

"Gick från oälskad till att vara en del av världen"

2024-12-01

Optional[© Svenska Dagbladet] eller artikelförfattaren. Utgivare: Fredric Karén. Databasens namn: Fredric Karén / Svenska Dagbladet / retriever-info.com

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.

SvD
Ett kultur- & samtidsmagasin från Svenska Dagbladet
Söndag 1 december 2024

KULTUR

Psykedelisk renässans

När jazzstjärnan Isabella Lundgren tog LSD öppnades dörren till mystiken. Hon är en av allt fler som söker Gud genom psykedelika.

- **Avgrundsligt**
Cecilia Uddén tvingas konfrontera mörkret
Intervju | sid 12
- **Sanna sagor?**
Fyndet i brunnen väcker nya frågor
Harrisons historia | sid 26
- **Anfall på Ica**
Ann Heberlein om öppenhetens pris
Essä | sid 16

”Gick från oälskad till att vara en del av världen”

Andlig tripp Forskningen kring psykedelika öppnar dörrar till mystiken. Artisten Isabella Lundgren är en av allt fler som fått världsbilden omskakad av substanserna.

Text: **Kristina Lindh** Foto: **Staffan Löwstedt**



”**J**ag gick från att känna mig ensam och oälskad till att plötsligt vara en del av världen. Jag hade aldrig haft den upplevelsen i hela mitt liv.”

Redan när Isabella Lundgren var liten sade folk som hört henne sjunga: ”Du kommer bli någon.”

Ett par decennier senare landade hon på Arlanda med fyra resväskor och tungt hjärta. Stipendiet till den fina utbildningen i New York, den som skulle göra henne till stjärna, hade dragits in på grund av hennes alkoholmissbruk – vilket i sin tur var en pågående självmedicinering för att hantera adhd och övergrepp i det förlutna.

– När jag åkte till USA var alla stolta och exalterade över hur mitt liv skulle bli. Även jag. När jag återvände hade inte en enda sak blivit som jag tänkt. Berättelsen, den jag hade värderat mig själv utifrån, var död.

Isabella Lundgren fick hjälp att bli nykter. Men hennes frågor kvarstod: Är jag värd något? Hur ska jag relatera till mig själv?

En nygammal längtan efter Gud vaknade

till liv och hon började läsa teologi. Snart var hon prästkandidat.

– Det var fantastiskt, allt det som hade levt i mig som frågor fanns i böckerna jag läste.

Något uppdrag i kyrkans tjänst blev det aldrig. Efter en tid hoppade Isabella Lundgren av, att axla rollen som andlig ledare kändes inte riktigt rätt.

Mystiken däremot. Den andliga djupdimensionen. Den fortsatte att locka med sin gränsöverskridande natur och sitt mindre färdiga manus. Liksom drömmen om gudskontakt.

En dag för fyra år sedan, efter att ha läst på om forskning och ”konsulterat kloka människor”, tog Isabella Lundgren sin första LSD-tripp. Den varade i tolv timmar.

Hon använder en scen ur Bibeln för att förklara hur det kändes.

– När Jesus dör på korset faller förhänget i templet, det som har skilt Gud och människa åt. Så kan man beskriva upplevelsen av psykedeli-

Psilocybin är den aktiva ingrediensen i så kallade magiska svampar.



ka. Plötsligt möter jag inte Gud i ikonerna eller i rummet dit jag gått för att be. Jag ser Gud i dig. Eller i mig själv när jag tittar mig i spegeln. Hierarkierna faller.

Den psykedeliska renässansen. Så kallas den utveckling som pågår sedan ett tiotal år.

Frontlinjen finns inom den psykiatriska forskningen där doser av framför allt psilocybin ges till patienter för att lindra psykisk ohälsa. Resultatet är tydligt. Personer som lider av depression och PTSD – men som inte blivit hjälpta av traditionella SSRI-preparat eller som inte längre blir det; effekten av SSRI avtar över tid – svarar på behandling av psykedelika.

Forskningen sker för svensk del på Karolinska institutet i form av den uppmärksammade PSPET-studien. Rönen spås leda till paradigmskifte i synen på depression och till att behandling med psykedelika blir en standardmetod.

Sammanvävt med den psykedeliska renässansen pågår en annan rörelse:

De andliga frågornas insteg i terapin. Det är postsekulariteten som knacker på dörren.



Allt fler människor söker sig till olika former av terapi för att bearbeta erfarenheterna efter att på egen hand eller inom ramen för behandling ha tagit psykedeliska substanser.

Enligt forskning har 70 procent av dem som behandlas med psykedelika mystiska erfarenheter.

