

Psykedlisk kreativitet (eller bara knasbollar som vill knarka?)

2023-09-06

Optional[© Resumé]

Alla artiklar är skyddade av upphovsrättslagen. Artiklar får ej distribueras utanför den egna organisationen utan godkännande från Retriever eller den enskilde utgivaren.

[Klicka här för att läsa artikeln.](#)



SEN

Kreativiteten har stannat av. Inga nya idéer i sikte. Tomt. Vad gör du?
Just nu trendar psykologövervakade magic-mushroom-sessioner
som lovar personlighetsutveckling och nya perspektiv.
Men vad handlar det om – egentligen? Och vad har digital kreatören
Peder Fjällström med saken att göra?

Av: **Bella Linde**

Psykedelisk kreativitet

(eller bara
knasbollar som
vill knarka?)

reativitetskris. Det svarta djävulshålet där du inte kommer på en enda unik idé. För att inte tala om sameness-helvetet där säkerhet går före säkert och där alla, åtminstone nästan alla, harvar på i samma fåra. Hur i hela världen ska du komma loss? Hitta idéer fria från etablerade perspektiv? Kre-

era, skapa nytt, finna mod att komma med knasiga lösningar.

– Med personlighetsutveckling kanske, föreslår digitala kreatören **Peder Fjällström**.

Han har lämnat Stockholms byråvärld för en bondgård utanför Skellefteå där han och hustrun varje morgon dricker kaffe i hönshuset. Och så är han brand manager för företaget Nysnö som säljer psykologisk transformation genom magic-mushrooms-retreats i Nederländerna.

Det låter skumt, men Peder Fjällström och hans kollegor är synnerligen seriösa. Med visionen att vara ett globalt kunskapsbolag med spetskompetens kring tillämpning av psykedelika inom psykisk ohälsa och personlig utveckling går Nysnö i bräschen för den psykedeliska renässans som bolaget själv påstår pågår. Nysnö har legitimerade läkare och psykologer i ledningen, utbildar inom det psykedeliska fältet och bidrar till såväl forskning som den generella samhällsdebatten.

Samt kan, via en omväg till det tillåtande Nederländerna, erbjuda sessioner med psykedeliska substanser inom vetenskapliga ramar, då svampen är narkotikaklassad i Sverige.

Nysnös fyradagarsretreat avhålls på för ändamålet lämpliga bondgårdar där nere i Nederländerna. I korthet iscensätts en psykedelisk process med drogen psilocybin, med målet att deltagarna ska bli öppna att utforska psyke och själ i en strävan efter ett mer autentiskt och rent av mer kreativt liv.

– Att leva autentiskt och kunna navigera livet orädd påverkar det mesta, alltifrån relationen till barn och partner till situationen på jobbet. De som söker sig till oss är människor

”Om man har levt ett helt liv i en kostym man egentligen inte känner sig hemma i kan det vara otroligt ansträngande att lista ut vad man ska göra härnäst”.

som tror att det finns något mer, med övervikt på egenföretagare, entreprenörer och kreatörer.

Av föreläsningarna för psilocybin beskrivs en tripp på svampen ibland som att bli masserad inifrån. Den kan vara färgglad och ge en upplevelse av att höra bilder och se ljus eller smak. Men inte bara sinnena rörs ihop, även känslolivet kan bli en karusell med samtidig lycka och fruktansvärd sorg. Vissa vrider sig i psykiska plågor, andra skrattar eller gråter sig igenom de fyra, fem timmar som ruset pågår. Mentalt löser tripperna i princip upp ens personlighet, varpå man efter landning pusslar ihop de delar man vill ha kvar och sorterar bort sådant som inte tjänar en, exempelvis alkoholberoende eller rök-sug. Poängteras bör att en tripp är oerhört ansträngande och inte görs för nöjes skull, utan för att deltagaren har en bild av att kunna nå någon form av förändring. Och komma till klarhet.

– Det kan vara förvirrande. Om man har levt ett helt liv i en kostym man egentligen inte känner sig hemma i kan det vara otroligt ansträngande att lista ut vad man ska göra härnäst. Därför är det viktigt med samtalen efteråt.

