

PSYKEDELISKE BØLGER

PETER ØVIG KNUDSEN INTERVIEWER CAND. PSYCH. JØRGEN LUMBYE

WEEKENDAVISEN 22-29. december 1999.

Staten har forbudt de mest gavnlige, bevidsthedspåvirkende stoffer - og tillader til gengæld nogle af de mest farlige og destruktive, mener den erfarne stofkender, psykologen Jørgen Lumbye.

Cand. psych. Jørgen Lumbye, forfatter til et stort værk om de bevidsthedspåvirkende stoffer fra tobak til LSD: "I firserne troede mange, at brugen af psykedeliske stoffer var ved at dø ud, men det er gået ganske anderledes i halvfemserne. I dag ser vi et forbrug af disse forbudte stoffer, som er langt mere omfattende end i slutningen af tresserne. Vi befinder os simpelthen midt i den anden og meget større bølge af udbredelse af psykedeliske stoffer: I selv den mindste, vestjyske provinsflække kan man købe stofferne, fortæller politimestre i fjernsynet."

Hans pointe er radikal: De bevidsthedspåvirkende stoffer, som er tilladt i Danmark, er generelt langt farligere end de forbudte. Men ikke nok med det: Nogle af de forbudte stoffer - de psykedeliske - ville under de rette omstændigheder være menneskeheden til stor gavn.

"Vores vestlige kulturs holdning til bevidsthedspåvirkende stoffer er ganske irrationel. Man skulle jo tro, at de legale stoffer var de mest hensigtsmæssige og ufarlige at indtage, mens de forbudte stoffer var skadelige og destruktive. Men ofte er det lige modsat: Nogle af de legale stoffer hører til de mest destruktive, vi har - alkohol og cigaretter er klassiske eksempler. Hvert år dør omkring 1.200 danskere på grund af alkoholrelaterede sygdomme og 12.000 på grund af tobaksrygning. Og i begge tilfælde er der ofte tale om en meget grusom død.

Omvendt har et forbudt stof som hash - eller cannabis - formentlig ikke kostet ét eneste menneske livet i de mange tusinde år, det har været indtaget. I hvert fald findes der trods særdeles omfattende undersøgelser ikke ét videnskabeligt dokumenteret tilfælde af dødsfald udelukkende på grund af cannabisindtag."

Cand. psych. Jørgen Lumbye udgav for et år siden den 760 sider tykke moppedreng, "Brug og misbrug", om de stoffer, vi stort set alle render rundt og indtager - for at få det bedre, blive roligere, kvikkere eller klogere. Hele spektret af bevidsthedspåvirkende muligheder er beskrevet, fra de lovlige rus- og nydelsesmidler (kaffe, tobak, alkohol) over de forbudte narkotiske stoffer (morfin, heroin, kokain, amfetamin) og psykiatriens psykofarmaka (neuroleptika, antidepressiva, sove- og nervemedicin) til forfatterens hjertebarn, de psykedeliske stoffer - hash, ecstasy, LSD, psilocybinsvampe, mescalinkaktus og så videre.

Lige så opsigtsvækkende bogens faktuelle oplysninger og radikale synspunkter burde have været, lige så stille druknede den i mediehavet. På nær en enkelt anmeldelse, en gammel hippie er stadig kulturredaktør på Information, har ingen fundet det værd at tage stilling til dette omfangsrige debatindlæg.

Men hvis forfatterens påstand er rigtig, hvorfor har vores samfund da tilladt flere af de farligste stoffer - og forbudt nogle, som er mindre farlige?

I Egtvedpigens grav har man fundet rester af mjød eller en form for øl, så herhjemme har alkoholiske drikke været kendt i hvert fald siden bronzealderen. Hvis alkohol ikke havde været brugt længe, men var blevet forsøgt indført her i det tyvende århundrede, ville det helt sikkert være blevet kategoriseret som et meget farligt stof og højst sandsynligt forbudt med det samme. Noget tilsvarende gælder tobak. Det er jo tankevækkende, at der både i EU og USA

dør cirka en halv million mennesker hvert år af tobaksrygning. Og tallet for alkoholdøde er på omkring 200.000 om året.

