

Gestaltterapi og den psykedeliske renessansen

Av Kari Moe Jacobsen

Sammendrag

Mange argumenterer for at vi er midt i en psykedelisk renessanse. Forskning på psykedeliske stoffer og psykedelisk terapi har fått en oppblomstring etter flere tiår med full stans. Gestaltterapeutisk praksis og teori var sentralt i forskning og klinisk bruk av psykedeliske stoffer på 1950- og 1960-tallet. Denne relevansen av gestaltterapi i psykedelisk terapi er i stor grad glemt i dag, men har viktige bidrag til den videre utviklingen.

NØKKELOD: Psykedelisk terapi, endrede bevissthetstilstander

Innledning

Samtidig som forskning på psykedeliske terapi og psykedelisk stoffer stadig blir mer aktuell, blir slike stoffer mer utbredt også utenfor kliniske settinger. Dette er av relevans for gestaltterapeutisk teori og praksis på tre måter: 1) Gestaltterapi har mye å tilføre arbeid med psykedelisk terapi. Gestaltterapeutisk praksis og teori var sentral i forskning og klinisk bruk av psykedeliske stoffer på 1950- og 1960-tallet. Denne relevansen av gestaltterapi i psykedelisk terapi er i stor grad glemt i dag. 2) Gestaltterapeutisk teori og praksis er av høy relevans for å forberede seg til opplevelser i endrede bevissthetstilstander og for å integrere disse opplevelsene og gi dem en helhetlig mening i etterkant. 3) Det vil være sannsynlig å få klienter i terapi som har hatt psykedeliske opplevelser og som trenger å bli møtt med åpenhet og forståelse. Det er derfor nyttig for gestaltterapeuter å ha kompetanse på dette området.

Psykedelisk terapi og bruk av psykedeliske stoffer i en terapeutisk setting, har fått økt interesse globalt de siste 10–15 årene. Denne trenden har også gradvis økt i Norge. En del har kalt dette en psykedelisk renessanse etter flere tiår med nær sagt stillstand på forskningsfeltet og kriminalisering av psykedeliske stoffer gjennom «krigen mot narkotika» siden 1970-tallet (Aixalá, 2022; Letheby, 2021; Baksaas, 2021). Forskingen på psykedeliske stoffer og psykedelisk terapi blomstret på 50- og 60-tallet og viste svært lovende resultater. «Krigen mot narkotika» og det politiske målet om å slå ned på motkulturen på 60-tallet, skapte myter og skremmelspropaganda rundt psykedeliske stoffer som fortsatt lever i beste velgående i dag, selv om de i stor grad er avkreftet (Aixalá, 2022; Letheby, 2021; Baksaas, 2021).

Samtidig har man de siste 10–15 årene sett en oppblomstring av det som kan kalles rekreativ bruk av psykedeliske stoffer, eller bruk utenfor en klinisk setting. Mye tyder på at psykedeliske stoffer vil få mer oppmerksomhet og bli mer utbredt både i psykisk behandling og rekreativt i større deler av samfunnet i tiden som kommer.

Psykedeliske stoffers historiske bakteppe

Det finnes flere måter å klassifisere psykedeliske stoffer på, og det finnes ingen klar konsensus om hvilke stoffer som bør klassifiseres som psykedeliske. De aller fleste er imidlertid enige om at såkalte klassiske psykedeliske stoffer bør inkluderes, og disse inkluderer som regel psilocybin (også kjent som fleinsopp) og LSD (lysergisyredietylamid). Dagens forskning inkluderer i tillegg MDMA (3,4-metylendioksymetamfetamin, også kjent som «ecstasy»), ketamin, iboga (ibogaine) og DMT (N,N-Dimethyltryptamine). I tillegg finnes det er rekke andre stoffer, både kjemisk fremstilt og naturlig forekommende i planter og sopp, som kan sies å produsere psykedeliske opplevelser og endrede bevissthetstilstander. Enkelte inkluderer også marihuana blant psykedeliske stoffer (Letheby, 2021; Naranjo, 2016)

