



LUND
UNIVERSITY

Psykedelisk transformation

-En fenomenologisk studie om att förändras genom bruk av psykedeliska substanser

Elin Westergren

ETNK02, Etnologi med kulturanalytisk inriktning, kandidatuppsats

Ht 2019

Handledare: Jakob Löfgren

Institutionen för kulturvetenskaper, avledning för etnologi

Innehållsförteckning

Abstract	2
1. Inledning	2
1.1. Bakgrund	2
1.2. Syfte	4
1.3. Metod och material	5
1.4. Tidigare forskning	7
1.5. Teoretiskt ramverk och begrepp	10
1.5.1 Fenomenologi	10
1.5.2. Sedimentering	11
1.5.3. Common sense	12
2. Analys	13
2.1. Den psykedeliska upplevelsen	13
2.1.1. Omgivningens förändrade karaktär	14
2.1.2. Det upplevda jaget	18
2.1.3. Den psykedeliska läraren	22
2.2. Psykedelika i en kulturell kontext	24
2.2.1. Föreställning respektive erfarenhet	25
2.2.2. Leva sitt nya jag	30
3. Sammanfattande diskussion	35
4. Referenslista	39

Abstract

Psychedelic transformation

- A phenomenological study about changing through the use of psychedelic substances

We live in a time that some choose to call the psychedelic renaissance. Once again, after a period of silence in the scientific world, studies about psychedelics and their effects continues to bring knowledge to the subject. In this renaissance of psychedelics there's still somewhat a gap in research regarding the recreational use of the substances. The aim of this study has been to seek a better understanding for the changing processes people go through, as a result of psychedelic substance use. To do so, i have been analyzing material collected through interviews and a questionnaire published on a psychedelic specific forum. This material has further been analyzed through the theoretical framework of phenomenology, specifically by using the concepts *sedimentation* and *common sense*. I use these concepts to shed light on how the interaction between individual and culture affect each other, in either a reproducing or transforming manner. When being under the influence of psychedelic substances, you perceive yourself and the world in a different way. This change in perception of self and world can, when put in contrast to a sedimented value or understanding, change the very foundation of these values. When changing the sedimentation, on which our view on the world is grounded, the relation between self and culture is bound to change as well. If the contrast is great enough, you can start to experience a conflict in values between your transformed sedimentation and the surrounding common sense.

Key words: Psychedelics, Transformation, Phenomenology, Sedimentation, Common sense

1. Inledning

1.1. Bakgrund

Jag bär på en alldeles ny känsla inombords då jag ställer fram min box med svampar på bordet, det är skördetider! Det är någonting särskilt att få plocka mina egenodlade potenta svampar och det känns nästan som att de kommunicerar till mig under processen, som att de energetiskt dansar ut en önskan om att få ta mig på en resa för att hedra hur bra vi lyckades med denna process. Exaltationen är stor inom mig när alla svampar är plockade, jag tar en stor bukett, kanske 6-7 stycken av dem, till brygden vars potens blir tydlig i den starka blå-gröna, nästan svarta färgen på teet. Jag vet redan nu att ruset kommer skilja sig från de jag tidigare upplevt, jag har ju hört talas om att vissa ämnen försvinner vid torkningen av svampen. Och mängden, "ja, ibland får man ju gå på känsla när man inte har tillgång till en våg." Tänker för mig själv att "det här blir nog bra!" När jag är färdigpackad för att gå håller jag i mig teet och börjar promenera ut ur min lägenhet, men jag hinner knappt komma över vägen innan jag känner hur teets verkan börjar ta över mig. Halvvägs till platsen dit jag planerat att gå börjar min omgivning lösas upp, marken under mig börjar precis som alla andra fysiska aspekter av världen försvinna, och jag lägger mig under en buske vid en grusväg. Busken välkomnar mig och sprattlar till i sina små blad, som en rysning av glädje. Mina ögon försluts och min värld, mitt jag, min omgivning försvinner och mitt medvetande befinner sig i den mest energifyllda existens det någonsin befunnit sig inom. Under några timmar växlar jag mellan medveten icke-fysisk existens och glimtar av den verklighet jag glömt att jag tillhör, och så småningom avtar svampens aktiva ämnen mer och mer. Jag ligger kvar under den vänskapliga busken och bara är, ett med min omgivning. Successivt börjar jag förstå att jag är någon, jag har en kropp. Jag har levt ett liv, ett liv som jag lidit i och skrattat i. Ett liv som jag måste återgå till. Jag sätter mig upp, ställer mig upp och rör mig mot den lägenhet jag inser att jag har. Successivt förändras min omgivning från glada, dansande buskar till asfaltsklädda områden, högljudda bilar och avlägset bekanta människor med snabba steg. Jag tittar på den byggnad jag vet att jag bor i, den är så märkligt formad med sina raka kanter. Kliver in i den, in i min lägenhet och slås av den kyla och brist på dansande energi som finns här inne. Vem är det egentligen som bor här? Den här lägenheten är nu något helt annat än vad den var när jag tidigare lämnade den. Det är jag också.

Ovan beskriver jag min mest intensiva svamptrip, vilken sedan dess har präglat hela mitt liv. Det är den enskilt största förändrande upplevelse jag någonsin haft, då jag från en dag till en annan förändrade synen på hela min varelse. Allt det som präglade mitt liv innan denna erfarenhet var uppbyggt kring en person jag inte längre kunde identifiera mig med. Genom min

naivitet hade jag genomgått en transformation jag inte alls var beredd på, vilket också gjorde denna förändring till både den vackraste och den svåraste i mitt liv. Sökandet efter svar på vad allt det här egentligen handlar om har aldrig avtagit, och mitt intresse för andra människors erfarenheter har enbart vuxit sig större. Frågorna kring huruvida man genom psykedelika når en högre dimension av vår verklighet, en sannare sanning, eller om det är vår hjärna som kopplar på ett annorlunda sätt och det vi upplever endast finns i våra huvuden, det är till för varje enskild individ att svara på. Att söka efter svar på hur människor påverkas av den här typen av erfarenhet i sina vardagsliv kan dock säga någonting om individerna och den kultur de lever i. Kanske kan vi genom att ta del av människors berättelser kring psykedeliska substanser lära oss någonting om oss själva och den omgivning vi är en del av.

Vi befinner oss idag i vad vissa väljer att kalla för en psykedelisk renässans, och forskningen på psykedeliska substanser bidrar ständigt till ny kunskap. Ett gediget arbete om samtida forskning kring ämnet har resulterat i Michael Pollans bok *Psykedelisk renässans*, där han tar upp alltifrån forskares förändrade syn på psykedeliska substanser till färsk kontrollerade kliniska studier (Pollan 2019). I USA kan man se en förändring i synen på psykedeliska substanser, som lämnade ett tydligt avtryck då Denver den 7e maj 2019 blev den första i raden att rösta för en avkriminalisering av svampar innehållande det aktiva ämnet psilocybin (UsNews.com 191206). Ayahuasca, en psykedelisk brygd som används av shamanistiska kulturer i bland annat amazonas, har sedan några år tillbaka spridit sig från amazonas skogar. Ayahuasca-turneerna blir fler och fler, och också i Sverige har intresserade svenskar kunnat delta på dessa shamanistiska seanser (Albertojosevarela.com, Aftonbladet.se). Numera har alla våra närmsta grannländer en motsvarighet till vårt svenska NVP, *Nätverk för psykedelisk vetenskap*, och inom dessa föreningar kan man ständigt ta del av nya framsteg inom forskningen. Idag forskas det mycket på psykedelika och dess möjliga potential som del av behandling i psykoterapeutiskt syfte, mot bland annat depression, PTSD, ätstörningar eller dödsångest (Muttoni 2019, Pollan 2019). När det kommer till rekreationellt användande finns det dock ett betydande glapp i forskarvärlden (Böhling 2017:133). Genom studier av rekreationellt bruk av psykedeliska substanser kan vi dock nå kunskap om vad som lockar människor till rekreationellt bruk och hur detta i sin tur påverkar individerna och deras vardagliga liv.

1.2. Syfte

Syftet med den här studien är att analysera hur människor upplever sig själva påverkas av psykedeliska substanser, både genom retrospektion till tillfället för det aktiva ruset, och dess effekter på individernas dagliga liv. Genom att studera berättade förändringsprocesser relaterade till berusning på psykedeliska substanser, kan bilden av hur psykedelika påverkar både de brukande individerna samt den kultur de tillhör klarna. Vilket är ytterligare en aspekt av syftet med denna uppsats.

För att få svar på hur vi kan förstå människors upplevelse av psykedelika, samt vilka förändringsprocesser dessa är en del av, kommer jag genom uppsatsen besvara följande frågor:

- Hur förstår informanterna sig själva och sin omgivning genom retrospektion till det aktiva ruset?
- Hur använder informanterna sig av psykedelika och vilken roll spelar substanserna i deras liv?
- På vilket sätt påverkas informanterna av deras psykedeliska erfarenheter i sina vardagliga liv?
- Hur kan vi genom ett fenomenologiskt perspektiv förstå de förändringar som sker genom bruk av psykedelika?

1.3. Metod och material

Psykedelika som begrepp är något som kan ge upphov till flera och kontrasterande reaktioner. Ämnet jag behandlar kretsar kring någonting som idag är olagligt i Sverige, och de som brukar psykedeliska substanser här gör således detta illegalt. Det finns idag delade åsikter om psykedeliska substanser, och bland de som *brukar* dem kan vi förvänta oss att möta en övervägande positiv attityd gentemot substanserna. Något som alltså inte ska ses som representativt för generella attityder i samhället. När jag började mitt projekt och skulle försöka komma i kontakt med informanter visade sig detta vara relativt enkelt. Personer i min närhet sände ut budskapet, och på så sätt kom jag i kontakt med människor som var intresserade av att ställa upp på intervju. Flera uttryckte sin glädje över det ämne jag valt behandla, och bland de

röster som i slutändan blev mitt material fanns en stor övervikt på positiva attityder gällande psykedelika. Huruvida denna övervikt är representativ för människor som brukat psykedeliska substanser eller inte, är omöjligt för mig att svara på med tanke på hur relationellt få röster som kommit till tals. Det finns en form av naturlighet i att enklare komma i kontakt med människor som har starka åsikter eller stora engagemang kring någonting, då människor är mer benägna att tala om de upplever att deras ord kan tillföra någonting. Att delta i en undersökning där det är ens egna berättelser som formar materialet kan ses som en möjlighet att uttrycka sig politiskt, vilket innebär att det som sägs ibland kan vara menat för någon annan än just de fysiskt närvarande i rummet (Bremer 2011:196). Eftersom detta uppsatsämne handlar om något som just nu befinner sig i en aktuell politisk debatt, kan tänkas att själva deltagandet i detta projekt kan ses som en möjlighet till att bidra till debatten i fråga.

Bland informanterna finns dessutom en stor avsaknad av kvinnors berättelser. Då en stor del av materialet är insamlat via internetforumet Magiska Molekyler, vilket innebär en anonymitet för användarna, kan jag inte vara säker på deras könsidentitet. Däremot har en aktiv användare beskrivit hur det finns ingen eller väldigt liten aktivitet på forumet hos registrerade kvinnor. Vad detta beror på kan jag med mitt material inte svara på, inte heller om materialet hade sett betydande annorlunda ut om jag fått ta del också av kvinnors erfarenhetsberättelser av psykedeliska substanser. Det är en faktor att beakta härefter.

Grunden för uppsatsens analyskapitel är material som genererats genom fem djupintervjuer med fyra personer, vilket resulterat i omkring nio timmar inspelat ljudmaterial. En nätbaserad djupintervju, vilken genererat omkring 30 sidor frågesvar, samt nio svarande på ett frågeinlägg publicerat på forumet Magiska Molekyler(MM). Med det enorma utbud som finns genom internet så organiserar sig människor ofta utifrån intressen(Kozinets 2010:104). Så är fallet för MM där forumet är avsett för diskussioner kring psykedeliska substanser. Denna typ av organisering utifrån intressen på internet innebär en möjlighet genom att enklare kunna komma i kontakt med informanter för det aktuella ämnet. Samtidigt är de som är aktiva på liknande forum människor som sökt sig till en gemenskap som kretsar kring ämnet. Detta innebär att det finns ett intresse för diskussioner kring psykedeliska substanser, något som inte behöver vara representativt för brukare av dessa substanser generellt. De som brukat psykedeliska substanser men av olika skäl valt att ta avstånd från sådant som berör ämnet, är genom denna metod troligtvis inte möjliga att nå här.

