

Matkakertomuksia tyhjyyden tuolta puolen

Fenomenografinen analyysi psykedeelin aiheuttamista kognitiivista muutoksista

Manu Paavilainen
Uskontotieteen maisterintutkielma
Marraskuu 2022

Tiivistelmä

Tiedekunta: Humanistinen tiedekunta

Maisteriohjelma: Kulttuuriperinnön maisteriohjelma

Opintosuunta: Uskontotiede

Tekijä: Manu Paavilainen

Työn nimi: Matkakertomuksia tyhjyyden tuolta puolen – Fenomenografinen analyysi psykedeelien aiheuttamista kognitiivisista muutoksista

Työn laji: Maisterintutkielma

Kuukausi ja vuosi: Marraskuu 2022

Sivumäärä: 75

Avainsanat: psykedeelit, DMT, kuolemanrajakokemukset, NDE, fenomenografia

Säilytyspaikka: Helsingin yliopiston kirjasto

Muita tietoja:

Tiivistelmä: Psykedeeleistä on tullut jälleen osa julkista ja akateemista keskustelua. Psykedeelistä kokemusta on haastavaa kuvata sanallisesti, mikä vaikeuttaa aiheen ymmärtämistä ja siitä käytävää keskustelua.

Tässä tutkimuksessa tarkastelen psykedeelistä kokemusta kahdesta näkökulmasta: kuolemanrajakokemuksen kaltaisena ilmiönä ja kognitiivisena muutosprosessina. Aineisto koostuu erowid.org-sivustolta kerätyistä kokemusraporteista, jotka kuvaavat psykedeeli DMT:n käytöstä seuranneita kokemuksia. Tarkastelen raportteja teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin, ja teoreettisena viitekehystenä toimii kuolemanrajatutkimukseen kehitetty NDE-C-asteikko. Pisteytän kokemuksia sen perusteella, kuinka paljon ne sisältävät NDE-C-asteikon kuvaamia ulottuvuuksia. Kuolemanrajakokemuksen kriteerit täyttäviä raportteja analysoin fenomenografian keinoin. Etsin teksteistä ilmaisuja kokemusten aiheuttamista maailmankuvan ja ajattelutapojen muutoksista. Analyysissa nojaan Batsonin ja kumppaneiden (1993) sosiaalipsykologiseen teoriaan uskonnosta ja sen määritelmään uskonnollisesta kokemuksesta kognitiivisena muutoksena.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat: Voiko psykedeelistä kokemusta tutkia mielekkäällä tavalla myös kuolemanrajakokemuksena? Ennustaako korkea pistemäärä kuolemanrajakokemusasteikolla kognitiivisia muutoksia? Millaisia käsityksiä psykedeelin aiheuttama kognitiivinen muutos voi synnyttää?

Tulokset viittaavat siihen, että NDE-C-asteikko toimii tarkoituksenmukaisena työkaluna myös psykedeelien tutkimukseen. Korkea pistemäärä ennusti kognitiivisia muutoksia. Fenomenografisen analyysin tuloksena esittelen kaksi hierarkkista kategoriasysteemiä, jotka kuvaavat muutoksia sekä maailmankaikkeuden luonnetta että yksilön elämää koskevissa käsityksissä. Kategoriat toimivat psykedeelisen kokemuksen aiheuttamien kognitiivisten muutosten systemaattisena kuvauksena.

Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ.....	2
1. JOHDANTO	1
2. KONTEKSTI JA AIKAISEMPI TUTKIMUS	5
2.1. PSYKEDEELIT JA DMT.....	5
2.1.1. Psykedeelitutkimuksen lyhyt historia.....	5
2.1.2. Psykedeelit uskonnollisessa kontekstissa.....	9
2.1.3. Psykedeelien vaikutus.....	14
2.1.4. DMT	18
2.2. KUOLEMANRAJAKOKEMUKSET.....	19
2.2.1. Kuoleman kokemukset uskontoperinteissä	19
2.2.2. Kuolemanraajakokemukset tieteellisen tutkimuksen kohteena	21
2.2.3. Nykytutkimuksen ymmärrys kuolemanraajakokemuksista	23
2.2.4. Kuolemanraajakokemukset ja psykedeelit	26
3. MÄÄRITELMÄT, METODIT JA AINEISTO	29
3.1. NDE-C-ASTEIKKO	29
3.2. KOGNITIIVINEN MUUTOS.....	31
3.3. SISÄLLÖNANALYYSI	34
3.4. FENOMENOGRAFINEN ANALYYSI	36
3.5. AINEISTO – TRIPPIRAPORTIT	40
4. DMT-KOKEMUKSET NDE-C-ASTEIKKOLA	43
4.1. ANALYYSI.....	43
4.2. TULOKSET	52
5. KÄSITYKSET KOGNITIIVISISTA MUUTOKSISTA.....	55
5.1. ANALYYSIN KULKU	55
5.2. TODELLISUUDEN LUONNETTA KOSKEVAT KÄSITYKSET	57
5.2.1. Jumala on kosminen tietoisuus.....	57
5.2.2. Tyhjyys kaiken ytimessä.....	59
5.2.3. Elämä on päättymätön virta.....	60
5.2.4. Multiversumi.....	60
5.2.5. Arkitodellisuus on illuusio	61
5.2.6. DMT on avain.....	63
5.3. SUHDETTA ITSEEN JA OMAAN ELÄMÄÄN KOSKEVAT KÄSITYKSET	64
5.3.1. Elämän tarkoitus.....	64
5.3.2. Ratkaisu henkilökohtaiseen ongelmaan	65
5.3.3. Rikkaampi elämä	67
5.4. ANALYYSIN TULOKSET	67
6. YHTEENVETO	71
LÄHDE- JA KIRJALLISUUSLUETTELO	76
AINEISTON RAPORTIT	76
INTERNET-LÄHTEET.....	77
KIRJALLISUUS	78
LIITTEET	82
LIITE 1: THE NEAR-DEATH EXPERIENCE CONTENT (NDE-C) SCALE (ENGLISH VERSION)	82

1. Johdanto

Psykedeelit puhuttelevat jälleen. Vuosikymmeniä vaiettu aihe on viime vuosina noussut uudelleen osaksi julkisen keskustelun valtavirtaa. Pelkästään Helsingin Sanomissa on vuonna 2022 julkaistu aiheesta useita artikkeleita. Niissä käsitellään muun muassa psykedeeli-tutkimuksen lupaavia tuloksia päihderiippuvuuden ja alkoholismin hoidossa.¹ Lisäksi psykedeelitä on tarkasteltu liike-elämän trendinä sekä niiden kaupallistamisen että Piilaaksossa yleistyneen käytön näkökulmista.² Psykedeelillä on myös keskeinen osa huumelainsäädännön uudistamisesta käytävässä keskustelussa.³ HS Vision toimittajat listasivat psykedeeliset yhdeksi 2020-luvun ”suureksi signaaliksi” eli trendiksi, joka saattaa vielä mullistaa elämämme.⁴

Julkista keskustelua psykedeelista määrittää optimismi, jossa psykedeelillä nähdään potentiaalia ratkoa aikamme keskeisiä ongelmia, kuten masennusta, riippuvuutta ja suhdettamme luontoon. Tutkijoiden keskuudessa muistetaan kuitenkin hyvin 1960-luvun perintö ja painotetaan, ettei psykedeelisiin tule suhtautua kaiken korjaavana ihmelääkkeenä, ja että lisää tutkimusta kaivataan.

Yllä mainittuja psykedeelista kirjoitettuja artikkeleita lukiessa jää helposti epäselväksi, millaisesta kokemuksesta on lopulta kyse. Toimittajat kuvaavat psykedeelista kokemusta usein muutamalla virkkeellä visuaalisista hallusinaatioista, fantasianomaisista näyistä ja synestesiasta. Tämä ei tarjoa tyydyttäviä vastauksia siihen, mihin näiden yhdisteiden vallankumoukselliseksi mielletty voima perustuu. En suinkaan kritisoi toimittajia laiskuudesta; tämän tutkimuksen myötä olen ymmärtänyt, kuinka vaikeaa on kuvata sanoin kokemuksia, jotka ovat niin perustavanlaatuisesti arkisen todellisuuskäsityksemme ulkopuolella. Tässä tutkimuksessa pyrin tuottamaan yksilöllisiin kokemuksiin perustuvan kuvauksen psykedeelisen kokemuksen synnyttämistä käsityksistä. Analyysini perustuu aineistossa esiintyviin ilmaisuihin merkittävistä ajattelutapojen muutoksista.

Tutkin psykedeelista kokemusta myös kandidaatintutkielmassani, ja tämä maisterintutkielma lähtee liikkeelle samoista lähtökohdista. Kandidityössäni tarkastelin psykedeelisten kokemusten ja kuolemanrajakokemusten yhtäläisyyksiä analysoimalla

¹ Helsingin Sanomat 13.10.2022; Helsingin Sanomat 12.4.2022.

² Helsingin Sanomat 28.2.2022; HS Kuukausiliite 10/2022.

³ HS Kuukausiliite 10/2022; Helsingin Sanomat 12.6.2022.

⁴ Helsingin Sanomat 5.3.2022.

psykedeelisistä kokemuksista kirjoitettuja kokemusraportteja kuolemanrajakokemusten tutkimiseen tarkoitettulla asteikolla.⁵

Tämä tutkimus laajentaa kandiditutkielman näkökulmia tarkastelemalla sitä, miten aineiston kuolemanrajakokemuksen kriteerit täyttävät psykedeeliset kokemukset ymmärretään ja käsitetään, eli mitä ne merkitsevät juuri kokijoille. Kandidaatintutkielmassani sovelsin kognitiivisen muutoksen määritelmää vain luokitellakseni, mitkä tarkastelemistani kokemuksista voitiin mieltää myös uskonnollisiksi. Maisterintutkielmassani syvennyn siihen, mitä kognitiivinen muutos tarkoittaa kokijan näkökulmasta.

Tarkastelen empiirisesti erowid.org-sivustolle kirjoitettuja kokemusraportteja psykedeelisen DMT:n (N,N-dimetyylitryptamiini) käytöstä. Analysoin samaa aineistoa kahdesta eri tutkimusnäkökulmasta ja suoritan sille kaksi erillistä analyysia omine metodeineen ja teoreettisine viitekehysineen. Tutkimukseni ensimmäisessä vaiheessa tarkastelen raportteja kuolemanrajakokemuksen näkökulmasta. Samalla tavalla kuin kandidaatintutkielmassani, sovellan psykedeelisiä kokemuksia kuvaavaan aineistoon kuolemanrajakokemusten tutkimiseen kehitettyä asteikkoa. Tässä tutkimuksessa sovellan uutta, päivitettyä asteikkoa.⁶

Tutkimukseni ensimmäisen vaiheen tutkimuskysymys on: ”Voiko psykedeelistä kokemusta tutkia mielekkäällä tavalla myös kuolemanrajakokemuksena?” Mielekkäällä tavalla tarkoitan samanlaista tarkoitusta, johon asteikon kehittäjät ovat sen alun perin suunnitelleet. Uutta asteikkoa ei nimittäin kehitetty määrittelemään, onko joku kokemus ”aito” kuolemanrajakokemus vai ei, sillä sen tyhjentävä määritteleminen käytettävissämme olevilla välineillä on käytännössä mahdotonta. Asteikon alkuperäinen tarkoitus on toimia työkaluna, jolla voi esimerkiksi etsiä suuremmista populaatioista tutkimuksen kannalta mielekkäitä tutkittavia, joiden kokemus sisältää riittävän monta kuolemanrajakokemuksen ulottuvuutta. Käytän työkalua tässä tutkielmassa psykedeelisten kokemusten analysoimiseen samalla periaatteella: mikäli psykedeeliset kokemukset sisältävät tarpeeksi näitä ulottuvuuksia, on niitäkin mielekästä tarkastella kuolemanrajakokemuksina. Tämä näkökulma avaa uuden ikkunan psykedeelisen kokemuksen monimuotoisuuteen.

Tutkimuksen toisessa vaiheessa tarkennan huomioni aineistossa ilmaistaviin kognitiivisiin muutoksiin. Vaikka ne teoreettisen viitekehysesni valossa vertautuvat uskonnollisiin kokemuksiin, en kuitenkaan tässä tutkimuksessa pyri esittämään väitteitä, ovatko kokemukset uskonnollisia vai eivät. Kognitiivisen muutoksen ilmaisuja etsimällä pyrin

⁵ Paavilainen, 2017.

⁶ Martial et al. 2020.

vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseeni: ”Ennustaako korkea pistemäärä kuolemanraajakokemusasteikolla kognitiivisia muutoksia?” Hypoteesini on, että korkea pistemäärä korreloi positiivisesti kognitiivisen muutoksen ilmaisujen kanssa. Olen kuitenkin tietoinen siitä, että aineistoni on niin pieni, ettei voida edes puhua otannasta. En voi tällä tutkimuksella tuottaa kuin viitteitä tästä korrelaatiosta, joka tulisi vahvistaa myöhemmissä laajemmissa tilastollisissa tutkimuksissa.

Kognitiivisen muutoksen ilmaisuihin sovellan fenomenografista analyysia ja siten pyrin vastaamaan kolmanteen, laajimpaan ja tämän tutkimuksen keskeisimpään tutkimuskysymykseen: ”Millaisia käsityksiä psykedeelin aiheuttama kognitiivinen muutos voi synnyttää?” Pyrin luomaan systemaattisen kuvauksen siitä, millaisin eri tavoin voimakas psykedeelinen kokemus saattaa muuttaa ajattelua.

Haluan tutkia kuolemanraajakokemuksia, koska minua, kuten arvatenkin lähes kaikkia muitakin, vaivaa kuoleman eksistentiaalinen mysteeri. Vuosia sitten käsiini ajautui Rick Strassmanin, uuden aallon psykedeelitutkimuksen pioneerin, tutkimusnarratiivi *DMT: The Spirit Molecule* (2001), jossa hän pohdiskeli yhteyttä DMT:n tuottamien kokemusten ja kuolemanraajakokemusten välillä. Kuolemanraajakokemukset (ja aineistoni DMT-kokemukset) ovat mielikuvitusta kiihottavimpia ei-fiktiivisiä kertomuksia, joihin olen törmännyt. Aihepiiri tuottaa ehtymättömästi uusia tutkimusnäkökulmia: Olisiko vaikkapa mahdollista tutkia laboratorio-olosuhteissa tämän molekyylin avulla, miltä tuntuu kuolema?

Psykedeelitutkimus on poikkeuksellinen tieteenala, sillä suuren osan verrattain lyhyestä historiastaan se on ollut pannassa. Psykedeelien ja laajemmin muidenkin huumeiksi luokiteltavien aineiden kieltolaki on ollut ja on edelleen politiikkaan, ei tieteeseen perustuva päätös. Se, että poliittinen valta on niin totaalaisesti onnistunut tukahduttamaan niinkin lupaavana pidetyn tutkimusalan, riittää jo itsestään herättämään mielenkiintoni aihetta kohtaan.

Psykedeelien suorastaan ihmeelliseltä kuulostava terapeuttilinen potentiaali vetoaa minuun myös henkilökohtaisella tasolla. Olen pitkäaikaisen masennuksen kanssa elävä mielenterveyskuntoutuja, ja minulla on SSRI-lääkitys. Terapia ja lääkitys tukevat hyvinvointiani, mutta valehtelisin jos väittäisin, etten toivoisi mahdollisuutta päästä kokeilemaan, olisiko psykedeelihoidosta minulle apua. Enkä varmasti ole ainoa. Mutta niin kauan kuin psykedeelit ovat laittomia, niiden käyttäminen edellyttää rikoksen tekemistä. Ainoa keino päästä nauttimaan psykedeelejä ammattitaitoisessa ohjauksessa on maksaa tuhansia euroja yksityisille ulkomaisille klinikoille, joita on viime vuosina perustettu hövelimmän lainsäädännön omaaviin maihin.

Syvien psykedeelisten kokemusten ja kuolemanrajakokemusten yksi silmiinpistävimmistä vaikutuksista on kokemus siitä, että oman subjektimme erillisyyks toisista on lopulta vain illuusio, että olemme todellisuudessa kaikki yhtä. Ottamatta kantaa tähän väitteeseen ontologisella tasolla koen, että yksi aikamme piinaavimmista ongelmista on kykenemättömyys ajatella ihmiskuntaa ja koko elonkirjoa kollektiivina, jonka jäsenet, jos nyt eivät täysin samaa entiteettiä olisikaan, ovat toisistaan riippuvaisia. Uskontotieteen opintojeni ensimmäisiä oivalluksia oli se, että kenties tärkeämpää kuin uskontojen totuusarvo on niiden kyky tuottaa merkityksiä ja yhteyttä johonkin itseään suurempaan. Tärkein kysymys ei ole, oliko Jeesus Nasaretilainen todella Jumalan poika, vaan mitä usko hänen jumalallisuuteensa saa aikaan. Ehkei myöskään ole niin tärkeää, olemmeko lopulta todella osa yhtä ja samaa kosmista entiteettiä, jos niin uskomisen saa meidät kunnioittamaan ja vaalimaan sitä maailmaa, jossa elämme.

2. Konteksti ja aikaisempi tutkimus

2.1. Psykedeelit ja DMT

2.1.1. Psykedeelitutkimuksen lyhyt historia

Akateeminen kiinnostus psykedeelisiä kohtaan virisi varsin myöhään, kun otetaan huomioon, että psykedeelisiä on käytetty eri muodoissa ja eri kulttuureissa esihistorialliselta ajalta lähtien. Kuitenkaan Euroopassa, tai ainakaan sen sivistyneistön keskuudessa, ei tiedetä olleen psykedeelien käytön perinnettä. Euroopassa varsin yleisen ”taikasienen”, suippumadonlakin, sisältämän psilosybiinin vaikutusta ei tunnettu eurooppalaisessa lääketieteessä, vaan sitä pidettiin pitkään myrkytystilana. Yhä edelleen useimmissa sienioppaissa psilosybiinisienet luokitellaan myrkyllisiksi.⁷

Sienten käytöstä tiedettiin 1800-luvun Euroopassa vain etnografisten matkakertomusten kautta. Esimerkiksi Siperian alkuperäiskansojen shamaanien tiedettiin käyttävän päihdyttäviä sieniä rituaaleissaan, mutta tähän suhtauduttiin antropologisena kuriositeettina ja esimerkkinä kehittymättömien kulttuurien alkeellisista tavoista.⁸ Psykedeelit tulivat suuren yleisön tietoisuuteen länsimaissa vasta vuonna 1957, kun amatööripsykologi R. Gordon Wasson julkaisi *Life*-lehdessä kertomuksensa siitä, miten sai osallistua eteläisessä Meksikossa rituaaliin, jossa nautittiin psilosybiinisieniä.⁹ Samaan aikaan, kun ”taikasienet” kiihottivat lukijoiden mielikuvitusta, akateemista maailmaa ravisteli toinen vastikään löydetty psykedeeli, LSD.

LSD, kuten psilosybiinikin, on peräisin sienestä. Torajyvä on viljakasveihin tarttuva sieni, jolla on pitkä historia pelättynä viljasatojen tuhoajana, mutta myös kansanomaisena lääkkeenä, jota ovat käyttäneet erityisesti kättilöt synnytyksen käynnistämiseen ja sen jälkeisen verenvuodon salpaamiseen.¹⁰ Kansanomaisen käytön innoittamana saksalainen kemisti, Albert Hoffmann, pyrki kehittämään torajyvästä särky- ja yleislääkettä Kern-Sandoz-lääketehtaassa. Altistuttuaan yhdisteelle ensin vahingossa, sitten tarkoituksella, hän totesi löytäneensä jotain merkittävää. Hoffmann koki maailmanhistorian ensimmäisellä LSD-tripillään kuolemanpelkoa ja ahdistusta peläten myrkyttäneensä itsensä, mutta lopulta ihmeellistä synestesiaa ja rauhaa. Hän vakuuttui heti, että aineella oli valtava psykiatrinen potentiaali.¹¹

⁷ Hämeen-Anttila 2013, 184.

⁸ Hämeen-Anttila 2013, 184. Spilka et al. 2003, 283.

⁹ Pollan 2019, 2.

¹⁰ Hämeen-Anttila 2013, 201—202.

¹¹ Hämeen-Anttila 2013, 202—203.

LSD levisi nopeasti psykiatrien keskuudessa valtaosin juuri Sandoz-lääkeyhtiön ansiosta, sillä se valmisti ja jakoi LSD:tä ilmaiseksi kaikille, jotka uutta ainetta halusivat tutkia. ”Tutkijan” määritelmä oli verrattain löyhä, ja yksityiset terapeutit saivat ainetta helposti käsiinsä.¹² LSD:tä suositeltiin potilaiden ja koehenkilöiden lisäksi myös heitä hoitaville lääkäreille ja tutkijoille, jotta he osaisivat samaistua potilaidensa tilaan.¹³ Myöhemmin vuosikymmeninä tämä suhtautuminen osoittautui tutkimuksen uskottavuutta haittaavaksi tekijäksi.¹⁴

LSD:tä tutkittiin runsaasti ja nykynäkökulmasta varsin köykäisesti valvotuissa olosuhteissa, mutta tulokset olivat lupaavia. Aine ei aiheuttanut fysiologisia haittavaikutuksia tai riippuvuutta, ja yksikin annos saattoi käynnistää terapeuttisia läpimurtoja. 1960-luvulle tultaessa LSD oli jo psykiatrian valtavirtaa, ja monet pitivät sitä ihmelääkkeenä.¹⁵ Käsitys on ymmärrettävä etenkin, kun vertaa LSD:tä tuon ajan muihin psykiatrisiin lääkkeisiin ja hoitomuotoihin. 1950-luvulla käytännössä kaikki psykykenlääkkeet olivat rauhoittavia, ja mielenterveyttä hoidettiin ensisijaisesti tukahduttamalla vaikeat tunteet ja ajatukset. Mikäli lääkkeet eivät tehonneet, yleinen hoitokeino oli lobotomia.¹⁶

1950 ja 1960-luvuilla LSD:tä ja psykedeeljä tutkittiin muun muassa riippuvuuksien, masennuksen, OCD:n, eli pakko-oireisen häiriön, skitsofrenian, autismin ja kuolemaan liittyvän ahdistuksen hoitoon. Tuona aikana julkaistiin yli tuhat psykedeeljä käsittelevää vertaisarvioitua artikkelia ja järjestettiin kuusi kansainvälistä konferenssia.¹⁷ Eriyisen paljon rahoitettiin tutkimuksia, joissa pyrittiin hoitamaan alkoholismia ja riippuvuuksia, ja tulokset olivat lupaavia. Esimerkiksi Anonyymit Alkoholistit -yhteisön sittemmin perustanut Bill Wilson onnistui luopumaan alkoholista osallistuttuaan yhteen näistä tutkimuksista, jossa hän koki LSD:n aiheuttaman voimakkaan hengellisen kokemuksen.¹⁸

Termi *psykedeeli* sai alkunsa vuonna 1957 tutkija Humphrey Osmondin kirjeenvaihdosta kirjailija Aldous Huxleyn kanssa. Huxleyn kertomus omasta meskaliini-kokemuksestaan esseeteoksessa *Tajunnan ovet* (1954) on psykedeelikirjallisuuden klassikko, joka ehkä enemmän kuin mikään muu teksti on vaikuttanut myöhempien käyttäjien odotuksiin psykedeelisestä kokemuksesta.¹⁹ *Psykedeeli* viittaa mielen laajentamiseen ja sen

¹² Pollan 2019, 142.

¹³ Pollan 2019, 146.

¹⁴ Spilka et al. 2003, 285.

¹⁵ Hämeen-Anttila 2013, 204–206.

¹⁶ Gahlinger 2004, 49. Hämeen-Anttila 2013, 204.

¹⁷ Pollan 2019, 141.

¹⁸ Hämeen-Anttila 2013, 209.

¹⁹ Pollan 2019, 195–196.

esiin tuomiseen. Psykedeleejä tutkittiin alun perin väylänä psykoosin kaltaisten tilojen ymmärtämiseen ja sen jälkeen psykoanalyysin apuvälineinä päästä käsiksi tiedostamattomaan. Käsitteenä *psykedeeli* kuvastaa tutkimusintressien siirtymistä kohti yhden suuren annoksen terapiasessioita, joissa pyrittiin tuottamaan suuria oivalluksia. Terapiaistunnot tapahtuivat mukavasti sisustetuissa huoneissa, joissa koehenkilöille laitettiin silmälaput ja soitettiin miellyttävää musiikkia. Läsnä oli yleensä yksi tai kaksi terapeuttia, jotka osallistuivat kokemukseen mahdollisimman vähän.²⁰

Tutkimuskirjallisuudessa törmää myös termeihin *psykoaktiivi* (eng. psychoactive), *hallusinogeeni* (eng. hallucinogen) ja *enteogeeni* (eng. entheogen). *Psykoaktiivi* on nykytutkimuksessa yleinen käsite, jolla pyritään välttämään *psykedeelin* stigmaa. Käsitteenä *psykoaktiivi* on kuitenkin liian laaja, sillä se pitää sisällään myös muiden luokkien huumeita, jotka vaikuttavat tajunnantiloihin eri tavoin.²¹ *Hallusinogeeni* on kiistelty käsite siksi, että psykedeelien ei katsota tuottavan sinänsä hallusinaatioita, mikäli hallusinaatio määritellään harha-aistimukseksi, jolla ei ole fyysikaalista perustaa. Psykedeelien käyttäjillä ei myöskään usein ole ongelmia erottaa, mikä osa heidän havainnoistaan perustuu arkitodellisuuteen. Joillekin tutkijoille, kuten Jukka Häkkiselle, hallusinaatio on mikä tahansa harha-aistimus, eikä sillä ole merkitystä, onko kokija tietoinen sen luonteesta, sillä sen toimintamekanismi on sama. Hallusinaatioita voisi olla Häkkisen mukaan mielekkäämpää jaotella esimerkiksi yksinkertaisiin ja monimutkaisiin. Psykedeelien aiheuttamia yksinkertaisia hallusinaatioita kutsutaan joissain tutkimuksissa myös pseudo-hallusinaatioiksi, mutta käsite ei ole toistaiseksi vakiintunut tutkimuskentällä.²² Käsitettä *enteogeeni* ehdotti psilosybiinisienet tunnetuksi tehnyt Wasson korostaakseen kokemuksen jumalallista ja henkistä ulottuvuutta. Käsitteeseen törmääkin lähinnä teksteissä ja tutkimuksissa, jotka koskevat psykedeelien henkistä ulottuvuutta.²³

LSD:llä on valtava merkitys psykiatialle myös epäsuorasti. Se, että mikrogrammoissa mitattava annos saattoi tuottaa niin voimakkaita kokemuksia, ohjasi tutkijoita ensimmäistä kertaa tarkastelemaan aivokemian vaikutusta ajatteluun. Tämä johti keskeisen välittäjäaineen, serotoniinin, löytämiseen ja sen myötä SSRI-lääkityksen kehittämiseen.²⁴ Serotoniinin määrää aivoissa säätelevä SSRI-lääkitys on nykyään yleisimpiä masennuksen lääkinnällisiä hoitomuotoja.