Substansene som klassifiseres som psykedeliske, deles ofte inn i ulike underkategorier. De klassiske psykedeliske substansene beskrives av noen som hallusinogene fordi de gjerne åpner for endringer i sanseinntrykk og større tilgang til rike indre, og i noen tilfeller, ytre bilder. Dette beskrives ofte som en opplevelse av sterkere farger, endret opplevelse av musikk og ofte visuelle inntrykk av fargerike mønstre, som for eksempel i form av mandalaer eller fraktaler (Letheby, 2021; Naranjo, 2016).

På 1950- og 1960-tallet ble det gjort mye forskning på psykedeliske stoffer for bruk på en rekke områder. Tidlig forskning anså effekten av psykedeliske stoffer å være liknende psykotiske tilstander, noe som førte til at en del forskning beskrev psy-

kedelige stoffer som psykose-etterliknende eller psykose-utløsende. Dette førte til forskning i to retninger: forskning på psykedeliske stoffer med håp om å forstå mekanismene i psykologiske diagnoser bedre, og forskning der psykologer og psykiatere selv tok psykedeliske stoffer for å forstå sine pasienters opplevelser bedre og øke sin empati for dem (Letheby, 2021). Denne retningen var i stor grad preget av et fokus på at stoffene ble beskrevet som hallusinogene og en teori om at de fremkalte hallusinasjoner. Naranjo (2016) velger å bruke begrepet psykedelisk heller enn hallusinogen, fordi han mener at psykedelisk beskriver opplevelsen på en bedre måte. Den etymologiske opprinnelsen til psykedelisk refererer til en utvidelse (delos) av bevisstheten eller psyken. Den mer vanlige medisinske beskrivelsen av substansene som hallusinogene er ikke dekkende mener Naranjo (2016), siden virkelige hallusinasjoner forveksles med virkeligheten, mens opplevelsene disse substansene skaper ikke forveksles med virkeligheten, men er mer liknende drømmer eller en endring i bevissthetstilstanden. Han mener derfor at de er svært interessante fra et terapeutisk perspektiv, fordi de, i likhet med drømmer, gir tilgang til fenomener og informasjon som kan ligge utenfor individets hverdagslige oppmerksomhet og bevissthet, og som kan være kilde til ny innsikt og forståelse (Naranjo, 2016).

Dette perspektivet ble også utforsket på 1950- og 1960-tallet da mange rapporterte spirituelle eller religiøse opplevelser eller en psykose-liknende opplevelser. Disse «mystiske» opplevelsene var relativt konstante og hadde likheter mellom individer som ikke kjente til hverandre eller denne typen opplevelser fra før, og kjennetegnet var at de var vanskelige å beskrive med ord, samt at de var svært meningsfulle for individene som opplevde dem. I tillegg ble det rapportert en rekke likheter mellom opplevelser utløst av psykedeliske stoffer og opplevelser i dype meditative tilstander (Letheby, 2021).

I tillegg ble det på 1950- og 1960-tallet gjort mye forskning på det psykoterapeutiske potensialet i bruk av psykedeliske stoffer. Det ble tidlig oppdaget at psykedeliske stoffer hadde hatt god og rask effekt i behandling av rusavhengighet. I tillegg ble det oppdaget at psykedeliske stoffer gjorde individer mer tilgjengelige for psykoterapi ved at de fikk større tilgang til sine egne erfaringer, opplevelser og minner (Letheby, 2021). To ulike psykoterapeutiske retninger utviklet seg innen dette feltet: psykolytisk og psykedelisk psykoterapi. Den psykolytiske retninger brukte lave doser av psykedeliske stoffer som et supplement i et langvarig terapiforløp, mens psykedelisk terapi brukte høye doser i ett eller noen få tilfeller, løstrevet fra annet terapiforløp (Aixalá, 2022).