Då den övervägande delen forskning som gjorts på psykedeliska substanser och dess effekter rör sig inom naturvetenskapliga och psykologiska discipliner, kan vi genom etnografiska intervjuer nå kunskap om sådant som alltså ännu är relativt outforskat inom psykedelisk vetenskap. Genom intervjuer kan vi få kunskap om sådant som vi med andra metoder inte hade kunnat nå (Skinner 2012), och denna kunskap handlar om människors egna erfarenande av världen. Då vi är en del av en intervjusituation, i kontrast till att exempelvis samla in svar via ett frågeformulär, är vi deltagande på ett helt annat sätt. Nyanser i de valda orden kommer fram, informanternas tonlägen, personlighet och tystnader blir framträdande och utgör en del av de tolkningar som görs av materialet som produceras under intervjun (Skinner 2012:103). Genom att studera människors erfarenande av psykedeliska substanser med hjälp av etnografiska metoder kan vi alltså få kunskap om sådant som inte utgör ett fokusområde inom andra discipliner. På så sätt kan etnologiska undersökningar om hur människor påverkas av psykedeliska substanser komplettera den växande kunskapsbanken om ämnet.

Det inlägg som publicerats på MM bestod av samma frågor som de som användes under intervjuerna, vilka formulerades som öppna frågor för att främja beskrivande svar, något jag också efterfrågade i inlägget. Då ämnet behandlar erfarenheter av illegala substanser har jag undvikit frågor som på något sätt handlar om identitet, detta för att skapa en tryggare känsla för informanterna att våga vara så öppna som möjligt. Jag har valt att exkludera sådant som ålder och sysselsättning då jag anser att detta är irrelevanta detaljer för min analys. I ett större projekt hade sådana detaljer kunnat vara av intresse för att förstå skillnader mellan olika föreställningar i relation till exempelvis ålder. Då antalet informanter i detta projekt alltså är relativt få, så hade sådana slutsatser krävt grova generaliseringar. Därför har jag istället valt att helt fokusera på informanternas erfarenhetsberättelser, utan att knyta dessa till några yttre aspekter.

1.4. Tidigare forskning

Forskning på psykedeliska substanser är ett numera växande fält, främst när det kommer till kliniska studier som behandlar substansernas möjliga potential vid behandling av olika typer av mental ohälsa eller psykiska svårigheter. Något som riktats särskilt stort fokus är psykedelikans terapeutiska egenskaper vid behandling av depression. Genom en analys av sju olika studier där 130 deltagare fått psykedelika-assisterad behandling, kan Silvia Muttoni konstatera att

ayahuasca, psilocybin och LSD fyller en långvarig antidepressiv funktion också i de fall där andra antidepressiva medel inte haft någon effekt hos patienterna (2019). Hur de psykedeliska substansernas förändrande effekt förklaras, skiftar naturligtvis mellan olika forskningsfält. Inom neurovetenskapen tittar man på hur substanserna påverkar hjärnaktiviteten, hur kommunikationen mellan olika delar av hjärnan förändras under influens av psykedeliska substanser. Här beskrivs den långvarande positiva effekten vid behandling av depression genom de psykedeliska substansernas förmåga att förbättra kommunikationen mellan cellerna i hjärnan (Calvey & Howells 2018). Förståelsen för förändringarna relaterade till psykedeliska substanser grundar sig alltså här i ett naturvetenskapligt perspektiv, vilket är fallet för en mycket övervägande del av de studier som finns att tillgå. Raphael Milliere tittar dock på effekterna av psykedeliska substanser utifrån ett interdisciplinärt perspektiv, där han kombinerar neurovetenskapliga analyser med fenomenologiska och neurofarmakologiska i sin studie *Looking for the self* (2017) vilken söker efter hur jaget kan förstås genom droginducerad egoupplösning (DIED). Här diskuteras den förändrade upplevelsen av jaget under influens av psykedeliska substanser.

Milliere menar att det inte finns någon bestämd definition av vad "jaget" är, men eftersom jaget utgör en stor del för hur vi kan förstå droginducerad egoupplösning krävs det ändå en form av tydliggörande kring vad detta jag egentligen syftar till. Något som ser olika ut inom olika forskningsdiscipliner. Ett sådant försök delar upp jaget i det narrativa jaget och det minimala eller förkroppsligade jaget. Det narrativa jaget, menar han, är den öppna konstruktion av den egna identiteten som formas av sociala och kulturella faktorer, vilket kopplas till höga nivåer av kognitiva funktioner som exempelvis attityd, tro och autobiografiskt tillbakablickande. Det förkroppsliga jaget syftar istället till upplevelsen av att vara ett jag, förankrat i sina sensorimotoriska processer. Vidare menar han att det finns delade meningar om vilken av dessa delar av jaget som påverkas av DIED, och vad han kommer fram till är bland annat att förståelsen för egoupplösning kräver en bättre förståelse för hur upplevelsen av jaget/*sense of self* ska tolkas. En bild som han menar att vidare forskning av droginducerad egoupplösning kan komma att klarna.

När det kommer till hur människor påverkas av psykedeliska substanser vid rekreationellt bruk finns det väldigt lite forskning på ämnet. Diana Slattery har dock använt sig av människors erfarenhetsberättelser av psykedeliska substanser då hon undersöker relationen mellan synestesi, språk och psykedeliska substanser i sin artikel *The noetic connection:*

synaesthesia, psychedelics, and language (2005). Synestesi innebär att en stimulans skapar en erfarenhet som inte är associerat med det som ledde till erfandet. Något som diskuteras mer ingående av Michael J. Banissy, Clare Jonas och Roi Cohen Kadosh i *Synaesthesia: an introduction*(2014). Det finns dock ett glapp i forskningen när det kommer till kulturstudier som behandlar erfarenheter på psykedeliska substanser. Någon som både jobbar på att fylla detta hål och samtidigt problematisera det är Frederik Bøhling. I sin artikel *Psychedelic pleasures: An affective understanding of the joys of tripping*(2017) diskuterar han hur forskning som fokuserar på rekreationellt bruk av psykedeliska substanser är viktig för att förstå för hur olika kroppar och miljöer påverkar det psykedeliska ruset och dess effekter. Bøhling menar att den dominerande forskningen på psykedeliska substanser kretsar kring dess medicinska effekter, och huruvida de kan fungera som behandlingsmetoder av olika typer av ohälsa. Det rekreationella bruket utgör den absolut största delen av bruk av psykedeliska substanser, och eftersom det är där forskningen brister som mest har vi alltså minst kunskap om den största användargruppen. Han menar också att själva faktumet att det för brukarna inte finns någon forskning kring ämnet att tillgå, leder till att tripprapporter och information från andra brukare spelar en central roll i att nå kunskap substansernas påverkan utanför kliniska miljöer (Bøhling 2017:135). Genom analys av 100 tripprapporter visar det sig att "pleasure" på olika sätt spelar en central roll vid rekreationellt bruk av svamp och LSD. Man fann njutning bland annat genom en känsla av förhöjd glädje eller återkoppling till sitt känsleregister, förändrade sensationer och i sättet man agerade. Många uttrycker en känsla av ökad sammankoppling med andra människor, naturen eller djur, vari också en ökad känsla av meningsfullhet kunde ses.

Bøhlings studie ämnar framförallt visa på det stora hål som finns att fylla vad gäller forskning på effekterna av psykedeliska substanser. Artikelns funktion som igentäppning av detta hål står väldigt mycket för sig själv, då den är den enda jag lyckats hitta som berör det rekreationella brukets meningsbärande funktioner hos brukarna. Vad studien dock inte berör är eftereffekterna av de psykedeliska upplevelserna, vilket alltså är en del av det hål i forskningen som fortfarande väntar på att få fyllas med kunskap. Gemensamt för all forskning som behandlar psykedeliska substanser idag är en vädjan om ännu mer forskning, något som grundar sig i att vi idag befinner oss precis i början av ett nytt grönt ljus för forskning på ämnet. Det publiceras ständigt nya studier, men inom kulturforskning lyser studier om ämnet med sin frånvaro. Genom att ur så många perspektiv som möjligt studera psykedeliska

substanser och dess effekter ökar vi innehållet i kunskapsbanken, och därmed möjligheten att bättre förstå potential, risker och generella effekter av substanserna i fråga. Det finns därför oändliga möjligheter inom kulturvetenskaperna att bidra till denna kunskapsbank, och fylla de många luckor med vad som så småningom kommer bidra till en nödvändig balans av perspektiv på psykedeliska substanser i forskningsvärlden.

Jag sällar mig till en forskningstradition av fenomenologiskt inspirerad etnologi, en tradition som Jonas Frykman genom sin fenomenologiska forskning bidragit till att utveckla. Vad Frykman belyser genom sina fenomenologiska perspektiv på kultur är den tätt sammanflätade relation människan har till sin omgivning. Han visar hur omgivning och ting inte bara står i relation till oss som rör sig bland dem, utan är en del av vårt vara. Djupt inom oss finns spår av den värld vi är en del av och som är en del av oss, minnen som oreflekterat påverkar oss i vårt möte med vår omgivning (Frykman 2012).

I sin artikel *Individ och samhälle – två lika centrala perspektivnivåer* (2011) diskuterar Kristofer Hansson ur ett fenomenologiskt perspektiv hur individ och kultur producerar och reproducerar varandra. Genom att vara en del av en specifik kultur socialiseras vi in i vanor, som blir en del av oss och våra förväntningar på vår omgivning. Hansson talar om relationen mellan aktör och struktur, och för att belysa relationen däremellan studerar han hur habiliteringsträning möter individuella behov. Han menar att det i flera fall är svårt att studera både struktur och aktör utifrån samma frågeställning, då detta kan leda till konflikterande resultat: att samma strukturer kan leda till beteenden som värderas på två olika sätt. Strukturerna vi omgärdas av leder till vanor inom oss, som också leder till att vi reproducerar strukturerna vi omgärdas av. Därför menar han att strukturerna är svåra att studera som fristående från aktörerna som återskapar dem.

1.5. Teoretiskt ramverk och begrepp

1.5.1 Fenomenologi

Genom att använda sig av ett fenomenologiskt perspektiv vid tolkning av materialet skapas möjligheten att rikta blicken mot informanternas egna subjektiva erfarenheter, och möjliggör för reflektion kring hur dessa står i relation till en mer objektiv verklighet. När man använder

sig av ett fenomenologiskt perspektiv för att studera materialet så riktas fokus mot subjektens tolkning av sin omgivning. Gunnel Olsson skriver om fenomenologin som verktyg för etnologin i *Fenomenologins möjligheter i etnologin: Rapport från en nationell workshop*(2011). Hon menar att etnologins område genom fenomenologin kan vidgas, då det innehåller verktyg att också blicka mot bakgrunden till sådant som uppstår. Vår förståelse grundar sig i tidigare erfarenheter, och även då de oreflekterat leder till att något sker, så existerar de i bakgrunden som en faktor. Genom att också titta på dessa oreflekterade aspekterna av förändring, kan alltså förståelsen för kulturskapande processer breddas (Olsson 2011:15).

Edmund Husserl menar att vi hela tiden står i relation till objekten i vår omgivning och att det är själva relationen subjekt-objekt emellan som är meningsbärande (Husserl 1980). De vi som individer är och har blivit, och hur vi tillsammans bygger en gemenskap, kan alltså förstås utifrån hur vi relaterar till saker utanför oss själva. Men samtidigt som vi upplever en stark avgränsning mellan vårt eget vara och vår omgivning, utgör de en oskiljaktig enhet (Bengtsson 1988). Utan vår perception av vår omgivning hade objekten saknat mening, och utan objekten runt omkring oss hade vi inte haft någonting att relatera till och skapa mening utifrån. Eller som Anna Hagborg formulerar det: "*Människors förmåga att skapa mening och sammanhang i sina liv är alltid beroende av det sociala sammanhang de ingår i*" (Hagborg 2005:634). Jag kommer använda mig av framförallt två fenomenologiska begrepp för att söka nå sambandet mellan individ och omgivning; *sedimentering* och *common sense*, vilka mer ingående kommer redogöras för nedan.

1.5.2. Sedimentering

Begreppet sedimentering är ett sätt att förklara hur det finns en förankrad del av vår omgivning inom oss, som påverkar hur vi ser på saker och ting, vilka värden vi har och hur vi beter oss. Genom livet interagerar vi med vår omvärld och andra människor, vi lär oss om den ordning vi är en del av och vad vi kan förvänta oss i olika situationer. Alla dessa interaktioner skapar enligt denna tanke ett sediment inom oss, till vilken vissa av våra värden kan härledas. Merleau-Ponty jämför sedimentering med hur vi kan röra oss genom vårt hem utan att tänka, vi vet hur vi kan ta oss till badrummet och hur vägen dit ser ut samt vad vi bör akta oss för att stöta i (Merleau-Ponty 2012:131). Den ordning som finns i vår omgivning påverkar hur vi

orienterar oss inom den. På samma sätt fungerar vårt mentala förhållningssätt till vår omvärld, och han beskriver det som att vi har en "tankevärld" i vilken sedimentering av våra mentala processer sker (Merleau-Ponty 2012:131). Detta leder i sin tur till att vi förlitar oss på de koncept och omdömen vi införskaffat oss genom livet. Dessa påverkar oss i vår handling, våra tankar och vårt sätt att relatera till vår omvärld, utan reflektion, precis på samma sätt som vi orienterar oss bland de objekt som utgör vår fysiska omgivning utan att fundera över hur vi orienterar oss i den (Merleau-Ponty 2012:131).