²⁰ Pollan 2019, 163—164.

²¹ Gahlinger 2004, 47.

²² Häkkinen 2019, 13—15.

²³ Gahlinger 2004, 46.

²⁴ Pollan 2019, 147.

1960-luvun psykedeelitutkimuksen kiistattomasti tunnetuin nimi on Timothy Leary, Harvardin yliopiston psykologian professori, joka kokeiltuaan LSD:tä vuonna 1961 vakuuttui sen voimasta siinä määrin, että hänestä tuli pian psykedeelien ilosanomaa julistava kulttihenkilö.²⁵ Learyn suurin vaikutus psykedeelitutkimukseen on kuitenkin toimiminen sen alasajoon johtaneen yhteiskunnallisen paniikin kasvoina ja moottorina.²⁶ Käännekohtana pidetään julkisuudessa paljon keskustelua herättänyttä Learyn tutkimusprojektia, jossa valituille jatko-opiskelijoille annettiin LSD:tä. Projekti ei täyttänyt hyvän tieteen kriteerejä ja se asetti opiskelijoita eriarvoiseen asemaan.²⁷ Mediahuomion myötä Leary muuttui hiljalleen tieteentekijästä guruksi, ja muu tutkimusyhteisö pyrki tekemään pesäeroa häneen. Tästä huolimatta Learyn eksentrisen toiminta, kuten LSD:n jakaminen kaikille halukkaille, leimasi pian koko tutkimusalaan. Psykiatrian johtavat tutkijat alkoivat kirjoittaa kriittisiä kannanottoja psykedeelitutkimuksen alasta ja samalla mediassa lakattiin puhumasta ihmelääkkeestä ja siirryttiin käsittelemään LSD:n vaaroja, kuten ”pahoja trippejä” ja psykooseja.²⁸

Lopullinen kuolinisku psykedeelitutkimukselle tuli vuonna 1966, kun kriittisen ilmapiiriin painostamana Sandoz-lääkeyhtiö lopetti LSD:n jakelun tutkimuskäyttöön.²⁹ Pian sen jälkeen Yhdysvaltain elintarvikevirasto FDA lähetti kaikille rekisteröidyille tutkijoille kirjeen, joka määräsi lopettamaan kaiken psykedeelien koskevan tutkimuksen välittömästi.³⁰

Vuoteen 1970 mennessä arviolta 1—2 miljoonaa amerikkalaista oli kokeillut LSD:tä. Julkisuudessa esitettiin puheenvuoroja, joiden mukaan LSD oli vaarallisempaa kuin heroini, ja samana vuonna ratifioitu lakialoite *Comprehensive Drug Abuse Prevention & Control Act* luokitteli psykedeelit kaikkein vaarallisimpien huumeiden joukkoon, mikä teki niiden tutkimuskäytöstä käytännössä mahdotonta.³¹ Tämä laki määrittää Yhdysvaltain huume politiikkaa tänäkin päivänä ja samalla välillisesti myös muun maailman huume politiikkaa, sillä sen pohjalta laadittiin *Yhdistyneiden Kansakuntien yleissopimus huumeaineiden ja psykotrooppisten aineiden laitonta kauppaa vastaan*, joka velvoittaa kaikkia sen allekirjoittaneita maita, myös Suomea, noudattamaan käytännössä samoja rajoitteita.³²

²⁵ Hämeen-Anttila 2013, 209.

²⁶ Pollan 2019, 140.

²⁷ Pollan 2019, 196.

²⁸ Pollan 2019, 209—210.

²⁹ Pollan 2019, 142.

³⁰ Pollan 2019, 217.

³¹ Gahlinger 2004, 54.

³² Gahlinger 2004, 64. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1994/19940044/19940044_2_-_idm45237816214320

1990-luvulla tutkijat alkoivat varovaisesti kiinnostua uudelleen psykedeeleistä. Moni psykologian, neurologian tai kemian opiskelija saattoi törmätä jopa ihan sattumalta oman alansa vaiettuun historiaan, jota ei opetettu yliopistoissa.³³ Osa psykedeelitutkimuksen ensimmäisen aallon tutkijoista toimi alalla edelleen, mutta aiheensa he olivat vaihtaneet salonkikelpoisempiin. 1990-luvulla Roland Griffithsin kaltaiset veteraanit alkoivat tuoda psykedeelitutkimusta pikkuhiljaa takaisin akateemiseen maailmaan. Vuonna 1999 psykedeelejä annettiin ihmisille ensimmäistä kertaa tutkimuskontekstissa sitten 1960-luvun. Kyseessä oli Griffithsin ja hänen tutkimusryhmänsä hanke Johns Hopkinsin yliopistossa, joka on tänä päivänä tunnettu urauurtavasta psykedeelitutkimuksestaan.³⁴

Lopullinen käännekohta psykedeelitutkimuksen niin sanotulle renessanssille oli vuosi 2006, jolloin tapahtui kolme merkittävää asiaa. Ensinnäkin, silloin vietettiin LSD:n keksijän, Albert Hoffmannin, satavuotisjuhlaa, jonka kunniaksi järjestettiin ensimmäinen psykedeelitutkimusta käsittelevä konferenssi sitten 60-luvun. Mainitsemisen arvoista on, että satavuotias Hoffmann osallistui itsekkin konferenssiin ja sen paneelikeskusteluihin.³⁵ Toiseksi, Yhdysvaltain korkein oikeus linjasi, että kristillisellä União do Vegetal -kirkolla oli uskonnonvapauden nojalla lupa maahantuoda ja tuottaa ayahuascaa.³⁶ Kolmas, nimenomaan tiedemaailmassa saavutettu merkkipaalu oli Roland Griffithsin ja kumppaneiden kiitosta saanut tutkimus, jossa hyödynnettiin ansiokkaasti placebokontrollia ja kaksoissokkouttamista.³⁷ Tämä psilositybiinin tuottamia mystisiä kokemuksia luotaava tutkimus oli merkittävä askel akateemisen maailman asennemuutoksessa psykedeelitutkimusta kohtaan. Psykedeelit alettiin taas nähdä erillään tavanomaisista riippuvuutta ja terveysriskejä aiheuttavista huumeista ja tutkijat onnistuivat hiljalleen karistamaan yltään Timothy Learyn perintöä.³⁸

2.1.2. Psykedeelit uskonnollisessa kontekstissa

Nykyisin huumeina tunnetut sienet ja kasvit ovat olleet keskeinen osa kulttuureja, joissa niitä on ollut saatavilla. Hautalöytöjen perusteella jopa neandertalinihmisten arvellaan käyttäneen päihdyttäviä kasveja ja sieniä.³⁹ Psykedeelien esihistoriallisesta käytöstä löytyy muitakin merkkejä. Esimerkiksi Euroopan luolamaalausten kuvaston on tulkittu ammentavan

³³ Pollan 2019, 141.

³⁴ Pollan 2019, 61.

³⁵ Pollan 2019, 21.

³⁶ Pollan 2019, 27.

³⁷ Griffiths et al. 2006.

³⁸ Pollan 2019, 30.

³⁹ Gahlinger 2004, 5.

psykedeelisestä kokemuksesta, ja Afrikasta on löydetty ihmisen ja sienen yhteyttä esittäviä kuvia.⁴⁰ Figuurit ja maalaukset ihmishahmoista, joiden kehoilla on myös sienten muotoja, viittaavat psykedeelien rituaaliseen käyttöön. On perusteltua olettaa, että hindulaisuuden Veda-kirjallisuudessa mainittu juoma, soma, on sisältänyt jotakin psykedeeliä.⁴¹

Selkeintä näyttöä psykedeelien esihistoriallisesta rituaalisesta käytöstä löytyy Väli- ja Etelä-Amerikasta. Väli-Amerikan alkuperäiskansojen tiedetään käyttäneen psilosybiinisiä ainakin kolmen tuhannen vuoden ajan aina tähän päivään saakka.⁴² Sieniä kunnioitettiin usein pyhinä, ja esimerkiksi asteekkikulttuurissa ne tunnettiin ”jumalten lihana”.⁴³

Historiallisen rituaalikäytön kontekstissa tunnetuin psykedeeli on peyote-kaktuksessa esiintyvä meskaliini, joka on keskeinen osa Väli- ja Pohjois-Amerikan alkuperäiskansojen rituaaleja.⁴⁴ Eteläisestä Texasista on löydetty säilöttyä peyote-kaktusta, jonka iäksi on radiohiilihajotuksella arvioitu yli 5700 vuotta.⁴⁵ Alkuperäiskansojen laajalle levinneet rituaalit ja perinteet herättivät eurooppalaisissa valloittajissa epäluuloa ja muistuttivat heille lähinnä noituutta. Katolinen kirkko pyrki hävittämään väkivalloin sekä keinot näiden perinteiden harjoittamiseen että tiedon niiden olemassaolosta.⁴⁶

Väli-Amerikan kolonisoinnin myötä peyotien käyttö siirtyi maan alle, mutta ei kadonnut. Peyoteen liittyvät uskomukset ja rituaalit yhdistyivät alkuperäiskansojen omaksumaan kristinuskoon, ja peyote nähtiin sakramenttina, alkuperäiskansoille suotuna suorana yhteytenä kristukseen. Yhdysvaltojen harjoittama alkuperäiskansoja sortava politiikka 1800-luvun lopulla johti ahtaalle ajettujen heimojen lisääntyneeseen yhteydenpitoon, mikä puolestaan levitti tehokkaasti peyoteen liittyviä uskomuksia myös Pohjois-Amerikkaan. Tästä sai lopulta alkunsa varsinainen peyote-uskonto, jota nykyäänkin harjoitetaan aktiivisesti Pohjois-Amerikan alkuperäiskansojen keskuudessa.⁴⁷

Peyotien lisääntynyt rituaalinen käyttö toi sen myös länsimaiseen tietoisuuteen, ja meskaliini eristettiin kaktuksesta 1890-luvulla. Meskaliinin vaikutukset eivät kuitenkaan aluksi herättäneet juurikaan tieteellistä kiinnostusta. Rituaalit nähtiin edelleen ”villien” tapoina, eikä uskonnollinen kokemus ollut tutkimusalana muodikas. Uskonnollista kokemusta tarkasteltiin Freudia seuraten lähinnä lapsellisista peloista kumpuavana toiveajatteluna,

⁴⁰ Strassman 2001, 21.

⁴¹ Johnson et al. 2019, 85.

⁴² Richards 2015, 20.

⁴³ Gahlinger 2004, 6–7.

⁴⁴ Hämeen-Anttila 2013, 187.

⁴⁵ Johnson et al. 2019, 85.

⁴⁶ Strassman 2001, 22.

⁴⁷ Hämeen-Anttila 2013, 187–188.

kunnes William Jamesin luennot 1800 ja 1900-lukujen vaihteessa toivat aiheen uskonnonfilosofian ja psykologian piiriin.⁴⁸

James korosti dramaattisten ja intensiivisten kokemusten tarkastelua, sillä hänen mukaansa niissä esiintyy korostetusti samoja psykologisia prosesseja, jotka ovat läsnä myös arkisemmassa uskonnollisessa kokemuksessa. James keskittyi ajattelussaan erityisesti tietoisuuden sisäisiin mystisiin kokemuksiin.⁴⁹ Jamesin tutkimukset olivat myös henkilökohtaisia, ja hän kuvaa omia pyrkimyksiään kohti mystisiä tiloja apunaan oman aikansa muotihuume, ilokaasu. Laajentuneet tajunnantilat saivat hänet vakuuttuneeksi, että jaettu ”rationaalinen tietoisuus” on vain yksi tietoisuuden muoto. Jamesin käsitys todellisuudesta oli monistinen: toiseutta tai erillisyyttä ei oikeasti ole, vaan kaikki on osa ykseyttä.⁵⁰

Peyoten lisääntynyt käyttö johti vastatoimiin, ja Yhdysvallat kiristi huumelainsäädäntöään tekemällä peyotesta ja meskaliinista laittomia. Tämä ajoi peyoteuskonnon järjestäytymään viralliseksi uskontokunnaksi, joka vuonna 1918 sai nimekseen Native American Church. Uskontokunnan jäsenet saavat yhä tänäkin päivänä nauttia peyotea rituaaleissaan uskonnonvapauden perusteella.⁵¹

Euroopassa ei ole vastaavanlaista psykedeelien käytön historiaa, mutta psilosybiinisieniä on todennäköisesti käytetty Euraasian pohjoispuolen alkuperäiskansojen keskuudessa. Näiden kulttuurien shamanistisissa rituaaleissa tietäjät ovat käyttäneet keskushermostoon vaikuttavia aineita päästäkseen keholliseen tilaan, jota myöhempi tutkimus luonnehtii yhdistelmäksi meditaatiota ja kuolemanvaaraa. Aivosähkökäyrissä tietäjän saavuttama transsi muistuttaa ajatuksista ja aistimuksista riisuttua syvää meditatiivista tilaa, mutta korkea syke ja alhainen verenpaine ovat merkkejä kehon vakavasta kriisistä tai vaarasta.⁵²

Torajyvällä, josta myöhemmin eristettiin LSD, on valitettava yhteys Euroopan 1550-luvun noitavainoihin. Torajyvää käytettiin erityisesti kättilöiden keskuudessa lääkkeenä, jolla käynnistettiin synnytyksiä ja hillittiin verenvuotoa. Noitavainojen alkupuolella usein juuri kättilöitä syytettiin noituudesta. Vasta myöhemmin vainot laajenivat ylipäätään henkilöihin, jotka kyseenalaistivat asemaansa, yhteiskunnallista järjestystä tai kirkon oppeja. Noitien vainoaminen oli osittain poliittisesti motivoitua, sillä reformaation lietsoma köyhempien

⁴⁸ Strassman 2001, 22—23.

⁴⁹ James 1902, 379; Batson et al. 1993, 81.

⁵⁰ James 1902, 388.

⁵¹ Hämeen-Anttila 2013, 189.

⁵² Pulkkinen 2014, 241—242.

kansanosien tyytymättömyys saatiin purettua näihin syntipukkeihin. Pyhän Antoniuksen tulena tunnetut torajyväepidemiät pilasivat kokonaisia satoja ja aiheuttivat nälänhätää, mistä oli helppo syyttää torajyvän käyttäjiä, kättilöitä.⁵³

Torajyvän aistiharhoja ja tajunnantilan muutoksia aiheuttava vaikutus tunnettiin jo antiikin Kreikassa ja siksi on spekuloitu, että Eleusiin mysteerit, valikoidun eliitin salaiset vuosittaiset rituaalikokoukset, olivat todellisuudessa torajyvän nauttimiselle omistetun salaseuran kokouksia. On mahdollista, että antiikissa tehtiin sama havainto kuin Hoffmannin laboratoriossa, jossa kävi ilmi, että torajyvän myrkyllisimmät yhdisteet eivät ole vesiliukoisia, mutta päihdyttävät aineet ovat. Liottamalla torajyvää vedessä oli siis mahdollista tuottaa jonkinlaista proto-LSD:tä.⁵⁴

Psykedeelien käyttö eri alkuperäiskansojen ja antiikin sivilisaatioiden keskuudessa on tuottanut paljon puheenvuoroja siitä, että kaikki uskonnot tavalla tai toisella juontaisivat juurensa psykedeeliseen kokemukseen. Spilka ja kumppanit muistuttavat kuitenkin, että nämä teoriat ovat usein nimenomaan vain spekulatiota, joita ei voi empiirisesti todistaa.⁵⁵ Se, että torajyvän rituaalinen käyttö antiikin Kreikassa on mahdollista ja että sille löytyisi vieläpä salaperäiset ja mielikuvitusta kiihottavat puitteet, ei heidän mukaansa vielä tee siitä todennäköistä.

Vaikka vilsimmät uskontojen alkuperää koskevat teoriat eivät pitäisikään paikkaansa, on psykedeelillä kiinteä rooli uskonnollisten kokemusten fasilitoimisessa. Nykypäivän psykedeelisen kokemuksen tutkimus tarkastelee muun muassa mystisiä kokemuksia. Ne ovat erityislaatuisia kokemuksia, joiden tavoittelu on keskeinen osa useita eri uskomusjärjestelmiä. Yhteistä eri uskomusperinteiden mystisille kokemuksille on ykseys tai sulautuminen yhteen todellisuuden perustan, esimerkiksi Jumalan, absoluutin tai kosmoksen kanssa.⁵⁶

Psykedeelit eivät suinkaan ole ainoa tapa tavoitella mystisiä kokemuksia, eikä kaikissa kulttuureissa ole käytetty psykedeelisiä. Tätä pyrkimystä on palvellut muun muassa paasto, tanssi, laulu, hengittäminen, rummuttaminen, seksi, unen puute, aistieristys ja itsekielto. Psykoaktiivisten aineiden käyttö on kuitenkin maailmanlaajuisesti melko yleinen ja tehokas keino tavoitella näitä tiloja. Amazonin alueen alkuperäiskansojen ayahuasca-seremoniat ja Länsi-Afrikan bwiti-kultin iboga-kasvin nauttiminen ovat esimerkkejä perinteistä, jotka ovat säilyneet esihistorialliselta ajalta nykypäivään.⁵⁷

⁵³ Gahlinger 2004, 45.

⁵⁴ Gahlinger 2004, 44.

⁵⁵ Spilka et al. 2003, 284.

⁵⁶ Näreaho 2022, 44.

⁵⁷ Näreaho 2022, 45.

Mystisessä kokemuksessa ei siis ole sinänsä kyse huumekokemuksesta, vaan mielen tuottamasta kokemuksesta, jonka fasilitoijana voi toimia huume tai jokin muu, usein äärimmäinen kehollinen toiminta.⁵⁸ Kysymys siitä, onko kokemus aidosti mystinen vai ei, on osittain teologinen. Mystisen kokemuksen määritelmät ja ideaalit vaihtelevat eri traditioiden välillä. Yksinkertaistettuna esimerkiksi kristittyjen mystiikka korostaa persoonallisen Jumalan kohtaamista, kun taas buddhalaisille kyse on oivalluksen kautta minuudesta vapautumisesta.⁵⁹

Tutkimuksissa on havaittu, että sopivassa kontekstissa, kuten uskonnollisten symbolien läheisyydessä, psykedeelit tuottavat säännöllisesti uskonnollista kuvastoa, ja usein tutkittavat myös mieltävät kokemuksensa uskonnolliseksi. Tällä tarkoitetaan kokemuksen tulkitsemista jonkin merkitysjärjestelmän lävitse tai sen osana. Kokemuksen tulkitsemisen uskonnolliseksi on havaittu korreloivan positiivisesti kokemuksen merkityksellisyyden kanssa.⁶⁰

Kokemuksen määrittelemine uskonnolliseksi ei kuitenkaan ole millään muotoa yksinkertainen tehtävä. Kuvaukset uskonnollisesta kuvastosta tai uskonnollinen kieli eivät välttämättä vielä tarkoita, että kokemus olisi uskonnollinen.⁶¹ Keskusteltaessa psykedeelien potentiaalista tuottaa uskonnollisia kokemuksia on usein päädytty siihen, ettei psykedeelien tuottama kokemusta voida pitää aitona, sillä se on ulkoisen aineen aiheuttama.⁶² Tämä keskustelu tosin käytiin ennen kuin psykedeelien neurofysiologista mekanismia on juurikaan tunnettu.

Samoin kuin kuolemanrajakokemuksia, myös mystisiä kokemuksia on tarkasteltu erilaisten asteikkojen valossa. Asteikot kattavat piirteitä, joita pidetään mystisille kokemuksille tyypillisinä. Aidon mystisen kokemuksen kriteerinä on kuitenkin pidetty myös sen tuottamia positiivisia vaikutuksia ihmisen elämään. Asteikot eivät kykene erottamaan psykedeelien tuottamia mystisiä kokemuksia muilla keinoin tavoitelluista, ja psykedeelien on lukuisissa tutkimuksissa todettu tuottavan pitkäaikaisia ja merkityksellisiä positiivisia muutoksia kokijoiden elämään. Aiemman tutkimuksen nojalla onkin perusteltua todeta, ettei psykedeelien tuottama mystinen kokemus eroa muilla keinoin tuotetusta mystisestä kokemuksesta.⁶³

⁵⁸ Richards 2015, 11.

⁵⁹ Näreaho 2022, 54.

⁶⁰ Spilka et al. 2004, 285.

⁶¹ Spilka et al. 2004, 286.

⁶² Spilka et al. 2004, 284.

⁶³ Näreaho 2022, 56. Richards 2015, 11.

2.1.3. Psykedeelien vaikutus

Psykedeelistä kokemusta lienee mahdotonta kuvata tyhjentävästi, sillä kokemusta määrittää niin kutsuttu *set and setting*. Kyseisen käsitteen popularisoiminen ja vakiinnuttaminen tutkimuskontekstiin on ollut aiemmin mainitun Timothy Learyn merkittävin panos psykedeelitutkimukselle.⁶⁴ *Set* tarkoittaa kokemukseen kohdistuvia odotuksia ja käyttöhetkellä vallitsevaa mielentilaa. *Setting* taas on fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, jossa psykedeeliä käytetään.⁶⁵ Psykedeelinen kokemus onkin luonteeltaan konstruktivinen: jos sinulle sanotaan, että tulet todennäköisesti kokemaan mystistä yhteyttä kosmokseen, on suuri todennäköisyys, että niin tapahtuu. Etenkin, jos aiempaa kokemusta psykedeelista ei ole.⁶⁶

Psykedeelisillä kokemuksilla on joitakin tyypillisiä piirteitä, mutta kaikki kokemukset eivät sisällä kaikkia piirteitä, ja jotkut vaikutukset ovat ristiriitaisia keskenään. Psykedeelinen kokemus on kokonaisvaltainen; se vaikuttaa kaikkiin mentaalisiin funktioihin, kuten havaintoon, ajatteluun, tunteisiin, kehotietoisuuteen ja kokemukseen itsestä. Visuaaliset havainnot muuttuvat usein niin, että esineet saattavat muuttaa muotoa ja vaikuttaa hengittävään. Voimakas kokemus saattaa hämärtää rajoja siinä, missä yksi objekti loppuu ja toinen alkaa. Havaintoon liittyy usein ilmiöitä, kuten geometrisia kuvioita ja itseään toistavia fraktaaleja, joiden näkemiseen ei vaikuta, ovatko silmät auki vai kiinni.⁶⁷ Synestesia, eli aistimusten sekoittuminen tai limittyminen, on yleinen psykedeelisen kokemuksen piirre. Toisin sanoen kokija saattaa esimerkiksi maistaa ääniä tai nähdä kuulemansa.⁶⁸

Tunteista voi tulla joko intensiivisiä ja voimakkaasti kehollisia tai sitten niistä saattaa etäännyä. Keskenään ristiriitaisia tunteita, kuten euforiaa ja pelkoa saattaa esiintyä samaan aikaan. Ajatukset liikkuvat usein poikkeuksellisella tavalla: ne voivat vapautua aivan uusille urille ja tuottaa joko triviaaleja tai koko elämää koskevia oivalluksia. Ajatukset saattavat myös kadota kokonaan tai ajautua ikuisilta tuntuviin kierteisiin. Oman kehon ja sen aistimukset voi havaita korostuneesti tai yhteys omaan kehoon saattaa dissosiativisesti hämärtyä tai kadota kokonaan.⁶⁹

Psykedeelit tuottavat siis äärimmäisiä kognitiivisia ja affektiivisiä muutoksia subjektiiviseen kokemukseen. Nämä kokemukset voivat tuntua suurelta valaistumiselta tai helvetilliseltä kärsimykseltä. Ne ovat siinä määrin vieraita käsityksellemme

⁶⁴ Pollan 2019, 191.

⁶⁵ Gahlinger 2004, 47.

⁶⁶ Batson et al. 1993, 124. Pollan 2019, 143.

⁶⁷ Strassman 2001, 39–40.

⁶⁸ Hämeen-Anttila 2013, 193.

⁶⁹ Strassman 2001, 39–40.

arkitodellisuudesta, että niiden kuvauksissa on tutkimuksessakin usein turvauduttu unien, mystiikan ja psykoosin allegorioihin.⁷⁰

Tutkimus on viime vuosikymmeninä ottanut suuria harppauksia ymmärtääkseen psykedeelien vaikutuksen mekanismeja. Niin sanotuilla ”klassisilla psykedeeleillä” tarkoitetaan kahta kemiallisten yhdisteiden luokkaa. Tryptamiinit, johon kuuluvat muun muassa psilosybiini, LSD ja DMT, on luokista yleisin. Samaan yhdisteiden ryhmään kuuluu myös kehoissamme virtaava serotoniini. Meskaliini on sen sijaan kemialliselta rakenteeltaan fenyylietyyliamiini, mutta se luetaan psykedeeliksi. Psykedeelisiä vaikutuksia tuottaa moni muukin aine, kuten MDMA eli ekstaasi, mutta ne toimivat aivokemiallisesti eri tavalla.⁷¹

Tryptamiinit toimivat niin ihmisissä kuin muissakin eliöissä välittäjäaineina, eli ne kuljettavat viestejä hermosolulta toiselle. Aivoissa sähköimpulssi välittyy neuronilta toiselle synapsin kautta, jossa reseptoreihin liittyneet välittäjäaineet kuljettavat viestin synapsin yli kemiallisesti. Psykedeelit kiinnittyvät aivojen serotoniinireseptoreihin, ja LSD:n on jopa havaittu tekevän sitä serotoniiniakin tehokkaammin.⁷² Psykedeelit siis matkivat serotoniinin toimintaa aivoissa ja tilapäisesti syrjäyttävät sen.⁷³

Eri psykedeelit voivat tuottaa psykologisesti vastaavia kokemuksia ja käänteisesti sama aine voi tuottaa hyvin erilaisia kokemuksia. Psykedeelien odotusefekti on niin voimakas ja aivokemiallinen mekanismi niin läheinen, ettei toistaiseksi ole kehitetty mielekästä työkalua, jolla erotella kokemuksia toisistaan muuten kuin keston ja intensiteetin perusteella. Esimerkiksi pitkäkestoisen LSD:n vaikutus saattaa kestää jopa 12 tuntia, kun taas intensiivinen DMT-trippi on ohi viimeistään puolessa tunnissa. Sisällöllisesti ei kuitenkaan ole olemassa prototyypistä LSD- tai DMT-kokemusta.⁷⁴

Viimeaikaisessa tutkimuksessa tehty lupaavia löytöjä, jotka viittaavat psykedeelien vaikutuksen perustuvan niiden vaikutukseen aivojen lepotilaverkoston (eng. default mode network, DMN) toimintaan. DMN on aivojen alue, joka yhdistää aivokuoren eri osia toisiinsa ja aivojen syvempiin, evolutiivisesti vanhimpiin rakenteisiin. Alue on aktiivinen silloin, kun aivoilla ei ole muuta tehtävää tai ulkoista huomion kohdetta. DMN on siis syy ajatustemme harhailuun ja mieleen tunkeutuviin huoliin. DMN saattaa hyvinkin olla vastuussa ”minästä”, siitä sisäisestä äänestä, joka ajattelee, haaveilee ja murehtii.⁷⁵

⁷⁰ Johnson et al. 2019, 84. Gahlinger 2004, 47.