”När jag öppnade ögonen brann det. När jag blundade brann det.”

– Den psykedeliska rörelsen är vår tids motsvarighet till nyandligheten på 1990-talet. Det säger Pehr Granqvist. Han är professor i psykologi på Stockholms universitet.

– Vi har en värld som är i allvarlig kris och kriser leder historiskt sett ofta till någon form av religiös väckelse. Vi har samtidigt byggt en välfärdsstat som gett oss materiell trygghet i decennier men som gjort oss så se-

kulariserade att religiösa begrepp inte längre är kognitivt tillgängliga. Folk vill inte heller ha någon ”auktoritär eller dogmatisk” form av kristenhet utan en andlighet som fokuserar på den personliga erfarenheten, menar han.

– Där kommer psykedelikan in som en perfekt match.

Förra året kom hans bok ”Tryggare kan ingen vara” ut på svenska. Den handlar om sambandet mellan anknytning, religion och sekularitet.

Första upplagan gavs ut för fyra år sen i USA. Inför den svenska utgåvan krävdes en uppdatering – den psykedeliska vetenskapen hade då hunnit komma även till Sverige.

– Det trodde jag aldrig skulle hända. Sverige har en restriktiv syn på allt som kallas narkotika och på förändrade medvetandetilstånd.

Genom den kliniska forskningen kring psykedelika har det också blivit möjligt att bedriva vetenskaplig forskning kring de religiösa och andliga upplevelser som många av patienterna har.



Isabella Lundgrens första LSD-tripp varade i tolv timmar.



”Det psykedeliska fältet behöver utvecklas i mer etisk riktning, där man bygger communities och arbetar med integrering.”

Vilket är just det som Pehr Granqvist ägnar sig åt.

Vad han kommit fram till hittills? Bland annat att anknytningsmönster påverkar effekten. Personer med otrygg anknytning kräver större omsorg vid behandling men är också de som kan ha störst hjälp.

– De biomedicinska framstegen kring psykedelisk behandling är fantastiska. Men det är tydligt att de upplevelser som människor har även fordrar psykologiska och religiösa perspektiv.

De kräver dessutom särskilt omhändertagande. Även om psykiatrin tar hänsyn till det som kallas ”set” och ”setting”, alltså personens sinnestillstånd och den omgivande

Ovanför soffan hänger förebilderna: Billie Holiday, Judy Garland, Barbra Streisand och Jesus.



Pehr Granqvist, är professor i religionspsykologi. Foto: Magnus Hjalmarson Neideman

miljön, lämnas deltagarna ensamma efteråt, säger Pehr Granqvist.

Vad gör man då, undrar han. När man kommer hem till en tom lägenhet efter att ha fått hela sin verklighetsuppfattning omskakat men saknar språk för det som hänt?

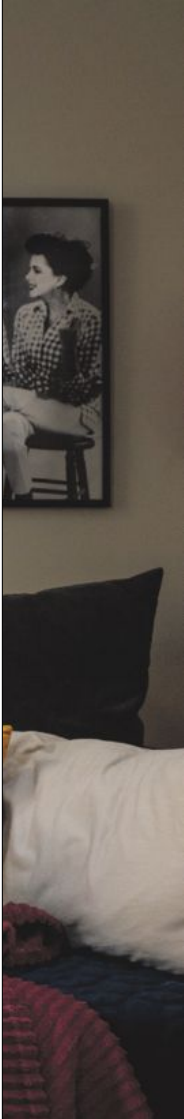
– Det psykedeliska fältet behöver utvecklas i mer etisk riktning, där man bygger communities och arbetar med integrering. Jag ser inte att psykiatrin kan ta det ansvaret.

I en by på småländska höglandet sätter Filip Bromberg mobilen till örat. Han är psykolog, utflyttad stockholmare och en av grundarna till företaget Nysnö som arrangerar psykedeliska retreat i Holland. Sedan 2021 har det blivit ett 40-tal resor med totalt runt 400 personer. En tredjedel av dem har varit personal inom vården – läkare, sjuksköterskor, psykologer och psykoterapeuter som inte bara är personligt intresserade utan som också vill förbereda sig yrkesmässigt.

All verksamhet är icke-konfessionell.

Redan 2015 var Filip Bromberg med om att bilda Nätverket för psykedelisk vetenskap.

– Då var det ingen som pratade om detta. I dag är vi många som spår att det kommer



■ Fakta | Psykedeliska substanser

■ **Psykedelika**, så kallade hallucinogener, är ämnen som påverkar det centrala nervsystemet, sinnes- och kroppsintryck samt känslolovärd. Till "klassisk" psykedelika räknas psilocybin, LSD, DMT samt meskalin.