Även om själva drogupplevelsen är central, där en väl avvägd mängd färsk psilocybintryffel intas oralt tillsammans med frukt, är kringarrangemangen viktiga. För att få delta krävs inte blott de 33 000 pix som evenemanget ▶

SEN



FOTO: GETTY IMAGES

► kostar, hugade resenärer genomgår också screening av sin psykiska och fysiska hälsa och ska dessutom medverka i psykologledda gruppsammankomster i Sverige, både före och efter retreaten. Men sedan är det alltså dags för psykedelisk personlighetsutveckling. Där även kreativitet kan stimuleras när sinnena släpps fria och hjärnan möbleras om.

– Det handlar till viss del om att få en ledigare hållning till sin personlighet. Ofta skymmer man kreativiteten med sin egen person, genom att byta tankemönster eller tankefigurer får det kreativa flödet bättre utrymme., säger Peder Fjällström.

Peder Fjällström har redan tidigare arrangerat happenings med syfte att öppna sin-

nen. Han initierade till exempel den svenska varianten av Stupid Hachathon, där människor samlas för att bygga saker som fungerar men som egentligen är oanvändbara. Allt för att våga släppa kontrollen och avdramatisera den kreativa processen.

– Det handlar om att blåsa in lite lust i ingenjörshjärnorna, vidga sinnet och öppna nya tankebanor. Att ge folk som är vana vid att jobba duktigt och beta av tickets i tråkiga system fritt spelrum.

Med Nysnö går han några steg längre och naturligtvis har Fjällström själv deltagit i bolagets tryffelretreat, som har fått honom att omforma sitt liv. Framför allt ser han inte längre sin egen person som tillvarons centrum, och

”Det handlar om att blåsa in lite lust i ingenjörshjärnorna, att vidga sinnet och öppna nya tankebanor.”

när det gäller kreativitet ser Peder Fjällström också det mesta ur ett nytt perspektiv. Om han tidigare drevs av hävdelsebehov, och ville vara lite flädig inför omvärlden, har vinkeln förändrats.



Peder Fjällström.

– För mig ökade kreativiteten när jag slutade berätta för mig själv vem jag är; en person som jobbar som programmerare och bara lyssnar på techno. Genom att vara ren från berättelsen om mig själv är det lättare att vara öppen inför upplevelser i allmänhet, som att förundras över nya musikstilar eller att vara med sina barn.

Översatt till kommunikationsjobb handlar det om att vara fri kring både uppdraget och sig själv, menar Peder Fjällström. Och att inte stå i vägen som, exempelvis, en person som brukar komma med slagkraftiga oneliners utan ta emot det som pågår, finns och är just nu.

– I dag kan jag både föreslå kunder saker som sticker ut och dessutom förklara vad det är värt, men utan att blanda in min egen person.

Självklart finns stora risker med psykedeliska droger, inte minst att användaren är ytterst påverkbar, och naturligtvis höjs kritiska röster.

– Varje ifrågasättande är begrip- ligt, säger Peder Fjällström. Men den största faran är enligt Peder Fjällström att hamna i fel kontext. Det krävs en medvetenhet och professionalitet när man håller på med det här, och det kan bli direkt galet när självpå- hittade shamaner tar sig rätten att leda sessioner som de inte har kontroll över.

Och där någonstans går det inte att låta bli frågan: Är Nysnögänget ►

NYTÄNKANDE ENTREPRENÖR

Peder Fjällström, 46, har i över 20 år arbetat med tech, branding och kommunikation inom startups, mediehus och teknikonsulter, alltid inom nya medier. Några exempel på byråer är Earth People, känd för coola afterworks under namnet Webbklubben, och Familjen liksom North Kingdom/Noa i Skellefteå. Fjällströms kreativa hjärna har gett upphov till bland annat Stupid Hackathon Sverige.

Efter några år i medelålderskris, som ledde till eget kombuchabryggeri samt utbildning till yogalärare och samtals- terapeut, lever Peder Fjällström i dag med fru, nästan vuxna barn, höns och hästar på en bondgård i Skråmträsk utanför Skellefteå.

Yrkesmässigt har Fjällström nyligen startat byrån Try New Things, som ska facilitera nytänkande inom kommunikation och reklam. Som en av medgrundarna till psykedelika- utforskande Nysnö ansvarar han för företagets varumärkes- identitet, tekniska plattformar och poddproduktion.

SEN



► egentligen en samling knasbollar som bara vill knarka?