⁷¹ Johnson et al. 2019, 84.

⁷² Pollan 2019, 292.

⁷³ Strassman 2001, 38.

⁷⁴ Spilka et al. 2003, 285. Richards 2015, 24.

⁷⁵ Pollan 2019, 301—302.

Aihetta tutkiva Robin Carhart-Harris kutsuu DMN:ää aivojen kapellimestariksi, joka säätelee ja välittää eri aivoalueiden keskinäistä kommunikaatiota ja pitää huolen, ettei viestien kakofonia kasva liian suureksi. DMN fasilitoi myös autobiografista muistia eli sitä tarinaa, jota kerromme itsestämme itsellemme. On siis perusteltua väittää, että kokemuksemme omasta itsestämme ja minuudestamme on ainakin osittain DMN:n luoma konstruktio.⁷⁶

Psykedeelien on havaittu vähentävän merkittävästi DMN:n aktiivisuutta. Carhart-Harrisin tutkimuksessa psykedeelejä nauttineiden koehenkilöiden raportoima minuuden kokemuksen muuttuminen tai katoaminen ajoittui hetkeen, jolloin aivojen DMN-aktiiviteetti oli alimmillaan.⁷⁷ DMN:n hiljentyessä muut aivoalueet kommunikoivat keskenään huomattavasti enemmän ja niiden välille syntyy uusia yhteyksiä, eivätkä ne enää samalla tavalla keskity prosessoimaan yhtä tehtävää. Tällä yhteyksien lisääntymisellä selitetään psykedeelille kokemukseksi tyypillistä synestesiaa. Psykedeelisten kokemusten pitkäaikaiset vaikutukset esimerkiksi persoonallisuuteen ja arvoihin viittaavat siihen, että ainakin osa kokemuksen synnyttämistä uusista yhteyksistä säilyy myös kokemuksen jälkeen, mutta tätä ei ole vielä vahvistettu tutkimuksessa.⁷⁸

Aivojen pintakerroksia ja syviä rakenteita yhdistävä DMN on evolutiivisesti varsin tuore rakenne, eikä vastaavaa välttämättä ole muilla eläimillä. Carhart-Harris teoretisoi, että yksi sen keskeinen tehtävä on hallita epävarmuutta ja aivojen entropiaa, eli signaalien moninaisuutta. Hänen mukaansa DMN on aiheuttanut nykyihmiselle egosentrisen tavan hallita todellisuutta, kun taas meitä edeltävät ihmisapinat, joilta DMN kenties puuttui, hallitsivat epävarmuutta ja entropiaa maagisella ajattelulla. Carhart-Harris esittää teoriassaan eräänlaisen aivojen entropian spektrin, jonka toisessa, minimaalisen entropian päässä, on täysin urautunut ajattelu, kuten addiktiot, masennus, neuroosit ja pakko-oireiden kaltaiset mielenterveyden häiriöt. Maksimaalisen entropian päädyssä on taas psykedeelinen kokemus, psykoosi sekä luova ja maaginen ajattelu. Carhart-Harrisille masennus on hyvä esimerkki urautuneen ajattelun aiheuttamasta häiriöstä ja korostuneen egosentrisestä ajattelusta. Tämä selittäisi psykedeeleillä havaitut vaikutukset masennuksen ja muiden mainittujen minimaalisen entropian häiriöiden hoidossa: jos aivot kärsivät liian matalasta entropiasta ja liian aktiivisesta DMN:stä, psykedeelisen kokemuksen hiljentämä DMN ja uudet yhteydet eri aivoalueiden välillä ovat tehokas lääke.⁷⁹

⁷⁶ Pollan 2019, 303—304.

⁷⁷ Carhart-Harris et al. 2012.

⁷⁸ Pollan 2019, 317—320.

⁷⁹ Carhart-Harris et al. 2014.

Mystisen ja hengellisen ulottuvuuden tarkastelu on ollut osa psykedeelitutkimusta sen alkuaajoista lähtien. Jo varhaisessa vaiheessa tutkijat havaitsivat, että mystiset ja henkiset kokemukset tuottivat kaikkein todennäköisimmin merkittäviä terapeuttisia muutoksia potilaiden elämässä.⁸⁰ Mystisten kokemusten esiintyminen korreloi positiivisesti suuremman annoksen kanssa, mutta suuri annos kasvattaa myös pelottavien ja ahdistavien kokemusten riskiä. Ne, jotka kokevat mystisen kokemuksen, raportoivat verrokkeja enemmän positiivisia muutoksia luovuudessa, mielenterveydessä, luontosuhteessa, suhteessa itseen ja muihin ja kognitiivisissa kyvyissä kuten muistissa.⁸¹

Voimakkaalle psykedeeliselle kokemukselle tyypillistä on jonkin hyväntahtoisen entiteetin kohtaaminen. Tällaisia kokemuksia tutkittuaan Roland Griffiths havaitsi, että ennen kokemusta ateistiksi identifioituneista kaksi kolmasosaa ei enää pitänyt itseään ateistina kokemuksen jälkeen. Nämä kokemukset myös laskettiin elämän kaikkein tärkeimpien kokemusten joukkoon.⁸²

Vaikka psykedeelit eivät aiheuta riippuvuutta, eikä yliannostuksen vaaraa ole, liittyy yhdisteisiin riskejä. Yleisimmät psykedeelien nauttimisesta seuraavat haittavaikutukset ovat akuutit pelko- ja ahdistustilat, jotka voivat johtaa onnettomuuksiin ja arvaamattomaan käytökseen väärissä olosuhteissa. Psykedeelien laukaisema psykoosi on verrattain harvinainen suhteessa sen saamaan huomioon. Terveillä vapaaehtoisilla todennäköisyys psykoottiselle kohtaukselle on promillen luokkaa, ja psykiatrisen hoidon piirissä yleisyys oli enimmillään 5 %. Psykedeelit nostavat merkittävästi sykettä ja verenpainetta, eikä niitä siksi suositella sydänsairauksista kärsiville.⁸³ Koska sekä psykedeelit että SSRI-lääkkeet vaikuttavat aivojen serotoniinireseptoreihin, niitä ei suositella käytettäväksi samaan aikaan. Pahimmillaan yhdistelmä saattaa aiheuttaa kuolettavan serotoniinisyndrooman.⁸⁴ Tuoreessa tutkimuksessa tosin havaittiin, ettei eräs SSRI-lääke vaikuta psilosybiinin toimintaan aivoissa eikä toisinpäin. SSRI-lääke vaikutti jopa vähentävän psykedeeliselle kokemukselle tyypillistä ahdistusta.⁸⁵

Fysiologisia ja psykologisia vaaroja vähemmän tarkasteltu mutta sitäkin ajankohtaisempi tutkimuskohde on psykedeelien sosiaalinen vaikutus. Valtaosa psykedeelitutkimuksesta ja -kirjallisuudesta keskittyy psykedeelien terapeuttiseen

⁸⁰ Strassman 2001, 25.

⁸¹ Kangaslampi 2020.

⁸² Griffiths et al. 2019, 23.

⁸³ Johnson et al. 2019, 85.

⁸⁴ Gahlinger 2004, 276.

⁸⁵ Becker et al. 2022.

potentiaaliin ja positiivisiin vaikutuksiin, mikä myös osaltaan ohjaa käyttäjien odotuksia ja saattaa kannustaa itselääkintään. Pace ja Devenot pitävätkin tärkeänä käydä enemmän keskustelua tapauksista, joissa psykedeelien käyttö on johtanut autoritäärisen ja antisosiaalisen ajattelun lisääntymiseen.⁸⁶ Esimerkiksi Yhdysvaltojen kongressitalon valtaukseen osallistumisesta tuomitun itseään QAnonin shamaaniksi nimittävän Jake Angelin tiedetään olevan syvästi vihkiytynyt psykedeelikulttuuriin.⁸⁷

2.1.4. DMT

DMT:tä (N,N-dimetyylitryptamiini), kuten monia muitakin psykedeelisiä, oli käytetty jo pitkään ennen kuin se ”löydettiin” eurooppalaisissa laboratorioissa. DMT:tä on käytetty Väli- ja Etelä-Amerikan alkuperäiskansojen keskuudessa eri muodoissa esihistorialliselta ajalta lähtien. Tunnetuin DMT:n nauttimisen muoto on ayahuasca, hauduttamalla valmistettu teen kaltainen juoma, mutta DMT:tä on myös nautittu nuuskaamalla yopo-puun murskattuja siemeniä.⁸⁸ Myös bufo alvarius -sammakkolajin DMT:n johdannaista sisältävää myrkyä on lypsetty ainakin maya-sivilisaatiosta alkaen, ja sammakoiden rituaalista asemaa kuvataan mayojen säilyneissä myyteissä ja kuvataiteessa. Myös Pohjois-Amerikan Cheerokee-kansan haudoista on löytynyt tuhansittain näiden sammakoiden jäänteitä.⁸⁹ DMT:tä käytettiin alkuperäiskansojen keskuudessa muun muassa tulevan ennustamiseen, kadonneiden esineiden löytämiseen ja yhteyden luomiseen henkien ja kuolleiden kanssa.⁹⁰

DMT on erityisen kiinnostava psykedeeli siksi, että sitä löytyy luonnostaan ihmisen verenkierrosta, aivoista ja selkäydinnesteestä, mutta sen funktiosta ei vielä olla varmoja. Tutkijat ovat spekuloineet, että se toimii aivoissa välittäjäaineena serotoniinin tavoin, mutta näyttöä tästä ei toistaiseksi ole.⁹¹

DMT:tä esiintyy luonnossa esimerkiksi puissa, liaaneissa, sienissä, toukissa ja kaloissa. Tästä syystä yhdiste syntetisoitiin alkuaan 1931 perustutkimuksellisessa yhteydessä, ei psykedeelisten vaikutusten tutkimiseksi. Vasta vuonna 1956 unkarilainen kemisti Stephen Szára tunnisti DMT:n psykedeelisen luonteen kokeilemalla mimosa hostilis -kasvista eristämäänsä yhdistettä ensin itse, kuten oli tuohon aikaan tapana.⁹² Osa DMT:n löytämisen kunniaa kuuluu myös Euroopan rautaesiripulle, sillä unkarilainen Szára olisi halunnut tutkia

⁸⁶ Pace & Devenot 2021.

⁸⁷ Pace & Devenot 2021, 5.

⁸⁸ Gahlinger 2004, 265.

⁸⁹ Gahlinger 2004, 268.

⁹⁰ Strassman 2001, 43.

⁹¹ Barker 2018, 4–12.

⁹² Barker 2018, 2. Gahlinger 2004, 265.

LSD:tä, mutta lääkeyhtiö Sandoz ei voinut toimittaa sitä rautaesiripun toiselta puolelta, mikä suuntasi Száran huomion toisaalle.⁹³

DMT on molekyyliarakenteeltaan tryptamiineista yksinkertaisin ja muistuttaa eniten välittäjäaine serotoniinia.⁹⁴ Se tuottaa muihin psykedeeleihin verrattuna äärimmäisen intensiivisen, mutta lyhytkestoisen kokemuksen. Vaikutus alkaa välittömästi aineen polttamisen tai suoneen pistämisen jälkeen ja päättyy viimeistään puolen tunnin päästä, yleensä nopeammin. LSD:n 12 tunnin vaikutuksen rinnalla DMT sai 1960-luvulla lempinimen ”businessman’s high”, koska trippi oli mahdollista kokea vaikka lounastauolla.⁹⁵

DMT:tä ei voi sellaisenaan nauttia suun kautta, koska vatsan MAO-entsyymit hajottavat sen ennen sen imeytymistä verenkiertoon. Ayahuasca-keitoksen toinen ainesosa onkin MAO:n toiminnan salpaava inhibiittori. Suun kautta nautittuna DMT:n vaikutus kestää pidempään, mutta ei ole yhtä intensiivinen. Näin nautittuna DMT:n vaikutus muistuttaakin läheisemmin muita psykedeelejä.⁹⁶

Tavanomainen DMT-annos on 20—50 mg, ja jo 75 mg saattaa johtaa tajunnan menettämiseen, mutta varsinaista yliannostuksen vaaraa ei ole. Monet kokeneet psykedeeleiden käyttäjät ovat raportoineet, että DMT tuottaa liian voimakkaan kokemuksen, eikä siitä ole mahdollista nauttia. Kokemusta on kuvattu pelottavimmiksi kolmeksi minuutiksi koko elämässä.⁹⁷ Vaikka DMT:n vaikutus on intensiivinen, riski psykoosiin ei ole muita psykedeelejä suurempi. DMT:n aiheuttamia psykoositapauksia tunnetaan hyvin vähän, ja niihin yleensä liittyy pitkittynyttä huumeidenkäyttöä tai perinnöllistä alttiutta psykoosille.⁹⁸

2.2. Kuolemanrajakokemukset

2.2.1. Kuoleman kokemukset uskontoperinteissä

Kuolemanrajakokemuksia on tutkittu uskontotieteen ja teologian aloilla yllättävän vähän, vaikka ilmiöstä on tehty psykologista ja neurologista tutkimusta verrattain paljon viime vuosina. Kuolemanrajakokemuksia uskonnonfilosofisesta näkökulmasta tarkasteleva Leo Näreaho esittää mahdolliseksi syyksi sitä, että kokemusten luonne mielletään helposti liian rajatiedolliseksi, jotta niiden sisältöön haluttaisiin tarttua akateemisen tutkimuksen aiheena.⁹⁹

⁹³ Strassman 2001, 45.

⁹⁴ Strassman 2001, 35.

⁹⁵ Gahlinger 2004, 265. Strassman 2001, 38.

⁹⁶ Barker 2018, 9.

⁹⁷ Gahlinger 2004, 265—266.

⁹⁸ Barbic et al. 2020, 1962.

⁹⁹ Näreaho 2015, 8.

Kokemukset kuolemasta ja sen rajalta eivät ole vain moderni ilmiö, vaikka nykyaikaiset elvytyskeinot ovatkin kenties tehneet niistä yleisempiä. Kokemukset tuonpuoleisen rajalta ovat luonnollisesti puhutelleet uteliaita mieliä halki historian, ja on perusteltua olettaa, että kuolemanrajakokemukset ovat vaikuttaneet uskontojen käsityksiin kuolemasta, sen prosessista ja seurauksista.¹⁰⁰ Rakenteelliset yhtäläisyydet esimerkiksi antiikin ja keskiajan eurooppalaisissa kokemuksissa kielivät siitä mahdollisuudesta, että niiden pohjana on kokemus, jota nykytutkimus kutsuu kuolemanrajakokemukseksi.¹⁰¹

Keskiajan Euroopassa kokemukset ovat katolisen kristillisyyden läpäisemiä ja siten sisältävät kuvauksia kiirastulesta, taivaasta ja helvetistä. Yksi selitys tälle kokemusten ajalliselle ja paikalliselle väritymiselle on kokijan kirjoitustaidon puute. Kuolemanraja-kokemushan saattoi tapahtua kelle vain, ei pelkästään koulutetuille uskonnon ammattilaisille, mutta ne kokemukset, jotka ovat päätyneet historian lehdille, ovat mitä todennäköisimmin pappien tallentamia. Täten kokemus on todennäköisesti tulkittu myös kirjurin oman uskonnollisen maailmankuvan läpi.¹⁰²

Kuolemanrajakokemukset eivät rajoitu Eurooppaan, sillä arvioiden mukaan yli 95 % tunnetuista kulttuureista kuvaa kuolemanrajakokemusten kaltaisia tapahtumia kirjallisessa tai suullisessa traditiossaan.¹⁰³ Kuolemanrajakokemukselle tyypillisiä ilmiöitä, kuten valo-olennon kohtaaminen, elämän kertaaminen, moraalinen oppitunti, kehostapoistuminen ja rakkauden merkityksen oivaltaminen, esiintyy kristinuskon lisäksi juutalaisuuden, islamin, zarahustralaisuuden ja hindulaisuuden keskeisissä tarinoissa.¹⁰⁴

Kuolemanraajatutkimuksen kannalta merkillepantavin uskonnollinen viitekehys on tiibetinbuddhalainen käsitys kuolemasta kolmivaiheisena prosessina, joka on kirjattu ”Tiibetiläisenä kuolleiden kirjana” lännessä tunnettuun *Bardo-Thodoliin*. Kirjan mukaan kuolleen sielu kohtaa ensiksi valo-olennon, joka pyrkii ohjaamaan sielun kohti täydellistä kirkkautta ja yhdistymään siihen. Yhdistymällä kirkkauteen sielu vapautuu *samsarasta*, jälleensyntymän kierteestä, ja saavuttaa vapautuksen *nirvanassa*. Yhdistyminen onnistuu vain, jos sielua on elämän aikana valmisteltu tähän tilanteeseen seuraamalla *jaloa kahdeksanosaista polkua*. Suurin osa kuolleista ei siis onnistu yhdistymään kirkkauteen ja he siirtyvät seuraavaan vaiheeseen, jossa he kohtaavat seitsemän buddhaa, joiden edessä sielu kokee näkyjä muun muassa menneestä elämästään. Sielulle annetaan mahdollisuus ymmärtää,

¹⁰⁰ Masumian 2009, 182.

¹⁰¹ Näreaho 2015, 24

¹⁰² Ibid.

¹⁰³ Holden et al. 2009, 2.

¹⁰⁴ Masumian 2009, 182—183.

että kaikki kokemukset ovat vain mielen projektioita, ja kaikki vastustus ja pelko tämän tiedon äärellä on vain haitallista takertumista, josta yli pääseminen on elämän keskeinen tavoite. Mikäli sielu epäonnistuu viestin ymmärtämisessä, näyt muuttuvat helvetillisiksi. Lopulta sielu siirtyy odottamaan jälleensyntymistään uuteen elämään. Odotusaikana se voi liikkua vapaasti maan päällä, muttei olla vuorovaikutuksessa tämänpuoleisen kanssa. Lopulta sielu löytää omat vanhempansa ja asettuu äitinsä kohtuun hedelmöityksen hetkellä.¹⁰⁵

Tiibetinbuddhalaisessa kuvauksessa kuolemasta on kiehtovia yhteneväisyyksiä sekä kuolemanraajatutkimuksen ja psykologian havaintoihin että omassa aineistossani esiintyviin kuvauksiin psykedeelisestä kokemuksesta. Esimerkiksi kuvaukset oman elämän kertaamisesta ja liikkumisesta oman ruumiin ulkopuolella ovat tyypillisiä kuolemanraajakokemuksen vaiheita, ja niitä esiintyy myös aineistoni psykedeelisissä kokemuksissa. Samaten aineistossani kuvataan kokemuksia kirkkaudesta tai tyhjyydestä, joka on olemassaolon täydellinen keskipiste. Myös käsitys siitä, että todellisuus on vain mielen projektioita, on yllättävän läheinen kognitiotieteessä ja psykologiassa vallitsevan käsityksen kanssa, jonka mukaan kokemus todellisuudesta on aivojen tuottama konstruktio, eräänlainen oletuksiin ja kognitiivisiin rakenteisiin perustuva jatkuva hallusinaatio.¹⁰⁶

2.2.2. Kuolemanraajakokemukset tieteellisen tutkimuksen kohteena

Akateemisen tutkimuksen piiriin kuolemanraajakokemusten voidaan ajatella saapuneen 1800-luvun lopun Englannissa, jossa rajajakemukset ja tuonpuoleisuus olivat suosittuja tutkimuksen ja filosofisen pohdiskelun aiheita. Yliluonnollisia ja psyykkisiä kokemuksia tutkimaan perustettiin vuonna 1882 Society for Psychical Research, jonka yhdysvaltalaisessa sisarjärjestössä vaikutti uskontopsykologian ja uskonnollisen kokemuksen tutkimuksen pioneeri William James.¹⁰⁷

Kuolemanraajakokemuksia tutkittiin lähinnä tuonpuoleisuuden ja yliluonnollisuuden kontekstissa, mutta varsin vähäisessä määrin 1970-luvulle asti. Filosofin Raymond Moodyn kirja *Life After Life* vuonna 1975 oli käännekohta, joka nosti kuolemanraajakokemukset suuren yleisön tietoisuuteen ja toimi innoituksena lukuisille tutkimuksille.¹⁰⁸ Kirjassa esiintyi myös ensimmäistä kertaa käsite ”kuolemanraajakokemus” (eng. near-death experience, NDE), joka vakiintui nopeasti tutkimusalan käyttöön.¹⁰⁹ Aiheen kiinnostavuudesta kertoo se, että Moodyn

¹⁰⁵ Masumian 2009, 164—165, Goss & Klass 2010, 382.

¹⁰⁶ Häkkinen 2019, 21—22.

¹⁰⁷ Näreaho 2015, 26.

¹⁰⁸ Näreaho 2015, 7.

¹⁰⁹ Näreaho 2015, 29.

teos oli kansainvälinen bestseller; sitä on myyty yli 13 miljoonaa kappaletta ja se on käännetty lukuisille kielille.¹¹⁰ Moodyn kirjan menestystä selittää osittain 1970-luvun Yhdysvaltojen kulttuurinen ilmapiiri, jossa suhtautuminen henkisiin asioihin ja tuonpuoleiseen oli melko avointa, mihin psykedeleeillä oli eittämättä ollut vaikutus.¹¹¹

Moodyn teos ei ole tieteellinen julkaisu, eikä se tarjoa kokemukselle teoreettista selitystä, mutta sen esittelemä kuolemanraajakokemuksen ideaalityyppi loi pohjan myöhemmälle analyttiselle tutkimukselle.¹¹² Kaikkia Moodyn esittelemistä tekijöistä ei koskaan esiinny samaan aikaan yhdessä kokemuksessa ja siksi Moodyn mukaan kyse on nimenomaan ideaalityypistä, joka ei sellaisenaan koskaan toteudu.¹¹³ Myöhempi tutkimus on vahvistanut suuren osan Moodyn kuvaamista tekijöistä keskeisiksi osiksi kuolemanraja-kokemusta. Samalla tutkimus on osoittanut, että kuolemanraajakokemusten moninaisuus on huomattavasti laajempi kuin Moodyn mallissa.¹¹⁴

Pyrkimys kuolemanraajakokemusten systemaattiseen tutkimukseen on synnyttänyt tarpeen työkaluille, joiden avulla olisi mahdollista luotettavasti erottaa kuolemanraja-kokemukset muista kummista tai yliluonnollisista kokemuksista. Vaikka kuolemanraja-kokemukset muistuttavat läheisesti toisiaan, mitään yhteistä ydinkokemusta ei ole tunnistettu. Yhtenäisen kokemustyyppin sijaan voisikin puhua enemmän kokemuserheestä.¹¹⁵ Kokemusten eri piirteiden esiintymistä luotettavasti ennustavaa teoriaakaan ei ole toistaiseksi kehitetty.¹¹⁶ Kokemusten arvioiminen vertaamalla johonkin prototyypiseen kokemukseen ei siis ole tutkimuksen kannalta mielekästä.

Ratkaisuksi ongelmaan on kehitetty erilaisia asteikkoja, jotka koostuvat kuolemanraajakokemuksissa toistuvasti havaituista elementeistä. Bruce Greyson kehitti vuonna 1983 oman NDE-asteikkonsa, jonka 16 kysymystä mittaavat kuolemanraajakokemuksen kognitiivista, affektiivista, paranormaalista ja transsendenttia ulottuvuutta.¹¹⁷ Kyselylomakkeen jokaiseen kysymykseen on kolme pisteytettyä vastausvaihtoehtoa (0–2), jotka on kuvattu sanallisesti. Esimerkiksi tuntemuksia mittaavan affektiivisen klusterin kysymykseen NDE-A8 ”Tuntuiko siltä, että sinut ympäröi kirkas valo?”, on vaihtoehtoina 1: ”Epätavallisen kirkas

¹¹⁰ Näreaho 2015, 8.

¹¹¹ Näreaho 2015, 34.

¹¹² Ibid.

¹¹³ Näreaho 2015, 31.

¹¹⁴ Näreaho 2015, 34.

¹¹⁵ Näreaho 2015,

¹¹⁶ Häkkinen 2018, 77.

¹¹⁷ Greyson 1983, 369.

valo” tai 2: ”Valolla oli selkeästi mystinen tai tuonpuoleinen alkuperä”. Nolla tarkoittaa yksinkertaisesti ”ei kumpaakaan”.¹¹⁸

Greyson validoi asteikkonsa tutkimuksella, jonka kohderyhmä koostui henkilöistä, jotka väittivät kokeneensa kuolemanraajakokemuksen. Tutkimuksen kokemusten keskiarvo uudella asteikolla oli 15,01 pistettä, ja keskihajonta oli 7,84 pistettä. Siispä Greyson asetti asteikkonsa alarajaksi 7 pistettä, mikä tarkoittaa sitä, että kokemuksen tulee saada 32 pisteen enimmäismäärästä 7 ollakseen ”autenttinen” kuolemanraajakokemus.¹¹⁹

Greysonin asteikko osoittautui toimivaksi työkaluksi, ja se saavutti käytännössä paradigmaattisen aseman lähes neljäksikymmeneksi vuodeksi. Vuonna 2020 Charlotte Martial kumppaneineen (mukaan lukien Greyson) kehitti uuden asteikon nimeltä NDE-C (Near-Death Experience Content Scale), joka on käytännössä päivitys Greysonin NDE-asteikkoon.¹²⁰ NDE- ja NDE-C-asteikkojen eroja, etuja ja haittoja tarkastelen tarkemmin luvussa 3.1.