De psykedeliske stoffer blev kædet sammen med ungdomsoprøret og normbruddene i tresserne, så mange har utvivlsomt taget afstand fra stofferne alene af den grund, og ikke fordi de kendte noget til virkningen. Under arbejdet med min bog har det overrasket mig, hvor lidt folk generelt véd om bevidsthedspåvirkende stoffer - ofte er deres viden tilmed fejlagtig og bygger på løse rygter og sniksnak i den mere letkøbte del af dagspressen. Selv mange af de oplysninger, som udsendes fra Sundhedsstyrelsen og narko-politiet, er decideret fejlagtige. Det chokerede mig faktisk lidt, fordi jeg forventede, at man kunne fæste lid til myndighedernes informationer.

- Du skriver, at en del af de forbudte narkotiske stoffer, opiaterner, er mindre farlige end de tilladte, cigaretter og alkohol. Det er en ret voldsom påstand, når vi nu alle kender billederne af lidende og døende narkomaner.

Et af problemerne med de hårde, narkotiske stoffer er, at de i vid udstrækning er farlige, netop fordi de er forbudte: Brugerne véd ikke om de stoffer de køber er rene, og kender ikke deres præcise styrke, ligesom stofferne tit indtages med urene sprøjter. Stofferne i sig selv, indtaget i kendte doseringer og kendt koncentration, er langt mindre skadelige for kroppen end tobak og alkoholmisbrug. Jeg ville aldrig anbefale at tage noget som helst bevidsthedspåvirkende stof dagligt, men det er da kendt, at en del læger i smug har taget opiatere i årevis og samtidig har været i stand til at passe deres arbejde.

Men risikoen ved en legalisering af narkotika er vel, at blot et enkelt forsøg med morfin eller heroin kan være så tilfredsstillende, at mange ville risikere afhængighed - og at flere ville prøve, hvis stofferne var legale?

Det ser jeg ikke som en stor fare. Mennesker, som er i psykisk balance og lever under rimelige sociale forhold, løber ikke den store risiko for at blive fanget i narkotikamisbrug efter blot et enkelt forsøg med opiatere.

Det enkelte menneske ejer selv sin krop og sin bevidsthed, ikke statsmagten, og derfor må det være det enkelte menneske, som bestemmer, hvad det vil indtage af stoffer. I stedet begår vi i disse år den samme fadæse, som man begik i både Finland og Sverige i starten af århundredet, og som man især kender fra USA med alkoholforbuddet mellem 1920 og 1933, hvor statsmagten på formynderisk, barnepigeagtig vis ville bestemme, hvad befolkningen måtte indtage af rus- og nydelsesmidler. Det udviklede sig til en katastrofe! De tretten år med alkoholforbud gjorde den amerikanske mafia så stærk, at den siden ikke har været til at udrydde, selv om dens modstander angiveligt har været den største og bedst udrustede politistyrke i menneskehedens historie, det amerikanske forbundspoliti FBI. I dag er det så de såkaldt narkotiske stoffer, der dæmoniseres.

- Men man må vel tage særlige hensyn til de ganske unge, som måske ikke kan overskue konsekvenserne af at bruge stofferne.

"Det er jo netop på det punkt, at statsmagten svigter på det skammeligste, ja, på det ynkeligste, fordi de informationer om stoffer, som burde tilgå unge mennesker i vores uddannelsesinstitutioner, er så misvisende, at det er tåkrummende. En folder fra Sundhedsstyrelsen om ecstasy er eksempelvis fyldt med fejl, som at stoffet kan give "skræmmende hallucinationer", selv om det er karakteristisk for ecstasy, at det almindeligvis netop ikke fremkalder hallucinationer. Vejen frem er mere reel, videnskabeligt funderet oplysning om de bevidsthedspåvirkende stoffer, ikke uvidenskabelige skræmmebilleder - og så må folk, hvis de vel at mærke er voksne mennesker over atten år, selv tage stilling til, hvad de vælger at indtage eller ikke indtage."

55-årige Jørgen Lumbye har ikke kun sat sig ind i en omfattende mængde teoretisk og videnskabelig information under arbejdet med sin bog. Han har også selv gennem næsten tredive år gjort dybtgående personlige erfaringer med især de psykedeliske stoffer.

Allerede som ung psykologistuderende ved Københavns Universitet i slutningen af tresserne prøvede han - som så mange andre - at ryge hash, og samtidig læste han de første artikler af den tjekkisk-amerikanske psykiater og LSD-forsker Stanislav Grof MD. & Ph.D. En sommerdag i 1970 prøvede han selv LSD for første gang i en Københavnsk park.