Naranjo (2016) klassifiserer og beskriver ulike stoffer på en svært detaljert måte og har forsket mye på hva som skiller de ulike substansene og dermed hva og hvordan de kan brukes mest effektivt. Han beskriver også hvilke terapimodaliteter som passer best til ulike stoffer. Han bruker tre hovedkategorier: empatogener (følelser-

forsterkere), stoffer som gir tilgang til impulser og kroppslige behov/instinkter og stoffer som gir spirituelle opplevelser og innsikt. Han beskriver denne tredelingen også som stoffer som jobber med hjerte, kropp og sinn. Alle disse kategoriene kan være svært nyttige i psykoterapi.

Opplevelsen i en endret bevissthetstilstand ved bruk av psykedeliske stoffer, kan oppfattes som en rikere eller større variant av vår ordinære bevissthetstilstand. Det kan oppleves som å ta inn omgivelsene i «råformat» uten de vanlige «filtrene» på sansene våre. En kan oppleve å glemme seg selv og smelte sammen med en større helhet (Baksaas, 2021). I gestaltteoretiske termer kan vi beskrive dette som en betydelig økt sansevarhet og oppmerksomhet på oss selv og omgivelsene. I en slik tilstand kan vi se oss selv fra nye perspektiver og i et nytt lys – og vi kan ta inn informasjon på en ny måte. Det kan være mulig å utvide forståelsen av seg selv og tillate seg å utforske følelser og tanker man holder på avstand i sin hverdagslige bevissthetstilstand (Baksaas, 2021). Kreative tilpasninger kan stilles spørsmål ved, og selvet kan bli mer dynamisk. For mange kan dette oppleves både skremmende og berikende, og ofte gir denne opplevelsen opphav til ny innsikt, en opplevelse av større mening og ærefrykt over livet (Baksaas, 2021). En betydelig andel av personer som har deltatt i kliniske studier på bruk av psykedeliske stoffer i en terapeutisk setting, beskriver denne opplevelsen som en av de mest meningsfulle opplevelsene i sitt liv, og en relativt høy andel beskriver den som den aller mest meningsfulle opplevelsen (Letheby, 2021).

Den psykedeliske renessansen

MDMA ble i 2017 klassifisert som gjennombruddsterapi av det amerikanske Food and Drug Administration, FDA (MAPS, 2017) og er anslått å bli godkjent som legemiddel i USA i 2024 (Lykos, 2024). Australia godkjente MDMA som legemiddel allerede i 2023. Karolinska Institutet i Sverige gjennomfører nå en studie på effekten av psilocybin mot depresjon, som en del av en større global studie (Karolinska Institutet, 2024). Australia godkjente psilocybin som legemiddel i 2023 (Australian Government, 2023), og psilocybin er allerede legalisert også for rekreasjonelt bruk i Nederland og i delstatene Colorado og Oregon i USA. I tillegg er psilocybin avkriminalisert i praksis i en rekke land og delstater i USA (Psychedelic Alpha, 2024). Sykehuset i Østfold har siden 2020 gitt ketaminassistert behandling som eneste offentlige sykehus i Norge (Sykehuset Østfold, 2024a). Ketaminbehandling er fastslått som faglig forsvarlig av Statsforvalteren i Oslo og Viken i 2019, og flere private klinikker i Norge tilbyr i dag ketaminbehandling mot en rekke psykiske lidelser (Mølmen et al., 2023). I tillegg gjennomfører Sykehuset i Østfold, som en del av

en større global studie, en studie på MDMA-assistert terapi mot depresjon etter at store studier internasjonalt har vist god effekt av MDMA mot PTSD (Sykehuset Østfold, 2024b).

Det anslås at 1.3 % av den unge voksne befolkningen i Norge (15–34 år) hadde prøvd LSD i 2021 (EMCDDA, 2024), og at 4,8 % av den voksne befolkningen hadde brukt MDMA (Folkehelseinstituttet, 2022). Bruk og beslag av psykedeliske stoffer måles ikke på lik linje med andre rusmidler i Norge og i Europa, så det er vanskelig å anslå utbredelsen av bruk. Det anslås at bruk av ketamin har økt betydelig siden 2018, og at bruk av andre psykedeliske stoffer har økt og vil fortsette å øke i årene som kommer samtidig med utviklingen på forskningsfeltet og i klinisk bruk (EMCDDA, 2024).