2.2.3. Nykytutkimuksen ymmärrys kuolemanraajakokemuksista

Greysonin NDE-asteikkoa on käytetty lähes kaikessa vuoden 1983 jälkeen tehdyssä kuolemanraajakokemuksia koskevassa tutkimuksessa. Kun puhun nykytutkimuksesta, tarkoitan nimenomaan Greysonin asteikkoa hyödyntävää tutkimusta. Kuolemanraajatutkimusta on tehty suhteellisen vähän länsimaisen akatemian ulkopuolella, minkä vuoksi myös tutkittavat henkilöt kuuluvat lähes poikkeuksetta ns. WEIRD-ryhmään (White, Educated, Industrialized, Rich and Democratic).¹²¹ Kulttuurialueiden välillä on havaittu joitakin eroja kokemusten sisällössä. Esimerkiksi elämän kertaaminen ja kokemus tunnelista eivät esiinny kaikkialla, mutta tämä eroavaisuus saattaa johtua lopulta vain vertailtavan tutkimuksen vähäisyydestä.¹²²

Käsitteenä kuolemanraajakokemus on itse asiassa nykytutkimuksen valossa osin harhaanjohtava, sillä vastaavia kokemuksia voi syntyä ilman todellista tai kuviteltuakaan kuolemanvaaraa.¹²³ Charlotte Martialin ja kumppaneiden uutta NDE-C-asteikkoa validoivassa tutkimuksessa kävi ilmi, ettei uusi asteikko kykene erottelemaan spontaaneja, ilman kuoleman vaaraa syntyneitä kokemuksia sellaisista, joita on tapahtunut esimerkiksi elvytyksen yhteydessä. Tämän tiedon valossa tutkijat pohtivat, että kuoleman läheisyys on kenties vain

¹¹⁸ Greyson 1983, 372.

¹¹⁹ Greyson 1983, 373.

¹²⁰ Martial et al. 2020, 2.

¹²¹ Martial et al. 2020, 12.

¹²² Näreaho 2015, 88–90.

¹²³ Häkkinen 2018, 89.

yksi tapa aktivoida samoja oletettuja neurofysiologisia mekanismeja, jotka aiheuttavat näitä sisällöltään toistensa kaltaisia kokemuksia.¹²⁴

Kuolemanraajakokemuksen neurofysiologisia mekanismeja ei vielä tunneta. Yksi mahdollinen selitys näille kokemuksille on poikkeuksellinen toiminta aivojen ohimolohkolla. Muutokset tämän aivoalueen toiminnassa liittyvät läheisesti epilepsiaan, ja tutkimuksissa on havaittu, että nämä muutokset voivat aiheuttaa kokemuksia jumalallisesta tai muusta tietoisesta läsnäolosta, mystisiä kokemuksia yhdistymisestä kosmokseen ja elävältä tuntuvia muistoja omasta menneisyydestä.¹²⁵ Epileptisten kokemusten onkin havaittu tuottavan Greysonin asteikolla kuolemanraajakokemuksen alarajan ylittäviä kokemuksia.¹²⁶ Mahdollinen yhteys epilepsiaan on kiehtova, sillä sitä on pidetty pyhänä tautina synnyttämiensä uskonnollisten ja henkisten kokemusten vuoksi.¹²⁷ Kuolemanraajakokemuksia on selitetty myös hapen puutteella ja hiilidioksidimäärän kasvulla aivojen verenkierrossa, jonka on todettu aiheuttavan kummia kokemuksia, jotka ovat saaneet vähäisiä pisteitä Greysonin asteikolla. Hapenpuutetta ei pidetä riittävänä selityksenä kokemuksille, mutta se voi olla keskeinen tekijä joissakin kuolemanraajakokemusten ulottuvuuksissa.¹²⁸

Käsitys, jonka mukaan ihmisen tietoisuus on aivojen tuottama, on psykologian ja kognitiotieteen keskuudessa vallitseva oletus, jota on vaikea osoittaa vääräksi. Aivojen toiminnan ja tietoisuuden tilojen välillä on yhteys, mutta tietoisuuden sisällön ja aivojen toiminnan välinen suhde on edelleen mysteeri.¹²⁹ Kuolemanraajakokemuksissa esiintyvät ruumiistapoistumiskokemukset, joissa tietoisuuden koetaan sijaitsevan ruumiin ulkopuolella, asettavat nämä oletukset koetukselle. Kuolemanraajakokijat kertovat usein siitä, miten he katselevat yläpuolelta ruumistaan ja lääkäreitä, jotka sitä pyrkivät elvyttämään. Kokemuksen jälkeen he pystyvät usein melko todenmukaisesti kuvaamaan tapahtumia, joista heidän ei tulisi olla tietoisia. Näitä kokemuksia on vaikeaa, ellei mahdotonta, todistaa tai kumota. Joissakin sairaaloissa asiaa on pyritty tutkimaan sijoittamalla eri puolille rakennusta kuvia paikkoihin, jotka voi havaita vain lintuperspektiivistä. Toistaiseksi ei tunneta tapausta, joissa näitä kuvia olisi havaittu. Tämä tukee oletusta, että ruumiista poistuminen on aivojen tuottama kokemus ja että elvytystilanteiden kuvaukset perustuvat kuulohavaintojen ja visuaalisen muistin yhdistelmiin.¹³⁰

¹²⁴ Martial et al. 2020, 11.

¹²⁵ Häkkinen 2018, 106—107.

¹²⁶ Hoepner et al. 2013, 747.

¹²⁷ Näreaho 2015, 138.

¹²⁸ Häkkinen 2018, 87.

¹²⁹ Näreaho 2015, 168.

¹³⁰ Häkkinen 2018, 106—107.

Kuolemanraajakokemusten visuaalinen sisältö ei ole riippuvaista konkreettisesta näköaistista, mikä käy ilmi siitä, että myös sokeat henkilöt kuvaavat kuolemanraja-kokemuksiaan selkeän visuaalisiksi.¹³¹ Kuolemanraajakokemukset myös muistetaan tavallista paremmin. Kun muistoja niistä vertailtiin sekä kuvitteellisiin muistoihin että voimakkaisiin tunnepitoisiin muistoihin, kuolemanraajakokemukset muistettiin paremmin.¹³² Eräässä seurantatutkimuksessa havaittiin, että muistot kokemuksesta olivat pysyneet lähes muuttumattomina kahdeksan vuoden ajan.¹³³

Kuolemanraajakokemukset ovat tyypillisesti positiivisia kokemuksia, jotka vaikuttavat myönteisesti kokijan elämään vielä pitkään kokemuksen jälkeenkin. Huomattavimpia tällaisista vaikutuksista ovat kuolemanpelon väheneminen tai katoaminen kokonaan.¹³⁴ Kokemusten aiheuttamia muutoksia asenteissa ja uskomuksissa on kuvattu muun muassa kolmen kategorian kautta: muutokset minäkuvaan, muutokset suhteessa toisiin ja muutokset elämänasenteessa. Minäkuvan keskeisiä muutoksia ovat tunne elämän tarkoituksellisuudesta tai missiosta, korkeampi itseluottamus, kokemus jumalallisesta kaitselmuksesta ja vahvistunut usko kuolemanjälkeiseen elämään. Suhteessa toisiin keskeistä on kasvanut halu auttaa muita, kehittyneempi tunneilmaisuus, vähentynyt kiinnostus materiaa, mainetta tai statusta kohtaan ja kasvanut myötätunto muita kohtaan. Elämänasenteiden muutokset koskevat lisääntyntä arvostusta ja intoa elämää kohtaan, syventynyttä uskoa ja henkisyttä, lisääntyntä tiedon etsimistä, keskittymistä enemmän nykyhetkeen ja luonnon arvostamista. Kuolemanraja-kokemusten on havaittu vähentävän ahdistusta, masennusta ja itsetuhoisuutta.¹³⁵

Kuolemanraajakokemukset voivat tuoda mukanaan ratkaisuja eksistentiaalisiin konflikteihin ja kamppailuun uskon kysymysten kanssa. Korkeamman pistemäärän Greysonin NDE-asteikolla on havaittu korreloivan positiivisesti uskonnollisen ja eksistentiaalisen ajattelun muutoksen ja sitä seuranneen hyvinvoinnin kanssa. Kokijat raportoivat kohtaamisesta sisäisen henkisen olemuksensa kanssa ja lisääntyneestä yhteydestä ympäröivään maailmaan. Monille kuolemanraajakokemus toimiikin henkisen heräämisen käynnistäjänä.¹³⁶

Vaikka kuolemanraajakokemukset ovat usein positiivisia ja mielenterveyttä vahvistavia kokemuksia, ne voivat myös sisältää kauhun, paniikin, yksinäisyyden ja syyllisyyden

¹³¹ Näreaho 2015, 102—103.

¹³² Thonnard et al. 2013, 2.

¹³³ Van Lommel et al. 2001.

¹³⁴ Noyes et al. 2009, 41.

¹³⁵ Noyes et al. 2009, 46—49.

¹³⁶ Khanna & Greyson 2014, 1613.

tunteita.¹³⁷ Kuolemanrajakokemukset ovat joissain tapauksissa aiheuttaneet post-traumaattista stressiä muistuttavia oireita, kuten pakkoajatuksia, painajaisia ja aiheen käsittelemisen välttelemistä.¹³⁸ Negatiiviset kokemukset ovat todennäköisesti aliraportoituja ja siksi yleisempiä kuin luullaan. Kokemukseen ei joko haluta palata, sitä ei haluta pitää totena tai sillä ei haluta kuormittaa läheisiä. Joissain tapauksissa kokemus voi synnyttää voimakkaan ja pitkäaikaisen trauman.¹³⁹ Joskus dramaattiset muutokset kokijoiden elämässä on tulkittu mielenterveyden järkkymiseksi, mikä vaikeuttaa kokemuksesta puhumista. Kuolemanraja-kokijoiden keskuudessa on myös havaittu keskimääräistä enemmän avioeroja ja irtisanoutumisia, mikä johtunee pikemminkin uudistuneesta arvomaailmasta kuin mielenterveyden järkkymisestä.¹⁴⁰

2.2.4. Kuolemanrajakokemukset ja psykedeelit

Jo kuolemanraja-tutkimuksen pioneeri Raymond Moody noteerasi voimakkaan psykedeelisen kokemuksen ja kuolemanrajakokemuksen välisiä yhtäläisyyksiä.¹⁴¹ Rick Strassman, yksi varhaisista uuden aallon psykedeelitutkijoista, on esittänyt hypoteesin, että aivojen tuottama DMT olisi vastuussa kuolemanrajakokemuksista. Strassman spekuloi, että kuoleman läheisyyden tuottama pelko- ja stressitila saa aivot, tarkemmin aivojen käpyrauhanen, vapauttamaan suuret määrät DMT:tä.¹⁴² Tätä hän, tai kukaan muukaan, ei ole toistaiseksi pystynyt näyttämään toteen, mikä johtunee ennen kaikkea siitä, että kuolemanrajakokemuksia on käytännössä mahdotonta tuottaa systemaattisesti laboratorio-olosuhteissa. Silti esimerkiksi Ashok ja Raj Kumari Sahai ovat virheellisesti väittäneet, että juuri Strassman olisi tämän mekanismin todistanut.¹⁴³

Strassmanin hypoteesin innoittamana kuolemanraja- ja psykedeelisiä kokemuksia on muutamissa tutkimuksissa vertailtu keskenään. Laboratoriossa kontrolloituja DMT-kokemuksia on tutkittu Greysonin asteikolla ja havaittu, että ne muistuttavat läheisesti kuolemanrajakokemuksia. Yhtenä erottavana tekijänä on havaittu se, että DMT-kokemuksissa esiintyy kuolemanrajakokemuksia harvemmin kokemus rajasta, jonka takaa ei ole enää paluuta. Sen sijaan DMT-kokemukset saivat kuolemanrajakokemuksiakin useammin aikaan tunteen, että on saapunut johonkin toiseen ulottuvuuteen.¹⁴⁴

¹³⁷ Bush 2009, 81.

¹³⁸ Noyes et al. 2009, 49.

¹³⁹ Bush 2009, 81.

¹⁴⁰ Noyes et al. 2009, 56.

¹⁴¹ Moody 1975, 161—162.

¹⁴² Strassman 2001, 69—70.

¹⁴³ Sahai & Sahai 2013, 171.

¹⁴⁴ Timmermann et al. 2018, 6—7.

Varsinaisen kuolemanrajakokemuksen ja huumeilla aikaansaadun kokemuksen eroja saattaa kuitenkin selittää odotusarvoefekti: useimmiten todellisissa kuolemanraja-kokemuksissa kokija on tietoinen kuoleman mahdollisuudesta, jolloin hänen odotuksensa ja mielentilansa todennäköisesti poikkeavat melko lailla psykedeelien viihde- tai koekäyttäjän tuntemuksista.¹⁴⁵ Odotusten vaikutuksesta kielii myös se, että koehenkilöiden aiemmat paranormaaleihin ilmiöihin liittyvät uskomukset tai avoimuus sellaisten olemassaololle ennustavat läheisemmin kuolemanrajakokemusta muistuttavaa DMT-kokemusta.¹⁴⁶ Eli mitä läheisemmin kuolemanrajakokemusten sisältö sopii kokijan maailmankuvaan, sitä todennäköisemmin voimakas psykedeelinen kokemus sisältää samoja piirteitä.

Ketamiinin on havaittu tuottavan DMT:täkin läheisemmin kuolemanrajakokemusta muistuttavia kokemuksia. Sen lisäksi muiden psykedeelien, kuten psilosybiinin ja LSD:n on havaittu tuottavan tarpeeksi suurina määrinä kuolemanrajakokemusten kaltaisia kokemuksia.¹⁴⁷ Tutkimusten valossa näyttäisi siltä, että DMT tuskin on ainakaan yksin vastuussa kuolemanrajakokemusten syntymisestä, mutta ei kuitenkaan ole vielä poissuljettua, että DMT yhdessä jonkin ketamiinia muistuttavan sisäsyntyisen välittäjäaineen kanssa toimisi kuolemanrajakokemuksen katalyyttinä tai mahdollistajana.¹⁴⁸

Rotilla tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että sydämen pysähtyminen saa aikaan aivojen aktiivisuuspiikin, jonka aikana välittäjäaineiden, kuten serotoniinin, noradrenaliinin ja dopamiinin määrät ovat moninkertaiset tavalliseen verrattuna.¹⁴⁹ Syyksi tällaiselle neurokemialliselle ryöpylle on spekuloitu sitä, että näillä välittäjäaineilla tai ainakin osalla niistä on neuroprotektiivisiä ominaisuuksia; ne siis voivat suojata soluja hädän hetkellä ja hidastaa happikadon aiheuttamaa tuhoa. Sekä ketamiinilla että DMT:llä tiedetään olevan tällaisia ominaisuuksia.¹⁵⁰

Aivan vastikään puhdas sattuma mahdollisti kuolevan ihmisen aivotoiminnan tarkastelemisen aivosähkökäyrän eli EEG:n avulla, kun 87-vuotias onnettomuuspotilas kuoli kesken tutkimuksen, eikä häntä oman toiveensa mukaisesti elvytetty. EEG ei tutki aivojen kemiallisia tiloja, mutta tutkimuksessa havaittu aktiivisuus vastasi rotilla havaittua ja toistaiseksi selittämätöntä aivotoiminnan kiihtymistä sydämen pysähtymisen jälkeen.

¹⁴⁵ Häkkinen 2018, 108.

¹⁴⁶ Timmermann et al. 2018, 8.

¹⁴⁷ Martial et al. 2019, 53.

¹⁴⁸ Martial et al. 2019, 66.

¹⁴⁹ Häkkinen 2018, 111.

¹⁵⁰ Martial et al. 2019, 63.

Tutkimuksessa havaittiin myös lisääntyneitä aktiivisuutta aivojen muistia prosessoivilla alueilla, mikä tukee kuolemanraajakokemuksille tyypillistä elämän kertausta.¹⁵¹

Oli kuolemanraajakokemuksilla ja psykedeelillä kokemuksilla yhteinen alkuperä tai ei, voimakkaiden psykedeelisten kokemusten henkinen vaikutus kytkeytyy keskeisesti kuoleman tematiikkaan. Kuoleamisen ja uudestisyntymisen kokemuksen havaittiin jo varhaisessa psykedeelitutkimuksessa ennustavan merkittävää terapeutista vaikutusta. Psykedeelien rituaalinen käyttö on eri kulttuureissa kytkeytynyt nimenomaan kuolemaan: sana *ayahuasca* tarkoittaa kirjaimellisesti ”kuolleiden liaania”, ja sen uskotaan mahdollistavan suoran yhteyden kuolleiden henkien kanssa; peyote-kaktusta käyttävät ryhmät uskovat sen tarjoavan näkymiä kuolemanjälkeisestä elämästä; ibogaiinia hyödyntävä rituaali tunnetaan ”kuolemantranssina”.¹⁵²

Mikäli todetaan, että kuolemanraajakokemus onkin oikeastaan eräänlainen kokemuserhe, johon todellinen (ja kuviteltu) kuolemanvaara on vain yksi tie ja voimakas psykedeelinen kokemus toinen, avautuu tutkimukselle uusia suuntia. Charlotte Martial tutkimusryhmineen ehdottaa, että ketamiinia voisi tulevaisuuden tutkimuksissa hyödyntää turvallisena välineenä kuolemanraajakokemusten fenomenologian systemaattiseen tutkimiseen.¹⁵³ Psykedeelien tutkimalla voimme jo nyt seurata, mitä aivoissa tapahtuu, kun kokemus minuudesta väistyy syrjään. Jos psykedeelien voidaan todeta aiheuttavan kuolemanraajakokemuksia, kenties aiemmin kuin arvaammekaan voimme saada ensimmäisiä tieteellisiä aavistuksia siitä, miltä tuntuu kuolema.

¹⁵¹ Vicente et al. 2022, 8—9.

¹⁵² Martial et al. 2019, 53.

¹⁵³ Martial et al. 2019, 53.

3. Määritelmät, metodit ja aineisto

3.1. NDE-C-asteikko

NDE-C-asteikko kehitettiin korjaamaan vajavuuksia, joita tuore tutkimus on vanhasta NDE-asteikosta paljastanut. Kuolemanraajatutkimusta onkin tehty huomattavasti enemmän Greysonin NDE-asteikon julkaisemisen jälkeen kuin sitä ennen. Vanhan asteikon puutteita on esimerkiksi se, ettei vanha asteikko ota lainkaan huomioon kuolemanraajakokemusten sisältämiä negatiivisia tunteita, vaikka niitä esiintyy 14 %:ssa raportoiduista tapauksista.¹⁵⁴ Tilastollisissa analyyseissa on myös käynyt ilmi, että osa vanhan asteikon kysymyksistä mittasi samoja asioita, joten niitä on tarkennettu uuteen NDE-C-asteikkoon. Siihen on myös lisätty uusia kysymyksiä vastaamaan nykyisiä kuolemanraajatutkimuksen käsityksiä siitä, mitä tyyppilliseen kuolemanraajakokemukseen kuuluu.¹⁵⁵ Uusi asteikko ottaa esimerkiksi huomioon kokemuksen siitä, että henkilö valitsee palata takaisin kokemuksesta (NDE-C17), kokemuksen kuolemasta tai sen läheisyydestä (NDE-C18), kokemuksen portista tai tunnelista (NDE-C19) ja kokemuksen siitä, etteivät sanat ole riittäviä kokemuksen kuvaamiseen (NDE-C20).¹⁵⁶

Lopullinen NDE-C-asteikko sisältää 20 kysymystä, joiden vastausvaihtoehtoja ei ole enää sanoitettu samalla tavalla esimerkinomaisesti kuin vanhassa NDE-asteikossa. Uudessa asteikossa jokaiseen kysymykseen vastataan lukuarvolla 0—4, jossa nolla on ”ei lainkaan”, 1 on ”hieman”, 2 on ”kohtalaisesti”, 3 on ”vahvasti” ja 4 merkitsee ”äärimmäistä, ennenkokematonta ja vahvempaa kuin 3”.¹⁵⁷ Täten NDE-C-asteikolla on suurempi enimmäispistemäärä 80. Martialin ja kumppaneiden validoivassa tutkimuksessa kuolemanraajakokemusten keskiarvoksi havaittiin 44 pistettä, ja tuloksen virhemarginaali oli 17. Samalla logiikalla kuin aiemmalla Greysonin asteikolla uuden NDE-C-asteikon alarajaksi muodostui 27 pistettä. NDE-C-asteikon englanninkielinen kyselylomake löytyy tämän tutkielman liitteistä. Analyysilukuun olen suomentanut asteikon väittämät.

Valintani käyttää tässä tutkimuksessa uutta NDE-C-asteikkoa ei ollut ongelmaton, mikä johtuu suurelta osin siitä, ettei asteikkoja ole tarkoitettu käytettäväksi tavalla, jolla niitä tässä tutkimuksessa sovellan. Sekä vanha NDE-asteikko että uusi NDE-C-asteikko perustuvat kyselytutkimukseen, eli kokijan on tarkoitus itse arvioida, missä määrin kysymysten väittämät pätevät hänen kokemukseensa. Tässä tutkimuksessa sitä vastoin etsin vastauksia kysymyksiin

¹⁵⁴ Martial et al. 2020, 2.

¹⁵⁵ Martial et al. 2020, 4.

¹⁵⁶ Martial et al. 2020, 5.

¹⁵⁷ Martial et al 2020, 5.

teksteistä, joita ei ole kirjoitettu näitä kyselylomakkeita ajatellen. Tässä mielessä vanha NDE-asteikko sopisi omiin tarkoituksiini paremmin, sillä aineistossa esiintyviä ilmauksia on helpompi verrata olemassa oleviin esimerkkeihin. Ei ole lainkaan niin helppoa tai empiirisen tutkimuksen kannalta ongelmattomaa arvioida, onko kirjoittaja kenties tarkoittanut sanomisillaan ”hieman” vai ”kohtalaisesti”. Siihen, miten olen ongelmia ratkaissut, palaan analyysiluvussa.

Ongelmista huolimatta päätin käyttää uutta NDE-C-asteikkoa, koska se erottelee kokemuksia toisistaan paremmin kuin vanha NDE-asteikko. Kokeilin tätä arvioimalla muutamaa aineistossani esiintyvää kokemusta molemmilla asteikoilla. Tarkastelin neljää raporttia, jotka olin pisteyttänyt NDE-C-asteikolla 45, 44, 35 ja 24¹⁵⁸. Valitsin kaksi samankaltaista korkean pistemäärän kokemusta ja yhden näistä kahdesta selvästi poikkeavan, mutta silti korkean pistemäärän kokemuksen, jotta voisin arvioida, eroavatko nämä korkean pistemäärän kokemukset toisistaan ja tekevätkö asteikot selvän eron matalamman pistemäärän tapauksessa. 24 pisteen kokemus on juuri ja juuri alle NDE-C-asteikon alarajan, ja halusin nähdä, antaako vanha NDE-asteikko samansuuntaisen tuloksen.

Lyhyen vertailuni tulos oli selkeä. 45 ja 44 pisteen kokemukset saivat vanhalla asteikolla molemmat 14 pistettä, eli sekä uudella että vanhalla asteikolla ne selkeästi ylittävät kuolemanrajakokemuksen alarajan (NDE-asteikolla 7, NDE-C-asteikolla 27). 35 pisteen tapauksessa NDE-C-asteikko osoitti kykyään eritellä kokemuksia, sillä kyseinen kokemus sai vanhalla NDE-asteikolla samat 14 pistettä. Siinä missä NDE-C-asteikko tekee kokemusten välille jopa yhdeksän pisteen eron, vanha asteikko ei tee niiden välille eroa. 25 pisteen kokemus sai vanhalla asteikolla 8 pistettä, eli se laskettaisiin juuri ja juuri kuolemanraja-kokemukseksi vanhalla asteikolla, vaikka uusi rajaisi sen ulos.

Pidän uuden ja vanhan asteikon eroja kokemusten erottelukyvyyssä niin merkittävinä, etten löytänyt perusteita käyttää vanhaa asteikkoa, vaikka sen käyttäminen sinänsä yksinkertaisempaa olisikin. Kuolemanrajakokemuksen alarajan juuri ja juuri alittava 25 pisteen raportti kertoo siitä, että vanha malli tuottaa helpommin vääriä positiivisia, mikä taas nostaisi tutkimukseni toiseen vaiheeseen aineistoa, jonka tutkiminen ei ole mielekäästä. Ennen kaikkea haluan mahdollisimman uskottavan vastauksen tutkimuskysymykseeni ”voiko psykedeelistä kokemusta tutkia mielekkäällä tavalla myös kuolemanrajakokemuksena”, ja siksi käytän mahdollisimman tarkkaa ja viimeisimpään tutkimukseen perustuvaa työkalua.

¹⁵⁸ Kyseiset raportit ovat nimimerkeiltä Quantagy (45), WaterBongs (44), Stridency (35) ja Atomic006 (24).

Analyysini ei niinkään keskity kokemusten arvottamiseen, enkä pyri tutkimuksellani osoittamaan, kuvaavatko aineistoni raportit ”autenttisia” kuolemanraajakokemuksia. Martial ja kumppanit toteavat, ettei heidän asteikkonsa pyri määrittelemään, mikä on todellinen kuolemanraajakokemus ja mikä ei. Asteikko on heidän mukaansa tarkoitettu työkaluksi, jolla kvantifioida kokemuksia ja, kuten itse teen, seuloa valtavista aineistokokonaisuuksista tarkemman tutkimuksen kannalta kiinnostavia kokemuksia.¹⁵⁹

NDE-C-asteikolla ei voi erottaa toisistaan klassista kuolemanraajakokemusta ja sitä muistuttavaa kokemusta, joka ei sisällä todellista kuolemanvaaraa (ns. NDE-like).¹⁶⁰ Asteikkoa validoivassa tutkimuksessa asteikkoa sovellettiin myös huumeiden (joukossa myös DMT-kokemuksia), meditaation ja transsin avulla aikaansaatuihin kokemuksiin. Huumekokemusten keskiarvo oli 30, eli juuri alarajan yläpuolella. Tutkimuksessa erottui joitakin nimenomaan kuolemanraajakokemuksille (mukaan lukien NDE-like) tyypillisiä ulottuvuuksia, kuten NDE-C11 ”kokemus ruumiista irtautumisesta” tai NDE-C17 ”valinta tai pakko tulla takaisin kokemuksesta”.