Fjällström fnissar till. Men säger sedan på vänlig västerbottniska:

– Nej. Nysnö hjälper människor att komma fram till vad som är knasigt med dem själva, deras yrkesliv eller kanske relationer, det handlar om hur man relaterar till sig själv och världen. En tripp är inget man gör dagligdags, den är del i en resa för att nå sig själv som människa. Dessutom med utmaningen att komma hem och lista ut vad man ska och inte ska agera på.

En snabb omvärldsscanning ger vid handen att mikrodosering med psykedeliska substanser har blivit en trend för att nå ökad kreativitet. Som exempel visar en studie baserad på data från amerikanska National Survey on Drug Use and Health (NSDUH) att LSD-konsumtionen bland vuxna amerikaner ökade med nära 57 procent mellan 2015 och 2018. Och helt nyligen beskrev Aftonbladets kolumnisten **Nicklas Hermansson** hur techeleten i Silocon Valley tar psykedeliska droger för att komma på unika idéer som betalar sig.

– Det är helt klart en strömning, konstaterar Peder Fjällström. Men det jag ser mest av syftar till att få ökat fokus och kunna effektivisera vilket ju är lite tråkigt. Det blir som att använda substanserna på fel sätt, att gynna det kapitalistiska systemet i stället

”Det blir som att använda substanserna på fel sätt, att gynna det kapitalistiska systemet istället för att ifrågasätta det.”

för att ifrågasätta det. Det känns rent av lite oartigt mot substanserna.

En annan sida av myntet är kunden. Det spelar ju ingen roll hur många nydanande idéer som tänds efter en psykedelisk tripp så länge mottagaren inte köper konceptet. Vilket innebär att även kunden kanske behöver göra en resa till en retreat för att våga slå till på ett annorlunda upplägg.

– Å andra sidan finns kreativitet omkring oss hela tiden. Som en frekvens man kan använda sig av men inte ser om man håller på med annat, som att skriva tidrapporter eller skrika åt barnen. Man behöver lämna utrymme för att ta emot kreativiteten, det kan räcka med att gå i skogen utan att samtidigt lyssna på musik för att hitta en poetisk dimension. Därför kan jag inte säkert säga att man kan finna sin kreativitet genom att göra en psykedelisk session i Holland. Men kanske. **R**

PSILOCYBIN

Psilocybin är en psykedelisk substans som återfinns i vissa svamparter. Substansen binder till receptorer i serotoninssystemet och förändrar hur nervcellerna kommunicerar. Synkroniseringen förändras mellan olika nätverk i hjärnan, vilket bland annat leder till att vanliga tankebanor bryts och att tolkningen av sinnesintryck blir annorlunda.

Liksom andra psykedeliska substanser destabiliserar psilocybin det vanliga medvetandetillståndet. Vissa får en önskad effekt i form av till exempel en ökad tillgång till känslor och kontakt med sig själv och omgivningen. För andra kan upplevelsen istället vara skrämmande och förvirrande, och kan under en tid efteråt skapa en känsla av att tappa fotfästet och vara oklar över vem man är. Nästan alltid avtar och försvinner destabiliseringen efter någon vecka, men för ett fåtal kan de stanna kvar så länge som ett år eller längre.

Psilocybin orsakar inga fysiska skador. Däremot finns psykologiska risker som kan förvärra till exempel psykisk ohälsa, leda till psykoser och till och med självmord. De som drabbas är i regel personer som inte alls är lämpade att ta psilocybin (t.ex. om man själv eller ens släktingar har psykiatriska diagnoser), eller personer som använt substansen under oförberedda och okontrollerade former. Kombinationer med vissa typer av droger eller psykoaktiva läkemedel kan vara oförutsägbart och farligt. Till exempel kan alkoholinducerad ångest, i ett psykedeliskt medvetandetillstånd, förstöras upp och bli ohanterlig.

Forskningen kring psykedeliska substanser är ännu i sin linda. Det finns indikationer på att behandlingen kan hjälpa personer med till exempel depression eller beroendesjukdomar, men det finns också de som starkt ifrågasätter dess positiva effekt. På Karolinska Institutet i Stockholm genomfördes nyligen studien PSIPET, där effekten av psilocybin på depressionsymtom och synaptisk densitet studerades. Snart startar även studien CAPSI på flera platser i Sverige som ska undersöka effekten av psilocybinbehandling på cancerrelaterad ångest och depression.

I Sverige är psilocybin narkotikaklassat och all icke-forskningsrelaterad användning är förbjuden. I Nederländerna är tryfflar som innehåller psilocybin lagliga och säljs i så kallade "Smart shops".