"Den første LSD-oplevelse er en af de vigtigste begivenheder i mit liv. Vi var en gruppe studerende i en studiekreds, som efter at have læst Grofs artikler fik lyst til at prøve LSD-terapi. To studerende meldte sig som forsøgskaniner - den ene var mig - mens resten af gruppen var terapeuter og bisiddere, og det gik overordentlig fint for os begge.

Jeg oplevede naturen som et lille barn må gøre det første gang. Det var som om et gråt filter blev fjernet fra min bevidsthed, og jeg oplevede verden mere klar, ren og strålende, nærmest paradisisk. Naturen var som fortryllet. De efterfølgende sessioner var dog mere blandede, fordi jeg i terapien også måtte forholde mig til mere problematiske ubevidste erindringer."

I slutningen af halvfjerdserne tilbragte Jørgen Lumbye længere perioder på det berømte Esalen Institute i Californien, hvor Grof på det tidspunkt var tilknyttet som lærer, terapeut og forsker. Her var Lumbye i både LSD- og ecstasy-terapi og havde også selv folk i psykedelisk terapi. Han betragter i dag Grof som sin vigtigste lærer og har oversat hans ti bøger - samt en række andre psykologiske nyklassikere - til dansk.

Der findes jo et hav af beretninger om mennesker, som har lidt psykisk overlast eller er havnet i psykoser efter indtagelse af psykedeliske stoffer.

"De kraftige, psykedeliske stoffer som LSD, mescaline og psilocybin kan ved uansvarligt brug, især i høje doser, bringe mennesker ud i meget alvorlige psykiske problemer. De har den virkning, hvis man vil bruge en klassisk, psykoanalytisk forståelsesramme, at de gør det ubevidste bevidst. Ubevidst materiale, der normalt er holdt nede, kan meget hurtigt komme op i bevidsthedens klare lys: Stofferne kan vække gen-erindringer fra den tidlige barndom, måske af meget traumatiske hændelser, eller fødselsoplevelser, også af rædselsvækkende karakter, og de kan vække såkaldt transpersonligt materiale, altså oplevelser hinsides de sædvanlige grænser for rum og tid samt årsag og virkning. Man kan opleve at blive forvandlet til et dyr, at rejse tilbage til Rom på kejser Augustus' tid eller befinde sig langt ude i verdensrummet.

Mange kan blive skræmt af disse oplevelser og tro, at de er ved at blive sindsyge. Derfor kan det absolut ikke tilrådes at indtage de kraftige, psykedeliske stoffer uden for et ansvarligt, psykoterapeutisk miljø, hvor en erfaren terapeut bistår med at bearbejde og forløse det ubevidste materiale. Under andre omstændigheder er det, selv i lave doser, at lege med ilden, hvis man indtager de kraftige psykedeliske stoffer.

Mens mange andre kulturer end den vestlige har en ubrudt tradition for at benytte psykedeliske stoffer, har de kristne magthaveres undertrykkelse og ikke mindst middelalderens og 15-1600 tallets hekse-forfølgelser betydet, at der er store huller i Europas psykedeliske tradition.

Allerede i det antikke Grækenland kendte man til virkningen af psykedeliske stoffer, blandt andet hash. Desuden er der ifølge Lumbye stærke indicier for, at den drik, kykeon, som man indtog i den græsk-romerske oldtids vigtigste mysteriekult, den eleusinske, var brygget på korn inficeret med den melldrøjesvamp, som man et par tusinde år senere udvandt LSD af. Helt op til hekseforfølgelserne i 15-1600-tallet brugte man tilsvarende i heksekulten en række plantestoffer, blandt andet alrune, pigæble, bulmeurt og galnebær, som alle kan frembringe

meget stærke hallucinationer eller visioner.

Først i midten af det tyvende århundrede begynder en decideret udforskning af de psykedeliske stoffers potentiale inden for psykoterapi og psykiatri i bl.a. USA, Canada og Tjekkoslaviet. Og i løbet af 1960'erne breder stofferne sig på gadeplan.