Simone De Beauvoir använder sig också av sedimenterings-begreppet för att beskriva hur individer påverkas av den kontext de befinner sig i. I sin bok *Det andra könet* (2006) beskriver hon hur skillnaden mellan den kvinnliga och manliga världen återproduceras genom hur vi individuellt adopterar värden som vi sedan handlar utifrån. Enligt Beauvoir kan vissa av våra värden och sätt att agera i olika situationer förstås utifrån sedimentering, sådant som upprepar sig och etablerar sig inom oss kan alltså upplevas som naturliga delar av oss själva och vår omvärld (Beauvoir 2006). Dessa värden kan i sin tur producera begär som står i konflikt med värden vi utvecklat vid senare tillfälle, vilket kan skapa en förvirring kring varifrån vissa av våra begär kommer (Webber 2018:115). Även om vi påverkas av omständigheter och förutsättningar är detta inte ensamt vad som formar oss till de vi är, utan vi kan omforma oss själva genom att sträva åt en annan riktning än den vi genom sedimenteringens automatik hade riktat oss mot (Högström 2017:64). Denna automatik förklaras bäst genom Husserls definition av begreppet, vilket tas upp i *The Husserl dictionary* (2012) där Dermot Moran och Joseph Cohen sammanfattar Husserls koncept och begrepp. Husserl menar att vårt inneboende sediment befinner sig i bakgrunden av vårt ego, och där agerar som en styrcentral utifrån vilken vi tänker och agerar (Moran & Cohen 2012:289). Genom att använda sig av sedimenterings-begreppet som ett verktyg för att förstå och tolka förändring, kan förändringsprocessen förstås i dess flera olika faser.

1.5.3. Common sense

Alla individer kan alltså sägas bära inom sig ett sediment som speglar den kulturella kontext de levt och lever inom. Sedimenterings-begreppet fungerar således som ett verktyg att konkretisera den kultur som individer bär inom sig, innefattande bland annat de föreställningar, värden och uppfattningar som producerats genom interaktion med sin omgivning. Begreppet

sedimentering kan ge oss en inblick i hur kultur påverkar individen, men för att förstå förändringar i ett erfalande av sin omgivning, måste vi också väga in den pol till vilken individens sedimentering står i relation. Högström talar om hur vi tar för givet att det finns en objektiv värld utanför oss själva, och hon refererar vidare till Schütz som menar att det redan från början finns meningsstrukturer för oss att förhålla oss till (Högström 2018:57). Schütz skriver att den vardagliga världen bör ses som den intersubjektiva världen, vilken existerade långt innan vi föddes in i den, erfaren och tolkad av andra, som en organiserad värld (Schütz 1945). Hur vi tolkar och erfar världen grundar sig i hur mening genom egna eller andras erfarenheter förmedlas till oss. Dessa erfarenheter och interaktioner leder till förgivettagna kunskaper vilka påverkar oss till att uppleva en objektiv och ordnad verklighet. Vår upplevelse sträcker sig även till en föreställning om att denna objektiva verklighet är densamma för oss alla, något som Schütz kallar för *den naturliga inställningen* (Schütz 1945), eller som Högström beskriver det: common sense (Högström 2018:57). Common sense-begreppet blir alltså ett verktyg att förstå en form av gemensam verklighet som tillskrivs sådant som de som delar liknande föreställningar, upplever som naturliga förhållningssätt eller kunskaper. Vi bygger upp en form av gemensam förförståelse för världen, genom vilken vi kan relatera till varandra och sträva åt liknande riktningar.

En annan vinkel på common sense ger Kay Mathiesen, som är en av många som försökt beskriva hur vi som subjektiva varelser formar grupper, eller kollektiva subjekt. I sitt kapitel om kollektivt medvetande diskuterar hon hur det är möjligt för interaktion mellan flera objekt att bli en större formation av subjektivitet. Hon menar att en av de viktigaste byggstenarna för detta fenomen är empati, vår förmåga att se saker ur en annan persons perspektiv. Utan detta hade vi enligt henne fastnat i våra egna subjektiva upplevelser och aldrig haft möjlighet att ta en gemensam riktning mot någonting. Det är genom vår förmåga att inte bara förstå att en annan har ett annat perspektiv än oss själva, utan också kunna tänka oss in i och föreställa oss hur det perspektivet kan ta form, som vi har möjlighet att finna ett gemensamt perspektiv (Mathiesen 2005:244). Hon beskriver vidare att vi når ett tillstånd av intersubjektivitet då två personer eller fler empatiserar med varandra, och delar samma erfarenhet eller uppfattning. Vi kan således ha en "vi-erfarenhet", där vi inte bara erfar situationen utifrån oss själva utan också är medvetna om den andres perspektiv och erfarenhet samtidigt som vår egen (2005:246).

2. Analys

2.1. Den psykedeliska upplevelsen

I detta kapitel kommer den psykedeliska upplevelsen i det aktiva ruset diskuteras genom de berättelser mina informanter delat med sig av. Först kommer jag diskutera hur det aktiva ruset kommer till uttryck i upplevelsen av sin omgivning. Världen beskrivs te sig annorlunda för informanterna då de befinner sig under påverkan av en psykedelisk substans, vilket kommer till uttryck bland annat i en form av förvridning av relationen mellan sig själv och den objektiva omgivningen. Vidare diskuteras hur informanterna upplever sig själva i det psykedeliska ruset, här tas bland annat fenomenet egoupplösning upp. Därefter kommer ett avsnitt om informanternas syn på de psykedeliska substanserna som verktyg, samt hur de använder sig av dessa verktyg.

2.1.1. Omgivningens förändrade karaktär

Vår förståelse för oss själva och vår omgivning byggs upp genom en växelverkan mellan dessa, och redan innan vi föds in i de omgärdande strukturer vi kommer börja våra liv i finns föreställningar och fenomen vilka vi kommer stå i direkt relation till (Husserl 1945). Varje gång vi kommer i kontakt med liknande föreställningar eller ordningar, skapas en form av givenhet inom oss, utifrån vilken vi skapar förväntningar på vår omgivning. Denna givenhet har under livet progressivt sedimenterats till en form av naturlighet i vilka vi upplever oss själva vara, och vad vi har att förvänta oss av den omgivning vi är en del av (Merleau-Ponty 2012:8, Beauvoir 2008). Vid ett psykedeliskt rus förändras relationen mellan omgivning och vara, objekt och subjekt (Swanson 2018:5). Det har forskats mycket på hur människor upplever det psykedeliska tillståndet, och genom studier som använt referensgrupper med placebo blir det tydligt hur påtagligt annorlunda det psykedeliska tillståndet upplevs (Swanson 2018:4). De som blivit tilldelade psilocybin beskriver sig uppleva en förändring både vad gäller hur omgivningen rent visuellt ter sig för dem, men också kring sina känslor, hur man ser på sig själv och sin relation till omvärlden (Swanson 2018:5). Upplevelsen av att omgivningen på olika sätt förändras, är vanligt förekommande i berättelser om det psykedeliska ruset. I de berättelser mina informanter delat med sig av handlar dessa förändringar om alltifrån att

färgerna förstärks, att omgivningen går som i vågor eller att saker och ting glittrar eller skimrar. Robert delar med sig av sin första psykedeliska upplevelse, då han och några vänner tog svamp tillsammans hemma i en av hans vänners lägenhet. Han berättar hur trippen börjar med att någonting känns annorlunda, vilket allteftersom tiden går kommer till uttryck i hans omgivning.

“Det första tecknet var att möblerna såg väldigt annorlunda ut. De såg väldigt stora ut. Annorlunda.. typ stolen blev mycket större. Jag vet jag satt.. jag satt på golvet. Med huvudet någorlunda högt, det var som att bordet var högre än det borde vara. Större och högre.”

Vid tiden då detta utspelar sig befinner sig hans vänner i ett annat rum, och han själv sitter inne i köket och tar in sin omgivning. Successivt blir intrycken för Robert ännu mer påtagligt annorlunda, den förändring som ruset innebär intensifieras och han märker snart hur väggarna inne i köket tar “färgformer” som han kallar det.

“Och så ville jag gå fram och ta på dem eftersom jag inte var säker på ifall det var på riktigt. Och då märkte jag att bara att jag svepte handen över väggen gjorde att det blev någon form av färg. Jag vill komma ihåg det som någon form av guldaktig eller gyllene färg i alla fall. Så jag svepte hela väggen och då var jag tvungen att säga till alla att "Hallå! Nu händer det! Nu fan kan jag måla väggen i guld.”

“Nu fan kan jag måla väggen i guld”, säger Robert. Hans omgivning ter sig inte bara annorlunda för honom, utan han kan också interagera med detta annorlunda i sin omgivning. Genom att svepa handen över väggen målas den i guld, något som skulle kunna tolkas som en form av synestesi. Synestesi är en vanligt förekommande företeelse vid intag av psykedeliska substanser, och det innebär att gränsen mellan olika sinnesintryck suddas ut (Slattery 2005). Det är en upplevelse av att en stimuli utlöser ett erfارande som normalt inte är associerade till varandra, vilket kan innebära att se dina hörselintryck, känna smaken av färgerna du ser eller höra ljudet av en egentligen ljudlös smekning (Banissy et al 2015). Simon berättar hur han upplever det psykedeliska ruset lite som att alla upplevelser går in i varandra “*som en extrem synestesi*”, och tar upp ett exempel på ett sådant tillfälle.

“Under en av mina senaste trippar så tog jag en massageboll och masserade ryggen här och då kunde jag se i.. det var såhär trägolv, och då kunde jag se hur saker och ting pulserade i takt med massagen, och om man träffade en extra skön punkt då blev det liksom mer intensivt och lite lysande sådär.”

Han berättar vidare hur han upplever att sinnesintrycken blir klarare, och att även om gränserna mellan dem ter sig annorlunda så upplever han sig extra nykter. Han beskriver hur tankarna är klarare och att han får en ökad kontroll över sin kropp.

“Till exempel, jag håller på med poi. Det är såna här lysande bollar, och man blir mycket mer medveten om hur de rör sig och man får mycket mer kontroll över det. Och man får också en frihetskänsla att inte följa muskelminnet på samma sätt. Likadant när jag målar liksom, så försvinner hela idén om att det här ska bli någonting och istället så är det bara intressant att testa saker och värdet av att göra det gentemot värdet att ha någonting att visa, blir mycket större. Upplevelsen i sig blir som ett konstverk för sig själv. Det är hela det som är det viktigaste, allt det andra är liksom inte relevant förrän man kommer dit. Våldigt nu-orienterad.”

Slattery beskriver hur synestesi har diskuterats som ett naturligt tillstånd, snarare än ett patologiskt tillstånd eller ovanlig åkomma(2005:125). Genom diskussion med bland andra David Abram, Merleau-Ponty och Walter Pahnke menar hon att synestesi innebär att befinna sig i direkt upplevelse. Vårt erförande av världen, säger Slattery, påverkas av att vi ordnar och kategoriserar vår omgivning till att kunna relatera till den på samma sätt som en annan. Hon menar att det som utgör en av våra främsta tillgångar idag, vårt språk, fungerar begreppsliggörande av vår inre värld. Vi omvandlar vår inre, direkta upplevelse av vår omgivning, till någonting som kan sättas utanför oss själva och förmedlas till andra på ett sätt så att vi kan relatera till varandra(Slattery 2005:125f). Något som hon menar blir på bekostnad av vårt direkta erförande av världen.

“Synaesthesia, in this light, comes to stand for the promise of reconnection, of noesis, of recovery of some long lost unity, within ourselves, among ourselves, within the world.” (Slattery 2005:126)

Det Slattery syftar till är att vi grundar mycket av vår tolkning av världen på sådant som alltså ligger utanför den egna erfarenheten, och detta på bekostnad av den subjektiva upplevelsen av den. Samtidigt finns det en naturlig aspekt också i ordnandet av vår kultur, där vi genom att

skapa en gemensam förståelse för vår omgivning skapar möjligheter att sträva i liknande riktning som varandra, det som Mathiesen alltså talar om som den kollektiva subjektiviteten(2005:244). Oavsett hur man ser på Slatterys synestesitolkning, som något som är en naturlig del av människan men som begränsas genom vår “avsubjektivering”, så kan vi åtminstone konstatera att synestesi innebär att uppleva världen på ett annat sätt än vad de flesta är vana vid. Då den gemensamma uppfattningen av vår omgivning etablerar sig inom individerna, som ett inneboende sediment(Moran & Cohen 2012:289), kan den psykedeliska upplevelsen ur detta perspektiv gå i konflikt med det redan etablerade sedimentet. Eftersom sedimenteringen sker genom upprepning av intryck(Beauvoir 2006), kan alltså påtagliga förändringar i sådant som setts som givet alltså leda till en ny syn på den del av sedimentet de nya intrycken står i konflikt till.

