



Svamparnas magiska värld

Svampar är varken växter eller djur. De finns överallt på jorden, i luften och i våra kroppar. De är mikroskopiska och samtidigt en av världens största organismer. De kan lösa problem utan hjärna och laga skadade ekosystem. Svampar är faktiskt ett eget rike, jämställt med växt och djurriket. Det skriver biologen och svampforskaren Merlin Sheldrake om i sin nya bok "Ett sammanvävt liv – hur svamparna förenar vår värld, förändrar våra sinnen och formar vår framtid". Att svampar kan förändra våra sinnen visar en pågående studie med psilocybin-assisterad terapi mot depression vid Karolinska institutet, där svamparnas psykedeliska och potentiellt läkande egenskaper utforskas.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Sasha Chorny (shutterstock.com) **Foto** Press

”Människor har använt växter och svampar med psykedeliska egenskaper i tusentals år.”



Andreas är i medelåldern och har under en längre tid varit nedstämd och deprimerad om vartannat. I perioder har han också varit sjukskriven. Han har provat allt, tycker han. Antidepressiv medicin, kbt, samtalsterapi och meditationsretreater både hemma och utomlands.

- De mediciner och behandlingar jag fått funkar inte, inte för mig i alla fall.

Just när det var som mörkast för Andreas berättade en av hans vänner om den nya forskning som pågår om psykedeliska substanser som hjälp mot depression och psykiska besvär. Några veckor senare kom Andreas vän med ett förslag. Att testa så kallade magiska svampar, som vännen hade fått tillgång till genom en bekant. Vännen hade själv fått pröva vid en noga planerad session med en guide, en person som sitter med en under den psykiska resa man gör. Guiden hade en vägledande roll, men satt mest bredvid Andreas vän och fungerade som en fast förankring i verkligheten.

Först var Andreas tveksam för han hade förstått att svampen, toppslätskivling, med det aktiva ämnet psilocybin, är narkotikaklassad.

VARFÖR VILLE DU ändå pröva detta, fast du visste att det var olagligt?

- Kände väl att jag inget hade att förlora. Om den här upplevelsen skulle göra mina toppar och dalar mindre, som många med erfarenhet vittnar om, så kanske mina problem med att ha kvar mitt jobb skulle försvinna.

Andreas bjöd in guiden hem till sig en eftermiddag. Sessionen började med ett inledande samtal om vilka förväntningar och farhågor Andreas hade och en förklaring om hur sessionen går till. Guiden förberedde en noggrant uppmätt dryck till Andreas. Efter en stund drack Andreas upp vätskan och tuggade i sig svampen. Han la sig i soffan och guiden satt i en fåtölj intill.

Efter någon timma började psilocybinet

verka. Andreas hade fått veta att svampen kan framkalla hallucinationer, men det var han inte orolig för.

- Rummet och väggarna började pulsera för mig, allt började flyta. Jag vandrade ut och in i olika världar, former och färger. Ljuset i rummet förändrades och började vibrera. Svävade liksom tyngdlös runt i rummet, men var samtidigt helt medveten om att jag låg hemma i min soffa.

- Tidsuppfattningen förvrängdes och jag hör en svag ljudförnimmelse som sakta ökade i volym. En slags puls och väv som smälter samman och jag lyfter mitt i den. Vet inte hur länge det pågick, men pulserna kom igen och igen.

NÄR HALLUCINATIONERNA började tona bort kände sig Andreas helt lugn och klarvaken. Han sträckte spontant fram händerna till guiden, som uppmärksamt såg på honom. De tog varandras händer och satt så en lång stund. Guiden gav honom en melonklyfta, som han tyckte smakade gudomligt. Vad var det som hände, frågade han sig.

- Jag kände mig själsligt nybadad och förundrad över tillvaron. En våg av tacksamhet välldes fram inom mig. Det var alldeles stilla i mig och jag kände mig bara så oerhört lycklig. Såg allt i mitt liv klarare, ljusare och skarpare. Som om allt fått en mening med en samhörighet jag aldrig upplevt tidigare.