Samassa tutkimuksessa havaittiin, että muista huumeista poiketen DMT aiheuttaa kokemuksia, joissa esiintyy myös lähinnä kuolemanraajakokemuksissa esiintyviä ulottuvuuksia. Martial ja kumppanit spekuloiivat tämän perusteella, että kuolemanraajakokemuksilla ja DMT-kokemuksilla saattaa olla samanlainen neurofysiologinen perusta, mutta tämä vaatii lisätutkimuksia. Myös se, että kuolemanraajakokemusta ja sen kaltaista (NDE-like) ei voi erottaa toisistaan, kieli heidän mukaansa siitä, että kokemuksia aiheuttavat mekanismit on mahdollista aktivoida spontaanisti ilman todellista tai kuviteltua kuolemanvaaraa.

3.2. Kognitiivinen muutos

Määritelmäni kognitiivisesta muutoksesta perustuu C. Daniel Batsonin, Patricia Schoenraden ja W. Larry Ventisin sosiaalipsykologiseen teoriaan uskonnosta, jonka he esittelevät teoksessaan *Religion and the Individual* (1993). Tutkimukseni kannalta olennainen osa teoriaa on heidän määritelmänsä uskonnollisesta kokemuksesta kognitiivisena muutosprosessina. Tässä tutkimuksessa en yritä vastata kysymykseen, ovatko aineistoni kokemukset uskonnollisia vai eivät, vaan keskityn kognitiivisen muutoksen kuvaamiseen. En siis peilaa aineistoani sinänsä Batsonin ja kumppaneiden teoriaan, vaan teoria on toiminut ennemminkin suunnannäyttäjänä.

¹⁵⁹ Martial et al. 2020, 11.

¹⁶⁰ Martial et al. 2020, 11.

Batson ja kumppanit määrittelevät uskonnon funktionaalisesti (ja varsin laveasti) niin, että uskontoa on mikä tahansa yksilöllinen tapa kohdata ja ratkoa elämän suuria eksistentiaalisia kysymyksiä. Keskeisimpiä näistä kysymyksistä on tarve löytää elämälleen tarkoitus ja tietoisuus siitä, että jonakin päivänä se päättyy.¹⁶¹ Batsonin ja kumppaneiden lähtökohta uskontoon on siis henkilökohtaisessa uskossa ja uskonnollisessa kokemuksessa instituutioiden ja oppien sijaan. He huomauttavat, että heidän määritelmänsä ei ole ainoa mahdollinen, vaan yksi monista eri tavoin rajallisista näkökulmista, joilla uskontoa voidaan tarkastella.¹⁶²

Batsonin ja kumppaneiden sosiaalipsykologinen teoria uskonnosta ei sitoudu mihinkään uskonnolliseen instituutioon tai traditioon eikä myöskään käsityksiin ylikuonnollisesta tai tuonpuoleisesta. Uskonto on teorian mukaan ongelmanratkaisua, jonka ytimessä on syvälinen oivallus ja elämän arvojen pohtiminen uudelleen. Teorian katsomuksellisesta inklusiivisuudesta kielii sekin, että myös kääntymys pois jostakin uskonnosta tai uusi vakaumus siitä, ettei Jumalaa ole olemassa, nähdään uskonnollisena kokemuksena, mikäli se on eksistentiaalisen pohdinnan tulos.¹⁶³

Teoria koskee uskontoa kokonaisvaltaisesti, ei pelkästään uskonnollista kokemusta, ja tässä tutkimuksessa nojaankin vain rajattuun osaan siitä: uskonnollisen kokemuksen edellyttämään kognitiiviseen muutokseen. Uskonnollisen kokemuksen ytimessä on Batsonin ja kumppaneiden mukaan dramaattinen muutos siinä, miten henkilö näkee ja kokee maailman ja oman suhteensa siihen. Tämä muutos voi tarkoittaa muutoksia käsityksissä todellisuudesta tai muutoksia ihmissuhteissa tai arvoissa.¹⁶⁴ Tätä muutosta Batson ja kumppanit vertaavat luovaan ajatteluun.

Teorian psykologinen viitekehys perustuu hahmopsykologiaan, josta keskustelen syvemmin fenomenografisen analyysin yhteydessä. Lyhyesti mainittakoon, että tässä teoriassa luovuus ja uskonnollinen kokemus perustuvat konstruktiviseen todellisuuskäsitykseen ja kognitiivisiin rakenteisiin. Koettu todellisuus on yksilön omiin ja sosiaalisesti jaettuun tulkintoihin perustuva rakennelma, jolle hän antaa merkityksiä. Kognitiiviset rakenteet ovat vakiintuneita yksilöllisiä tapoja järjestää, luokitella ja yhdistellä havaintoja ja uutta tietoa. Ne ovat eräänlaisia ajattelun skeemoja, joiden avulla aivot säästävät aikaa ja energiaa; ilman niitä meidän pitäisi tunnistaa, pohtia ja luokitella jokainen havaintomme aina uudelleen.¹⁶⁵

¹⁶¹ Batson et al. 1993, 8.

¹⁶² Batson et al. 1995, vi.

¹⁶³ Vesala 2004, 217—218.

¹⁶⁴ Batson et al. 1993, 87.

¹⁶⁵ Batson et al. 1993, 88—90.

Luova prosessi on kognitiivisissa rakenteissa tapahtuva muutos, jossa rakenteet järjestyvät uudelleen joustavammiksi ja sopeutuvammiksi. Luovuus ei tässä yhteydessä tarkoita taiteellisuutta, vaan se on kaikkien ihmisten ominaisuus. Luovuutta edellytetään, kun elämässä tulee vastaan tilanteita, joissa omat oletukset todellisuudesta eivät enää vastaa sitä, mitä tapahtuu todella. Näissä tilanteissa täytyy ”ajatella uudelleen” ja päivittää omaa käsitystään todellisuudesta.¹⁶⁶

Luova prosessi etenee Batsonin ja kumppaneiden mukaan vaiheittain. Ensin törmäämme johonkin ongelmaan, jota emme osaa ratkaista vanhoilla kognitiivisilla rakenteilla, mikä johtaa turhautumiseen. Tätä seuraa luovuttaminen tai ongelman siirtäminen syrjään. Kun ongelmaa ei enää aktiivisesti työstetä vanhoilla rakenteilla, on niillä aikaa ja tilaa uudistua. Tätä pidetään selityksenä sille, miksi oivallukset ja läpimurrot tapahtuvat usein juuri silloin, kun ongelmaa ei aktiivisesti työstä, esimerkiksi suihkussa tai lenkillä. Oivallusta seuraa vielä uuden ratkaisun kokeileminen käytännössä. Vasta toimivaksi osoittautunut ratkaisu vakiintuu uudeksi kognitiiviseksi rakenteeksi.¹⁶⁷

Uskonnollinen kokemus on Batsonin ja kumppaneiden mukaan vastaavanlainen prosessi, mutta tässä tapauksessa ratkaisua vaativa ongelma on *eksistentiaalinen kriisi*. Se voi olla edellä mainittu tiedostaminen oman olemassaolon vääjäämättömästä päättymisestä tai äkillisen menetyksen tai sairastumisen tai synnyttämä kriisi. Eksistentiaalisen pohdinnan voi myös käynnistää epämääräinen ja selittämätön merkityksettömyyden tunne.¹⁶⁸

Epätoivo kriisin tai merkityksen puutteen keskellä voi johtaa luovuttamiseen, jota Batson ja kumppanit kutsuvat *antautumiseksi* (eng. self surrender). Eksistentiaalinen kriisi ja antautuminen voivat ratkeamattomina näyttäytyä mielenterveyden heikkenemisenä ja irrottautumisena arkitodellisuudesta. Luovaa oivallusta vastaa uskonnollisen kokemuksen ytimessä oleva *uusi näkemys* (eng. new vision), jossa aiemmat käsitykset todellisuuden luonteesta kumoutuvat. Koska kokemus on kirjaimellisesti oman mielen rajoitteiden ylittämistä, se tulkitaan usein jostain itsen ulkopuolisesta transsendentista lähteestä annetuksi ja inhimilliset rajat ylittäväksi tiedoksi.

Uutta näkemystä seuraa *uusi elämä* (eng. new life), jossa oivalluksen tai herätyksen tulisi tuottaa uudenlaisia tapoja sopeutua olosuhteisiin ja ratkoa eksistentiaalisia kysymyksiä olemassaolon merkityksestä. *Uusi elämä* on paluu arkitodellisuuteen, joka ei kuitenkaan ole enää entisensä. Yksilö on varustettu uudenlaisella määrätietoisuudella ja näkemyksellä, joka

¹⁶⁶ Batson et al. 1993, 93—95.

¹⁶⁷ Batson et al. 1993, 98—99.

¹⁶⁸ Batson et al. 1993, 102.

usein näkyy positiivisempänä ja lempeämpänä suhtautumisena itseän ja muihin sekä kasvaneena rauhan ja turvallisuuden tunteena.¹⁶⁹

Batsonin ja kumppaneiden mukaan uskonnollinen kokemus ei välttämättä aina ole luova, millä he tarkoittavat sitä, ettei se aina palvele yksilön hyvinvointia. Voimakas uskonnollinen kokemus saattaa myös synnyttää kognitiivisia rakenteita, jotka ovat olosuhteisiin sopeutumisen kannalta haitallisia. Esimerkiksi voimakas kokemus saattaa synnyttää tai ruokkia eskapistisia ajatuksia tai fanaattista sitoutumista uskonnolliseen ryhmään tai johtajaan. Uuden kognitiiviset rakenteet voivat osoittautua dogmaattisiksi ja kahlitseviksi ja siksi kirjoittajat nostavatkin keskeiseksi erottavaksi tekijäksi luovan ja ei-luovan uskonnollisen kokemuksen välillä sen, ovatko uudet rakenteet joustavia ja avoimia uusiin muutoksiin. Jos uusi todellisuus koetaan lopulliseksi totuudeksi, se saattaa lopulta vain haitata sopeutumista ympäröivään maailmaan.¹⁷⁰

Oman tutkimukseni kannalta teorian keskeisin anti on *uuden näkemyksen* vaihe. Tässä tutkimuksessa tarkastelen sitä, miten tuo äkillinen muutos kognitiivisissa rakenteissa käsitetään, mutta en voi aineistoni valossa sanoa mitään varmaa siitä, miten se on auttanut tai haitannut henkilöiden sopeutumista ympäröivään maailmaan.

3.3. Sisällönanalyysi

Tutkimukseni ensimmäisen analyysivaiheen, eli aineiston tarkastelemisen NDE-C-asteikon valossa, metodiksi valitsin sisällönanalyysin ennen kaikkea sen joustavuuden tähden. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuskentän vapaimmin sovellettavia metodeja, sillä sitä ei lähtökohtaisesti ohjaa mikään tietty teoreettinen malli.¹⁷¹ Sisällönanalyysi on erinomainen työkalu vaihtelevan ja järjestämättömän aineiston luokitteluun, teemoitteluun ja tyypittelyyn, jotka ovat kukin hieman erilaisia tapoja järjestää aineistoa.¹⁷² Omassa tutkimuksessani pitäydyn yksinkertaisessa luokittelussa, sillä NDE-C-asteikko tarjoaa selkeän teoreettisen kehyksen, jonka mukaan luokitella aineistosta esiin nousevia havaintoja.

Sisällönanalyysi on metodina niin monimuotoinen, että usein se mielletäänkin enemmän metodien joukoksi. Siksi tässä vaiheessa on tarpeen määritellä tarkemmin, miten sitä omassa tutkimuksessani sovellan. Yhtäältä päättelyni on deduktiivista, eli teen johtopäätöksiä yksittäistapauksista (aineistoni trippiraportit) yleistettyyn tietoon (NDE-C-asteikko) nojaten. Pyrin tutkimukseni ensimmäisessä vaiheessa erittelemään aineistostani ne kokemukset, jotka

¹⁶⁹ Batson et al. 104—106.

¹⁷⁰ Batson et al. 107—108.

¹⁷¹ Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.

¹⁷² Tuomi & Sarajärvi 2018, 105.

täyttävät tietyt yleisemmän tason kriteerit. Toisaalta lähestymistapaani voisi yhtä hyvin kuvata abduktiiviseksi, sillä aineistosta tekemiäni havainnot ohjaa selkeä johtojätös.¹⁷³ En tarkastele DMT-kokemuksia sellaisenaan, vaan olen tehnyt jo ennen analyysia valinnan tarkastella niitä kuolemanrajakokemuksina. Olen ottanut analyysiini ulkopuolisen teorian, joka määrittää, millä tavalla aineistoani järjestän.

Tutkimukseni ei vastaa kysymykseen ”ovatko aineistoni kokemukset kuolemanraja-kokemuksia”. Analyysin tarkoitus tässä vaiheessa on yksinkertaisesti seuloa aineistokokonaisuudesta oman tutkimukseni kannalta mielekkäitä raportteja. Oman tulkintani mukaan deduktiivinen malli korostaa enemmän havainnoista tehtyjen johtopäätösten logiikkaa, kun taas abduktiivinen malli korostaa havaintojen tekemisen logiikkaa, mikä on tässä vaiheessa myös oman tutkimukseni kannalta ensisijaista. Lähestymistapani määrittelemisen on kenties hiusten halkomista, mutta abduktiivinen sisällönanalyysi kuvaa omaa päättelyäni paremmin kuin deduktiivinen.

Analyysimetodia tarkentaessa toinen keskeinen valinta on tehtävä aineistolähtöisen, teoriaohjaavan ja teorialähtöisen analyysin välillä. Koska tutkimuksellani en pyri kuvaamaan DMT-kokemuksia sinänsä, enkä siksi etene niinkään aineiston ehdoilla, voidaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi rajata heti ulos, jolloin tehtäväksi jää valinta teoriaohjaavan ja teorialähtöisen analyysin välillä.

Teorialähtöisen ja myös teoriasidonnaisen tunnetun teoriaohjaavan mallin oleellinen ero on siinä, kuinka keskeisessä asemassa teoria on. Molemmista havainnot ja analyysiyksikköjen muodostamista määrittää jokin olemassa oleva valmis teoria, joka omassa tutkimuksessani on NDE-C-asteikko. Teorialähtöinen analyysi keskittyy kuitenkin enemmän teoriaan siinä mielessä, että sitä usein käytetään testaamaan teorian toimivuutta. Teoriaohjaava analyysi sen sijaan keskittyy aineistoon, mutta käyttää havaintojen tekemisen pohjana jotakin teoriaa. Analyysitavat eroavat keskeisesti myös siinä, mitä edellytyksiä niillä on aineiston keräämistä kohtaan. Teorialähtöinen analyysi nimittäin edellyttää, että aineisto kerätään teorian sanelemin ehdoilla.¹⁷⁴ Tutkimukseni ensisijainen tarkoitus ei ole koetella NDE-C-asteikon toimivuutta, vaan soveltaa sitä uudelleenlaiseen aineistoon. En myöskään kerää aineistoani asteikon edellyttämällä tavalla, sillä se perustuu kyselytutkimukseen. Siispä on selvää, että analyysini on luonteeltaan teoriaohjaavaa.

Analyysimetodini on siis tarkemmin ilmaistuna abduktiivinen teoriaohjaava sisällönanalyysi. Noudatan analyysissä Tuomen ja Sarajärven (2018) esittelemää neljän

¹⁷³ Tuomi & Sarajärvi 2018, 107.

¹⁷⁴ Tuomi & Sarajärvi 2018, 109—110.

vaiheen mallia.¹⁷⁵ Ensin tulee päättää, mikä aineistossa ylipäättään kiinnostaa, ja omassa tutkimuksessani etsin aineistosta NDE-C-asteikon ulottuvuuksia. Näiden 20 ulottuvuuden ohjaamana etsin ja erittelen aineistostani analyysiyksiköiksi kaikki ilmaisut, jotka vastaavat ulottuvuuksia. Tämän jälkeen luokittelen ja koodaan analyysiyksiköt NDE-C-asteikon mukaisesti. Tässä vaiheessa myös pisteytän kunkin kokemuksen, jotta saan selville, kuinka moni niistä ylittää kuolemanrajakokemuksen alarajan. Pyrkimykseni on lopulta tarkastella, millaisessa suhteessa pistemäärä on kognitiivisten muutosten esiintyvyyteen. Analyysissa erittelen havaintoni taulukoksi, josta käy ilmi, millaisia pisteitä kukin kokemus on analyysin tuloksena saanut, ja kuvaan analyysiyksiköiksi valitsemiani ilmaisuja ja perustelen niitä aineistosta nostetuilla esimerkeillä.

3.4. Fenomenografinen analyysi

Nimi *fenomenografia* ohjaa hyvin sen äärelle, millaisesta tutkimussuuntauksesta on kyse. Nimi on varsin läpinäkyvä yhdistelmä sanoista *fenomenon* ja *grafia*. Latinan ”ilmiötä” tarkoittava sana on omaksuttu kreikan verbistä *fainestai*, joka tarkoittaa ”näyttäytyä”. Kreikankielinen verbi *grafia* taas tarkoittaa ”kuvaamista” tai ”esittämistä” erilaisin keinoin.¹⁷⁶ Fenomenografian voisi siis kirjaimellisesti tulkita merkitsevän ”pyrkimystä kuvata, miten ilmiöt näyttäytyvät”.

Fenomenografinen tutkimus pyrkii jäsentämään ihmisten erilaisia tapoja käsittää ilmiöitä ja omaa toimintaansa ohjaavaa ajattelua. Toisin sanoen, fenomenografinen tutkimus ei ole niinkään kiinnostunut siitä, millaisia ilmiöt todellisuudessa ovat tai miten ajattelu pohjimmiltaan toimii, vaan se keskittyy tutkimaan ainoastaan niiden pohjalta muodostettuja käsityksiä.¹⁷⁷ Täten fenomenografia edustaa niin sanottua toisen asteen tutkimusnäkökulmaa: se keskittyy kuvaamaan, millä tavalla jokin ilmiö koetaan, kun taas ensimmäisen asteen näkökulma pyrkii selittämään ilmiötä itseään.¹⁷⁸

Fenomenografia sai alkunsa Göteborgin yliopistossa 1970-luvun alkupuolella. Sen kehitti Ference Marton tutkimusryhmineen oppimista koskevan tutkimuksen apuvälineeksi. Edelleen fenomenografiaa käytetään lähinnä kasvatustieteen kontekstissa, mutta sitä voi soveltaa myös muuhun toisen asteen laadulliseen tutkimukseen.¹⁷⁹ Fenomenografinen tutkimus perustuu aina empiiriseen aineistoon, useimmiten haastatteluihin. Analyysi on

¹⁷⁵ Tuomi & Sarajärvi 2018, 104.

¹⁷⁶ Häkkinen 1996, 14.

¹⁷⁷ Ahonen et al. 1994, 114.

¹⁷⁸ KvaliMOTV 5.1. Fenomenografia.

¹⁷⁹ Häkkinen 1996, 5–6.

luonteeltaan induktiivista, eli tutkimus lähtee liikkeelle yksittäisistä ilmaisuista, joista muodostetaan yleisemmän tason päätelmiä, fenomenografian tapauksessa erilaisia käsityksiä kuvaavia kategorioita.¹⁸⁰

Analyysin tuloksena muodostetuilla kategorioilla fenomenografia pyrkii kuvaamaan erilaisia ajattelutapoja tiettyyn ilmiöön tai käsitteeseen liittyen. Kategoriat rakentuvat tutkijan muodostamista merkitysyksiköistä, jotka taas perustuvat aineistossa esiintyviin ilmaisiin.¹⁸¹ Merkitysyksikkö on yksittäisiä sanoja tai lauseita laajempi ajatuksellinen kokonaisuus, joka aineistosta nostetaan analyysin kohteeksi. Kategoriat (ja mahdolliset yläkategoriat) ovat käytännössä yhtä kuin tutkijan ehdottama teorettinen selitysmalli kulloistakin ilmiötä koskeville käsityksille. On tärkeää painottaa, ettei fenomenografia pyri selittämään ilmiötä tai syitä siitä muodostetuille käsityksille, vaan sen on tarkoitus kuvata korkeammalla abstraktiotasolla ilmiötä koskevia käsityksiä. Kategoriat voisikin mieltää ajattelun sisäisten yhteyksien kuvaukseksi.¹⁸²

Fenomenografisen tutkimuksen eteneminen jaetaan tyypillisesti neljään vaiheeseen.¹⁸³ Ensinnä tutkija kiinnittää huomionsa ilmiöön tai käsitteeseen, josta vaikuttaa esiintyvän erilaisia käsityksiä. Oman tutkimukseni kontekstissa tämä ilmiö on psykedeelisten kokemusten tuottamat muutokset ajattelussa. Toisessa vaiheessa tutkija perehtyy valitsemaansa ilmiöön teorettisella tasolla ja jäsentää alustavasti siihen liittyviä lähtökohtia. Tässä tutkimuksessa olen valinnut tarkastella aineistoni kokemuksia kuolemanraajakokemuksina, ja fenomenografinen analyysi kohdistuu näiden kokemusten tuottamiin kognitiivisiin muutoksiin. Analyysin teorettisena viitekehyksenä toimii edellisessä luvussa kuvaamani Batsonin ja kumppaneiden määritelmä uskonnollisesta kokemuksesta kognitiivisena muutosprosessina.

Teoria on erottamaton osa fenomenografista tutkimusprosessia, sillä ilman sen tarjoamaa johtoajatusta tutkimus olisi vaarassa jäädä vain kasaksi irrallisia sitaatteja ja ylimalkaista kuvailua. Teorian tarkoitus ei ole kuitenkaan luokitella käsityksiä ennalta tai käyttää aineistoa oletustensa koetinkivenä, vaan kohdistaa tutkijan huomio teorian kannalta mielekkäisiin ilmaisiin ja tarjota konteksti niiden tulkinnalle.¹⁸⁴ Teorettisen viitekehyksen funktio on myös auttaa tulkintayksikköjen rajojen määrittelyssä.¹⁸⁵ Omassa tutkimuksessani

¹⁸⁰ Häkkinen 1996, 14.

¹⁸¹ Häkkinen 1996, 5.

¹⁸² Ahonen et al. 1994, 127—128; Häkkinen 1996, 13.

¹⁸³ Ahonen et al. 1994, 115.

¹⁸⁴ Ahonen et al. 1994, 123.

¹⁸⁵ Ahonen et al. 1994, 143.

teoria on suunnannut huomioni ilmaisuihin, joissa aineiston kirjoittajat kuvaavat ajattelussaan tapahtunutta muutosta, mikä on toiminut tehokkaana aineiston rajaamisen työkaluna.

Kolmannessa vaiheessa kerätään itse aineisto. Fenomenografialle on tyypillistä suosia syvähaastattelua aineiston keräämisen menetelmänä, koska vuorovaikutus nähdään parhaana keinona päästä käsiksi ihmisten käsityksiin ja ymmärtää niitä syvällisesti.¹⁸⁶

Vuorovaikutuksesta vapaa tekstiaineiston analyysi, jota itse teen, on fenomenografialle erittäin harvinaista, eikä välttämättä ideaalia, mutta syy tälle on lähinnä pragmaattinen. Halusin tutkia DMT-kokemuksia juuri niiden erityisen aseman vuoksi, mutta DMT on Suomessa huomattavasti harvinaisempi psykedeeli kuin vaikkapa psilosybiini tai LSD. Lisäksi halusin tarkastella NDE-C-asteikon toimivuutta psykedeelisten kokemusten erittelijöinä, mikä edellytti lukuisia kokemuksia. Operoin myös sillä oletuksella, että kognitiiviset muutokset edellyttävät poikkeuksellisen voimakasta psykedeelistä kokemusta, mikä rajaa potentiaalista aineistoa entisestään. Minulla ei yksinkertaisesti ollut keinoja tai resursseja maisterintutkielmani puitteissa lähteä etsimään poikkeuksellisen voimakkaita kokemuksia poikkeuksellisen harvinaisesta laittomasta päihteestä. Sen sijaan erowid.org tarjosi ehtymättömältä tuntuvan lähteen, josta ammentaa tekstejä aineistokseni.

Fenomenografiassa suositellaan myös projektiivisiä kirjoitustehtäviä täydentämään haastattelun tuottamaa aineistoa. Tämän tarkoitus on varmistaa, että tutkittava pääsee ilmaisemaan itseään ilman tutkijan läsnäoloa ja vaikutusta.¹⁸⁷ Fenomenografiaa onkin kritisoitu siitä, että teoria tai tutkijan pyrkimykset voivat vaikuttaa johdattelevasti syvähaastattelun etenemiseen ja tarkentaviin kysymyksiin.¹⁸⁸ Oman aineistoni raportteihin voin suhtautua kuin projektiivisiin tehtäviin, vaikka niitä ei olekaan kirjoitettu ajatellen, että ne tulevat tutkimuskäyttöön. Silti niissä kaikissa on ilmeinen implisiittinen intentio kuvata omaa kokemusta ja sen merkitystä. Aineistonhankintamenetelmäni ei ole ideaali, mutta pidän arvokkaana tarkastella myös ihmisten kuvauksia sellaisenaan, niillä sanoilla millä he haluavat ja osaavat kokemuksensa sanoittaa. Virheellisen tai liiallisen tulkinnan mahdollisuus tutkijan taholta on aina olemassa, mutta voin ainakin olla täysin varma siitä, että tulkitsemiani ilmaisuja en ole voinut ohjailla.

Lopulta tutkimuksen neljännessä vaiheessa aineistosta nostetaan esiin teorian ja tutkimuksen viitoittamana käsityksiä ilmaisevia merkitysyksiköitä, jotka luokitellaan ylemmän tason merkitysluokiksi, eli kategorioiksi. Tutkijan on varottava ylitulkintaa, mihin

¹⁸⁶ Ahonen et al. 1994, 121.

¹⁸⁷ Ahonen et al. 1994, 141.