Det människor beskriver sig erfara på psykedeliska substanser är en högre grad av medvetenhet, att sinnesintrycken förstärks eller att gränserna mellan dem suddas ut. Det innebär alltså att det finns gemensamma koncept för människor med erfarenheter av psykedeliska substanser gällande upplevelsen av medvetandet. Den högre medvetandegraden ställs i kontrast till den medvetandegrad som upplevdes före det psykedeliska ruset, och förändringen tolkas alltså som ett förhöjt medvetande. Något som också av informanterna eftertraktas, då det bland annat kopplas till förmågan att känna in andra subjekt. Link Swanson diskuterar i sin artikel *Unifying Theories of Psychedelic Drug Effects* hur vi genom olika vetenskapliga discipliner kan förstå psykedeliska substansers påverkan på bland annat människors perception, känslor och självuppfattning. Swanson menar att några av de återkommande fenomen som kan ses vid ett psykedeliskt rus är upplevelsen av att världen ses som ur “en högre upplösning”, en känsla av att objekt i ens omgivning bär en ny form av mening och att sinnesintrycken förstärks(2018:3). Dessa aspekter av det psykedeliska ruset tycks alltså vara sådant som brukarna bär med sig som förändrande erfarenheter även efter det aktiva ruset. Substansernas medvetandeförändrande egenskaper blir således både en grund för, samt en del av, brukarnas sedimentering. Eftersom det också finns en gemensam upplevelse kring dessa förändringar utgör det också en del av en common sense, skild från den före det psykedeliska ruset.

Vår perception av vår omgivning formar det vi kommer förstå som vår värld, och genom denna högst perceptionella förståelse av världen kommer våra omedvetna och medvetna riktningar påverkas. Vårt sätt att orientera oss i den fysiska världen blir ett resultat av, samt en

grund för, vårt perceptionella och kroppsliga förhållande till vår omgivning (Merleau-Ponty 2012:5f). Det som lagt grunden för vår förankring i världen, och vår tolkning av den, påverkas åtminstone tillfälligt genom det psykedeliska ruset. Eftersom vår förståelse av världen byggs upp och återskapas genom en ständig rörelse mellan subjekt och objekt, tyder en upplevd förändring i omgivningen på en förändring hos subjektet själv. Detta eftersom objekt till subjekt, trots sin dikotomiska antydning, står i beroenderelation för att kunna ha ett värde. Hur omgivningen värderas grundar sig i individens erfarenhet av omgivningen, i kommande avsnitt kommer därför informanternas upplevelse av sig själva i det psykedeliska ruset diskuteras.

2.1.2. Det upplevda jaget

I berättelserna om själva ruset vilar ett stort fokus på jaget och upplevelsen av detta. Vad jaget kan förstås som skiljer sig åt mellan olika discipliner och författare. Millière menar att det inte finns en tydlig definition av vad jaget är, men en av flera han tar upp innebär dels att *vara ett själv*; vara ett subjekt av medvetet erfarenhet med ett förstapersonsperspektiv, och att *vara reflexivt självmedveten*; ha förmågan att tänka om sig själv som ett erfarenhet subjekt (2017:10). Samtidigt diskuterar Thomas Metzinger jaget i sin bok *The ego tunnel* där han menar att vår upplevelse av ett jag endast är just en upplevelse. Han argumenterar för att jaget inte existerar, utan är en uppfattning baserad på människans PSM, "*phenomenal self-model*", vilket syftar till "*the conscious model of the organism as a whole that is activated by the brain*" (Metzinger 2010:4). Vår upplevelse av att "ha ett själv" är alltså i denna mening grundad på hur vår hjärna skapar en *föreställning* av ett jag. Begrepp som jaget, ego och egoupplösning är återkommande i informanternas berättelser, vilka används på ett givet och självklart sätt utan några naturliga behov av vidare förklaringar. De har en tydlig uppfattning kring vad dessa begrepp syftar till, något som inte är representativt för en bred allmänhet och alltså tyder på en form av common sense i deras berättande.

Det psykedeliska ruset tycks leda till att informanterna inkluderar flera perspektiv i sin uppfattning om sitt jag. Detta går i linje med den del av jaget Millière benämner som den reflexivt självmedvetna (2017:10). Många beskriver hur de kommer till djupa insikter om saker i sig själva och i sina liv, insikter som också leder till förändringar i hur man relaterar till sin omgivning. Denna typ av insikter utgör i många fall en form av katalysator till nya värderingar

och omprioriteringar i livet, något som Thomas fick uppleva under en av sina psykedeliska trippar.

“Jag insåg sorgen vi alla bär inom oss och det kändes som jag fick känna av alla människors lidande en stund. Det var extremt rörande och sorgligt och jag fick en helt annan respekt för alla människor i min omgivning. Jag såg också alla gånger jag varit en skitstövel, hur mitt mående har försurat folk i min omgivning. Hur hela min situation bara var skapad av mig själv. Att allting jag gjorde, vilka val jag gjorde, hur jag behandlade andra, hur jag klädde mig, vad jag åt, hur jag pratade, hur jag tittade, hur jag gick och tänkte var resultatet av mitt mående. Bara att jag fick se detta utifrån var en av de mest helande insikter jag haft och ganska snart slutade jag med både tobak och alkohol helt och hållet efter det.”

Den psykedeliska trippen skapade för Thomas nya perspektiv på honom själv och sin omgivning. De förändringar i synsättet på sig själv kan förstås genom ett blottande av ett tidigare sediment, vilket fått honom att interagera med sin omgivning på ett sätt som han själv beskriver försurat människor i hans närhet. Något som grundade sig i att han inte mådde bra. Bara genom att inse detta, och att plocka fram detta sediment i förgrunden ledde till en starkare kontroll över sitt egna sätt att vara. Det är nämligen då sedimentet befinner sig i bakgrunden som det i högre grad styr oss till omedvetna handlingar och synsätt (Moran & Cohen 2012:289). Detta medvetandegörande leder i sin tur till att i högre grad kunna *välja* vilka värden vi vill bygga vidare på, vi kan därför genom att avtäckta vårt sediment få en insikt i våra omedvetna handlingar och vidare agera på ett medvetet sätt (Beauvoir 2006). En djupare diskussion om detta tas upp i kommande kapitel.

Thomas beskriver hur han i trippen relaterar mer till människor och får känna av deras lidande, något som skulle kunna förstås genom Mathiesens definition av empati. I hennes diskussion om kollektiv subjektivitet, hur vi bildar grupper som strävar åt liknande riktningar, menar hon att det är genom empati vi har möjlighet att föreställa oss ett annat subjektivt perspektiv (Mathiesen 2005). På ett liknande sätt introduceras vi till Martins reflektioner kring hur de psykedeliska substanserna upplevs sätta saker och ting i perspektiv.

“Allt får ett nytt djup efter din första tripp, livet blir sig aldrig likt. Det är en pandoras ask på ett sätt, den moderna versionen av att äta frukten från kunskapens träd, fast en verkligt vacker upplevelse, man offrar en del av sin oskuld men ser det stora hela och känner så djupt att saker och ting har en mening.

Det är bitterljuvt, men mestadels ljuvt. Man förlåter, man flyger, man älskar, man gråter, man förstår, man ser, man är.”

Milliere argumenterar för att det bör göras en åtskillnad mellan att “vara ett själv” och att “vara själv-reflexivt medveten” i förståelsen av jaget. Att detta är två olika processer inom oss vilka kan vara mer eller mindre aktiva, dels för olika människor och dels i olika situationer(2017:10). Det tycks vara så att psykedeliska substanser triggar igång de självreflexiva processerna inom oss, vilka alltså kan leda till förändringar i hur att “vara ett själv” sedan tar form. Psykedelika leder alltså till att vissa delar av vårt jag, bland annat det självreflexiva medvetandet, får ett större utrymme. Ett fenomen som har en i hög grad inverkan på jaget, och som återkommer både i mitt material och generellt bland erfarenhetsberättelse och litteratur om psykedelika, är egodöd eller egoupplösning(Milliere 2017,Lebedev et al 2015). Egoupplösning beskrivs som en upplösning av gränserna mellan det egna jaget och den yttre världen(Lebedev et al 2015). Något som påverkar erfandet av både jaget och ens omgivning.

“Värt att nämna är enda gången jag upplevt vad jag i alla fall skulle definiera som en "egoupplösning". Otroligt speciell och spirituellt upplevelse, att känna att du är ett med alla och hela universum, medvetandet är en del av det universella medvetandet, och du är "där" men du är samtidigt överallt.”

Upplevelsen att vara ett med universum, eller att känna sig som en del av något som inte enbart är centrerat till sitt egna subjekt, är vanligt rapporterade fenomen vid upplevelser av egodöd(Nour et al 2016:9). Det som normalt upplevs vara jaget, med de tidigare påtalade medvetanderiktningar som har en tydlig utgångspunkt i det egna subjektet, och en fokuspunkt i sådant som upplevs vara skilt från samma subjekt blir mer flytande. Relationen däremellan påverkas således, och vad som normalt ses som objekt skilda från subjektet kan inta en form av subjektiv karaktär. Samtidigt beskriver Swanson hur kroppen och egot under ruset på psykedeliska substanser på vissa sätt blir objektiva(Swanson 2018:5). Upplevelserna kopplade till egominskning beskrivs som *“the dissolution of the sense of self and the loss of boundaries between self and world”* (Milliere 2017:1). Förståelsen för det egna jaget förändras, likaså relationen mellan jaget och omvärlden. Att beskriva denna upplevelse av subjekt- och objektsskifte som just en minskning av egot tycks i de flesta fall självklart, men vad är detta ego som tycks få begränsat utrymme under stora doser av psykedeliska substanser?

Egot tycks i informanternas berättelser vara den aspekt av jaget som centrerar subjektets medvetande, och genom den tydliga avgränsningen mellan subjekt och objekt skapas en stark jagkänsla, en enhet skild från andra enheter. Husserl menar bland annat att egot byggs upp och återskapas genom dess positionerande mot objekt och omgivning (Moran & Cohen 2012:289). Utifrån detta perspektiv kan vi förstå en svagare positionering mot andra objekt som en svagare känsla av ego. Varje gång vårt medvetande positionerar sig mot någonting annat, tydliggörs gränsen mellan vad vårt jag är och vad som inte är vårt jag. Då man tillför en psykedelisk substans blir denna gräns svagare, och man börjar relatera till omgivningen på ett annat sätt vilket också påverkar känslan för det egna jaget. Istället för en linjär växelverkan, där det egna subjektet är utgångspunkt och sådant utanför jaget blir fokuspunkter, verkar de psykedeliska substanserna suddas ut barriärerna som normalt omgärdar det egna subjektet så att det relaterar till omgivande objekt istället för att ställas i motsättning till dem. Robert nämner hur han upplevt en egoupplösning, vilken mer än en utomkroppslig upplevelse för honom handlade om att lägga märke till sin omgivning på ett mer intensivt sätt.

“Intrycken från omgivningen blir så pass stora.. Från träden och från växter, man kan se myror eller getingar eller fåglar när man är ute och går i skogen och sådant, som gör att man ser hur man är en del av livscykeln på ett helt annat sätt. Och helt plötsligt bryr jag mig inte alls om de sociala, eller kulturella aspekterna av vad som är, utan man ser bara verkligheten väldigt mycket för vad den är. Och på något vis, i det, så tappas egot eller mitt eget fokus på mig själv helt och hållet. “

Robert beskriver hur själva uppmärksammandet av sin omgivning, och de processer han medvetandegör i den, leder till ett minskat fokus på sig själv. Den livscykel han ser sig själv som en del av tycks handla om natur, något som beskrivs som en större process än de kulturella och sociala aspekterna av verkligheten. Samtidigt gör detta fokus att han upplever en minskning av sitt ego, vilket kan tolkas som att egot är just kopplat till de kulturella aspekterna av vad som är. Egots koppling till kultur kan förstås genom att det är i relationen mellan oss själva och de common sense-strukturer vi interagerar med, som våra sediment tar form. Husserl menar att sedimenteringen sker som ett resultat av interaktion med existerande strukturer och föreställningar, och att sedimenteringen i sin tur fungerar som en styrcentral dolt bakom egot (Moran & Cohen 2012:289, Husserl 1945). På så sätt kan tanken om egot som det omedvetna kulturella agerandet förstås. När ett skifte genom medvetandegörande av sedimentet

sker, skapas en ny relation till de common sense-strukturer som från början skapat dem, vilka kan härledas till de kulturer vi är och har varit en del av. Även om tolkningarna av egot är många, så tycks det ha med centrering av jaget att göra. Vår förståelse för oss själva som individuella subjekt, frångått andra. Vid intag av psykedelika skapas en förändring i både upplevelsen av omgivningen och jaget, något som för flera av mina informanter är just den önskvärda effekten av sitt bruk.