Gestaltterapi og psykedelisk terapi

I løpet av tiden Fritz Perls var ved Esalen Institute i California, møtte han Claudio Naranjo, en chilensk psykiater, psykoterapeut og medisinsk forsker (referert til tidligere i denne artikkelen). Naranjo ble raskt svært interessert i gestaltterapi og ble etter hvert ansett som en av Perls' tre arvtakere. Naranjo kom senere på kant med Perls (tilsynelatende fordi han utfordret Perls faglig), men fortsatte å jobbe som gestaltterapeut og integrerte gestaltterapeutisk praksis og teori i sitt arbeid som terapeut og forsker i hele sin karriere selv om han etter hvert også utviklet andre terapiretninger og mer spirituelle tilnærminger. Naranjo er i dag mest kjent innenfor forskning på personlighetspsykologi samt for sitt store engasjement for et mer humant utdanningssystem (Naranjo, 2016).

Naranjo er mindre kjent som pioner innenfor forskning og utvikling av nye psykoaktive stoffer på 1960-tallet. Sammen med Alexander Shulgin og Tony Sargent oppdaget han og gjorde vitenskapelige eksperimenter med mer enn 100 nye psykoaktive stoffer, bl.a. MDMA. Naranjo var i tillegg en pioner i utviklingen av psykedelisk terapi på 1960-tallet. Han var også den første som gjorde klinisk forskning på bruk av ibogaine og harmaline (virkestoffer i iboga og ayahuasca) og forsket systematisk på effektene av ulike psykedeliske stoffer i en terapeutisk setting. Naranjo (2013; 2016) oppdaget på 1960-tallet en substans som er lite brukt i dag: MMDA. Han beskrev dette som en gestaltterapeutisk medisin som gir økt mulighet til å fokusere på her og nå og drømmearbeid. Da han oppdaget denne substansen på 1960-tallet, mente han den hadde så stort potensiale i gestaltterapi at han ville publisere en bok med tittelen *Gestalt Therapy Revisited* om bruk av MMDA i gestaltterapi (Naranjo, 2016).

Alt dette ble i stor grad visket ut og glemt etter 1970 da forskning og klinisk bruk

av psykedeliske stoffer ble ulovlig også i Chile. Naranjo jobbet i flere tiår med helt andre prosjekter samtidig som han aldri mistet interessen for psykedelisk terapi.

Mot slutten av hans liv valgte han igjen å hente frem sin solide vitenskapelige bakgrunn på dette feltet – og med en mer forsiktig tilnærming og sterke advarsler mot de polariserte og naive holdningene han observert tendenser til i samfunnet (Naranjo, 2016). Naranjo brukte gestaltterapi som utgangspunkt for psykedelisk terapi, og utviklet sin terapeutiske tilnærming på denne måten. Han beskrev psykedeliske stoffer som effektive forsterkere for gestaltterapi, og samtidig beskrev han gestaltterapiens tilnærminger og teorier som svært nyttige for å jobbe med psykedeliske stoffer. Naranjo presenterer svært tydelig anbefalinger til dagens forskere og terapeuter samt til samfunnet generelt i møte med den psykedeliske renessansen. Og han viser tydelig relevansen av gestaltterapi i den psykedeliske renessansen, både på samfunnsnivå og som terapeutisk intervensjon. Naranjo er en balansert stemme – og han skiller seg fra mange som i dag enten lander i den overdrevne kritiske og negative retningen som ønsker å fortsette politikken fra 1970-tallet eller i den overdrevne positive retningen som søker full frihet og legalisering uten begrensninger.