"I løbet af 1980'erne troede mange, at brugen af psykedeliske stoffer var ved at dø ud, men det er gået ganske anderledes i 1990'erne. I dag ser vi et forbrug af forbudte, bevidsthedspåvirkende stoffer, som er langt mere omfattende end i slutningen af 1960'erne. Vi befinder os simpelthen midt i den anden og meget større bølge af udbredelse af psykedeliske stoffer i nyere tid: I selv den mindste vestjyske provinsflække kan man købe stofferne, fortæller politimestre i fjernsynet. I dag bruges ecstasy ikke kun i specielle miljøer så som techno-kredse, men er næst efter cannabis det mest udbredte illegale stof i landet."

- Men hvorfor ikke bruge de muligheder, for eksempel åndedrætsterapi og meditation, som udnytter menneskekroppens egne ressourcer frem for at indtage fremmede, måske syntetiske stoffer?

"Jeg vil altid tilråde folk at begynde med stoffri psykoterapi og vælge de mest forsigtigt virkende metoder, f.eks. samtaleterapi. Mange mennesker kan hele deres liv få god gavn af psykoterapi med udelukkende stoffri metoder, men nogle mennesker vil, efter at have arbejdet med selv de kraftigste, stoffri teknikker, føle, at de ikke kommer videre. Og for dem vil den ideelle situation være, at de fik legal mulighed for at starte med de svagest virkende psykedeliske stoffer."

-Er det ikke udtryk for typisk vestlige utålmodighed og hastværk at bruge disse meget effektive, hurtigtvirkende stoffer til at opnå f.eks. spirituelle oplevelser i stedet for de mere langsommelige, men måske også mere harmoniske, stoffri meditationsteknikker?

"I nogle tilfælde, måske, men jeg synes ikke, man skal være dogmatisk og udelukke det ene frem for det andet. For en spirituel udvikling er det ideelt, at man både mediterer og dyrker eksempelvis yoga eller tai chi - og samtidig arbejder med sig selv psykoterapeutisk. På det punkt kan Østen og Vesten lære hinanden meget, og jeg tror, at det vigtigste kulturmøde i vores tid er mødet mellem Østens meditative, yogiske tradition og Vestens dybdepsykologi og psykoterapi, ikke mindst den psykedeliske. Den syntese, som vi først er ved at se de allerførste frugter af, kan betyde et stort, positivt opbrud i hele planetens kultur."

- Hvordan har du selv forholdt dig til, at du finder psykedeliske stoffer fordelagtige til disse formål, men at de er ulovlige at anvende...?

"Det har været meget frustrerende for mig. Hvis det var legalt, ville jeg øjeblikkelig åbne en praksis med psykedelisk psykoterapi, for jeg har set så gode resultater af terapien både på Esalen Instituttet og andre steder. LSD-terapi er i dag på forskningsbasis tilladt i bl.a. Schweiz, hvor tre læger i 1990'erne har haft meget positive erfaringer."

- Også hash - som jeg og læserne sikkert har flest erfaringer med - kan efter din mening benyttes til psykoterapi?

"Jeg ville ikke kalde hash et psykoterapeutisk stof, selv om det som en begyndelse kan give en god fornemmelse for nogle af de mulige oplevelser med kraftige psykedelika. Hash er snarere et religiøst eller spirituelt sakramente; God hash kan fremkalde kraftige visioner og er gennem en stor del af menneskehedens historie blevet brugt i religiøse sammenhænge, blandt andet i Indien, Tibet og Afrika. Det kan også give en dybdedimension i naturoplevelsen, som især det vestlige menneske i vor tid kunne have gavn af."

- Men kan jo også, ifølge psykiaterne, udløse psykoser.

"Stadig flere mennesker i den vestlige verden balancerer desværre på kanten af psykose eller psykoselignende tilstande, og for den slags mennesker kan en hashoplevelse være det, der vipper dem ud over kanten. Det er ikke hashen som sådan, der forårsager psykosen, men den kan være det sidste strå, som brækker kamelens ryg. Så den slags mennesker kan man ikke tilråde at indtage hash."

- Men det er vel netop den slags mennesker, som vil søge mod forskellige stoffer for at komme ud af deres psykiske plage?

"Måske, men for mig at se er det langt farligere at indtage psykiatriens stoffer end at ryge hash. Neuroleptika, antodepressiva og benzodiazepiner - de såkaldt beroligende stoffer og sovemedicin - er nogle af de farligste stoffer, vi overhovedet har. Man regner med, at mellem 200.000 og 300.000 mennesker alene her i landet er afhængige af benzodiazepiner. Det er stoffer som kan bevirke afhængighed i løbet af to til tre uger, og som er mindst lige så vanedannende som heroin.