2.1.3. Den psykedeliska läraren

Flera av informanterna beskriver hur de använder psykedelika relativt regelbundet, och att det används som ett verktyg att utveckla eller balansera sig själva. Substanserna refereras ofta till som just verktyg, guider eller lärare, vilka vid intaget blir en vägvisare till lärdomar eller insikter. Återigen kan vi se en gemensam föreställning kring substanserna både i språkbruket och i förhållningssättet till dem. Att förtära en lärare, som i flera fall innehåller medvetenhet och kunskap, för att på olika sätt utveckla sig själv är alltså också detta en del av informanternas sediment. Men då detta subjektiva och individuella synsätt också delas av flera är det också en del av deras common sense. De insikter substanserna resulterar i skiljer sig från person till person, men det tycks alltid knytas an till vem man är i relation till den kontext man befinner sig i. Att få nya perspektiv på relationen mellan sig själv och sin omgivning, vilket är det informanterna i hög grad eftersöker med sina trippar.

“I grund och botten är det väldigt mycket att man blir väldigt mycket mer närvarande i sina känslor, så man medvetandegör att jag mår dåligt. Istället för att hela tiden tänka på något utanför sig själv, som är så här.. Ja men flyktbeteendena blir tydliga att man har, och när jag upplever det så kan jag också förstå att jag gör det mot mig själv, och när jag inser att jag gör det mot mig själv, speciellt när man är i ett psykedeliskt tillstånd så kan man förstå hur man slutar göra så mot sig själv. Att det finns inget behov av att göra illa sig själv egentligen. Och då kan man liksom släcka den lampan som lyser en i ögat, istället för att hela tiden bli bländad. Och när man släcker den lampan så ser man allt det andra, för att den inte tar all uppmärksamhet längre.” - Simon

Användandet av psykedelika handlar för informanterna just om att nå en form av djupare förståelse för sig själv. Ruset ger dem en möjlighet att titta på sina egna tankar och beteenden på ett annat sätt än vid ett nyktert tillstånd, vilket används som ett verktyg att på olika sätt

utveckla sig själv. Det kan handla om att nå en större acceptans gentemot sig själv och andra, förändra beteenden man inser hindrar en från att må bra eller sluta döma sig själv för sådant man tidigare gjort. Denna syn på substanserna, som ett verktyg till förbättring eller acceptans, delas alltså av många av mina informanter. Det talas också om den respekt brukaren behöver ha för substansernas potens, att en givande och utvecklande upplevelse grundar sig i kunskap om att substanserna är kraftfulla och därför inte bör konsumeras av fel anledning. Flera uttrycker även en form av besvikelse för de som ger felaktiga råd om hur substanserna bör brukas. Exempelvis menar de att det krävs en paus mellan rusen, delvis för att kroppen ska hinna balansera sig mellan gångerna, men också för att integrera erfarenheterna. De som ger råd som alltså inte går i linje med detta, ser alltså annorlunda på hanterandet av substanserna vilket befinner sig utanför den common sense mina informanter och stora delar av MM är en del av. Vad som definierar ett kollektivt medvetande eller *common sense*, är alltså liknande riktningar, strävan och synsätt, där vi kan förvänta oss att bli bemötta och tala utifrån liknande koncept och föreställningar(Mathiesen 2005:247). De koncept som är givna för mina informanter, och som ofta förstås av andra som brukat psykedeliska substanser, är något som hade behövts underbyggas med flera byggstenar av information för en oinsatt. Det vill säga, för någon som inte delar samma uppfattningar eller common sense. En sådan uppfattning är under vilka omständigheter substanserna bör förtäras, och vad brukaren bör fundera kring är *set* och *setting*. *Set* syftar till ens mindset eller inställning vid tiden för trippen, detta anses spela en stor roll för hur ruset upplevs. Då du känner en inre obalans, en rädsla för vad ruset kommer innebära eller mår psykiskt dåligt kommer detta kunna yttra sig i det upplevda ruset. Med *setting* menar man de yttre omständigheter man omgärdas av under ruset, alltså den miljö man befinner sig i, de människor man har runtomkring sig etc. I berättelser om hur en substans bör brukas, eller om man upplevt en så kallad "snedtripp", söks det ofta efter en anledning i någon av dessa faktorer. För de som söker efter kunskap genom kontakt med andra som brukat psykedeliska substanser, framförallt genom olika internetforum, skapas alltså en sedimenterad uppfattning om att substanserna bör brukas då set och setting bär rätt förutsättningar för ruset. Här sedimenteras dessa uppfattningar genom interaktion med common sense kopplad till psykedeliakultur. För att något ska sedimenteras krävs dock bekräftande upprepningar, vilket kan handla om att komma i kontakt med liknande koncept vid flera tillfällen eller att bekräfta genom eget erfalande(Beauvoir 2006, Moran & Cohen 2012:89). Simon beskriver att han vid

tillfällen då omständigheterna inte känns helt rätt också kan känna sig lite respektlös mot substanserna själva.

“Jag har till exempel tagit svamp på rave, och svamp tycker jag har mycket starkare karaktär, mycket starkare personlighet. Det känns som en personlig närvaro på ett annat sätt än LSD till exempel har. LSD kan fungera rätt bra att ta ett sådant sammanhang, man får ändå ett socialt utbyte och man är lite mer samlad, medan på svamp då är det mer att man går in i sig själv liksom. Och det som hänt när man tagit det på rave är att man har fått den här känslan av att man bryter mot ett tabu liksom. Man gör något som är fel, och att man känner sig dum. Mot sig själv, eller mot.. både och liksom (svampen). Tanken som slår mig är: är det här verkligen det jag borde göra just nu, är det här verkligen rätt tillfälle, har jag verkligen tänkt igenom det här? Vad försöker jag uppnå, liksom?”

Enligt Simon finns alltså mer och mindre “rätt” tillfällen att ta olika psykedeliska substanser, att substanserna på det sättet alltså fungerar som ett verktyg för honom som passar bättre och sämre för vissa situationer och ändamål. Bland de personer jag har pratat med så skiftar synen på substanserna mellan alltifrån att de ses som ett berusningsmedel som vilket annat som helst, till att ses som en egen entitet. Den generella uppfattningen är psykedelika som en form av lärare, ett eget medvetande som kan guida dig och visa dig saker. Pelle berättar om hur han använder substanserna i sitt sökande, hur de genom sina egenskaper har lett till förändringar i hans liv och hur de för honom figurerar som lärare.

“Det är egentligen bara av den inherenta egenskapen i psykedelika att de visar.. på sitt allra lägsta plan så ger de en spegling av dig själv. Eller lägsta.. det är fel, jag tänker på lågt och högt där. [...] Om jag närmar mig, beroende på vilket håll jag närmar mig en lärare ifrån, det minsta de kommer säga är att “titta på dig själv först innan du ställer den här frågan. Förstår du vad jag menar?”, säger läraren.”

Lärarens roll tycks framförallt vara att visa hur brukaren själv kan gå tillväga för att nå den förändring man eftersöker. Eller som vi tidigare sett, fungera som en avtäckare för de omedvetna styrande aspekter av jaget, som finns gömda i vårt sediment.

2.2. Psykedelika i en kulturell kontext

I detta kapitel kommer informanternas psykedeliska upplevelser behandlas som de erfarenheter de övergått till då de lämnat det aktiva ruset. Att leva med erfarenheter sprungna ur upplevelser på psykedelika har i vissa fall visat sig vara utmanande. De stora inre förändringar som många vittnar om har kommit att spela en betydande roll i flera av informanternas berättelser, något som inte alltid går i linje med omgivande världsbilder. De sediment som alltså genomgått en transformation ska nu ut i världen och interagera med de common sense-strukturer som är en del av informanternas vardag, något som ibland leder till påtagliga kontraster. Samtidigt kan vi se hur de nya sedimenten leder till att nya common sense-strukturer tar form i informanternas liv.

2.2.1. Föreställning respektive erfarenhet

Vi är nog många som har både hört och läst om det dödliga LSD:et som kan få människor att hoppa från höga höjder för att man tror sig kunna flyga. Eller som de skrev i Göteborgsposten 1967: *“LSD det farligaste sedan atombomben?”*. I artikeln skriver man om hur LSD är ett kemiskt krigsvapen som med endast några gram kan oskadliggöra en storstad som Göteborg. *“Att använda sig av LSD i berusningssyfte är lika farligt som att låta en homeopat utföra en hjärnkirurgisk operation.”* (GP.se 670307). Det är nu över 50 år sedan detta publicerades i Göteborgsposten, men flera av mina informanter har fått en liknande bild berättad för sig under sina liv. En uppfattning om psykedelika som tillhör en historiskt sett utbredd common sense, och som alltså är föreställningar som i olika grad sedimenterats till något mina informanter har behövt förhålla sig till. Pelle berättar om hur hans mamma under hela hans uppväxt predikat *“dödsknarket”*, något som ledde till en stark rädsla för alla preparat.

“Jag var tvungen att bearbeta den där skräcken först såhär som att: ”ja men tar du ett bloss på en cigarett så slutar det med en spruta i armen.” Alltså, den nivån, den skräcken. [...] Det har alltid funnits en nyfikenhet i mig. Även ifall jag vetat att det varit liksom förbjudet och dödligt och livsfarligt, så har det alltid funnits en så här: Undra hur det är. Undra hur det känns. Jag undrar vad som händer. Jag måste testa någon gång för att se what the thing is about. Och sen så började jag testa och så bara, det här är ju jättekul! Allting blir superkonstigt. “

Trots att han vuxit upp med denna typ av föreställningar fanns det en nyfikenhet inom honom som visade sig vara större än rädslan. Kanske har också nyfikenheten triggats lite av det stora utrymme droger fått i hans liv, även om det varit tänkt i ett avskräckande ändamål. Det som blivit en del av Pelles förståelse av världen, genom interaktion med sin omvärld, är en föreställning att sådant som han och hans mor klassat som droger innebär livsfara. Det har blivit en form av sedimenterat värde inom honom, en typ av sedimentering som inte visat sig vara helt ovanlig bland informanterna. Sedimentet inom oss fungerar som en form av osynlig styrcentral vilken alltså styr vårt sätt att förhålla oss till vår omgivning, vårt sätt att tänka och agera. Det är inte förrän någonting går emot denna omedvetna grund för vår tolkning av världen som den blir synlig för oss (Moran & Cohen 2012:289). Vi behöver alltså komma i kontakt med en annan uppfattning om någonting för att hamna i konflikt med, eller förändra vårt förhållande till den common sense vi tidigare var en naturlig del av. Schütz beskriver den vardagliga världen som *“the scene and also the object of our actions and interactions”* (Schütz 1945), vilken alltså både påverkar och påverkas av oss. För att förstå vilka värden vi strävar mot inom denna vardagliga värld, måste vi dominera och förändra den. Hur vi interagerar med vår omgivning och dess objekt kan alltså antingen leda till att relationen mellan dem förblir densamma, eller att en förändring sker. *“World, in this sense, is something that we have to modify by our actions or that modifies our actions”* (Schütz 1945). De föreställningar som alltså var en del av informanternas uppfattning om psykedeliska substanser innan denna förändrades, var alltså en del av *omgivningens* inflytande på hur de förhöll sig till dem. Ett sediment som skapats genom interaktion med sin omgivning, vars common sense innehåller en uppfattning om att psykedeliska substanser är livsfarliga. Simon berättar om hur han förändrade sin uppfattning om psykedelika genom att interagera med informationsförmedlare som är av en annan uppfattning.