Relevansen av gestaltterapi for psykedelisk terapi i dag

Gestaltterapeutisk teori og praksis har mye å tilføre arbeidet med psykedelisk terapi. Særlig relevant er arbeid med sansevarhet, oppmerksomhet og bevissthet, evne til å observer seg selv i et metaperspektiv og arbeid med «selving» gjennom økt oppmerksomhet på impulsfunksjonen, egofunksjonen og personlighetsfunksjonen. Erfaringer med Staemmlers endringsmodell er også relevant for å opparbeide seg erfaring med å tåle å stå i krevende endringsprosesser.

Naranjo (2016) beskriver sin første psykedeliske opplevelse som et veiskille for ham personlig og profesjonelt, særlig fordi det lærte ham noe viktig om å stole på prosessen og å være her og nå heller enn å gjøre. Han opplevde at han som terapeut kunne stole på sine impulser og kunne være en god terapeut uten å vite på forhånd hva han skulle gjøre. Ved å være til stede i øyeblikket, kunne han stole på impulsene sine og at han ville vite hva han skulle gjøre når det var behov for det. Og han kunne stole på at dette var nok. Han opplevde en større tillit til livet og til seg selv, og det var helt nytt for ham, selv om han hadde praktisert i flere år som psykoterapeut allerede. Han beskriver også detaljert hvordan han har jobbet med psykedelisk terapi både individuelt og i gruppesettinger og understreker viktigheten av denne tilliten og tilstedeværelsen. Han beskriver at han gjør svært lite og intervensjoner så lite som mulig. Når en impuls oppstår i ham, stoler han på denne impulsen. Ofte

fører dette til svært meningsfulle møter med klientene. Dette fokuset på tilstedeværelse i øyeblikket, her og nå, og tilliten til terapeutens rolle i *væren*, heller enn i *gjøren*, er viktige perspektiver fra gestaltterapi som kan være av stor betydning i psykedelisk terapi, også innenfor andre terapimodaliteter.

Gestaltterapi og forberedelse og integrering av psykedelisk opplevelser

Naranjo (2016) presiserer at han ikke anser psykedeliske stoffer som noe som bør være en kontinuerlig praksis, men heller som et hjelpemiddel som kan brukes nå og da ved spesielle anledninger i kombinasjon med en praksis som er uavhengig av medisinsk stimuli. Buddhistisk meditasjon og psykoterapi er essensielle, kontinuerlige praksiser slik Naranjo ser det, og psykedeliske stoffer kan fungere som et hjelpemiddel innenfor disse praksisene fra tid til annen. Kanskje kan opplevelser i endrede bevissthetstilstander, enten de oppstår spontant, gjennom en kontinuerlig meditasjonspraksis eller ved bruk av psykedeliske stoffer, forstås som interessante fenomener som er av interesse i terapeutisk arbeid.

Når terapeutisk og rekreativ bruk av psykedeliske stoffer blir mer utbredt, blir det samtidig tydelig at samfunnet mangler en helhetlig forståelse av hvordan bruk av disse substansene kan integreres i vår virkelighetsforståelse og hverdag. Til sammenlikning har samfunnet mer institusjonalisert forståelse og systemer for bruk av andre stoffer, både medisiner og rusmidler. Samfunnet har i dag rutiner og forståelse for hva det betyr og hvordan man forholder seg til å bruke for eksempel insulin, antidepressiva, bedøvelse og smertestillende medisiner. Samfunnet har også rutiner og forståelse for hva det betyr og hvordan man forholder seg til å drikke alkohol. De fleste vet at man kan bli raskere full dersom man drikker alkohol på tom mage, og at man ofte føler seg dårlig dagen etter man har drukket alkohol. Enkelte kulturer har en tradisjonsrik bruk av psykedeliske stoffer og har dermed institusjonalisert og ritualisert forståelse for effektene av substansene, forholdsregler og meningsdanning av opplevelsene. Vestlige samfunn mangler i dag i stor grad denne forståelsen og rutinene for hvordan man forholder seg til å bruke psykedeliske stoffer, og selv om terapeutisk og rekreativ bruk øker, har ikke denne forståelsen økt i samme takt. Ofte kan personer som har hatt psykedeliske opplevelser, møte motstand og fordommer fra nære relasjoner, terapeuter og samfunnet for øvrig (Aixalá, 2022; Letheby, 2021).