■ **Psilocybin** är den aktiva ingrediensen i så kallade magiska svampar. Den forskning som bedrivs kring psykedelika och depression använder psilocybin i syntetisk form.

■ **Till biverkningarna** av psykedelika hör hjärtklappning, andningsbesvär, ångestsyndrom, panikkänslor, paranoia, desorientering och psykos. Biverkningarna kan vara av övergående eller permanent karaktär. Hallucinogener ger inte upphov till abstinens eller beroende.

introduceras i vården och då kommer det krävas kunskap och ansvar för att göra det på ett bra sätt.

Programmet pågår i fem veckor. Det rör sig inte om medicinsk behandling utan handlar om personlig och andlig utveckling. Sköra och "psykatriskt belastade" personer får nej. Själva retreatet – som föregåtts av samtal, möten och workshop – pågår i fyra dagar på ett center ute på den holländska landsbygden. Två psilocybinsessioner ges – en kortare med lägre dos och en längre med högre dos – med en vilodag emellan.

Sessionerna kallas ceremoni.
– Inte alla, men många, har andliga och mystiska upplevelser, berättar Filip Bromberg.

Språket som används i psykedeliska kretsar är ofta new age-klingande. Det handlar om hur "jaget blir ett med universum", om "kontakt med världsalldet" och "egoupplösning".

Men till ordlistan hör också "försoning", "pányttfödelse" och "helighet". Det vill säga klassisk religiös terminologi. Även inom religionerna finns transformerande tekniker.



Efter sina upplevelser med psykedelika har Isabella Lundgren för första gången engagerat sig politiskt. "Jag förstod att om allt det här som jag har upplevt ska vara meningsfullt så måste det växlas ut i något."

Asketer och helgon har genom historien gjort sinnesutvidgande erfarenheter genom meditation, djupandning, bön och fasta – jämförelsevis säkra metoder.

Det kan man knappast säga om psykedelika. Sedan 2018 finns i Berlin Ambulanz Psychedelische Substanzten, en klinik knuten till universitetssjukhuset Charité, där man särskilt behandlar dem som drabbats av substansernas baksidor, till exempel ångest och desorientering.

Kliniken är unik. Eftersom psykedelika är olagligt i de flesta länder är de utsatta hänvisade till rådgivningstips på nätet.

Någon svensk statistik över hur många som drabbas av psykos i samband med bruk av psykedelika finns inte. De som får allvarliga biverkningar är hänvisade till den akutpsykiatriska vården.

Om man nu kan få de här upplevelsena genom beprövat ofarliga metoder, varför söka dem genom substanser som innebär så stora risker?

– Det är en bra fråga, jag vill verkligen inte säga att psykedelika är enda vägen till upplösning. Men problemet med till exempel *breathwork* är att det bara fungerar för en liten andel människor och att det kräver mycket arbete.

Du kan gå åratil i zenbuddhistiskt kloster utan att ha en enda transformerande upplevelse, säger Filip Bromberg.

– Om du däremot ger psykedelika till ett dussin individer, som kanske alla betraktar sig som ateister, kommer nio eller tio av dem att ha en av de mest meningsfulla upplevelsena i sitt liv.

I tvåan på Östermalm serverar Isabella Lundgren stämbandsfrämjande ingefärste. Stockholms jazzfestival pågår och i morgon väntar en hyllningskonsert till Georg Riedel. Ovanför soffan hänger förebilderna: Billie Holiday, Judy Garland, Barbra Streisand och Jesus.

Det var här hon tog sin första dos i sällskap av en "trip sitter", en person som finns med som stöd under processen.

Resan var delvis skrämmande. Efter varje tripp gör Isabella Lundgren anteckningar. Den här fick rubriken "Dantes inferno".

– Allt brann. När jag öppnade ögonen brann det. När jag blundade brann det. Det var som att gå igenom en skärmseld, jag konfronterades med den sammanlagda smärtan av allt mörkt och svart som hänt i mitt 34-åriga liv.

Men hon hade också ett antal behagliga timmar.

■ Fakta | Isabella Lundgren

■ **Född:** 1987.

■ **Bakgrund:** En av Sveriges främsta jazzsångerskor. Sommarpratade år 2016. Har nominerats till flera grammysar, belönats med Jazzkatten och Monica Zetterlund-stipendiet.

■ **Aktuellt:** I februari 2025 släpper hon sitt nionde album "What cannot be told".

– Om det är något jag kan säga om de här substanserna så är det att de drar ner byxorna på hela det performativa spelet.