“Min bror hade tagit psykedelia och han sa att det är väldigt nice, liksom. Och rätt häftigt också. Och så kollade jag upp det och jag var ju såhär, jag tänkte ju att LSD är ju livsfarligt liksom och beroendeframkallande och allting. Men.. Så jag läste på wikipedia helt enkelt om LSD, och läste om bieffekter, vad det är för upplevelser och vad har studier visat och då blir jag så här.. "Det här låter ju bara bra egentligen". Och allt det där jag hade hört innan, det verkar ju inte finnas några belegg för det, och då kände jag att det här skulle vara jättehäftigt att testa. “

Fenomenet att gå från en uppfattning till en annan, gällande hur man ser på psykedeliska substanser, är en vanlig förändringsprocess för brukarna. De nya erfarenheterna ställs i kontrast till en tidigare uppfattning, vilket i sig självt också blir det som synliggör det tidigare sedimentet. Husserl menar att det är just nya, kontrasterande föreställningar som kan avtäckas det dolda sedimentet inom oss, och som vidare kan leda till att dess styrfunktion alltså minskar eller upphör att fungera (Moran & Cohen 2012). Det är just då det är en del av vårt sediment och alltså befinner sig i det undermedvetna som dess styrfunktion är som starkast. Det sker alltså någonting då vad vi förstått som en form av objektiv beskrivning av vår omvärld går emot det subjektiva erfandet av samma sak. Våra sedimenterade värden kan, som vi tidigare diskuterat, ställas i konflikt till senare funna värden då vi kommer i kontakt med en uppfattning om något som vi relaterar till i högre grad än de förra. Beauvoir menar att även om vårt sediment utgör en grund för vårt agerande, så har vi möjlighet att välja vilka värden vi vill agera på, och är således inte helt undergivna vårt inneboende sediment (Beauvoir 2006). Men som både Husserl och Schütz menar, så är det alltså genom att medvetandegöra den vardagliga världens sedimenterade värden inom oss som vi har möjlighet att själva välja hur vi ska hantera dessa aspekter av oss själva och vår omgivning (Husserl 2002, Moran & Cohen 2012, Schütz 1945). Vi kan alltså genom ifrågasättandet av varifrån vissa av våra sedimenterade värden härstammar också minska graden av vilken vi identifierar oss med sedimentet kopplat till dessa värden. Då de sedimenterade värdena ofta grundar sig i en form av common sense, alltså en föreställning delad av flera, kan dessa ses som mer objektiva än subjektiva. Husserl menar att vi på grund av vissa vetenskapers *förklarande* förhållningssätt till saker och ting, tappar den del av verkligheten som *erfandet* av världen står för. Då vi söker efter objektiva förklaringar av vår omvärld försvinner alltså enligt Husserl delar av subjektiviteten, vilket i extrema fall kan leda till att människor inte längre kan relatera till den beskrivning av världen de tar del av (Husserl 1970). I sin beskrivning av egot och hur egot påverkar människor i sitt sätt att interagera med varandra problematiserar Robert just detta.

“En aspekt av egot kan ju vara att man upplever så att de saker man själv varit med om är, ja det är en sanning för en själv. Men att det är den absoluta sanningen, att det man själv har varit med om är det viktigaste. Och att då har jag, med de lärdomar jag har, svaren som andra ska ha. Men det är ju en ego sak. Jag har ju då inte tagit in alla lärdomar som den personen har, jag har inte lyssnat ordentligt på vad den personen vill eller har förmåga till att göra. För jag hör inte deras erfarenheter, och deras väg

i livet som har tagit dem till den plats de är på. Men ja, och att dö egot kan göra att jag lättare känner i kroppsspråket eller vad det nu är, empati för.. Jag kan läsa vad den personen signalerar. Jag kan läsa de erfarenheterna som personen bär med sig. Genom att bara vara närvarande istället för att jag måste visa att det här har jag varit med om och det här är rätt världsbild. Och det tycker jag är väldigt vackert. Jag tror det är någonting som vi i ideologiernas tid behöver. För det.. vi försöker verkligen säga till människor hur man ska leva, på ett ganska omfattande sätt. “

Robert talar om föreställningar ur ett generellt perspektiv, och hur han menar att vi som kultur har ett förhållningssätt som handlar om att förklara verkligheten snarare än att höra på människors erfarenheter och förstå att verkligheten ser olika ut för olika människor. När han själv relaterar till denna typ av förhållningssätt så refererar han till sitt ego, då den förändring han kopplar till sin egodöd också har lett till en större förståelse för variationer i världsbilder. Samtidigt nämner han empati som ett form av verktyg att nå andra människors erfarenheter, något som även Mathiesen menar är en av de viktigaste aspekterna i att forma ett kollektivt subjekt där flera subjekt alltså relaterar till varandra(2005). Känslan av att det finns en etablerad föreställning om psykedelika som någonting negativt går i linje med faktumet att det är illegalt i Sverige. Flera av mina informanter uttrycker ett missnöje med denna illegalitet, och Robert exemplifierar detta genom att sätta det han upplever är effekterna av substansbruk i en samhällskontext.

“Det känns som att man håller människor från deras egna medvetenhet om sin egen kropp. Det tycker jag är väldigt förödande med det samhället vi har idag. Det här (psykedelika) är nåt som funkar, som inte är toxiskt, och det skadar absolut ingen, men ändå så har vi då fått för oss att det skapar ett så pass annorlunda beteende att det måste.. det får inte vara tillgängligt att bete sig på det viset. Och egentligen det enda man gör är ju att man känner mer för sig själv, och därför mer för andra. Och i förlängningen av det så verkar det som att det uppstår mer, att vi inte känner oss själva helt och därför inte andra helt, så uppstår någon form av onödig konkurrenssituation mellan varandra som.. där vi då måste. Ja men ha.. rätt prylar, eller visa upp "rätt" bild av oss själva.”

Substansernas illegalitet i Sverige kan ses som en förlängning av historiska skeenden, men samtidigt finns det aspekter till psykedelika och dess förmåga till förändring som är värt att diskutera. Det går att titta på ett helt samhälle utifrån begreppen common sense och sedimentering, då dessa står i ständig växelverkan med varandra och alltså utgör en grund för

kultur. Inom ett samhälle som exempelvis Sverige existerar dock mängder av överlappande common sense-strukturer, och beroende på vilken nivå man riktar fokus mot så inkluderas fler eller färre i dessa strukturer. För att upprätthålla en sådan struktur krävs att individerna kan relatera till, och stå i växelverkan med, den kontext de lever inom och återskapar (Husserl 1980). Det är här sambandet mellan sediment och common sense blir tydligt, och det är en given relation mellan dessa två aspekter i skapandet och upprätthållandet av kultur. Även om strävan för en kultur ibland är så avlägsen och komplex att den är odefinierbar, och snarare på flera sätt drivs per automatik än ur ett medvetet styrande, så drivs vi framåt genom en gemensam strävan. Schütz menar att sådant som befinner sig inom ett nära avstånd från oss själva bär större benägenhet att ha ett inflytande på hur vi ser på världen, därför blir de kretsar vi rör oss inom det vi *påverkas* av allra mest. Samtidigt blir de också naturligt det vi *påverkar* i högst utsträckning (1945). I sådana kretsar skapas alltså en växelverkan mellan individens sedimentering, nyfunna värden och common sense, som alltså antingen förändrar eller återskapar varandra. Det går också att tänka i termer av att vi som barn och unga befinner oss i en position där vi framförallt *påverkas* av vår omgivning, då vi ju äldre vi blir ofta interagerar med större och mer skilda delar av vår omgivning. Ju mer vi breddar vår interaktion, möjliggörs alltså kontakt med sådant som står i konflikt till det sediment som skapats genom interaktion med en mer närliggande omgivning. Om vi kommer i kontakt med en sådan konflikterande uppfattning, träder alltså sedimentet fram och vi kan som Beauvoir säger, välja vilka projekt vi ska ägna oss åt. Med projekt menar hon de värden vi väljer att agera på (Beauvoir 2006). För att ett samhälle ska fortsätta bära en viss form av meningsstrukturer krävs det alltså att individerna inom detta samhälle värderar sådant som upprätthåller strukturerna. Då det finns en historisk föreställning om psykedelika som "dödsnark", och då vi lever i en samtid där substanserna är illegala för människor att bruka, finns också en form av naturlig konflikt mellan en individ som värderar psykedeliska substanser annorlunda och den nämnda samhällskontexten. Internetforumet MM, vars användare alla på olika sätt bär ett intresse för psykedeliska substanser, blir på så vis ett sätt att tillhöra en annan form av common sense. Schütz menar att våra världar byggs upp av sådant som finns inom ett nåbart avstånd från oss själva, och i och med detta finns det en naturlighet i att människor som lever nära varandra kan relatera till varandras världsbilder, samt bekräftar dessa. Ur detta byggs en form av gemensam världsbild vari vissa delar bekräftas som givna sanningar (Schütz 1945). I de berättelser jag fått ta del av kan vi se ett skifte från en given sanning till en annan, alltså två

konflikterande föreställningar om samma sak som tillhör två olika common sense. Ett sådant skifte grundar sig alltså i interaktion med andra föreställningar än de sedimenterade, eller ett subjektivt erfärande av något som gör att det sedimenterade värdet hamnar i förgrunden och på så vis medvetandegörs.

2.2.2. Leva sitt nya jag

Genom sina upplevelser har informanterna beskrivit förändringar som uppstått inom dem, och där tidigare värden fallit åt sidan för att göra rum för nya. Samtidigt som flera av informanterna beskriver positiva upplevelser på psykedeliska substanser, så är egodöden något som också har beskrivits som svårhanterligt. Som diskuterats i kapitlet *Den psykedeliska upplevelsen* så resulterar det psykedeliska ruset i förändringar inom människor, då relationen till det egna sedimentet och sedimentet självt genomgår en transformation. Då vi, som tidigare nämnts, bygger vår inställning och förståelse för världen utifrån interaktion och växelverkan mellan oss själva och vår omgivning, kan vi förstå förändringen som sker i människors uppfattning om världen genom den psykedeliska upplevelsens omstrukturering av själva relationen mellan jaget och omgivningen.

Emil berättar om vilka effekter de psykedeliska substanserna haft på hans liv och han ser dem som både positiva och negativa. Efter hans upplevelse av egodöden har han fått förmågor som innebär att kunna relatera till, och förstå människor och världen på ett plan som han beskriver är utan de gränser människor normalt inramas av. Tid och rum har fått en annan betydelse, där det i det kollektiva medvetandet finns information att tillgå om man är öppen för det. Emil har vid flera tillfällen kunnat förutse sådant som senare har kommit att ske, och han känner empati och förståelse för natur och människor genom att faktiskt kunna känna av deras subjekt och få kunskap om dem genom det kollektiva medvetandet. Detta är kunskaper och förmågor som han berättar är direkt sprungna ur hans egoupplösning, något han beskriver att han är tacksam för. Samtidigt uttrycker han att det på många sätt varit svårt efter denna upplevelse, då han upplevde att stora, viktiga delar av honom själv försvann tillsammans med hans ego. Emil beskriver egot som en viktig aspekt av människan i den typ av värld vi lever i idag, och menar att det utgör en stor del av människor och hur vi har format vår kultur. Avsaknaden av egot innebär svårigheter när det kommer till att socialisera med andra människor eftersom det enligt Emil är genom egot de allra flesta möten sker. Han ser

människan som uppdelad i olika aspekter, där "egot" är en av dem, "jaget" står för sinnet och "du" står för kroppen. Han menar att han numera identifierar sig med sitt sinne, vilket är det som också känner av och söker sig till andra människors sinnen.

"Det är svårt för "jag" söker då i en social situation efter andra "jag" men finner 9 av 10 gånger endast egon, den där falska varianten av "människa", vilket får dig oftast att känna dig som en alien då du endast sitter och lyssnar på massa egon som gör sin teater tills den sociala situationen är över. "

För Emil har egodöden på ett sätt lett till en större distans till andra människor. De förändringar som skett har inneburit skiften i Emils värden, där sådant som tidigare var viktigt för honom inte längre känns som en del av hans person. Han beskriver hur han saknar sitt ego eftersom det var den delen av honom som hade självkänsla, var rolig och kunde prata med vem som helst om vad som helst. I denna mening kan det Emil kallar för egot kopplas till de gemensamma riktningar som finns hos individer tillhörande en liknande kultur, där vi delar liknande värden vilka får oss att känna oss som en del av en liknande värld. Det som Högström kallar för *common sense*, eller Husserls naturliga inställning. På samma gång som subjekten och dess sediment påverkas av den kontext de befinner sig i och det de interagerar med, påverkas kontexten av subjekten. Husserl menar att våra sediment befinner sig i bakgrunden av vårt agerande, som en form av styrcentral om vilken vi är omedvetna, men som ändå utgör en betydande del av hur vi är, agerar och tänker. Han menar vidare att detta är vad som underbygger vårt ego, och kopplar således egot till en typ av automatik relaterat till vårt agerande. Då vi upplever någonting nytt, som inte går i linje med hur vi är vana vid att uppfatta världen får vi en form av "aha-upplevelse", och beroende på hur stor kontrast denna aha-upplevelse utgör för våra tidigare uppfattningar kan den med tiden falla in i bakgrunden och bli en del av den omedvetna styrcentralen (Moran & Cohen 2012:289ff). Husserl säger alltså att egot underbyggs av vårt sediment och menar samtidigt att sedimentets styrfunktion är som starkast i det undermedvetna (Moran & Cohen 2012:289). Genom sådant som går i konflikt med sedimentet kan det dock hamna i förgrunden och alltså medvetandegöras för oss (Schütz 1945). Vi kan alltså förstå upplevelsen av ett försvagat ego genom det medvetandegörande av sedimentet som tycks ske under det psykedeliska ruset, som ett resultat av självreflexivitet och en förändrad relation mellan subjekt-objekt. Vad som tycks ske vid en egoupplösning är alltså att sedimentet inom oss kontrasteras och därigenom försvagas. Då sedimentet bidrar till att

styra vårt agerande, våra tankar och föreställningar, medför en förändring i sedimentet också en förändring i hur dessa aspekter av jaget kommer till uttryck (Beauvoir 2006, Moran & Cohen 2012:291).