¹⁸⁸ Häkkinen 1996, 48.

voi johtaa esimerkiksi halu pitää kategorioiden määrä kohtuullisena. Onkin melko yleistä, että yksittäinenkin aineistosta tulkittu merkitys muodostaa sellaisenaan oman kategoriansa. Olennaisempaa on merkitysten laadullinen erilaisuus kuin niiden määrä tai edustavuus aineistossa. Useimmiten tutkija kuitenkin joutuu yhdistämään ja pelkistämään merkityksiä, mikä tekee kategoriasta eräänlaisen johtopäätöksen, johon tutkija on päätenyt.¹⁸⁹

Kategorioiden muodostamisen jälkeen on vielä tarkasteltava, millaisessa suhteessa ne ovat toisiinsa, ja onko tarpeellista luoda jonkinlaisia yläkategorioita tai kategoriasysteemejä. Kategorioita voidaan järjestää horisontaaliseksi, verikaaliseksi tai hierarkkiseksi systeemiksi. Horisontaalinen systeemi on kaikkein yleisin ja se asettaa käsityskategoriat rinnakkaiseen suhteeseen, mikä vastaa useimpien tutkimusten lähtökohtaa, jonka mukaan eri käsitykset eivät ole toistaan tärkeämpiä. Verikaalinen systeemi taas asettaa käsityskategoriat selkeään jatkumoon keskenään, mikä on tyypillistä esimerkiksi eri ikätasojen oppimisen kehittymistä kartoittavissa tutkimuksissa. Hierarkkinen systeemi asettaa tietyt kategoriat toisten yläpuolelle tutkimusintressin, teorian tai aineiston sisäisen logiikan perusteella. Jotkut kategoriat saattavat esimerkiksi olla selvästi kehittyneempiä tai tietyssä kontekstissa olennaisempia kuin toiset.¹⁹⁰ Analyysissäni olen jakanut käsitykset kahteen hierarkkiseen kategoriasysteemiin käsitysten kohteiden laajuuden perusteella. Osa käsityksistä koskee koko maailmankaikkeutta, toiset vain osia siitä.

Käsitteenä *käsitys* on fenomenografialle sen verran keskeinen, että sen määrittelemisen on tarpeellista. Fenomenografia ammentaa ymmärryksensä tiedon muodostamisesta ja oppimisesta hahmopsykologian perinteestä, jonka mukaan ihminen yksinkertaistaa ja järjestää uutta tietoa aiempien kokemusten, tietojen ja kuvitelmien perusteella. Tätä prosessia hahmopsykologiassa kuvataan *merkityksen hauksi* (eng. effort after meaning). Tämä prosessi on luonteeltaan konstruktiivinen; odotukset todellisuuden luonteesta määrittävät sen, miten todellisuus käsitetään. Siksi eri ihmiset voivat käsittää näennäisesti saman asian hyvin eri tavoilla.¹⁹¹ Näitä uuden tiedon omaksumista määrittäviä oletuksia kutsutaan fenomenografiassa *esikäsitteiksi*, ja ne ovat usein tiedostamattomia ja muodostuvat spontaanien arkikokemusten pohjalta.¹⁹² Käsitteet muodostavat suhteen yksilön ja ympäröivän maailman välillä, ja ne ovat se refleктоimatон pohja, jonka perusteella merkityksiä luodaan. Käsite on siis eräänlainen tulkintaskaema tai tietorakenne, joka voi

¹⁸⁹ Ahonen et al. 1994, 145—146.

¹⁹⁰ Häkkinen 1996, 35—37.

¹⁹¹ Häkkinen 1996, 8.

¹⁹² Ahonen et al. 1994, 114.

muuttua ja kehittyä. Oppiminen on tästä näkökulmasta ajatellen laadullista muutosta tietorakenteissa.¹⁹³

Käsityksiä määrittää yhtäältä niiden relationaalinen ja kontekstisidonnainen ja toisaalta niiden kielellinen ja intersubjektiiivinen luonne. Relationaalisuudella tarkoitetaan sitä, ettei objektiivista todellisuutta (sikäli kuin sellaista ylipäättään on) voi tavoittaa. Ihminen käsittää aina tietyn osan ilmiöstä, rajatusta näkökulmasta ja tiettyä kontekstia vasten. Koska käsityksiä on mahdollista ilmaista ainoastaan kielellisesti, ovat ne väistämättä subjektiivisia ja kielen kontekstiin sidottuja. Täten käsitysten ilmaisut edustavat vain rajoitetusti yksilön ajattelua ja kokemusta. Käsitysten kontekstisidonnaisuus ja intersubjektiiivisuus tarkoittaa myös sitä, ettei fenomenografia sinänsä voi uskottavasti yleistää tuloksiaan koskemaan mitään muuta kuin sitä joukkoa, jota se kullakin hetkellä tutkii. Tämä on yksi keskeisimpiä kritiikkejä, joita fenomenografiaa kohtaan on esitetty. Toisaalta tutkimussuuntauksen pyrkimys ei varsinaisesti olekaan tuottaa yleistettäviä selityksiä, ainoastaan kuvauksia. Tarkoitus ei ole sanoa, ”näin ihmiset käsittävät tämän asian”, vaan ”tämä asia käsitetään ainakin tällä tavalla.”¹⁹⁴

Valitsin fenomenografian analyysimenetelmäksi siksi, että se on empiirinen ja aineistolähtöinen tapa, joka tähtää kuvaamiseen selittämisen sijaan. Tärkeää oli myös, että menetelmäni kytkeytyy samaan tieto-opilliseen perustaan, hahmopsykologiaan, kuin teoreettinen viitekehükseni kognitiivisesta muutoksesta. Fenomenografia ei edellytä selityksiä aineistosta tehtäville havainnoille. Tämä on etu tutkimuksessa, jonka aineiston kuvaukset koettelevat oletuksia todellisuuden luonteesta, eikä niitä koskevaa tutkimusta ole aiemmin juuri tehty.

3.5. Aineisto – trippiraportit

Aineistonani käytän erowid.org -sivustolle jaettuja raportteja DMT-kokemuksista.¹⁹⁵

Kirjoittamishetkellä sivustolla on julkaistu yhteensä yli 38 000 raporttia eri huumeiden ja niiden yhdistelmien aikaansaamista kokemuksista, ja pelkästään DMT:tä koskevia raportteja on julkaistu 796. Ensimmäiset näistä on julkaistu kesällä 2000 ja uusimmat tänä vuonna. Voittoa tavoittelematon sivusto on jäsentensä rahoittama ja sen julkilausuttu pyrkimys on kerätä ja tuottaa luotettavaa tietoa kaikista psykoaktiivisista aineista kahvista ayahuascaan,

¹⁹³ Ahonen et al. 1994, 118; Häkkinen 1996, 24.

¹⁹⁴ Häkkinen 1996, 25—28.

¹⁹⁵ DMT-kokemukset esittelemilläni rajauksilla: <https://erowid.org/experiences/exp.cgi?S1=18&S2=-3&C1=-1&Str=>

jotta yksilöt ja yhteiskunta voisivat tehdä luotettavaan tietoon perustuvia päätöksiä.¹⁹⁶

Kokemusraportit ovat vain osa Erowidin sisällöstä. Niiden lisäksi sivustolla on perustietoa eri huumausaineista, ajankohtaista tutkimusta, meditaatio-oppaita ja uushenkisiä tekstejä.

Käytin aineistoni alustavaan rajaamiseen sivuston omia hakutoimintoja. Valitsin kokemuksia, joissa kuvataan ainoastaan DMT:n vaikutuksia eikä useamman aineen sekakäyttöä. Toinen suodattimeni oli sivuston oma luokitus, nollassa kolmeen tähteä, eli lähdin käymään kokemuksia läpi alkaen kolmesta tähdestä. Se, millä tavalla tämä luokitus muodostetaan, ei ole läpinäkyvää, eikä raportteja lukiessa ole esimerkiksi mahdollista tykätä tai muuten äänestää kokemuksia. Tutkin näitä kaikkein suosituimpia kokemuksia sillä perusteella, että niitä luetaan eniten. Koska psykedeeliseen kokemukseen vaikuttavat merkittävästi siihen kohdistuvat odotukset, luetuimmilla kokemuksilla on suurin merkitys tuleviin kokemuksiin kohdistuvien odotusten muovaajina.

Näillä rajauksilla sain tulokseksi myös kokemuksia, joissa on DMT:n lisäksi käytetty kannabista. Näyttää siltä, että raporttien kirjoittajat tai sivuston ylläpitäjät eivät pidä kannabiksen käyttöä DMT:n yhteydessä merkittävänä tekijänä kokemuksen luonnetta ajatellen. Kannabista käytettiin aineiston kokemuksissa eräänlaisena alustana piipussa, jotta kidemuotoinen DMT palaisi paremmin. Samaan tarkoitukseen aineistossa raportoitiin käytettävän myös tupakkaa ja tilliä. Toinen syy kannabiksen esiintymiselle oli se, että sitä oli poltettu saman päivän aikana esimerkiksi festivaaleilla tai ystävien kanssa. Näitä raportteja tarkastellessani en huomannut sisällöllisiä eroja niihin, joissa käytettiin pelkkää DMT:tä. Kokemukset eivät eronneet muista NDE-C-asteikolla, eikä niissä esiintynyt piirteitä, joita toisista kokemuksista puuttuisi. Koska en itse löytänyt merkittäviä eroja, eivätkä raporttien kirjoittajat pitäneet kannabista kokemukseen vaikuttavana tekijänä, päätin sisällyttää aineistooni myös nämä kokemukset.

Lopullisen 21 raportin aineistoni rajaamiseen hyödynsin laadullisessa tutkimuksessa usein sovellettua saturaatioperiaatetta: aineistoa ei ole mielekästä kerätä enempää kuin on tutkimuksen kannalta välttämätöntä. Saturaatio eli kylläntyminen tarkoittaa sitä, että aineiston kerääminen on hyvä lopettaa siinä vaiheessa, kun uudet tapaukset, eli tässä tapauksessa raportit, alkavat toistaa itseään eivätkä enää tuo mukaan uutta tietoa.¹⁹⁷

Raporttien pituus vaihtelee kahdesta liuskasta kahteentoista, ja niiden keskimääräinen pituus on noin neljä liuskaa. Raporttien yhteydessä on myös tieto kirjoittajien sukupuolesta, kokemuksen ja kirjoittamisen ajankohdista, ja jotkut kirjoittajat ovat myös raportoineet oman

¹⁹⁶ <https://erowid.org/general/about/about.shtml>

¹⁹⁷ KvaliMOTV 6.2.2 Kylläntyminen

painonsa ja arvionsa nautitun DMT:n määrästä. Aineistoni kaikki kirjoittajat ovat miehiä. Varhaisimmat raportoidut kokemukset aineistossa ovat vuodelta 1998 ja ne on kirjattu sivustolle pian sen perustamisen jälkeen vuonna 2000, kun taas tuorein raportti on vuodelta 2019. Suurin osa raporteista on julkaistu vasta huomattavan ajan kuluttua itse kokemuksesta. Vain muutamassa tapauksessa raportti on ylipäätään kirjoitettu samana vuonna, ja suurimmillaan ero kokemuksen ja raportin välillä on viisi vuotta. Raportoitu DMT:n määrä vaihtelee viidestätoista milligrammasta seitsemäänkymmeneen, mutta nimimerkki Voyagerin tapauksessa annos on 170 mg. Tästä valtavasta annoksesta on raportin yhteydessä erikseen sivuston ylläpitäjän huomautus, ettei näin suurta annosta suositella kenellekään ja että kyseessä saattaa olla virhe. Käyttäjien arviot omista annoksistaan ovatkin suuntaa antavia, eikä raporteissa ilmennyt tarkemmin, miten annos on mitattu.

Raportit ovat minämuotoisia lyhyitä kertomuksia koetuista tapahtumista. Ne on kirjoitettu nimimerkillä ja otsikoitu. Osaan sisältyy laajempaa pohdintaa psykedeelien luonteesta tai esimerkiksi buddhalaisesta filosofiasta, mutta kertomusten ydin on subjektiivisten kokemusten mahdollisimman tarkassa kuvauksessa. Osa kirjoittajista kertoo käyttäneensä DMT:tä aiemminkin ja suurimmalla osalla vaikuttaa olevan kokemusta psykedeeleistä ylipäätään.

Tekstit on kirjoitettu englanniksi, ja kirjallinen ilmaisu on tasoltaan vaihtelevaa. On mahdotonta sanoa, kuinka moni kirjoittajista ei puhu äidinkielenään englantia, mutta muutamassa tapauksessa tämä oli ilmeistä. Kielellinen ilmaisu ei kuitenkaan vaihdellut niin merkittävästi, että se olisi vaikuttanut teksteistä tekemiini tulkintoihin.

Erowid.org lähtökohtaisesti kieltää raporttien lainaamisen ilman erillistä lupaa myös tieteellisissä tutkimuksissa vedoten raporttien kirjoittajien tekijänoikeuteen.¹⁹⁸ Tämä käytäntö on ilmeisesti syntynyt vastareaktionä siihen, että aiemmin tekstejä käytettiin tutkimuksissa ja kirjallisuudessa riittämättömin tai olemattomin viittauksin. Olin yhteydessä sivustoa ylläpitävään tahoon sähköpostitse ja sain luvan käyttää tekstejä tutkimuksessani, mikäli noudatan heidän määrittelemäänsä viittaustapaa ja jokaisessa lainauksessa käy ilmi tekstin nimi ja kirjoittajan nimimerkki. Linkki jokaiseen tarkastelemaani tekstiin löytyy tämän tutkielman lähdeluettelosta.

¹⁹⁸ https://erowid.org/general/about/about_copyrights.shtml

4. DMT-kokemukset NDE-C-asteikolla

4.1. Analyysi

Tässä luvussa selostan aineistoni raporttien teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, joka perustuu Martialin ja kumppaneiden NDE-C-asteikkoon. Kuten olen jo aiemmin todennut, kyselytutkimukseen suunnitellun asteikon soveltaminen kirjoitettuun tekstiin ei ole ongelmatonta. Suurempana riskinä pidän tässä tapauksessa kuitenkin väärää negatiivisia kuin väärää positiivisia tuloksia, sillä todennäköisemmin jotain tutkimuksen kannalta oleellista on jäänyt raportoimatta. Väärien negatiivisten mahdollisuuden näen tutkimukseni uskottavuuden kannalta vähemmän vahingollisena.

Olen pyrkinyt varovaisuuteen pisteyttäessäni subjektiivisia ilmaisuja, mutta kuten laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu, pisteet perustuvat lopulta omaan tulkintaani. Mikäli olen ollut epävarma kahden lukuarvon välillä, olen valinnut pienemmän välttääkseni väärää positiivisia. Tässä luvussa käyn läpi kaikki ne NDE-C-asteikon kohdat, joita vastaavia ilmaisuja löysin raporteista, ja pyrin tekemään päättelystäni mahdollisimman läpinäkyvää nostamalla esiin lainauksia, joihin analyysini perustuu.

Kohtaan NDE-C1, ”Ajantajusi muuttui”, löytyi yhteensä 10 osumaa, joista kaikki yhtä lukuun ottamatta saivat arvokseen 4, joka NDE-C asteikolla tarkoittaa ”äärimmäistä, enemmän kuin koskaan elämässäni, ja voimakkaampi kuin 3”. Tyypillistä neljän pisteen kokemuksille oli ajan havaitsemisen ja merkityksen totaalinen katoaminen, kuten seuraavat esimerkit osoittavat:

I had no sense of ”time” as it was going on. In fact, everything from the end of the “Coming Up” section to the “Coming Down” section should be considered to have happened all at the same time.
Phineas C – *Homecoming Raised to the DMT Power.*

I remember this experience as bound by the laws of time: a linear sequence of events, one after the other. But I don’t think it was like that – rather, I arrived at each chamber, at each moment in time, from a million different others at once, and each would soon explode into a million more.
adastraperspeculum – *How I Accidentally Blasted Off One Day Early*

Kolme pistettä vastaa NDE-C-asteikolla ”voimakasta, verrannollista aikaisempiin voimakkaisiin kokemuksiin”. Ainoa kolmen pisteen vastaus kuvasi sekin äärimmäistä muutosta ajantajussa, mutta BIO-BLOG28 vaikutti kuitenkin pysyneen jollain tavalla kiinni ajassa, josta 4:n vastaukset kuvasivat irrottautuneensa kokonaan.

These images passed by me so fast yet each intricate contour of their bodies I remember so clearly. This lasted for what seemed like hours [...] Hours had passed, so I thought. And to my amazement looking at the clock, only 6 minutes (earth time) had passed!
BIO-BLOG28 – *The Fire From Within*

Kenties tämänkin olisi voinut tulkita ”äärimmäiseksi ja ennenkokemattomaksi” ja antaa sille neljä pistettä, mutta silti ero vielä voimakkaampiin kokemuksiin oli sen verran selkeä, että koin tarpeelliseksi erottaa kokemukset toisistaan.

Kohtaan NDE-C2, ”Ajattelustasi tuli nopeampaa”, löytyi vähemmän osumia, mikä suhteessa edelliseen kohtaan voi vaikuttaa ristiriitaiselta. Kokemukset sisältävät kuvauksia äärimmäisistä ajattelun ja havainnon muutoksista, mutta voi olla, etteivät kirjoittajat ole pitäneet juuri ajatusten nopeutumista erikseen mainitsemisen arvoisena ilmiönä. Osumia löytyi yhteensä neljä, joista yksi sai kaksi pistettä, loput neljä.

[T]he spirit wanted to know who [I] was. It wasn't asked in words, but I knew what the question was – somehow. I said 'I don't know'. This 'conversation' went back and forth at an ever greater speed [...].
Blue Boy – *Blue By You*

Tälle Blue Boyn kuvaukselle annoin varovaiset kaksi pistettä, joka NDE-C-asteikolla tarkoittaa ”kohtalaista”. Muutokset havainnossa ja kokemuksessa ovat tässäkin tapauksessa kaikkea muuta kuin kohtalaisia, mutta (oletettavasti) kuvitteellisen tai sisäisen keskustelun kiihtyminen tulkittakoon kohtalaiseksi. Seuraava lainaus kuvaa taas selvemmin neljän pisteen äärimmäisiä ja ennenkokemattomia muutoksia:

The amount of information storming by [sic] brain and the processes working were incredible and, if I were a computer, I would be afraid that my CPU would be fried as a result of overclocking.
Vipassana Meditator – *Beyond the Void*

NDE-C3, ”Kuulit yhden tai useamman äänen, jolla ei ollut materiaalista lähdettä”, keräsi kohtalaisesti osumia. Kolmen ja neljän pisteen vastauksia esiintyi yhdeksässä raportissa. Mikäli raporteissa kuvattiin ääniä tai puhetta, olivat ne lähes poikkeuksetta myös äärimmäisiä ja ennenkokemattomia aistimuksia. Tässä kolmen pisteen tapauksessa äänet liitetään materiaalliseen lähteeseen, kuten muihin läsnäolijoihin:

As I was explaining to [my friends] that I had sat and watched them carry out an alien conversation of gibberish for was [sic] seemed like hours, they told me that I had in fact not opened my eyes to watch them at all during my trip, and that they had hardly uttered more than a few words to each other, and when they did they whispered quietly to not disturb me.
Lucid – *Masters of the Universe*

Vaikka havaitulla puheella on näennäisesti ulkoinen lähde, havainnon sisältö eroaa silti niin merkittävästi Lucidin ystävien tuottamasta äänestä, että voidaan tulkita keskustelun lähteen olevan jokin muu kuin ystävien puhe.

Toinen toistunut syy kolmelle pisteelle neljän sijaan oli se, että raporteissa kyllä kuvattiin keskustelua tai puhetta, mutta tämä tapahtui ilman ääntä, ikään kuin telepaattisesti.

Then there was a voice. I use the word “voice” in the loosest sense, for what I really experienced was the “knowing” of another given to me. I heard it audibly.
Quantagy – *The Eternal Dance of Beautiful Nothingness*

Neljä pistettä annoin vain, jos kuvattiin selkeästi keskustelua tai puhetta, tai jos eksplisiittisesti kuvattiin kuultua ääntä.

Crowding and cramming themselves into my field of vision were thousands upon thousands of beings of every imaginable sort and many that were completely unimaginable. They were everywhere jabbering in indecipherable tongues [...].

SFos – Otherworldly Bewilderness

NDE-C4, “Koit yhtäkkiä ymmärtäväsi kaiken itsestäsi, toisista ja/tai universumista”, jakautui hyvin selkeästi sen perusteella, raportoiko kirjoittaja kognitiiviseksi muutokseksi mielletävää oivallusta. Ryhmässä, joka ei kokenut kognitiivisia muutoksia, oli vain kaksi osumaa tähän kohtaan, ja nekin vastasivat voimakkuudeltaan vain kahta pistettä. Ryhmässä, jossa koettiin kognitiivisia muutoksia, lähes jokaisessa raportissa kuvattiin äkkinäisiä ja syviä oivalluksia kaikkeen luonteesta.

Kahden pisteen ”kohtalaiset” oivallukset olivat sellaisia, joihin voisi vielä päätyä paneutuneen itsetutkiskelun myötä. Oivalluksen merkitystä kirjoittajan elämään on tietysti mahdotonta arvioida vain tekstin perusteella, mutta ainakin verrattuna neljän pisteen oivalluksiin, kahden pisteen ilmaisut ovat vielä kohtalaisia:

[I] realized how loving and awesome my family is, realized how complex the universe really is and how I need to be at peace with not knowing most things, and realized how I need to value this moment to moment experience.

Another Human – *And Suddenly Yugen*

Koin tämän kohdan pisteyttämisen erityisen hankalana kahdesta syystä. Ensimmäisen toisen ihmisen oivalluksen syvyyden arvottaminen on pelkkien sanavalintojen perusteella vaikeaa. Pisteytykseen vaikutti lopulta koko tekstin tarjoama konteksti, josta pystyin päättelemään kokemuksen syvyyttä ja vertaamaan sitä muihin aineistoni raportteihin. Another Human kuvaa oivalluksia perheestä ja maailmankaikkeuden rakenteesta, mutta ei sen enempää avaa oivallustensa sisältöä. En voi tietää, onko kyseessä oman pienuuden ymmärtäminen, jonka voi saada tähtitaivasta katsellessaan, vai onko kyseessä uutta tietoa todellisuuden luonteesta. Toiseksi NDE-C-asteikon väite ”koit ymmärtäväsi kaiken”, on jo itsessään superlatiivinen. Miten ymmärtää kaikki, mutta vain kohtalaisesti?

Neljän pisteen havainnot oli helpompi tulkita niiden kokonaisvaltaisuuden tähden.

Ensimmäinen lainaus kuvaa ymmärrystä itsestä, toinen koko kosmoksesta:

I became preoccupied with my lying. Everything I was, was lies. I was a liar. Even lying down, I was lying, always lying. My existence was a tangled cluster of lies, cancelling themselves out, struggling to make sense, surviving only on the energy that others gave when they turned to see the freak who could not tell the truth.

Sychrojet – *Infinity of the Now*

I could see that the emptiness from which I had fallen was the fundamental state of perfection in the cosmos. All efforts to make one’s own life as well as others’ lives ‘better’, culminate in this state. It is the attractor and the end of time, pulling the individual and the whole of life towards its perfection.

Voyager – *Into the Mind of God*

Yksi kokemus oli hyvin vaikea suhteuttaa edellä kuvattuihin, ja lopulta päädyin antamaan sille kolme pistettä:

Unexpectedly I'm reminded of all the times I haven't been the best father I'm capable of being, I'm reminded of my thoughts of moving somewhere else, not to leave [my son], but to start fresh somewhere else and to visit him when I can. These thoughts instantly wrench my heart from my chest, I am sucked into a tornado of hellish anxiety, utter despair and guilt. No, I cannot, I will not leave him. He is my inspiration of living, and without him I will die, whether it be physically, emotionally or spiritually, or all 3, I will wither into nothingness without his love.

Jackdarko – *The Realization of Love*

Oivallus ei sinänsä koske kaikkeutta tai omaa paikkaa siinä, mutta se on ilmeisen intensiivinen ja kirjoitetun perusteella voi olettaa, että sillä on ollut elämää määrittävä voima. Oivallus oli ainakin tekstin tasolla syvempi ja merkityksellisempi kuin kahden pisteen kuvaukset, mutta se koski silti ”vain” yhtä ihmissuhdetta. Suhteessa kahden ja neljän pisteen kokemuksiin, en koe minulla olevan muuta vaihtoehtoa kuin asettaa ne niiden väliin.

NDE-C5, ”Tunsit rauhaa ja/tai hyvää oloa”, jakautui tasaisemmin kuin edellinen kohta. Osumia oli enemmän niiden joukossa, jotka kokivat kognitiivisen muutoksen ja kaikki nämä osumat saivat neljä pistettä. Toisessa ryhmässä pisteet vaihtelivat kahdesta kolmeen. Kahden pisteen kokemukset kuvasivat kohtalaisia rauhan tuntemuksia, kun kokemuksen huippukohta oli jo takana päin:

I saw my mother's face, my stepfather's face and my uncle's face. They were, without words, telling me they loved me unconditionally, and were happy to see me. It felt as though they were happily humming into my brain, trying to soothe me and let me know everything was alright. Once I came to peace with my experience, they folded back into my mindscape.

Another Human – *And Suddenly Yugen*

Kolmen pisteen osumat taas kuvasivat voimakasta mielihyvää ja rauhaa, joka useimmissa tapauksissa ajoittui kokemuksen alkuun tai huippukohtaan:

The best way I can describe it is that I can feel diamond-shaped crystals ~1cm across forming and dissolving all over anything in my head that touches saliva. This is intensely pleasurable in an odd, alien sort of way.

Phineas C – *Homecoming Raised to the DMT Power*

I notice a very strong feminine presence. A great tranquility is awakened within me, and I start to see a naked female body form out of the geometric shapes. The spirit does not have skin, but is given shape by the flow of colours that move across her heavenly flesh.

Atomic006 – *A Touch From The Goddess*

Neljän pisteen osumissa kuvataan jo hyvin kokonaisvaltaisia ja äärimmäisiä mielihyvän ja rauhan tuntemuksia:

The feeling overwhelms me and it feels heavenly, my god, this is true love, and I felt it before.

Jackdarko – *The Realization of Love*

As the clear light slipped away, I recognized it as sheer perfection. It is identified as divine bliss; a state completely devoid of imperfections, impermanence, or dissatisfaction of any kind.

Voyager – *Into the Mind of God*

NDE-C6, ”Tunsit harmoniaa tai yhteyttä, ikään kuin olisit osa suurempaa kokonaisuutta”, erotti kaikkein selkeimmin toisistaan kognitiivisen muutoksen kokeneet niistä, jotka eivät sellaista kokeneet. Ryhmässä, joka ei ilmaissut kognitiivista muutosta, vain yksi raportti kuvasi yhden pisteen kokemuksen yhteydestä johonkin itsen ulkopuoliseen.

I saw a laptop computer next to me and felt an indescribable awe and an odd kinship with this brick of metal which served to ferry our thoughts across time and space.

adastraperspeculum – *How I Accidentally Blasted Off One Day Early*

Neljän pisteen kokemukset oli jälleen melko helppo erottaa muista äärimmäisyytensä tähden:

Literally as if thunderstruck, I am blasted with this overwhelming emotion that we (meaning myself, and my friends in the room) are projecting the reality we know as ‘life’ together. And even further than that I can remember FEELING the other guys’ energy within me, and I was overwhelmed with the notion that we were really all one entity experiencing whatever we want to in the physical realm, like constructing a play for ourselves to enjoy or to learn from.