Alligevel udskrives disse stoffer med rund hånd: Man kan få dem på sit glatte ansigt, hvis man går til sin læge og klager over, at man har svært ved at falde i søvn eller er lidt angst på sit arbejde. Lægen gør som regel hverken opmærksom på, at de fleste af stofferne er stærkt vanedannende, eller at de ved længere tids brug kan bevirke sløvhed, apati, forvirring, hukommelsessvigt og forringet koncentrationsevne."

- Mennesker, som har røget hash dagligt i flere år, ser også ud til at lide af stor sløvhed og apati i forhold til tilværelsen.

"En vis sløvhed, ja. Intet bevidsthedspåvirkende stof bør indtages dagligt, og slet ikke dagligt gennem flere år. Og psykedeliske stoffer bør kun indtages med passende mellemrum, i bestemte terapeutiske eller spirituelle sammenhænge. Gennem det meste af vores historie har man anvendt psykedeliske plantestoffer, men aldrig i nogen kultur dagligt, som regel altid kun ved særlige religiøse ceremonier eller spirituelle lejligheder."

- Ecstasy er også fortrinligt til psykoterapi og til spirituelle formål, skriver du noget overraskende.

"I psykedelisk psykoterapi er det mest oplagt at begynde med de mildeste stoffer. Ecstasy, eller MDMA, er et stof, der sjældent fremkalder voldsomme visioner eller kropsreaktioner, men som tit kan give én dybe, psykiske indsigter - i ens kommunikationsmåde, barndom, familiesituation."

- Og risikoen?

"I en ansvarlig psykoterapeutisk sammenhæng er den meget, meget lille. Ecstasy kan dog - i modsætning til LSD og meskalin - let overdoseres: Hvis man indtager over 250 mg, leger man med sit eget liv. De problemer, man ellers har hørt om med ecstasy, er for det meste opstået, når stoffet bliver indtaget i dårligt ventilerede lokaler med høj temperatur og luftfugtighed, hvor man samtidig danser længe og glemmer at indtage rigeligt med væske - i den situation løber man risikoen for livsfarlige hedeslag. Ren ecstasy indtaget i de rette doseringer og i forsvarlige rammer er for almindelige, raske mennesker ikke forbundet med nogen fare. Så vidt jeg ved, er der under disse omstændigheder ikke konstateret ét eneste dokumenteret tilfælde af dødsfald."

- Men i øjeblikket kan de rette omstændigheder ikke tilvejebringes, fordi det er forbudt at anvende stoffet psykoterapeutisk.

"Forbuddet mod psykedeliske og narkotiske stoffer har jo ikke bevirket, at stofbrugen aftager eller dør ud, men at den tvinges ud i illegalitet - til stor skade for alle parter. I USA berettes om store netværk, der bruger kraftige psykedeliske stoffer illegalt til psykoterapi, og jeg har kendskab til tilsvarende anvendelse i Danmark. De samme stoffer bliver også brugt som religiøse sakramenter, oftest i shamanistisk sammenhæng, hvor en gruppe samles om et bål ude i naturen og trommer, danser og synger en hel nat igennem, ligesom naturfolkene har gjort."

- De unge tager tilsyneladende ikke den statslige information og advarslerne alvorligt, men fortsætter med at bruge stofferne, også på risikable måder.

"Hvis man fylder unge mennesker med fejlagtige oplysninger, virker det som en boomerang, fordi de unge så ikke længere tror på informationer fra statsligt hold - heller ikke hvis informationerne faktisk er korrekte og stofferne virkelig farlige."

- Men staten kan jo ikke informere nøgternt og konkret om brugen af ecstasy, når stoffet er forbudt.

"Jo, det synes jeg, at man burde, men det er rigtigt, at systemet er fanget i en radikal selvmodsigelse, for hvis myndighederne fremlagde reelle, videnskabeligt funderede informationer om cannabis og ecstasy, så ville den naturlige konklusion være, at stofferne ikke burde forbydes. Derfor står staten i en alvorlig valgsituation: Enten at fortsætte med forbud og løgne med stadigt mere katastrofale konsekvenser - eller at tilbyde reel, fordomsfri information og samtidig nødvendigvis ophæve forbuddet."