Emil beskriver en känsla av alienation när han befinner sig i en situation som före hans egodöd upplevts naturlig för honom, och som han också tidigare uppskattade. Innan den transformation Emil genomgått fanns en balanserad växelverkan mellan hans sediment och den common sense han då tillhörde, men genom det förändrade sedimentet skapas alltså en distans till den common sense hans tidigare sediment stod i relation till. Något som medför svårigheter eftersom hans nyfunna värden alltså står i konflikt med vad som tidigare var en naturlig miljö för honom att befinna sig i. Egot som Emil känner en saknad för skulle i denna mening kunna beskrivas som det sediment som alltså stod i växelverkan med en specifik common sense. Det vill säga, en aspekt av Emil som stod i växelverkan med särskilda aspekter i sin omgivning. Han delar med sig av hur han önskar att han hade människor i sin omgivning som han kunde prata med utifrån hur han numera ser på världen. Emil, skulle man kunna säga, befinner sig i mitten av ett skifte mellan två common sense. Den gamla som han genom sin egodöd och sitt förändrade sediment inte längre är en del av, och den nya som han ännu inte hittat till. De psykedeliska erfarenheterna spelar här en betydande roll, då det var dessa som låg till grund för Emils förändring.

Kulturen är inte så simpel att vi endast tillhör en common sense, men då det är genom att kontrastera våra sediment som de synliggörs så är vi oftast omedvetna om vad inom oss som står i relation till olika common sense-strukturer. Husserl menar alltså att vårt sediment uppmärksammas då en upplevelse avviker från hur vi är vana vid att uppleva världen, och beroende på hur avvikande denna upplevelse är, så är den i olika hög grad benägen att falla in i bakgrunden och utgöra en ny del i vår sedimenterade grund (Moran & Cohen 2012:289). Då en egoupplösning för många innebär en så påtagligt transformerande "aha-upplevelse", är den alltså mer benägen att stanna i förgrunden och fortsätta vara en uppmärksam del av det nya jaget. Något som innebär att den psykedeliska upplevelsen för många fortsätter att vara en närvarande del i ens vardagliga liv.

Den förändring som informanterna på olika sätt vittnar om, kopplade till sina psykedeliska upplevelser, leder alltså i olika hög grad till ett behov av att skapa en ny växelverkan mellan sig själv och sin omgivning. Detta behovet kan alltså variera beroende på hur stor kontrast upplevelserna utgjorde till de common sense-strukturer man tillhörde vid tiden

för ruset. Flera av mina informanter uttrycker en känsla av att inte fritt kunna interagera med sin omgivning, med total öppenhet om sina erfarenheter. Många av de lärdomar och insikter informanterna fått genom sina psykedeliska upplevelser är sådant som i sig själva eventuellt skulle kunna förstås av en bred allmänhet. Att vara öppen med att de är kopplade till bruk av psykedeliska substanser innebär dock en utmaning för många. Robert upplever att många av de tankar och idéer som är sprungna ur hans bruk av psykedelika behöver döljas eller sättas in i en påhittad kontext. Detta på grund av oron att människor runt omkring honom inte skulle acceptera substansernas roll i främjandet av nya tankar och idéer.

“Jag kan ju inte berätta vad jag ska hem och göra på en helg, om det är psykedelia jag ska ta. Jag kan heller inte berätta om vilka.. hur det har förbättrat.. Att när jag till exempel tog en psykedelisk substans och jag kom på, jag fick en insikt om någonting vi kunde förbättra på jobbet, så kan jag inte förklara vart den kom ifrån eller vad som motiverade mig att tänka på det här över huvud taget. Vart insikten kom ifrån. Det är väldigt synd. “

Psykedelika har för Robert, med många andra, kommit att spela en betydande roll i vardagslivet. Dels genom ett upprepande bruk av substanserna, vilket för flera sker vid några tillfällen om året. Då psykedelika har varit den enskilt största faktorn för många i sin transformation till ett mer välmående jag, bär dessa substanser också ett stort värde för människor som på ett positivt sätt förändrats med hjälp dem. För människor som aldrig varit i kontakt med psykedeliska substanser eller har egna erfarenheter av dem, kan det vara svårt att relatera till det värde som substanserna tillskrivs. Det uppstår här en klyfta mellan olika common sense-strukturer, vilket alltså grundar sig i de olika värden som psykedeliska substanser tillskrivs inom olika common sense. Robert beskriver hur han upplever det som begränsande för hans utveckling att inte kunna vara öppen med sina erfarenheter. Detta kan förstås genom växelverkans effekt, som alltså stärker både sediment och common sense.

“Jag kan tycka det är synd att ifall jag säger att jag brukar det, så kommer jag få en vad jag tycker är oförtjänt stämpel på mig. Att jag tar droger, men egentligen tycker inte jag att psilocybin och svamp är droger utan bara.. Ja det är ett näringstillskott nästan alltså. Och att då människors okunskap gör dem rädda och ilska eller vad det nu kan vara, och en känsla av att de måste rättfärdiga och städa upp den här situationen. Och om det behöver städas upp i den här situationen skulle i såna fall vara jag och mitt väsen. Den känslan är väldigt synd, att risken för det faktiskt är verklig. Den finns där och den är

ganska påtaglig. För påföljderna av att .. Jag skulle kunna prata fritt om det skulle ju bli att någon annan får makten att begränsa mitt liv.”

Det är alltså inte de inre förändringarna som upplevs vara utmanande, snarare upplevs de yttre omständigheterna begränsa de inre förändringarna. Substansernas illegalitet i kombination med omgivningens föreställningar leder i vissa fall till en upplevd alienation. Alienation kan alltså här förstås som ett inre sedimenterat värde som snarare än i växelverkan, står i kontrast till en yttre common sense. Då det är just genom växelverkan vi bygger vår grund starkare och förstärker common sense-strukturer, så krävs det en sådan växelverkan för att känna sig som en del av en gemenskap(Mathiesen 2005). Forumet MM är en sådan plats, där en egen common sense-struktur tagit form som grundar sig i psykedelika. Detta kan vara en anledning till varför känslan av alienation uttrycks mycket starkare bland de som inte är en del av detta forum. Samtidigt som det i vissa kontexter och för vissa personer alltså upplevs som en utmaning att kunna ge uttryck för sitt förändrade jag, så är det övervägande positiva eftereffekter som beskrivs.

“Jag har alltid haft svårt för det sociala i livet. Jag förstår inte poängen med kallprat, generiska fraser som skall upprepas varje dag och hur man för ett samtal vidare utan att jag ska spinna vidare på de första tankarna som ploppar upp i huvudet eller att jag inte har något mer att säga. Olika trippar i kombination med varandra har hjälpt mig att bli bättre på detta. Jag har lång väg kvar och varje dag är ett träningspass, men utan dessa trippar hade jag legat långt efter än om man jämför med idag. Vad dessa tripparna visade mig var om hur man kommunicerar med andra människor. Mentala bilder, som med bilder visar hur kommunikation går till, också man får större förståelse för andra människor och hur verkligheten kan se ut ur deras perspektiv. Ett exempel, en arbetskollega som man inte för ens nu förstod hur snäll han egentligen är och hur mycket han ställer upp på jobbet, samtidigt som de andra pratar skit om honom, efter det bestämde jag mig för att jag inte kommer tolerera att höra något mer skitsnack om honom. För mig blir det väldigt mycket sociala lärdomar, själsliga och känslomässiga. Svampen undervisar, och det är upp till dig att lyssna och ta till dig av undervisningen, annars får du smäll på fingrarna med linjal.”

Återigen kopplas förändringarna till ett vidgat perspektiv och en större förmåga att relatera till andra människor, att sätta sig in i deras perspektiv. De olika lärdomar som informanterna kommit i kontakt med genom sina psykedeliska trippar leder också till förändringar i hur det

vardagliga livet hanteras. De nyfunna värdena gör att mönster som var ett resultat av tidigare sedimenterade värden möjliggörs att brytas. En förändring i hur man relaterar till sitt eget sedimentet sker på så vis, och då sedimentet påverkar hur människor tänker, agerar och beter sig sker det en förändring också där. Dock tycks denna förändring inte vara bestående eller självklar, utan flera uttrycker hur det krävs ett upprepande bruk av psykedelika för att inte falla tillbaka in i gamla vanor och mönster.

“Man kan dessutom djupgranska sin person från ett tredjepersonsperspektiv när egots skyddande försvarsmurar mot kritiska granskningar är dämpat. Det kan leda till insikter om hur man är mot sig själv eller andra som leder till förändringar efter trippen, vare sig det gäller hur man ska bemöta sin partner eller att man bestämmer sig för att sluta med tobak, äta mer hälsomedveten kost, osv. Men allt man får insikter om behöver nödvändigtvis inte leda till förändring. Det är val man har, och under en tripp kan det vara så mycket information att man inte kan hantera eller komma ihåg mer än en bråkdel. Det behövs ofta flera trippar för att förändras på riktigt.”

Att genom psykedelika kunna granska sig själv ur ett tredjepersonsperspektiv skulle kunna kopplas till en av de beskrivningar av jaget Milliere nämner. Han talar om en skillnad mellan att *vara ett själv* och att *vara självreflexivt medveten*(2017:10). Att vara ett själv skulle kunna kopplas till de vi är då vi omedvetet styrs av vårt inneboende sediment, alltså då det i det dolda underbygger vårt ego(Moran & Cohen 2012:289). Genom att “djupgranska sin person” genom medveten reflektion kan alltså sådana dolda sediment istället hamna i förgrunden, vilket kan skapa en känsla av att se på sig själv utifrån ett annat perspektiv än tidigare. Något som alltså kan leda till omvärdering av det inre sedimentet och därigenom, som Beauvoir menar, *välja* i vilka värden vi vill grunda våra projekt (Beauvoir 2006). Genom en sådan omvärdering kan vi alltså bli mer medvetna om våra egna handlingar och beteenden, och därigenom göra *valet* att leva på ett särskilt sätt.

3. Sammanfattande diskussion

När vi tittar på hur kultur och individ står i relation till varandra med hjälp av koncepten common sense och sedimentering, kan vi se att det krävs en nödvändig växelverkan mellan dessa för att uppleva en känsla av tillhörighet till en särskild common sense-struktur. Då vi föds in i världen blir vi en del av flera sådana, redan existerande strukturer, och genom interaktion med dessa tar ett sediment form inom oss. Detta sediment grundar sedan värden och föreställningar utifrån vilka vi tänker och agerar. Så länge denna växelverkan fortlöper utan att kontrasteras genom motsättande värden eller föreställningar, fortsätter sediment och common sense-struktur att återskapa varandra. Under ett psykedeliskt rus påverkas dock denna växelverkan, både genom den förändrade karaktären av omgivningen och det egna jaget.

De psykedeliska substanserna har kommit att spela en stor roll i flera av informanternas liv, där de använder sig av dessa för att upprätthålla den version av sig själva de mår bra av att vara. De psykedeliska substanserna försätter dem i ett sådant tillstånd att de kan se på sig själva ur ett annat perspektiv än vid nyktert tillstånd, ett perspektiv som kan förstås utifrån konceptet att *vara självreflexivt medveten*. Genom självreflektion, tillsammans med det psykedeliska tillståndets förändrande karaktär, kan de värden vi tidigare omedvetet agerat utifrån medvetandegöras. Genom detta medvetandegörande skapas en möjlighet att istället välja vilka värden man vill agera på. Detta blottande inför sitt egna inre har visat sig vara det flera av informanterna eftersträvar med sina trippar, då detta i flera fall har lett till positiva förändringar i deras liv.

Genom dessa förändringar utvecklas nya former av common sense-strukturer, kopplade till de psykedeliska substanserna. Sådana uppfattningar kommer bland annat i uttryck i hur substanserna används och de föreställningar som finns kopplade till dem. Psykedelika refereras ofta till som en lärare eller guide, vars egenskaper har en förmåga att visa brukaren vägen till kunskap och insikter, effekter som tillskrivs substanserna själva. Lärarens roll är att hjälpa brukaren att nå en djupare förståelse för sig själv eller vidga dennes perspektiv till att förstå en bredare helhet. Detta kan förstås genom den avtäckande funktion ruset innebär för det inneboende sedimentet, vilket alltså står i växelverkan med common sense-strukturer, det vill

säga de kulturer i vilka vi lever och påverkas av. Informanterna delar även gemensamma koncept som berör egot och en upplösning av detta. Även om egot av flera är svårt att definiera, så kopplas det ofta till de värden som tagit form genom den kultur man är en del av, och som många gånger ligger till grund för omedvetet handlande. En upplösning av detta beskrivs leda till nya perspektiv på sig själv, vilket i sin tur medför en möjlighet till att också agera annorlunda i livet.