Förutom att ha fått en insikt om meningens med sitt liv känner sig Andreas också rörligare rent fysiskt.

- Jag har haft ont i ländryggen i perioder, men efter psilocybinsessionen så har smärtan gradvis gått tillbaka. Det är väldigt märkligt, på ett positivt sätt. Mitt svärmod är liksom inte längre mitt, utan jag kan se på mig själv utifrån.

SVAMPARNA VI PLOCKAR om hösten är svamparnas fruktkroppar och bara en liten del av svampriket. Svampar är varken växter eller djur. De finns överallt på jorden, i luften och i vår kropp. De kan vara mik-

roskopiska och samtidigt en av världens största organismer. De kan lösa problem utan hjärna och vidgar alla definitioner av intelligens. De har förmåga att förtära plast, sprängmedel, gifter och råolja och har börjat användas i teknikens absoluta framkant. Allt det här skriver biologen *Merlin Sheldrake* om sin populärvetenskapliga bok "Ett sammanvävt liv" och om hur hans intresse för svampar väcktes. Som barn brukade han leka i lövhögarna i familjens trädgård.

- Jag räfsade ihop löven i en hög som jag skötte omsorgsfullt och fyllde på efterhand som veckorna gick. Och så hoppade jag ned i lövhögarna. Väl nere bland löven rullade jag runt tills jag var helt omgiven av den prasslande massan, uppfylld av de märkliga lukterna.



FÖR MERLIN SHELDRAKE var lövhögarna både platser att gömma sig i och världar att utforska. Men efterhand som månaderna gick krympte högarna.

- Jag grävde mig ner djupare och drog upp fuktiga nävar av något som såg allt mindre ut som löv och alltmer som jord. Maskar började dyka upp. Bar de upp jord till högen eller förde de ned löv i jorden? Det förstod jag aldrig riktigt.

För att få svar på sina frågor vände han sig till sin far, som nästan alltid hade ett bra svar. Pappan lyckades förklara och praktiskt illustrera vad nedbrytning och kompostering handlar om. Löv blir till jord som blir näring för växter och djur.

- Jag började ana vidden av vilka fenomenala nedbrytare svampar är.

Så länge Merlin Sheldrake kan minnas har han varit fascinerad av svampar och hur de får organiskt material att förvandlas.

- En kompakt trästock blir jord, en degklump höjer sig till bröd, en svamp skjuter upp över natten, men hur går det till?

SOM TONÅRING OCH student försökte han stilla sin nyfikenhet genom att hitta olika sätt att förkovra sig.

- Jag plockade svamp och odlade svamp ▶

på mitt rum. Senare bryggde jag öl och vin i hopp om att lära mig mer om jäst och hur den påverkade mig. Jag upptäckte hur honung kunde omvandlas till mjöd och fruktjuice till vin. Mitt rum på universitetet var fullt av tunnor med bubblande vätskor och garderoben av flaskor.

Som ung forskare var han fascinerad av fenomenet symbios: de nära relationer som bildas mellan obesläktade organismer.

- Jag lärde mig att de flesta växter är beroende av svampar som förser dem med näringsämnen från jorden, som fosfor eller kväve, i utbyte mot energigivande socker och lipider som produceras genom fotosyntes, den process i vilken växter äter ljus och koldioxid från luften. Hur uppkom dessa relationer? Hur kommunicerar växter och svampar med varandra?

SMÅNINGOM FICK HAN en doktorandtjänst vid universitetet i Cambridge, för att studera mykorrhizala svampar. Hans avhandling om underjordiska svampnätverk i Panamas djungler är en del av grunden till boken.

- Jag ville lära mig mer om hur näringsämnen passerar genom svampars nätverk, men jag blev alldeles yr när jag tänkte på allt som försiggår under jorden. Växter och mykorrhizala svampar är promiskuösa: många olika svampar kan leva inuti rötterna från en enda växt, och många växter kan vara anslutna till ett och samma svampnätverk. Växters sociala nätverk förmedlas helt enkelt av svampar. Detta är vad som menas med begreppet "wood wide web", skogens eget nätverk.