Hon förklarar. Vi går alla omkring och betraktar oss själva utifrån. Berättelsen är färdigformulerad: "Hej, jag är jazzsångerska, jag har släppt så här många skivor, jag bor på den här adressen och jag interagerar på sociala medier på det här viset."

– Så rör vi oss i världen och möter andra som presenterar sig på samma sätt. Det är inte fel, men något fattas. Substanserna gör att allt värderande upphör, att positionera sig blir ointressant.

I bekantskapskretsen finns flera personer som slussats runt i psykiatrien hela sitt vuxna liv, som ätit starka SSRI-mediciner och som sedan fått börja mikrodosera psykedelika.

– De har verkligen blivit hjälpta, effekten har varit häpnadsväckande. Men man ska ha respekt för de här substanserna. De är inte ett allsmäktigt botemedel, de är oförutsägbara och kan plocka isär hela din verklighet.

Isabella Lundgren har vänner som använt och använder substanser i sitt andliga sökande. Hon har också mött många som har civilisationskritiken som drivkraft. Hon är väl bekant med hur det ofta slutar. Drömmen om samhällsförändring reduceras till ett självutvecklingsprojekt.

– Jag har själv varit där. Det finns en risk att



Isabella Lundgren är en av Sveriges främsta jazzsångerskor.

■ Fakta | Psykedelika och lagen

■ **Psykedelika** är förbjudet i Sverige. Det är dock tillåtet inom ramen för forskning kring till exempel depression.

■ **I Sverige** finns aktörer som arrangerar retreat i länder där psykedelika är tillåtet, som Holland.

■ **I Australien** godkändes i fjol MDMA- och psilocybin-assisterad terapi för vissa patientgrupper. I Schweiz finns sedan länge ett antal läkare med speciallicens för att bedriva terapi med MDMA och LSD.

■ **PSIPET-studien** är namnet på den studie kring depression och psykedelika som pågår på Karolinska institutet, och som undersöker effekten av psilocybin i kombination med psykologiskt stöd.

"Jag har varit överallt och letat efter en bild som gör att tillvaron går ihop", säger Isabella Lundgren. Här tillsammans med Kraken, hennes gatuhund från Rumänien.



Filip Bromberg,
grundare av Nysnö.



den andliga resan stänger världen ute. Om jag ska behålla min sinnesro måste jag blunda för kaoset som pågår, liksom.

Isabelle Ståhl är författare och idéhistoriker. I fjol doktorerade hon med boken "Psykets laboratorium: Skildringar av drogexperiment i Weimarrpubliken". Även då, på 1920-talet, räddade psykedelisk högkonjunktur.

Skilnad mot i dag handlar framför allt om motiv, säger hon.

– Då ville man utforska psyket. Efter första världskriget fanns en känsla av att man inte längre visste vem människan var. Läkare och psykiatriker tog själva psykedelika för att uppleva det man trodde var psykos.

I dag är drivkraften en annan.

– Nu handlar det om traumaläkning. Motiv är terapeutiskt och målet är att bli hel.

Under 1920-talets experiment fanns heller inget större intresse för andlighet, berättar Isabelle Ståhl. Det som lockade var möjligheten att få kontakt med ett bortomspråkligt skikt i människan. Man ville hitta det som var rent och oförstört, på avstånd till den västerländska kulturen vars framstegsoptimism hade visat sig leda raka vägen ner i krigets massgravar.

I dag är det psykiatris språk som anses otillräckligt – människan är väl mer än signalsubstanter?

– Det är intressant att psykedelikans andliga sida blivit så stark i det sekulära Sverige, säger Isabelle Ståhl.

Visst kan man raljera över hur innerstads-människor hittat ännu en teknik för sitt jag-projekt, menar hon. Men man ska fnysa lagom.

– Jag är ingen predikant för psykedelika. Men den empati och tillit som ruset ger stannar kvar, erfarenheterna förändrar hjärnan permanent. Det är radikalt i en individualistisk kultur.

En ny andlig karta växer fram. Där möts terapi-kultur, kristen återuppstått och esoterisk nyfikenhet – som i 2020-talets tappning inte handlar så mycket om hemliga sällskap utan om intresset för det fördolda. Ett stråk som löper genom hela populärkulturen, från fantasylitteratur till Hilma af Klint-affischer.