Lucid – *Masters of the Universe*

Näihin kokemuksiin maailmankaikkeuden perimmäisestä ykseydestä palaan vielä tarkemmin seuraavassa luvussa, sillä ne edustavat myös merkittäviä muutoksia henkilöiden käsityksissä maailmankaikkeuden luonteesta.

NDE-C7, ”Näit, tai sinut ympäröi valo, jolla ei vaikuttanut olevan luonnollista lähdettä”, tuotti verrattain vähän osumia. Kaikissa aineiston teksteissä kuvattiin voimakkaita muutoksia visuaalisessa havainnossa, mutta varsinaisesta valosta kertoi vain muutama. Kuvaukset olivat hyvin vaihtelevia, eikä valo ollut välttämättä pääasiallinen havainnon kohde, mutta niistä oli siitä huolimatta pääteltävissä, että kyseessä oli ennenkokematon neljän pisteen havainto:

I felt my humanity slip out as I was filled with this new powerful light. A light of grater perception, of clarity. It felt like returning home. It felt familiar. It felt like I was waking up from a hollow, pale dream of reality.

C.G. – *The People Behind the Curtain*

From the mouth [of the DNA scarab] came forth the matured beam of thought, which had started from a cog (Cognitive) in the belly of the insect, years ago, and had grown as it rose to the head, morphing into a form of concentrated phosphene light.

Synchrojet – *Infinity of the Now*

Seuraavat kohdat, NDE-C8, ”Koit epätavallisia aistimuksia (näkö, kuulo, haju, kosketus ja/tai maku”, ja NDE-C9, ”Olit tietoinen asioista, jotka tavallisesti ovat aistiesi tavoittamattomissa”, olivat siten poikkeuksellisia kohtia asteikolla, että jokainen aineistoni raportti sai molemmista neljä pistettä. Kokemukset sisältävät niin poikkeuksellisia ja aistivoimaisia kuvauksia tajunnantilan muutoksista, että näiden kohtien löytäminen on helppoa. Ainoa haaste oli erottaa poikkeukselliset aistimukset niistä, joita ei tavanomaisesti havaitisi. Pari esimerkkiä NDE-C8:n poikkeuksellisista aistimuksista:

Everything in my vision became so vibrant that it surpassed my understanding of what color is.

Mango-Z – *The Shuttle to Oblivion*

[T]he entire universe began to buzz. It was like a deep bass feedback loop that you sometimes hear in electronic music, like the humming noise of flying saucers in movies, very electronic and computer-like, but unbelievably real and right there – all around me.

universal shaman – *Mother Spirit Awaits*

NDE-C8-kuvaukset ovat kiinni konkreettisissa aistimuksissa, mutta NDE-C9 koskee taas jotain tavallisille aisteille tavoittamatonta, ja kuvaukset ovat sen mukaisia:

It felt like a weight pressed me down into the ground while a rapidly increasing set of psychedelic visions built up an intensity that I had never experienced before, and I entered a complex animated neon room of incredible machine-like digital impressions.

Tempest41 – *Sensory Distortion With a Sober Core*

I was able to look down and see once again my bones twisting and turning everywhere, my hair growing, I look up to scream, but it was too late, my head is thrown back as my spirit or brain is transformed into pure energy.

Stridency – *Alien Abduction in Hyperspace*

Päinvastaisella tavalla poikkeuksellinen oli kohta NDE-C10, ”Sait oivaltavaa tietoa koskien tulevaisuutta”, johon ei löytynyt yhtään osumaa koko aineistosta. Palaan vielä johtopäätöksissä pohtimaan, mitä tämä mahdollisesti merkitsee.

NDE-C11, ”Koit olevasi kehosi ulkopuolella tai irtaantunut siitä”, sai kohtalaisesti osumia, jotka vaihtelivat kolmen ja neljän pisteen välillä. Jälleen koin hankalaksi erottaa toisistaan voimakkaat ja ennenkokemattoman äärimmäiset ruumiista irtaantumiset, sillä kyseisen tilan voisi kuvitella aina olevan äärimmäinen ja ennenkokematon. Erottavaksi tekijäksi näiden kokemusten välille muodostui tietoisuus omasta ruumiista ja sen toiminnoista. Kolmen pisteen kokemuksissa kuvataan irtaantumista, mutta myös havaintoja ruumiin toiminnasta ja sen tuntemuksista:

The numbness that had begun on my face quickly cascaded down the rest of me, and I was separated entirely from my physical form. I closed my eyes, but the sky with its glorious clouds remained [...]. The only part of my body that remained was my heart, which I became sure would soon explode.

Quantagy – *The Eternal Dance of Beautiful Nothingness*

Neljän pisteen kokemukset sen sijaan kuvasivat täydellistä irtaantumista ruumiista.

I had stopped feeling a body long time ago. I was no longer in a body. I couldn't comprehend what a body is or where I came from.

WaterBongs – *One Beautiful Hit*

I broke into a state of consciousness without the perceptive lens of being myself, or a human, or even a living organism. I not only felt dissociated from my body, I was separated from my soul.

Mango-Z – *The Shuttle to Oblivion*

NDE-C12, ”Tunsit poistuvasi tästä maailmasta johonkin toiseen ulottuvuuteen ja/tai ympäristöön”, sai osumia lähes kaikissa raporteissa, ja niiden pisteet vaihtelivat kolmen ja neljän välillä. Tästä maailmasta poistuminen on jo itsessään niin ennenkokematon ja äärimmäinen tapahtuma, että ero kolmen ja neljän pisteen välillä perustui ennemminkin kuvausten keskinäiseen suhteeseen, jossa oli havaittavissa aste-eroja. Joissakin kolmen pisteen kuvauksissa säilyy yhteys siihen tilaan, jossa DMT:n polttaminen tapahtuu:

I simply marveled at this, and was distantly aware that back on earth my body was laughing.

Quantagy – *The Eternal Dance of Beautiful Nothingness*

Tietyille kokemuksille päädyin antamaan kolme pistettä siksi, että vaikka kirjoittaja selvästi poistui siitä tilasta, jossa oli DMT:tä käyttänyt, uusi tila ei ollut vieras tai tuonpuoleinen:

I find myself looking down from great height on a house at night. [...] my perspective begins to change as though I were falling, though I feel no sensation of free-fall. Soon I find myself looking at the house I

grew up in, from a vantage point of 10 feet from the property line and 15 feet up.
Phineas C – *Homecoming Raised to the DMT Power*

Neljän pisteen kokemukset veivät kirjoittajansa selkeästi vieraisiin ulottuvuuksiin:

There appeared in the vastness a tiny point of light. [...] The feeling of flying is not an accurate description of the sensation that accompanied my movement toward the point, which was gold, and, to my surprise, was actually metallic. I came immediately upon the source, which was a DNA scarab, a construct, an insect of impossible dimensions, miles in diameter and circumference.
Synchrojet – *Infinity of the Now*

The vortex started coiling then, curling and cycling into its cylindrical self, and I became aware that it was but one strand in a warping and wefting dimension which was now materializing and taking on a thousand outlandish forms all around me.
SFos – *Otherworldly Bewilderness*

NDE-C13, “Näit tai elit uudelleen tapahtumia menneisyydestäsi”, tuotti vain muutamia osumia, joita pisteytin kahdesta neljään. Kahden pisteen kuvaus muistutti lähinnä äkillistä muistamista:

Unexpectedly I’m reminded of all the times I haven’t been the best father I’m capable of being.
Jackdarko – *The Realization of Love*

Edellisessä esimerkissä elämän kertaaminen keskittyy isän ja pojan suhteeseen, mutta kolmen pisteen kuvauksessa on jo selvää oman elämän hetkien kertaamista jonkin ulkopuoliseksi koetun tahon ohjaamana:

I was shown snapshots of events from throughout my life, from infant years to events from that very day. The picture of the event (say, for example, the birth of my daughter, or me falling off the slide in 3rd grade) would fill my field of vision. Then it would freeze, like a snapshot, and grow smaller and smaller until the spiral fractal tunnel returned and the snapshot was being held in the hands by one of the green men, who would then toss it back into the nothingness.
Quantagy – *The Eternal Dance of Beautiful Nothingness*

Neljän pisteen kuvauksissa ei ole kyse enää kuvista, vaan menneiden tilanteiden elämisestä uudelleen ja niihin sulautumisesta:

I began to fall through a sea of imagery collected during my current life. All the people, places, ideas, and symbols I’ve come to know were interlocking and moving freely like a fluid. I experienced this vast sea of imagery outside of time, holding all of the pieces in awareness simultaneously. Its scope and beauty were absolutely overwhelming.
Voyager – *Into the Mind of God*

NDE-C14, “Kohtasit läsnäolon ja/tai entiteetin (joka saattaa olla kuollut)”, on asteikon kiinnostavampia kohtia muutamastakin syystä. Ensinnäkin kohtaamiset itsestään irrallisiksi koettujen tietoisuuksien kanssa ovat sekä kuolemanraja- että psykedeelikokemusten mielikuvitusta kiihottavimpia piirteitä, ja DMT:n tapauksessa ilmeisen yleisiä. Aineistoni 21 tapauksesta 16:ssa kuvattiin tällainen kohtaaminen. Kuvaukset poikkeavat toisistaan hyvin paljon. Olentoja kuvataan piirrosmaisista kujeilijoista suunnattomiin konemaisiin hyönteisiin.

Vaikuttaa ristiriitaiselta, että niissä kokemuksissa, jotka saivat eniten pisteitä NDE-C-asteikolla ja jotka tuottivat kognitiivisia muutoksia, kohtaamisia oli vähemmän. Yksi mahdollinen selitys tälle on, että nämä voimakkaat kokemukset tapahtuvat niin abstraktilla,

ei-kielellisellä ja minuudesta riisutulla tasolla, ettei rajaa oman ja toisen tietoisuuden välillä pystytä hahmottamaan. Jos kaikki on yhtä entiteettiä, ei ole mahdollista kohdata toiseutta.

Kokemukset toisista tietoisuuksista ja läsnäoloista olivat lähtökohtaisesti ennenkokemattomia ja äärimmäisiä, mutta tiettyjä aste-eroja oli jälleen mahdollista erottaa kolmen ja neljän pisteen kuvausten välillä. Kolme pistettä annoin kuvauksille, joissa aistitaan jonkinlainen tietoinen ja älykäs läsnäolo, mutta ei olla sen kanssa suoraan vuorovaikutuksessa:

[I]t seemed that the spirits were all around me. Wherever I looked, the swirling patterns transmogrified into these oscillating things which clearly acted independently of my own thoughts.

Blue Boy – *Blue By You*

Neljän pisteen kuvauksissa entiteetit ovat suoraan kontaktissa kokijaan:

There were two people, a man and a woman or a girl and a boy. They appeared to me like simple balloon computer generated images. As soon as I stepped in the room, they glided up to me and spoke directly to me. They kept saying welcome back and words like: the big winner, he has returned, welcome to the end and the beginning, you are the One!

C.G. – *The People Behind the Curtain*

NDE-C15, “Tunsit olevasi totaalisisessa tyhjyydessä, tai ettei sinua ole olemassa, ja/tai pelkoa”, oli sinänsä haastava kohta, sillä se sisältää oikeastaan kaksi kokemusta, pelon ja tyhjyyden, jotka aineistossa saattoivat esiintyä toisistaan riippumatta. Yhden pisteen kuvaukset olivat lähinnä lievän pelon kuvauksia:

At first, these alien feeling made me a bit scared, made me want to undo what I did. But I quickly forgot about my feelings and became fascinated with what was happening all around me.

Another Human – *And Suddenly Yugen*

Kolme pistettä annoin voimakkaan pelon ja kauhun kuvauksille:

The intensity of everything was, in a sense, terrifying.

Vipassana Meditator – *Beyond the Void*

Neljän pisteen kuvaukset koskivat täydellisen tyhjyyden ja olemattomuuden tiloja, mutta myös äärimmäistä pelkoa:

After the body and psyche are broken down and blasted out in all directions, there is only emptiness. This is the clear light of the unformed, the un-become. There is in fact no experience here that the psyche can preserve in memory. This state coincides with the death of the ego and a discontinuity of recorded experience.

Voyager – *Into the Mind of God*

The terror I initially experienced was unfathomable. I felt like I was dying and that I had no control whatsoever. And at once, I surrendered to this death and in a sense celebrated it.

BIO-BLOG28 – *The Fire From Within*

NDE-C16, “Olit lähellä rajaa tai tilaa, josta ei enää olisi paluuta”, oli toinen kohta asteikolla, johon ei löytynyt yhtään vastaavuutta aineistosta. Muutamassa raportissa kyllä puhuttiin jonkinlaisen rajan ylittämistä, jolta ei ollut paluuta, mutta tällöin puhuttiin siitä, miten DMT-kokemus oli kaikessa intensiivisyydessään käynnistynyt, eikä sitä voisi enää estää. Itse kokemusten sisällöissä ei ollut minkäänlaisia peruuttamattomia rajoja. Vaikka kokemukset

tuntuivat monen raportoin mukaan ikuisuuksien mittaisilta, oli moni myös tietoinen siitä, että kokemus vielä päättyy, mikä koettiin myös lohdullisena ja helpottavana seikkana.

NDE-C17, ”Valitsit itse tulla takaisin kokemuksesta, tai sinut pakotettiin siihen”, liittyä edellä mainittuun kokemuksen väijäämättömään päättymiseen siinä mielessä, että käytännössä kaikki kokijat pakotettiin ”palaamaan takaisin” DMT:n vaikutuksen hiivuttua. Muutamassa raportissa kuitenkin kuvataan tietoista valintaa tulla takaisin tai olla menemättä syvemmälle ja myös sitä, että jokin tietty tekijä ”lähtöpisteessä” vetää kokijaa takaisin.

Kolme pistettä annoin kuvaukselle, jossa ulkopuolinen taho vaikutti siihen, että kokija teki valinnan:

Dave then touched my leg [and] I remember being drawn back into my body and thinking to hell with this, I am not going to die, not yet[.]

C.G. – *The People Behind the Curtain*

Toisessa tapauksessa varsinaista valintaa ei tehty, oli vain tunne sen mahdollisuudesta:

Just after falling out of the light, I felt I had an opportunity to return to it. This window is quite small however, since the fall out of the light is like falling of an object toward the earth.

Voyager – *Into the Mind of God*

Neljä pistettä annoin selkeiden itsenäisten valintojen kuvauksille:

[The] alien entities in another dimensional space [...] offer to teach me their secrets [...]. My mind could not think quickly enough to wrap around the ramifications of such action, and given that I couldn't think about it fully enough, I decided it would be best to decline the offer.

Bong Man – *Take the Third Toke!*

NDE-C18, ”Tunsit kuolevasi tai olevasi kuollut”, on tämän tutkimuksen kannalta erityisen kiinnostava kohta asteikolla, ja olikin kiehtovaa huomata, miten kokemuksia kuolemista (ja jälleensyntymisestä) oli ainoastaan niissä kokemuksissa, jotka oman pisteyttämiseni perusteella selvästi ylittivät NDE-C-asteikon raja-arvon 27.

I had been reborn. I was awed by the eery familiarity of the entire death and rebirth process, as if I had experienced it countless times before.

Voyager – *Into the Mind of God*

I cannot recall the transition to the void, there were no colors, or visions in the traditional sense. I realized immediately that I had actually poisoned myself, and this was not a DMT trip at all, this was death. [...]

Nothing was linear, and my ideas seemed to come to me at impossible intervals. My brain had been killed, I could tell, because I could not think. [...] There appeared in the vastness a tiny point of light. I remember realizing that I had not died at all, but that I had been dead. Then, not dead, but dormant.

DORMANT. I was about to be born.

Synchrojet – *Infinity if the Now*

NDE-C19, ”Näit portin ja/tai kuljit siitä (esim. tunneli tai ovi)”, tuotti vain muutamia osumia, mutta ne oli helppo tulkita ennenkokemattomiksi ja äärimmäisiksi neljän pisteen kuvauksiksi:

It appeared as though I was passing backwards through a portal.. total tunnel vision. Simultaneously I was experiencing/hearing the loudest, most electric shredding sound that I have ever heard/experienced. It must have been the fabrics of time shredding, because after this moment I was no longer in the physical realm.

Lucid – *Masters of the Universe*

Toisin kuin monien muiden asteikon kohtien tapauksessa, tunneleiden kuvaukset ovat hyvin toistensa kaltaisia. Niissä toistuu sähköinen ääni ja ne toimivat siirtymänä olotilasta toiseen. Nämä ajoittuvat tyypillisesti kokemuksen alkuun, kun DMT:n vaikutus iskee.

Asteikon viimeinen kohta, NDE-C20, “Sinusta tuntuu, ettei kokemusta voi kunnolla kuvata sanoin”, tuotti kohtalaisesti osumia. Ainoa kolmen pisteen kuvaus ilmaisee sanoittamisen vaikeutta:

I look to my friends, but they do not look like they normally would. I can see WHO they are perfectly, but instead of bodies they are so abstract that I don't even know what words would do it justice.
Lucid – *Masters of the Universe*

Neljän pisteen kuvaukset ilmaisevat kokemuksen kielellistämisen silkkaa mahdottomuutta:

The experience cannot be shared, and as I read over what I have typed, I understand that I have only served to diminish the experience, and turn it into an absurdly inadequate written version of a cinematic version of a non-cinematic event.
Synchrojet – *Infinity of the Now*

4.2. Tulokset

Analyysin tulokset, eli raporteille määrittämäni pisteet, olen koostanut kahteen taulukkoon. Taulukko 1 käsittää ne kokemukset, joista ei myöhemmässä tarkastelussa löytynyt kognitiivisten muutoksien ilmaisuja. Taulukkoon 2 olen koontanut ne raportit, joista kognitiivisia muutoksia löytyi ja joita tulen analysoimaan myös tutkimukseni seuraavassa vaiheessa. Esitän tulokset näin havainnollistaakseni, miten korkea pistemäärä NDE-C-taulukossa vaikuttaa korreloivan positiivisesti kognitiivisten muutosten kanssa.

Tällä tutkimuksella pyrin selvittämään, voisiko asteikkoa käyttää sellaisen aineiston keräämiseen, jossa kognitiivisten muutosten esiintyminen olisi todennäköisempää. Asteikko osoittautui lopulta selkeäksi ja tehokkaaksi kyvyssään erotella toisistaan tutkimuksen kannalta relevantteja kokemuksia. Taulukoista 1 ja 2 käy ilmi, että kognitiivisen muutoksen ilmaisuja esiintyi vain raporteissa, jotka saivat analyysissa 33 pistettä tai yli. Vain yksi tämän pistemäärän ylittänyt kokemus ei sisältänyt kuvauksia kognitiivisesta muutoksesta. Ei ole tämän tutkimuksen kannalta relevanttia spekuloida syitä sille, miksi tämä yksi verrattain korkean pistemäärän saanut raportti ei sisältänyt näitä ilmauksia. Useissa kohdissa pisteytin ilmaisuja myös alakanttiin suhteutettuani niitä toisiin aineistossa esiintyviin ilmaisuihin, joten pidän mahdollisena, että mikäli asteikkoa sovellettaisiin vastaavanlaisten kokemusten itsearvioinnissa, pistemäärät olisivat vielä korkeampia.

Analyysini perusteella voin esittää, että tulevaisuudessa NDE-C-taulukkoa voi hyödyntää kyselytutkimuksena, jolla seulotaan suuremmasta massasta tutkimuksen kannalta kiinnostavia haastateltavia myös psykedeelien tutkimuksen tarpeisiin. NDE-C-taulukko

vaikuttaa tämän tutkimuksen valossa toimivan sekä kuolemanraajakokemuksen että psykedeelisen kokemuksen mittarina.

Taulukko 1: raportit, joissa ei esiintynyt kognitiivisen muutoksen ilmaisuja.

Raportti	C.G.	Adastra-perspeculum	Universal shaman	Phineas C	Blue Boy	Atomic006	Bong Man	Tempest41	Another human	PippUK	Yht.
NDE-C1		4		4							8
NDE-C2					2						2
NDE-C3			3			3	4				10
NDE-C4						2			2		4
NDE-C5			2	3		3			2		10
NDE-C6		1									1
NDE-C7	4										4
NDE-C8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
NDE-C9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
NDE-C10											0
NDE-C11	3			4				4			11
NDE-C12	4	4	4	3	4	4	4	4		3	34
NDE-C13	4	4									8
NDE-C14	4		4	3	3	4	4	4	4	3	33
NDE-C15	4	4		3	4				1		16
NDE-C16											0
NDE-C17	3						4				7
NDE-C18	4										4
NDE-C19			4								4
NDE-C20		4	4		4						12
Yht.	38	29	29	28	25	24	24	20	17	14	

Taulukko 2: raportit, joissa esiintyi kognitiivisen muutoksen ilmaisuja.

Raportti	Voyager	Synchro- jet	Lucid	Quantagy	Water Bongs	SFos	Mango-Z	Stridency	BIO- BLOG28	Vipassana Meditator	Jack- darko	Yht.
NDE-C1	4	4	4	4	4		4		3	4		31
NDE-C2	4								4	4		12
NDE-C3		4	3	3		4	4	3				21
NDE-C4	4	4	4	4	4		4	4	4		3	35
NDE-C5	4		4	4	4	4		4		4	4	32
NDE-C6	4		4	4	4	4		4				24
NDE-C7	4	4			4							12
NDE-C8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
NDE-C9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
NDE-C10												0
NDE-C11		4	4	3	4	4	4					23
NDE-C12	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	42
NDE-C13	4			3							2	9
NDE-C14		4		4		4		4	3	3	4	26
NDE-C15	4	4		1	4		4		4	3	4	28
NDE-C16												0
NDE-C17	3		4									7
NDE-C18	4	4					4		4			16
NDE-C19			4	4		4						12
NDE-C20		4	3		4	4		4		4	4	27
Yht.	51	48	45	45	44	40	36	35	34	34	33	

Yksi tämän analyysin keskeisiä haasteita oli sopivien lainausten valitseminen. Olisin mielihyvin nostanut esiin useampia esimerkkejä ihan siitäkin syystä, että kertomukset ovat niin erilaisia. Kirjoittajilla on hyvin yksilöllisiä kokemuksia ja tapoja kuvata niitä, ja edustavan lainauksen valitseminen oli paikoitellen mielivaltaista. Joissakin tapauksissa ilmaisujen kirjo oli niin laaja, että minun oli valittava useampi esimerkki, jotta lukija saisi edes jonkinlaisen käsityksen kokemusten kirjosta. Kannustan lukijoitani tutustumaan alkuperäisiin lähteisiini, jotta he voisivat paremmin ymmärtää miten paljon ne uhmaavat käsityksiämme todellisuuden luonteesta.

5. Käsitukset kognitiivisista muutoksista

5.1. Analyysin kulku

Edellisen luvun lainauksista käy ilmi, että raporttien kieli on ilmaisuvoimaista, mikä johtunee myös siitä, että valikoin tutkimukseeni suosituimpia tekstejä. Raporteissa oli hyvin eksplisiittisiäkin ilmauksia merkittävistä muutoksista:

I cannot communicate how my DMT experience altered everything forever.
Synchrojet – Infinity of the Now

Dunring this period, I experienced several philosophical realizations.
Voyager – Into the Mind of God

Eräs ilmaisu oli visuaalisuudessaan suorastaan hulvaton:

The insight was celebrated by a massive “Hooray!!!” by the green men. [...] Then they all simultaneously donned black graduation caps and gowns, removed a certificate of graduation from behind them, stamped it, signed and held it up to me while giving me a big “thumbs up”.
Quantagy – The Eternal Dance of Beautiful Nothingness

Yhteistä näille kaikille ilmaisuille oli se, että ne koskivat suurta oivallusta, jonka kirjoittajat olivat saaneet DMT-kokemuksen aikana. Moni kirjoitti, että juuri DMT, tai heidän kohtaamansa entiteetit olivat niitä, jotka tämän oivalluksen heille antoivat.

Useimmat raporttien kirjoittajat tekivät merkityksyksiköiden, eli kognitiivisen muutoksen ilmaisujen, löytämisen verrattain helpoksi. Fenomenografisen analyysin pyrkimyksenä on kuitenkin järjestää nämä havainnot kategorioihin, joiden avulla erilaisia havaittuja käsityksiä kuvataan. Tämä vaihe oli laadullisen tutkimuksen ytimessä: vaihtelevien ja toisiinsa eri tavoin kytkettyjen ja limittyvien havaintojen järjestämistä ymmärrettävämpään muotoon.

Lähdin liikkeelle luvussa 2.2.3. esittelemistäni Noyesin ja kumppaneiden teoretisoimista kategorioista, jotka kuvaavat kuolemanraajakokemusten aiheuttamia muutoksia. Ajattelin, että koska tutkin psykedeelisiä kokemuksia kuolemanraajakokemusten viitekehyksessä, voisın lähteä liikkeelle implisiittisestä hypoteesista, että ne tuottavat samanlaisia muutoksia. Nämä kolme kategoriaa; *muutokset minäkuvassa*, *muutokset suhteessa toisiin* ja *muutokset asenteissa elämää kohtaan*, vaikuttivat intuitiivisesti hyvältä tavalta järjestää aineistoa.

Aloitin ottamalla eteeni tyhjän A3-arkin, jonka kolmeen nurkkaan kirjoitin em. kategoriat otsikoiksi. Sen jälkeen, raportti kerrallaan, asettelin löytämiäni ilmaisuja paperille sen mukaan, miten ne liittyivät näihin kategorioihin. Ilmaisut, jotka kuvasivat jotain hyvin yksilöllistä muutosta, kuten oman keskinkertaisuuden hyväksymistä, sijoitin mahdollisimman lähelle *muutokset minäkuvassa* -nurkkaa. Jos muutokset liittyivät sekä minäkuvaan ja asenteisiin elämää kohtaan, kuten oman paikkansa hahmottaminen osana maailmankaikkeutta, sijoitin sen jonnekin näiden kahden nurkan väliin. Mikäli eri ilmaisut näyttivät kuvaavan samaa tai samankaltaista asiaa, sijoitin ne toistensa lähelle ja vedin yhteyden merkiksi viivoja.