Merlin Sheldrake skriver inte bara om svampars över- och underjordiska mikroliv i sin bok. Han ägnar flera kapitel i boken åt så kallade magiska svampars egenskaper. Han har själv testat lsd och psilocybin. Lsd inom ramen för ett kliniskt test är han noga med att betona. Och psilocybin i början av 2000-talet när det fortfarande var lagligt att köpa på gatan i England.

- Det är dessa svampars förmåga att leda våra sinnen i oväntade riktningar som har gett psilocybinproducerande magiska svampar en plats i mänskliga samhällens riter och andliga läror sedan urminnes tider.

ENLIGT SHELDRAKE ÄR det svamparnas förmåga att mjuka upp förstelnade tänkesätt och föreställningar, som kan göra dessa ämnen till kraftfulla mediciner, med potential att lindra allvarliga beroenden, obotliga depressioner och existentiell ångest.

- Och det är deras förmåga att omvandla vårt medvetandes inre upplevelser, som har bidragit till att förändra hur medvetandets hela natur förstås inom den moderna vetenskapen.



De flesta växter är beroende av svampar som förser dem med näringsämnen från jorden.

I boken räknar Merlin Sheldrake upp ett antal studier som i stort sett bekräftar uppfattningen bland många forskare under 1950- och 1960-talet, som kom att betrakta lsd och psilocybin som mirakelkurer för många olika psykiatriska störningar.

- Å andra sidan är mycket av den forskning som nu sker i stort sett bara en bekräftelse på något som är välkänt inom ursprungskulturer, människor har använt växter och svampar med psykedeliska egenskaper i tusentals år.

ÄVEN I SVERIGE har intresset för psykedelisk forskning växt. Förrföra året startade Karolinska institutet, under ledning av docent *Johan Lundberg*, en studie för att undersöka om psilocybin kan hjälpa mot depression. Studien finansieras bland annat av privata donationer och stiftelsen Osmond Foundation. I oktober 2021 tilldelades forskningsprojektet 3,6 miljoner kronor av Vetenskapsrådet och studierna är säkrade några år framåt.

Det pågår någonting nytt och stort inom psykiatrforskning idag. Det säger



Filip Blomberg, som är leg psykolog och ordförande i Osmond Foundation, en ideell organisation med bas i Stockholm.

- Det handlar om psykoterapi med psilocybin,

den aktiva ingrediensen i narkotikaklassade psykedeliska svampar.

Psilocybin-assisterad psykoterapi utgår ifrån den kraftfulla effekt som substansen kan ha på medvetandet. Psilocybin tycks fungera som en generell förstärkare av känslor och sinnesintryck, förklarar han.

- Normala tankeprocesser bryts ned och även föreställningar om vad livet går ut på. För många innebär upplevelsen en omfattande kontrollförlust och en konfrontation med minsbilder eller känslor som individen försökt undvika. Vid en tillräckligt hög dos upplever många att "jaget" löses upp på ett sätt som kan påminna om nära döden-upplevelser.

Rädsla är vanligt och patienten uppmanas i behandlingen att släppa taget och ge sig hän åt vad som än dyker upp.

- Att ge sig hän har i dataanalyser förknippats med vad som kommit att kallas en "mystisk upplevelse", som till exempel transcendens av tid och rum, en känsla av enhet, helighet, glädje och obeskrivbarhet.

I STUDIEN GENOMFÖRS psilocybin-upplevelsen inom ett terapeutiskt ramverk, både för att minska de psykologiska riskerna och för att göra behandlingen så lärorik som möjligt. Vanligtvis följer två terapeuter deltagaren genom förberedelse, en eller två doseringar och efterföljande behandling för integrering.

Själva doseringen genomförs i ett behag-

ligt inrett rum, med särskild utvald musik i hörlurar och en ögonbindel för att uppmuntra deltagaren att vända uppmärksamheten inåt. De två terapeuterna har en tillbakadragen roll under psilocybinresan, med fokus på att förmedla trygghet och hjälpa hen att ge sig hän.

