många inom det psykiatriska etablissemangen LSD och psilocybin som mirakelmediciner.

De här två substansernas intåg i samhället är också kopplat till framväxten av motkulturen på 1960-talet, och kanske framför allt till dess speciella anda och stil. För första gången i historien fick ungdomarna en helt egen inträdesrit: »LSD-trippen«. I stället för

* Den engelska termen »drug« har, till skillnad från svenskans »drog«, ingen negativ värdebelastning. För att undvika en fortsatt stigmatisering av de preparat som boken handlar om är det därför bäst att använda en värdeneutral term som »substans«. Dock använder jag sporadiskt termen »drog«, som till exempel i »kriget mot droger«. *Ö.a.*

att inlemma ungdomarna i de vuxnas värld, som inträdesriten alltid gjort, skickade den här ritens dem till en sfär i psyket som få vuxna hade en aning om. Den inverkan det hade på samhället var, för att uttrycka det milt, omvälvande.

Men i slutet på 1960-talet verkade de sociala och politiska chockvågorna som de här substanserna släppt lösa avta. De psykedeliska substansernas mörka sidor började få stor uppmärksamhet – snedtrippor, psykotiska genombrott, flashbacks, självmord – och 1965 började den entusiasm som omgav de här nya substanserna ersättas av moralpanik. Lika snabbt som kulturen och det vetenskapliga etablissemangen hade välkomnat de psykedeliska substanserna tog de nu starkt avstånd från dem. I slutet av årtiondet blev de psykedeliska substanserna – som hade varit lagliga nästan överallt – olagliga och tvingades under jorden. Därmed tycktes åtminstone en av det tjugonde århundradets två bomber ha desarmerats.

Sedan hände något oväntat och betydelsefullt. På 1990-talet bestämde sig en liten grupp vetenskapsmän, psykoterapeuter och så kallade psykonauter,* långt bortom de flestas vetenskap, för att försöka återvinna något oerhört värdefullt som de ansåg att både vetenskapen och kulturen hade förlorat.

Efter flera decenniers förbud och ett liv i skymundan har i dag de psykedeliska substanserna fått en renässans. En ny generation forskare, varav många har inspirerats av sina egna erfarenheter av kemikalierna, testar deras potential att bota psykiska sjukdomar, till exempel depression, ångest, trauman och beroendesjukdomar. Andra forskare använder sig av psykedeliska substanser i kombination med nya hjärnabbildningsverktyg för att utforska länkarna mellan hjärnan och psyket i hopp om att lösa några av medvetandets gåtor.

Ett bra sätt att förstå ett komplext system är att utsätta det för störningar och sedan se vad som händer. Genom att krossa atomer tvingar en partikelaccelerator dem att avslöja sina hemligheter.

* En person som med hjälp av meditation eller psykedeliska substanser utforskar ändrade medvetandetillstånd. Termen sägs ha myntats av den tyske författaren Ernst Jünger. *Ö.a.*

Genom att ge försökspersoner psykedeliska substanser i noggrant beräknade doser kan hjärnforskare utsätta deras vanliga dagsmedvetande för starka störningar och lösa upp självet struktur och orsaka något som kan beskrivas som en mystik upplevelse.* Samtidigt kan de med hjälp av hjärnabbildningsverktyg iaktta förändringar i hjärnans aktivitet och kopplingsmönster. Den här forskningen har redan gett överraskande insikter om jagkänslans och andliga upplevelsers »neurala korrelat«. 1960-talets gamla plattityd att psykedeliska substanser erbjuder en nyckel för att förstå – och att »utvidga« – medvetandet verkar inte längre fullt så absurd.

Psykedelisk renässans är en berättelse om den här renässansen. Även om det i början inte var min avsikt är det en både väldigt privat och offentlig berättelse. Det var kanske oundvikligt. Allt jag fick veta om den psykedeliska forskningens historia sett från ett tredje persons perspektiv fick mig att vilja utforska det här psykets nya landskap sett även från ett första persons perspektiv – och ta reda på hur det är att faktiskt uppleva de medvetandeförändringar som de här kemikalierna orsakar och vad de kunde lära mig om *mitt* psyke och hur de kunde berika mitt liv.

*

För mig var detta en fullkomligt oväntad händelseutveckling. Den historia om de psykedeliska substanserna som jag här kort sammanfattat har jag inte själv upplevt. Jag föddes 1955, i mitten av det årtionde då de psykedeliska substanserna först dök upp i USA, men det var inte förrän tanken på att fylla sextio började hägra vid horisonten som jag på allvar började överväga att prova LSD för första gången. Eftersom jag föddes i mitten på femtioalet låter detta kanske osannolikt, ett svek mot vår generations plikt. Men 1967 var jag bara tolv år gammal och för ung för att vara mer än vagt medveten om »Summer of Love« eller LSD-testerna i San Francisco. Det enda sättet för mig att komma till Woodstock då jag

* Den engelska textens »mystical experience« återges på svenska bäst med »mystik upplevelse«. Även om »mystik« inte förekommer som adjektiv i till exempel SAOL är det etablerat inom religionspsykologin. Dock behåller jag formen »mystisk« i citaten från William James. *Ö.a.*