1990-talets nyandlighet gav oss yoga, meditation och mindfulness. Så här 30 år senare är det många människors vardagspraktik. Som ett tecken i tiden gästade Pehr Granqvist nyligen podden "Så in i själen" som drivs av Agneta Sjödin, det svenska sökan-dets lackmuspapper. Och under allhelgon-



Idéhistorikern och författaren Isabelle Ståhl doktorerade i fjol med boken "Psykets laboratorium: Skildringar av drogexperiment i Weimarrpubliken". Foto: Emma-Sofia Olsson

"Erfarenheterna förändrar hjärnan permanent. Det är radikalt i en individualistisk kultur."

helgen publicerade Aftonbladet intervjuer med personer som testat svampar – under vinjetten "Hälsa".

Det betyder inte att psykedeliska substanser blivit rumsrena, tvärtom. Men sett till forskningens rön öppnar sig ett lätt häpnadsväckande scenario. Enligt Socialstyrelsen fick 700 000 svenskar SSRI utskrivet 2023. Statistiskt sett blir en tredjedel av dem inte hjälpta, det vill säga närmare en kvarts miljon.

Just de är den tänkta målgruppen för den psykedeliska behandling som spås bli standard. En metod där alltså 70 procent av dem som deltar får mystiska upplevelser.

Bygger man räknexemplet på det totala antalet svenskar som får antidepressiva – 1,2 miljoner – blir dimensionerna ännu större. Vart ska de ta vägen med sina erfarenheter?



Den pågående psykedeliska renässansen är i hög grad sprungen ur kalifornisk start up-kultur.

– Det är ett jättestort problem för det här fältet, säger Pehr Granqvist.

Han har själv föreslagit inrättandet av ett slags statliga ceremonicentra i folkhögskolemiljö. Nu pekar han mot kyrkorna.

– De är en klar potentiell resurs och har en unik möjlighet här.

Om de lär sig att erkänna andliga erfarenheter på kemisk väg, vill säga. Hittills har hållningen varit tämligen sval. Möjligtvis kan man skönja en omprövning från högsta ort. I nylanserade "Ärkebiskopens fastebok", en årlig skrift författad av en utvald penna på uppdrag av ärkebiskopen, skriver artisten Tomas Andersson Wij att Svenska kyrkan behöver rusta sig för att öppet möta den växande grupp som gjort andliga genombrott med psykedelika.

Hur kommer den psykedeliska renässansen utvecklas? Var befinner den sig om tio år?

Enligt Pehr Granqvist kommer både hoten och möjligheterna från USA. Den pågående vägen är i hög grad sprungen ur kalifornisk start up-kultur. Men där finns också hela den amerikanska läkemedelsindustrin, som kan göra enorma vinster om substanserna blir standardmedicin. Mellan 2020 och 2023 uppgick branschens investeringar till 3 miljarder dollar.

Jakten på vinst och kapade kostnader offras behandlingarnas kvalitet, menar Pehr Granqvist. Förberedelse och efterarbete minimeras, båda lika avgörande för att människor ska bli hjälpta.

– Om man gör det redan nu, i forskningsstudierna, vad ska man då inte göra när man skalar upp det på populationsnivå för att spara pengar? Den transformerande potentialen undermineras och risken för etiska övertramp ökar. Det kan få hela den psykedeliska vändningen att backa tillbaka.

Filip Bromberg, psykologen på Nysnö, är inne på samma linje. Psykedelika försätter människor i ett extremt sårbart tillstånd, säger han. Man blir mottaglig för intryck och ett lätt byte för manipulation.

Som många andra i debatten tar han Jacob Chansley som varnande exempel. Chansley är den högerkonspiratoriske och LSD-förespråkande "schamanen" som ledde stormningen av Capitolium den 6 januari 2021.

Filip Bromberg pekar samtidigt på hur psykedelikans inträde i sjukvårdssystemet och i vår syn på psykisk ohälsa kommer att göra fältet stabilare.

– I dag tvingas människor hålla sitt bruk hemligt, de utnyttjar inte det stöd de kan få just för att substanserna är förbjudna. Om det blir lagligt kommer kunskapen om hur man hanterar biverkningar att öka.

För Isabella Lundgren handlar framtidsspaningen om samhällsutveckling. Om psykedelikan som det återstående sakramentet i en senkapitalistisk och avförtrollad värld.

– Ju mer vi domineras av tron på evig tillväxt och idén om den lyckade människan, desto högre ekar ett annat slags tomrum. Om man inte vill gå till kyrkan, en imam eller en rabbin, om man inte har någon relation till det språket – vad ska jag då göra med allt det här andra i mig?

Kristina Lindh är frilansjournalist och medarbetare i SvD Kultur.
sondag@svd.se

Staffan Löwstedt är fotograf och visuell redaktör på Kulturmagasinet.
staffan.lowstedt@svd.se