Det finnes imidlertid mye relevant erfaring og flere gode tilnærminger til hvordan man kan forberede seg på psykedeliske opplevelser i forkant, og hvordan man kan integrere dem i hverdagen og skape en helhetlig mening med opplevelsen i etterkant. Mye erfaring og mange tilnærminger kommer fra kulturer som har integrert

bruk av psykedeliske stoffer på rituelle og meningsfulle måter. Disse kan ikke alltid direkte overføres til andre kulturelle settinger. Det finnes også mye erfaring og mange tilnærminger utviklet over lenger tid også i vestlige kulturer, men mye av dette har blitt oversett og undertrykket som en del av «krigen mot narkotika» (Aixalá, 2022).

Gestaltterapi egner seg godt både som forberedelse til opplevelser i endrede bevissthetstilstander og for å integrere disse opplevelsene i etterkant. Den åpne, ikke-dømmende holdningen, den fenomenologiske tilnærmingen og fokuset på varhet i ulike varhetssoner er svært relevant. Ofte kan klienten ønske å gjøre endringer i livet sitt i etterkant av en psykedelisk opplevelse. Gestaltterapiens tilnærming til aksept av det som er, spontan innsikt og paradoksal endring, samt å jobbe med Staemmlers endringsmodell og teorien om selv, vil ha svært mye å bidra med.

Den psykedeliske renessansen skjer raskt, og flere og flere mennesker kommer til å oppsøke psykedeliske opplevelser i en rekreativ eller ikke-terapeutisk kontekst. Det vil derfor være mer og mer sannsynlig for en gestaltterapeut å kunne få en klient i terapi som ønsker å bearbeide psykedeliske opplevelser som har skjedd utenfor terapiforløpet. Disse opplevelsene kan være svært relevante å jobbe med i terapi, og de kan ha gitt klienten viktig innsikt om seg selv og egen prosess. Det er viktig at terapeuten kan møte klienten med en åpen og ikke-dømmende holdning og kunne utforske fenomenene sammen med klienten. Eksperimenter som drømmearbeid, fantasireiser, stolarbeid og andre kreative eksperimenter vil være å høy relevans.

Avslutning

Psykedeliske stoffer kan sies å utvide bevisstheten eller endre bevissthetstilstanden på liknende måter som for eksempel meditasjon (Naranjo, 2016). Dette gjør psykedeliske stoffer interessante fra et gestaltterapeutisk perspektiv. Gestaltterapeutisk praksis og teori var sentralt i forskning og klinisk bruk av psykedeliske stoffer på 1950- og 1960-tallet. Denne relevansen av gestaltterapi i psykedelisk terapi er i stor grad glemt i dag og kunne med fordel hentes frem igjen. I forskning og klinisk bruk av psykedeliske stoffer vil etter hvert klassifiseres som medisiner og bli regulert på liknende måte som psykofarmaka. Psykedeliske stoffer skiller seg allikevel mye fra andre typer psykofarmaka. Heller enn å fokusere på hvilke diagnoser psykedeliske stoffer kan «kurere», ligger potensialet i psykedeliske stoffer i å utvide bevisstheten, og potensialet i psykedelisk terapi ligger i å se hele mennesket, heller enn diagnoser. Gestaltterapiens forankring i fenomenologi, eksistensialisme og fokus på varhet, oppmerksomhet og bevissthet har mye å tilføre arbeidet med psykedelisk terapi. I tillegg er gestaltterapi som modalitet svært relevant for hvordan individer kan forberede seg til opplevelser i endrede bevissthetstilstander, og hvordan de kan

integre disse opplevelsene og gi dem en helhetlig forståelse i etterkant. Gitt at tendensen som beskrives som en psykedelisk renessanse fortsetter, vil det vært mer sannsynlig for gestaltterapeuter å få klienter i terapi som kan ha nytte av å bringe inn opplevelser de har hatt i endrede bevissthetstilstander, og det vil derfor være nyttig for terapeuten å øke sin kompetanse på dette området.