Även om effekterna på jaget framförallt upplevs som positiva beskriver vissa av informanterna en känsla av alienation efter sina psykedeliska upplevelser. Något som kan förstås genom en förändrad växelverkan mellan sediment och common sense. Individernas sediment tappar en del av sin automatiska styrfunktion genom effekterna av det psykedeliska ruset, vilket alltså i vissa fall leder till svårigheter att interagera med de common sense-strukturer de tidigare stod i växelverkan med. En sådan kontrast utgörs av föreställningarna kring psykedelika. Psykedeliska substanser är illegalt att bruka i Sverige, och då vi tittar på vår tid som sprungen ur en där framförallt LSD sågs som dödligt farligt, så ser vi två uttryck för delar i en common sense-struktur. Detta är föreställningar som flera av mina informanter vuxit upp med, och som också för dem figurerat som värdegrunder i deras sediment innan de genom egna erfarenheter ställdes i kontrast till dem. Den syn de numera har på psykedelika kontrasteras alltså till den de förra var en del av, då deras nya uppfattning som tillhör en ny form av common sense menar att psykedelika snarare alltså fungerar som ett verktyg att uppnå balans och välmående. För många av de som upplevt en stor transformation genom sina psykedeliska upplevelser, bär substanserna ett betydande värde då det är till dem denna förändring kan härledas. De svårigheter som kommer till uttryck i informanternas berättelser handlar snarare om att de nya sedimentet inte har en motsvarande common sense att stå i växelverkan till. Detta innebär att de inte har funnit en gemenskap att kunna skapa en liknande riktning tillsammans med. Då man befinner sig i ett sammanhang där alltså de omgivande uppfattningarna skiljer sig så starkt från sina egna, kan alltså en känsla av alienation uppstå. Och eftersom de psykedeliska erfarenheterna spelar en så betydande roll i den egna transformationen, så upplevs de som en stor del av det nya jaget.

I den här studien har jag med hjälp av fenomenologiska verktyg sökt förstå de förändringar som informanterna upplevt under och efter sina psykedeliska upplevelser. Den transformation flera av dem genomgått har kunnat förstås som ett skifte i informanternas sedimenterade

värden, detta som ett resultat av framförallt två faktorer som relaterar till varandra; en förändrad relation mellan sig själva och sin omgivning, och ett medvetandegörande av deras inneboende sediment. Då dessa förändringar för övervägande delen av informanterna är eftersträvansvärda har substanserna kommit att spela en betydande roll i deras liv. Detta genom återkommande trippar, och genom det värde substanserna tillskrivs som ett resultat av hur viktiga de varit för att denna transformation skulle komma att ske. Dessa förändringar påverkar informanterna i hur de tänker och agerar i världen genom att alltså ha förändrat deras inre sediment. Genom interaktion med sin omgivning före sina psykedeliska upplevelser har särskilda värden etablerat sig inom dem, vilka går i linje med de common sense-strukturer de varit en del av. Dessa värden kan genom det psykedeliska ruset förändras vilket leder till en förändring i relationen till deras omgivning. Något som leder till att en ny växelverkan mellan sediment och common sense tar form. Vi kan alltså utifrån ett fenomenologiskt perspektiv förstå de förändringar som sker genom bruk av psykedeliska substanser utifrån relationen mellan subjekt och objekt, eller sediment och common sense. Då dessa hela tiden står i direkt relation till varandra, där de genom bekräftelser förstärker och återskapar varandra, krävs upprepningar av inneboende uppfattningar och värden för att relationen ska förbli densamma. När något dock avviker från det normala, som genom en psykedelisk tripp, sker ett skifte i relationen och en förändring äger rum.

Som det ser ut idag finns det begränsade möjligheter till forskning på ämnet i Sverige, men om den psykedeliska renässansen är här för att fortsätta på samma spår som nu, så är det ingen omöjlighet att nya forskningsmöjligheter öppnar upp sig framöver. Om vi skulle kunna kartlägga relationen mellan objekt och subjekt hos informanter både före och efter en psykedelisk upplevelse av olika grad, skulle vi bättre kunna förstå hur dessa förändringar sker. Medvetandestudier är någonting som länge varit intressant för forskare, och inom fenomenologin menar bland andra Husserl att vi genom att sätta objekten inom parentes kan nå en mer ren fenomenologi och bättre förstå oss på medvetandet. Istället för att sätta objekten inom parentes kan vi tänka oss att studier av förändringar mellan subjekt och objekt kan leda oss till att bättre förstå oss på vad som är karaktäristiskt för subjektet och därigenom medvetandet. På samma sätt kan vi bättre förstå på vilket sätt människor påverkas av den kultur de lever inom. Vad som visat sig i detta projekt är att det finns ett naturligt samband mellan upprätthållandet av en viss kultur och social kontext och de värden vi bär inom oss. Då en

förändring sker inom oss sker också en förändring i hur vi förhåller oss till vår omgivning, vilket i slutändan kan leda till en förändring i omgivningen och kulturen.

Som jag också diskuterat i denna uppsats kan förklarande förhållningssätt till världen leda till att individerna inom den inte längre kan relatera till den. Detta eftersom det subjektiva erfandet av världen, vilket kräver ett mer beskrivande förhållningssätt, faller ut ur ekvationen. Om de förklarande förhållningssätten utgör en betydande del i de common sense-strukturer vi är en del av är det intressant att reflektera kring hur detta påverkar våra subjekt. Det är genom det egna erfandet av världen, och då dessa erfanden ställs i kontrast till en tidigare uppfattning, som de sedimenterade värdena träder fram från bakgrunden. Med vad det i själva verket innebär och betyder att ett annat värde känns mer i linje med det egna jaget är något som kräver vidare forskning. I uppsatsen har jag också diskuterat de svårigheter som finns i att definiera vad jaget innebär, och beroende på vem man frågar kommer man få väldigt olika svar. Individer kan ses som i hög grad formade av sin kultur, och att interaktionerna mellan sediment och olika common sense-strukturer påverkar oss till de vi är, i både återskapande och förändrande processer. Vi är samtidigt biologiska varelser, där våra individuella och komplicerade sammansättningar bidrar till att påverka oss på olika sätt, men finns det någonting mer än kultur och biologi i detta skapande av människor? Finns det inom oss någon form av essens, eller ett medvetande sammanvävt med andra vilket vi genom kultur och biologi begränsas från att utnyttja, som vissa av mina informanter menar?

Dessa frågor lär inte besvaras inom den närmsta framtiden, då de varit i fokus för sökare så långt tillbaka i tiden vi har möjlighet att ta del av människors tankar. Genom att studera inte bara skillnader mellan olika individer, utan också skillnader genom förändringar inom samma individ, kan vi nå djupare kunskap om vad som skapar, förändrar och utgör en människa. Dessa förändringar finns nära tillhands att studera, då världen är full av människor som genomgått en psykedelisk transformation.

4. Referenslista

- Banissy Michael, Cohen Kadosh, Roi & Jonas, Clare *Synaesthesia*. [Elektronisk resurs] (2015). Frontiers Media SA.
- Beauvoir, Simone de (2006). *Det andra könet*. [Ny utg.] Stockholm: Norstedts pocket
- Bengtsson, Jan (1988). *Sammanflätningar: fenomenologi från Husserl till Merleau-Ponty*. Göteborg: Daidalos
- Böhling, F. (2017) 'Psychedelic pleasures: An affective understanding of the joys of tripping', *International Journal of Drug Policy*, 49, pp. 133–143. doi: 10.1016/j.drugpo.2017.07.017.
- Bremer, Signe 2011. Med kroppen in i berättarrummet – om närvaro och etik. I: Gunnemark, Kerstin (red.). *Etnografiska hållplatser. Om metodprocesser och reflexivitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Calvey, Tanya & Howells M. Fleur, *Psychedelic neuroscience* (2018). Academic Press is an imprint of Elsevier (Progress in brain research: volume242).
- Cytowic, R.E. (1995) Synaesthesia: phenomenology and neuropsychology, a review of current knowledge. *Psyche, An Interdisciplinary Journal of Research on Consciousness* 2(10).
- Frykman, Jonas (2012). *Berörd: plats, kropp och ting i fenomenologisk kulturanalys*. Stockholm: Carlsson
- Hagborg, Anna (2005) Att haka fast vid något : Om män och skilsmässorelaterade livskriser [Elektronisk resurs]. Tillgänglig på Internet: <http://www.ep.liu.se/ecp/015/051/ecp015051b.pdf>
- Hansson, Kristofer (2011) Individ och samhälle – två lika centrala perspektivnivåer, i *Fenomenologins möjligheter i etnologin: rapport från en nationell workshop*. Lund: Institutionen för kulturvetenskaper, Lunds universitet
- Husserl, Edmund (1980). *Collected works. Vol. 1, Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy, third book : phenomenology and the foundations of the sciences*. The Hague: Nijhoff
- Husserl, E. (2002) *Fenomenologin och filosofins kris*. Thales. Available at: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat07147a&AN=lub.1598776&site=eds-live&scope=site> (Accessed: 3 January 2020).
- Högström, Karin (2017). Fenomenologi | Gunnarsson Payne, Jenny & Öhlander, Magnus (red.) (2017). *Tillämpad kulturteori*. Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur s.55-72
- Kozinets, Robert V. (2011). *Netnografi: etnografiska undersökningar på nätet*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Lebedev V. Alexander et al. 'Finding the self by losing the self: Neural correlates of ego-dissolution under psilocybin' (2015) *Human Brain Mapping*, (8), p. 3137. doi: 10.1002/hbm.22833.

Link R. Swanson (2018) 'Unifying Theories of Psychedelic Drug Effects', *Frontiers in Pharmacology*. doi: 10.3389/fphar.2018.00172.

Mathiesen, Kay (2005) 'Collective Consciousness', *Phenomenology and Philosophy of Mind*, Oxford University

Merleau-Ponty, Maurice (2012). *Phenomenology of Perception*, Routledge. ProQuest Ebook Central, https://ebookcentral.proquest.com/lib/lund/detail_action?docID=1433878.

Millière, Raphaël (2017) 'Looking for the Self: Phenomenology, Neurophysiology and Philosophical Significance of Drug-induced Ego Dissolution', *Frontiers in Human Neuroscience*. doi: 10.3389/fnhum.2017.00245.

Moran, Dermot & Cohen, Joseph (2012) *The Husserl Dictionary*,

Muttoni, S., Ardissino, M. and John, C. (2019) 'Classical psychedelics for the treatment of depression and anxiety: A systematic review', *Journal of Affective Disorders*, 258, pp. 11–24. doi: 10.1016/j.jad.2019.07.076.

Nour, M. M. et al. (2016) 'Ego-Dissolution and Psychedelics: Validation of the Ego-Dissolution Inventory (EDI)', *Frontiers In Human Neuroscience*, 10, p. 269. doi: 10.3389/fnhum.2016.00269.

Olsson, Gunnel 2011 Pockande uppmärksamhet – ett fenomenologiskt krav Alftberg, *Fenomenologins möjligheter i etnologin: rapport från en nationell workshop*. Lund: Institutionen för kulturvetenskaper, Lunds universitet

Pollan, Michael (2019). *Psykedelisk renässans: den nya vetenskapen om medvetandet, döden, beroende, depression och transcendens*. Stockholm: Fri tanke

Schütz, Alfred (1945) 'On multiple realities', *Philosophy and Phenomenological Research*, Vol. 5, No. 4 (June, 1945), pp. 533-576. International Phenomenological Society
<https://www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/ge/schuetz.htm>

Skinner, Jonathan (2012) *The interview: an ethnographic approach*. Berg (ASA monographs: 49). Available at: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cab07147a&AN=lub.2979574&site=eds-live&scope=site> (Accessed: 9 January 2020).

Slattery, Diana (2005) *The noetic connection: synaesthesia, psychedelics, and language*, *Digital Creativity*, 16:2, 122-128, DOI: [10.1080/14626260500173146](https://doi.org/10.1080/14626260500173146)

Swanson Link R. (2018) 'Unifying Theories of Psychedelic Drug Effects', *Frontiers in Pharmacology*. doi: 10.3389/fphar.2018.00172.

Webber, Jonathan (2018). *Rethinking existentialism*. First edition. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press

4.1. Länkar

Alberto José Varela, ayahuasca retreat Sverige 2020-01-06

<https://www.albertojosevarela.com/en/sweden-ayahuasca-inner-evolution-retreat-august-17-to-21/>

Usnews.com 2019-12-06

<https://www.usnews.com/news/best-states/articles/2019-06-14/states-consider-decriminalizing-magic-mushrooms>