- Under uppföljande sessioner lyssnar terapeuterna på deltagarens berättelse och reflektioner utifrån upplevelsen. Syftet är att hjälpa deltagaren att integrera sina insikter från det förändrade medvetandetillståndet i sitt liv och vardag.

Flera tidigare studier med psilocybin-assisterad psykoterapi mot depression visar att 71 procent av deltagarnas symptom minskat med mer än hälften efter fyra veckor. Hälften av deltagarna uppfyllde inte längre

kriterierna för depression. Senare uppföljning visar på bestående effekter.

VID UNIVERSITET Imperial College London och Johns Hopkins University i Baltimore, USA har små studier visat dramatisk effekt vid svårbehandlade tillstånd som ångest i livets slutskede och alkohol- och tobaksberoende.

- Bieffekterna är få jämfört med vanlig psykofarmaka och deltagare talar om transformativa, djupgående upplevelser. Dessa upplevelser tycks gå bortom symtomlindring och istället röra ens förhållningssätt i nära relationer eller en ny upplevelse av naturen.

Psilocybin-assisterad psykoterapi pekar mot en ökad psykologisk flexibilitet, säger Filip Blomberg.

- Det sker genom att "skaka om" systemet och ge personen ett nytt perspektiv på antaganden och tankemönster.

En studie vid Imperial College London fann att psilocybin radikalt minskade aktiviteten i centrala nätverk i hjärnan som tidigare visat sig vara överaktiva vid depression. När samma forskarlag behandlade svårt deprimerade patienter med psilocybin-assisterad psykoterapi fann de att psilocybin "återställde" aktiviteten till normala nivåer inom dessa nätverk.

- Man såg också ett samband mellan ens subjektiva upplevelse under påverkan av psilocybin och en förändrad kommunikation mellan vissa vitala nätverk i hjärnan efter behandling. 🍄

Kort historik psykedelia

Människor har använt växter och svampar med psykedeliska egenskaper i tusentals år. Vissa av dessa uråldriga traditioner lever än idag bl a i Mexiko. Dessa traditioner inspirerade den första vägen av psykedelika-assisterade behandlingar, som utvecklades under 1950- och 1960-talet av ledande psykiatriker. Man såg hur substanserna framkallade andliga upplevelser likt de som förekommer inom olika religiösa sammanhang. Genom att arrangera rummets inredning och att lyssna på utvald musik, lärde sig dåtidens

pionjärer skapa förutsättningar för ofta utmanande, men läkande upplevelser, som satte djupa spår hos användaren.

Under denna tid betraktades behandling med lsd och psilocybin som ett psykiatris framtidslöfte, tills substanserna anammades av hippierörelsen i USA på 1960-talet. Flera skandaler, bristande forskningsmetodik och politisk kritik och farhågor, satte stopp för den första vägen av psykedelisk psykiatri. Psilocybin-assisterad psykoterapi av idag bygger dock på det arbete som gjordes då.

Plus mer

"Ett sammanvävt liv – hur svampar förenar vår värld, förändrar våra sinnen och formar vår framtid", *Merlin Sheldrake* (Volante förlag, 2021).

"Svamparnas förunderliga liv", *Anna Froster, Anders Dahlberg* (Natur & Kultur, 2021).

"En port till andra världen", *Aldous Huxley* (Natur & Kultur, 2020).

"Fantastic fungi – how mushrooms can heal, shift consciousness & save the planet", *Paul Stamets* (Earth Aware, 2019).

Nätverket för psykedelisk vetenskap: www.psykelediskvetenskap.org

Osmond Foundation: www.osmond-foundation.org

Vinn!

Free lottar ut 3 ex av boken "Ett sammanvävt liv", i samarbete med Volante förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



THOR MIDWIND

Nymånehealing på distans!

Natthealing och Måndagshealing

thor.midwind.se

Donera gärna till:
swish 123 22 32 296
BG 682-7695