Litteraturliste

- Aixelá, M. (2022). *Psychedelic Integration: Psychotherapy for Non-Ordinary States of Consciousness*. Synergic Press.
- Australian Government, Department of Health and Aged Care, Therapeutic Goods Administration (2023). «Update on MDMA and psilocybin access and safeguards from 1 July 2023». <https://www.tga.gov.au/news/news/update-mdma-and-psilocybin-access-and-safeguards-1-july-2023>. Lastet ned 10.05.24.
- Baksaas, J. M. (2021). «Psykedelisk sopp kan bli ny behandling mot depresjon». *Psykologisk.no*. <https://psykologisk.no/2021/12/psykedelisk-sopp-kan-bli-ny-behandling-mot-depresjon>. Lastet ned 18.04.24.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) (2024). *European Drug Report 2023: Trends and Developments*. https://www.emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2023_en. Lastet ned 10.05.24.
- Folkehelseinstituttet (2022). *Narkotikabruk i Norge*. <https://www.fhi.no/le/rusmidler-og-avhengighet/narkotikainorge/bruk-av-narkotika/narkotikabruk-i-norge/?term=#referanser>. Lastet ned 10.05.24.
- Karolinska Institutet (2024). «PSIPET: Effekten av psilocybin på depressionssymptom och synaptisk densitet». <https://ki.se/cns/psipet-effekten-av-psilocybin-pa-depressions-symptom-och-synaptisk-densitet>. Lastet ned 10.05.24.
- Lykos Therapeutics (2024). «Lykos Therapeutics Announces FDA Acceptance and Priority Review of New Drug Application for MDMA-Assisted Therapy for PTSD». <https://news.lykospharm.com/2024-02-09-Lykos-Therapeutics-Announces-FDA-Acceptance-and-Priority-Review-of-New-Drug-Application-for-MDMA-Assisted-Therapy-for-PTSD>. Lastet ned 10.05.24.
- Letheby, C. (2021). *Philosophy of Psychedelics*. Oxford University Press.
- Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS) (2017) «FDA Grants Breakthrough Therapy Designation for MDMA Assisted Therapy for PTSD, Agrees on Special Protocol Assessment for Phase 3 Trials». <https://maps.org/news/media/press-release-fda-grants-breakthrough-therapy-designation-for-mdma-assisted-psychotherapy-for-ptsd-agrees-on-special-protocol-assessment-for-phase-3-trials/>. Lastet ned 10.05.24.
- Mølmen, I. F. & Andersen, K. A. A., Stewart, L. H., Castberg, I. (2023). «Ketaminassistert psykoterapi for depresjon». *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 60(2) s. 89–95.
- Naranjo, C. (2013). *The Healing Journey: Pioneering Approaches to Psychedelic Therapy*. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS).
- Naranjo, C. (2016). *My Psychedelic Explorations: The Healing Power and Transformative Potential of Psychoactive Substances*. Park Street Press.

- Psychedelic Alpha (2024). «Psychedelic Legalization & Decriminalization Tracker»<https://psychedelicalpha.com/data/psychedelic-laws> Lastet ned 10.05.24.
- Sykehuset Østfold (2024a). «Ketamin mot behandlingsresistent depresjon». <https://www.sykehuset-ostfold.no/behandlinger/ketamin-mot-behandlingsresistent-depresjon/>. Lastet ned 10.05.24.
- Sykehuset Østfold (2024b). «MDMA-assistert psykoterapi for behandling av depresjon». <https://www.sykehuset-ostfold.no/kliniske-studier/mdma-assistert-psykoterapi-for-behandling-av-depresjon/>. Lastet ned 10.05.24.