Ensimmäisestä paperista muodostui vaikeasti hahmotettava sekamelska täynnä viivoja ja tekstiä sisältäviä palluroita, mutta se visualisoi erinomaisesti sen, että lähtökohtani, Noyesin ja kumppanien kolme kategoriaa, oli puutteellinen. Suurin osa omaa elämää ja sen merkityksellisyyttä koskevista ilmaisuista istuivat näihin kategorioihin. Kaikkein ongelmallisimmaksi muodostui kuitenkin kategoria, *muutokset asenteissa elämää kohtaan*, joka paisui niin suureksi, että se lopulta sisälsi ilmaisuja, jotka eivät juuri liittyneet toisiinsa. Näihin kolmeen kategoriaan ei ollut mielekästä tapaa asettaa esimerkiksi niitä havaintoja, jotka liittyivät todellisuuden luonteeseen, kosmoksen rakenteeseen ja kuolemaan. Näihin kategorioihin jaettuna esimerkiksi ilmaiset kosmisesta ykseydestä ja uudenaikaisesta arvostuksesta elämää kohtaan olivat osa samaa kategoriaa. Kategorioita oli siis tarkennettava ja kehitettävä lisää.

Seuraavan paperin nurkkiin kirjoitin *elämä, kuolema, kosmos ja Jumala*. Jätin nurkkiin kirjoittamani käsitteet tarkoituksella väljiksi ja epämääräisiksi, koska ensimmäisellä kierroksella olin huomannut, miten moneen suuntaan sen tyyppiset ilmaiset kuin ”kuoleman jälkeen palaan jälleen osaksi kosmista ykseyttä” saattavat vetää. Tällä kertaa huomasin, että *kuolema* ja *Jumala* vetivät puoleensa huomattavasti vähemmän ilmaisuja kuin *elämä* ja *kosmos*. Olin kuolemanraajakokemuksista kiinnostuneena uskontotieteilijänä kenties kiinnittänyt korostetusti huomiota Jumalaan ja kuolemaan liittyvien käsitteiden esiintymiseen aineistossa. Sen sijaan *kosmoksen* yhteydessä alkoi selvemmin hahmottua tietty ilmaisujen perhe, mutta *elämä* saturoitui liikaa, koska se piti sisällään sekä omaa yksilöllistä elämää, tärkeitä ihmissuhteita ja elämän kiertokulkua koskevia ilmaisuja.

Seuraavalla kierroksella otin esiin kaksi paperia vierekkäin. Toisen otsikoin *Omaa itseä ja elämää koskevat käsitykset* ja toisen *Todellisuuden luonnetta koskevat käsitykset*. Kun olin jo kaksi kertaa järjestänyt havaintoja erilaisiin joukkoihin, minulle oli muodostunut hyvä kuva siitä, millaiset ilmiöt aineistossa toistuivat ja millaisten teemojen ympärille ilmaiset kasautuivat. *Todellisuuden luonnetta koskevien kysymysten* paperille hahmottelin ajatuskartan, jossa oli kolme keskeistä napaa: *kosminen tietoisuus/Jumala; arkitodellisuus on illuusio; ja tyhjiys kaikkeuden ytimessä*. Näiden ympärille jaoin aineistossa esiintyviä ilmaisuja ja vedin niiden välille viivoja yhteyden merkiksi samalla tavalla kuin aiemmissakin vaiheissa. Lopulta nämä yhteydet tuottivat kaksi lisäkategoriaa: *multiversumi* ja *elämä on päättymätön virta*.

Samalla tavalla *Omaa itseä ja elämää koskevat käsitykset* -paperille sijoitin lähtöpisteeksi kaksi napaa: *elämän tarkoitus* ja *henkilökohtainen kehitys*. Kun olin sijoittanut kaikki ilmaiset paperille ja visualisoinut niiden välisiä yhteyksiä, jakautui *henkilökohtainen*

kehitys lopulta kahteen erilliseen kategoriaan: *ratkaisu henkilökohtaiseen ongelmaan ja rikkaampi elämä*.

Havaintojen jakaminen erillisille papereille, ja siten suoraan erillisiin yläkategorioihin, osoittautui toimivaksi keinoksi hallita runsasta ja monimuotoista aineistoa. Toinen yläkategoria koskee koko maailmankaikkeuden kollektiivin makrotasoa, kun taas toinen koskee yksilöllisen elämän mikrotasoa. Monissa raporteissa kuvattiin molemmissa tapahtuneita muutoksia, jotka osittain limittyvät keskenään, ja siksi osoittautui hyödylliseksi tarkastella samaa aineistoa kahdesta erillisestä näkökulmasta.

Seuraavissa luvuissa esittelen aineistosta löytämiäni ilmaisuja, jotka olen nostanut erilleen aineistosta merkitysyksiköiksi. Nämä yksiköt ilmaisevat käsityksiä, joista muodostamani käsityskategoriat esittelen kootusti analyysin tuloksissa. Käsittelen omissa luvuissaan *Todellisuuden luonnetta koskevat käsitykset* ja *Omaa itseä ja elämää koskevat käsitykset*. Näiden lukujen sisällä olen jakanut analyysin alalukuihin, jotka vastaavat tuloksena muodostamiani kategorioita.

Verrattuna *todellisuuden luonnetta koskevien käsitysten* yläkategoriaan *suhdetta omaan itseän ja elämään koskevat käsitykset* sisältävät huomattavasti enemmän yksilöllistä vaihtelua. Kosmisen tason käsitykset oli huomattavasti helpompi jaotella sisältönsä puolesta käsityskategorioihin kuin yksilön omaa elämää koskevat käsitykset. Vaikka eri henkilöillä olisi toisistaan poikkeaviakin käsityksiä elämän tarkoituksesta, olen silti koonnut ne yhteen käsityskategoriaan *elämän tarkoitus*, sillä ne koskevat tällä kategorian tasolla samaa asiaa, vaikka yksittäiset käsitykset olisivatkin toisistaan poikkeavia. Käsityskategorioiden sisällä oli keskenään hyvin läheisiäkin käsityksiä, mutta toisaalta myös paljon sellaisia, jotka esiintyivät vain yhdessä raportissa.

5.2. Todellisuuden luonnetta koskevat käsitykset

5.2.1. Jumala on kosminen tietoisuus

Tämän kategorian nimeäminen oli haastava tehtävä, sillä ilmaisuissa kuvattiin samankaltaisia asioita erilaisin käsittein. WaterBongs kuvaa kaiken kattavaa jumalallista tietoisuutta ja itseään sen erottamattomana osana:

We are all manifests of the same godly single conscience [sic] and I truly saw my life for what it was... a cell, on a leaf, on a stick, on a larger stick, on a branch, on a larger branch, connected to the biggest redwood in the largest, never-ending forest that ever existed. Suddenly everything feels perfect, pure, awe-inspiring, truly completing. I am nothing, yet everything all at once. [...] I saw God, and me in everything, and still do.

WaterBongs – *One Beautiful Hit*

Samankaltaista ykseyden kokemusta kuvaavat myös Lucid ja Quantagy, mutta tätä kosmista entiteettiä he eivät nimitä Jumalaksi. Molempien ilmaisuihin esiintyy myös käsitys siitä, että tämä entiteetti on jonkinlaisessa prosessissa, jonka pyrkimyksenä on kehittyä ja saavuttaa korkeampia tietoisuuden tasoja:

Literally as if thunderstruck, I am blasted with this overwhelming emotion that we (meaning myself, and my friends in the room) are projecting the reality we know as “life” together. And even further than that I can remember FEELING the other guys’ energy within me, and I was overwhelmed with the notion that we were really all one entity experiencing whatever we want in the physical realm, like constructing a play for ourselves to enjoy or to learn from.
Lucid – *Masters of the Universe*

This was the force of the universe, of creation, of everything. It is continuously moving, working itself into higher and higher consciousness. [...] The concepts of “us” and “me” and the very concept of separation as a whole suddenly manifested itself as a giant billboard, and that too was snap-shotted and tossed away into the nothing. [...] “This is all it is! Everything is one! You are it! Everyone is!”
Quantagy – *The Eternal Dance of Beautiful Nothingness*

Mango-Z kuvaa sitä, miten hänen käsityksensä Jumalasta on muuttunut kristinuskon persoonallisesta jumalakuvasta panenteistiseksi:

I now think everything much more objectively, rather than from the limited perspective of a human. I used to think of God as being very close to the deity described in the Bible. Now I believe that God is the everlasting and unwavering laws of the universe, such as gravity and intermolecular forces.
Mango-Z – *The Shuttle to Oblivion*

Kirjoittaja kuvaa Jumalaa maailmankaikkeuden rakenteena kuten luonnonlakeina, mutta aiempien kirjoittajien ilmaisuihin poiketen tämä kosminen ykseys ei vaikuta ulottuvan hänen subjektinsa tasolle. Maailmankaikkeutta hän kuvaa Jumalan ruumiina, mutta hän ei ota kantaa, kokeeko hän itsensä erilliseksi tästä kosmisesta entiteetistä.

Jumalan mainitsee myös Voyager, jonka kuvaus on kuitenkin hankalampi asettaa suhteeseen edellisten kanssa. Kirjoittaja kuvaa minuudesta ja yksilöllisyydestä riisuttua täydellisyyden tilaa, jota kohti kosminen aika kulkee. Tätä tilaa hän nimittää ”Jumalan mieleksi”:

This state of un-become perfection is the attractor at the end of cosmic time. To recognize it and to maintain it requires the systematic development of good mental qualities like concentration and awareness. It also requires the performance of compassionate actions in the physical world. These efforts, made diligently enough shall deliver the individual and the collective of all life in the cosmos into the divine state of perfection. Into the mind of God.
Voyager – *Into the Mind of God*

Kirjoittaja ei sinänsä esitä näkemyksiä siitä, millainen kosmos on luonteeltaan nyt. ”Jumalan mieli” on hänen mukaansa potentiaalinen tila, jota tulee omilla toimillaan tavoitella.

Voyagerin ilmaisussa korostuu maailmankaikkeuden prosessimainen luonne, ja jumalallisen ykseyden tila on olemassa jonakin, johon kosminen aika lopulta päättyy.

Lainamani tekstit ilmaisevat kognitiivista muutosta, jossa maailmankaikkeus nähdään yhtenä entiteettinä, jolla itsellään on jonkinlainen kehityksen suunta kohti korkeampia tietoisuuden tasoja. Osa nimittää tätä entiteettiä Jumalaksi. Tämä täydellisen ykseyden tila on

osan kirjoittajista mukaan jo nyt olemassa, mutta me emme havaitse sitä. Toiset kuvaavat sen olevan kosmisen ajan lopussa odottava jumaluuden tila. Omaa minuutta kuvataan vain harhana erillisyydestä, ja useimmille todellisuudessa kaikki on yhtä.

5.2.2. Tyhjiys kaiken ytimessä

Kuten jo analyysin kulun kuvauksessa mainitsin, monet käsitykset ja niiden ilmaisut limittyvät keskenään, ja niiden erottaminen toisistaan oli analyysin suurimpia haasteita. Hyvin läheisiä edellisen luvun kosmista ykseyttä koskevien käsitysten kanssa olivat tämän luvun käsitykset tyhjiydestä ykseyden ytimenä tai perimmäisenä tilana. Edellisessä luvussa lainasin Voyagerin kuvausta ”Jumalan mielestä”, ja tämän kategorian kannalta onkin keskeistä, että hän kuvaa sitä nimenomaan tyhjyyden ja olemattomuuden tilana:

After the body and psyche are broken down and blasted in all directions, there is only emptiness. This is the clear light of the unformed, the un-become. There is in fact no experience here that the psyche can preserve in memory. This state coincides with the death of the ego and a discontinuity of recorded experience. [...] I could see that the emptiness from which I had fallen was the fundamental state of perfection in the cosmos. [...] It is the attractor at the end of time.

Voyager – Into the Mind of God

Siinä missä Voyagerin mukaan tyhjiys on kosmisen ajan päätepiste, Quantagy kuvaa sitä alkupisteenä tai ytimenä, joka tuottaa maailmankaikkeuden:

The true nature of everything was vibration, and it emanated and danced around a singular point of nothingness. This nothingness, I came to understand, was all there ever was or ever will be. However, the notion of “nothing” naturally implies the idea of “something”—and that is what we are. The implication of possibility generated by the truth of utter nothingness.

Quantagy – The Eternal Dance of Beautiful Nothingness

Nämä käsitykset tyhjiydestä muistuttavat läheisesti intialaiselle filosofialle ja buddhalaisuudelle keskeistä *sunyata*n käsitettä, jota Vipassana Meditator kuvaa omassa raportissaan:

There is a concept in Buddhism (but by no means unique to the tradition) called shunyata, that is best translated as “emptiness”. Meditation (especially Vipassana in a Theravadin tradition) and drugs other than DMT can take me into shunyata, into the void as it were. [...] Tibetan Buddhists, however, seem to suggest that, while a student must attain this understanding of shunyata, that there is something “beyond” shunyata. I cannot claim to have an understanding of what Tibetans mean by this (if this is what they are saying at all) but I can say that with DMT, I am taken beyond the void, beyond emptiness. [...] It seems that when I reach “the void”, I come to the vanishing point of the universe. DMT allows me to push beyond this vanishing point allowing me to see another universe that actually co-exists with this one and is right under our noses.

Vipassana Meditator – Beyond the Void

Sunyata voi tarkoittaa monia eri asioita riippuen kontekstista ja traditiosta, mutta useimmiten sillä viitataan joko syvään meditatiiviseen tilaan, jota henkisellä harjoituksella tavoitellaan, tai maailmankaikkeuden ontologiseen perustaan.¹⁹⁹ Kirjoittaja kuvaa, miten kulkemalla tämän tyhjyyden tuolle puolen on mahdollista havaita toinen universumi, joka on limittynyt omamme kanssa.

¹⁹⁹ Yong 2012, 103.

Aivan kuten kosmologit voivat nähdä maailmankaikkeuden alkuhetket katsomalla tarpeeksi kauas mihin tahansa suuntaan, sijaitsee näiden kirjoittajien kuvauksissa maailmankaikkeuden perimmäinen tyhjyys joko kosmisen ajan alussa, lopussa tai oikeastaan neniemme edessä. Tämä tila on perustavanlaatuisesti ei-yksilöllinen ja ei-käsitteellinen täydellisen ykseyden tila, ”Jumalan mieli”.

5.2.3. Elämä on päättymätön virta

Muutama raportoi kuvaasi muuttuneita käsityksiään siitä, mitä elämä perimmäiseltä luonteeltaan on. BIO-BLOG28 kuvaa, miten muutos sai hänet näkemään elämän kosmisessa mittakaavassa alati muuttuvana ja ikuisena virtana:

[T]he universe is indeed incomprehensible, and that no mathematical formula, no graph nor chart can possibly explain the infinitude and eternal changing manifestations of this endless flow of life. And this flow of life is joyous.

BIO-BLOG28 – *The Fire From Within*

WaterBongs kuvaa elämää keskeisenä osana kosmista entiteettiä, millä hän tarkoittaa myös sitä, ettei elämä koskaan todella pääty, se palautuu osaksi ykseyttä:

Upon death, I will return to what I was before – a true wave in the continuous sea of existence. [...] We are all yet another facet of the same all-including, infinite entity in its constantly continuing, simple EXPERIENCE.

WaterBongs – *One Beautiful Hit*

Vipassana Meditator ei kuvaa sinänsä elämän luonnetta, mutta ilmaisee käsityksensä siitä, että elämä jatkuu yksilön kuoleman jälkeen:

The most significant integrable effect of the trip was that it has made me quite unafraid of dying. I don't want to die but I feel as if I can make good choices after my death; I cannot fully explain in words why I feel this.

Vipassana Meditator – *Beyond the Void*

Koska kirjoittaja tunnustautuu buddhalaisuuden tutkijaksi ja harjoittajaksi, voidaan olettaa, että hänen käsityksensä elämästä kuoleman jälkeen perustuu myös buddhalaisuuden käsitykseen jälleensyntymisen ketjusta ja pyrkimyksestä siitä vapautumiseen.

Näitä toisistaan melko poikkeavia käsityksiä yhdistää se, että elämää kuvataan jonakin yksilöllisen olemassaolon ylittävänä ilmiönä. Elämä on kirjoittajien mukaan keskeinen osa maailmankaikkeuden rakennetta ja tapa olla siitä osallinen. Kun yksilö kuolee, joko hänen elämänsä palaa osaksi ykseyttä tai kenties syntyy uudelleen. Näiden käsitysten mukaan yksilön kuoleman jälkeinen tila on tavalla tai toisella sekin osa elämää.

5.2.4. Multiversumi

WaterBongs ja Vipassana Meditator ilmaisevat varsin eksplisiittisesti käsityksensä siitä, miten maailmankaikkeus on luonteeltaan multiversumi. Tämän ajatuksen mukaan havaitsemamme maailmankaikkeuden kanssa on olemassa rinnakkain yksi tai useampi universumi:

I began seeing the universe. But it wasn't just a universe, it was a multitude of universes – THE multiverse. A large, almost writhing, with constant shifting and movement to and from different

universes/points of reference. [...] I began witnessing how interaction between the infinite multi-verse comes together to create reality as we know it and live in day by day.
WaterBongs – One Beautiful Hit

[W]ith DMT, I am taken beyond the void, beyond emptiness. [...] It seems that when I reach “the void”, I come to the vanishing point of the universe. DMT allows me to push beyond this vanishing point allowing me to see another universe that actually co-exists with this one and is right under our noses.
Vipassana Meditator – Beyond the Void

Ilmaisuista käy ilmi, että rinnakkaiset universumit eivät ole kirjoittajien mukaan toisistaan irrallisia vaan päällekkäisiä ja limittäisiä. Vipassana Meditatorin havaitsema toinen universumi sijaitsee nimenomaan ”neniemme edessä”, eikä missään kaukaisuudessa. Avaruuden halki matkustamisen sijaan sinne voi Vipassana Meditatorin mukaan päästä äärimmäisillä havainnossa tapahtuvilla muutoksilla, joita DMT voi tuottaa. WaterBongs kuvaa multiversumin olevan oleellinen osa todellisuuden rakennetta. Hänen ilmaisemansa käsityksen mukaan rinnakkaisten universumien keskinäinen vuorovaikutus tuottaa kaiken todellisuuden.

5.2.5. Arkitodellisuus on illuusio

Varsin moni kirjoittajista ilmaisi käsityksiä siitä, että arkitodellisuutemme on perimmäiseltä luonteeltaan vain illuusio tai heijastus todellisemmasta olemassaolosta, jonka he olivat kokeneet DMT:n avulla. Voyagerille tämän illuusion metaforana toimii uni:

Time will reveal how this DMT trip will affect my choices as a human being, navigating through the dream we all call routine waking reality.
Voyager – Into the Mind of God

Voyagerille arkitodellisuus on unta, mutta SFosille allegoria pätee myös käänteisesti. Hän kirjoittaa siitä, miten näkemämme unet ovat todellisuudessa DMT-kokemuksia. Sen lisäksi hän käyttää unen metaforaa kuvatakseen arkitodellisuutta, josta vielä jonakin päivänä tulemme heräämään DMT:n avulla.

To think that we all spend hours there every night, after *we* have been metabolized away that is, and that every day the collectivity of human consciousness looks upon that miracle for over 50 billion hours, is more than any of us can even begin to understand. Seven minutes spent in that dimension, the primal furnace of our being, is enough for most people to think about for the rest of their lives. [...] The day we unlock [DMT's] secrets we will for the first time awaken from the dream.
SFos – Otherworldly Bewilderness

Käsitys siitä, että unet olisivat todellisuudessa DMT-kokemuksia ei ole uusi. Se nojaa oletukseen, että DMT syntyisi aivojen käpyrauhasessa, joka myös säätelee unta tuottamalla melatoniinia. Rick Strassman tutki tätä hypoteesia antamalla koehenkilöille DMT:n kanssa melatoniinia, mutta se ei tuottanut havaittavia muutoksia tarkasteltujen elintoimintojen tai

henkilöiden kokemuksen tasolla.²⁰⁰ Käpyrauhanen yhteyttä ihmisen sisäsyntyiseen DMT:hen ei olla toistaiseksi todistettu, mutta rauhasen on todettu vapauttavan DMT:tä rotilla.²⁰¹

Rohkenen olettaa, että erowid.org -sivustolle kirjoittava henkilö on törmännyt tähän ajatukseen joko muissa kokemusraporteissa tai psykedeelikirjallisuudessa, joten tämä käsitys tuskin on syntynyt tyhjiössä DMT:n tuottamana. Toisaalta, kuten *set & settingin* käsite tuo ilmi, mikään DMT kokemus ei synny tyhjiössä, ja onkin raporttien perusteella mahdotonta sanoa, mikä ajatus on lopulta syntynyt spontaanisti kokemuksen myötä ja mikä ei.

Quantagy ja WaterBongs ilmaisevat samanlaisia käsityksiä kuin edelliset, mutta eivät vertaa kokemusta uneen. Heidän kuvauksissaan keskeistä on se, että heidän kokemansa ykseys on todellisempaa kuin arkitodellisuutemme erillisinä subjekteina:

I understood that our physical reality (including the notions of time and space) was merely a reflection caused by the vibrating energy of this process, and was not “real” in any sense of the word. [...] I still felt primarily within the reality of the spiral [sic] truth, as opposed to the physical realm.
Quantagy – *The Eternal Dance of Beautiful Nothingness*

I had returned home to pure being, and my past life – the whole lived out illusion – is all simply a very strange coincidental occurrence. That is not the true self, for the true self is ultimately part of something much larger, more vast, and all-including.
WaterBongs – *One Beautiful Hit*

Tämän kategorian käsitykset nostivat muita enemmän esiin DMT:n ja psykedeelien potentiaalin myös mielenterveyttä järkyttävänä tekijänä. Raporteissa kuvatut voimakkaat kokemukset saivat useamman kirjoittajan kyseenalaistamaan käsitystään todellisuudesta, eikä ole yksinkertaista määrittää, missä vaiheessa oman todellisuutensa kyseenalaistamisesta tulee patologista. Nimimerkki Stridencyn kuvaus todellisuuskäsityksen järkkymisestä muistuttaa siitä, ettei psykedeelien avaamiin uusiin maailmoihin tule suhtautua kevytmielisesti:

[L]ife as I know it showing me that there is so much more than the simple physical realm of fantasy I live in. [...] I knew that the physical realm was nothing more than [an] illusion, I knew that the spiritual realm, the infinite realm, was and would always be the more beautiful and more intelligent realm. [...] Do I even know what real is anymore? What is happening to me? I think I am either actually discovering the secrets of the world, or slowly slipping into insanity. [...] I needed help I thought, not from a doctor, I wasn't completely crazy yet, I am still in touch with my own reality, but I am very well beginning to question reality like no other time in my life.
Stridency – *Alien Abduction in Hyperspace*

Raporteissa ilmaistuissa käsityksissä korostuu, miten DMT:n tuottamat tai esiin saattamat uudet olemisen tilat koetaan jopa arkitodellisuuttamme todellisempina. Maallinen olemassaolo verrattuna todellisuuden henkiseen tasoon ja kosmiseen ykseyteen kuvataan kömpelöksi kuvajaiseksi tai uneksi, josta kenties voi herätä DMT:n avulla.

Voyager mainitsee luvun ensimmäisessä lainauksessa, että aika näyttää, miten kokemus vaikuttaa hänen valintoihinsa arkitodellisuudessa. *Arkitodellisuus on illuusio* on tärkeä

²⁰⁰ Strassman 2001.

²⁰¹ Barker 2018, 13.

käsityskategoria, kun tarkastellaan, miten DMT vaikuttaa henkilöiden elämään ja valintoihin kokemuksen jälkeen. Muutokset käsityksissä ja asenteissa saattavat olla pitkäaikaisia elleivät jopa elinikäisiä. Ei välttämättä ole oman tai toisten hyvinvoinnin tai turvallisuuden kannalta ideaalia, jos henkilö kokee arkitodellisuuden ja tämänpuoleisen elämän olevan vain unenkaltainen illuusio, josta tulee herätä.

5.2.6. DMT on avain

Monet DMT:n käyttäjät vaikuttavat myös olevan tietoisia siitä, että DMT:tä esiintyy sisäsytymisestä ihmisissä, mikä saa monet spekuloidaan, mitä tämä molekyylin erityinen asema merkitsee:

How miraculously absurd and awe-inspiring is our situation as humans then, that we are somehow built around this certain little molecule, only four atoms away from serotonin, the neurotransmitter which mediates and colors every aspect of our waking lives. It is like the human body is a door, a portal, and DMT it the key that opens our experience to the all-possible, the everything dimension, which surrounds us on all sides though we see it not. That the simple quantum difference of four atoms can open this for anyone to see is, and will remain, the greatest, most mysterious enigma in this life.

SFos – *Otherworldly Bewilderness*

Kirjoittajan mukaan DMT enemmän kuin pelkkä psykedeelinen yhdiste. Se on ihmisyyden olennainen rakennuspalikka, jolla on voima avata portti toisiin maailmoihin. Myös Synchronjetille DMT on olennainen osa ihmisyyttä, itsessään elävä entiteetti, johon me olemme selittämättömästä syystä menettäneet yhteyden:

I find that a part of myself is convinced that this drug, this molecule, is of itself, alive, and was once married to us, and has since been divorced, and we are therefore in a state of bereavement and mourning.

Synchrojet – *Infinity of the Now*

Muut tähän käsityskategoriaan laskemistani ilmaisuista kuvasivat DMT:n erityislaatuista asemaa psykedeelien joukossa. Teksteissä ei kuvata sitä olennaisena osana ihmisyyttä sinänsä, mutta ainoana väylänä tai avaimena olemassaolon perimmäisiin tiloihin ja salaisuuksiin:

Vipassana, LSD and dissociatives emptied my mind; DMT has de-emptied it. [...] DMT allows me to push beyond this vanishing point allowing me to see another universe that actually co-exists with this one and is right under our noses.

Vipassana Meditator – *Beyond the Void*

I was actually convinced that I was contacted with a very intelligent alien life form through DMT. I had this crazy theory, like the aliens knew I had DMT, and were trying to contact me, show me things while I could see them when my third eye was activated. [...] Nothing like LSD or anything like it could ever do what this has done, not even close. This substance was something else, a key, a key to our chemical structure, a key to our DNA, the key to life.

Stridencyn – *Alien Abduction in Hyperspace*

Stridencyn mainitsema kolmas silmä mainitaan useampaan otteeseen aineistossani ja sillä viitataan muun muassa hindulaisuudessa esiintyvään kruunuchakraan, joka mielletään otsalla kulmakarvojen välissä sijaitsevaksi kolmanneksi silmäksi. Rick Strassman arvelee, että kolmas silmä olisi metafora käpyrauhasesta, jonka rakenne muistuttaa monella tavalla silmää.

Unta säätelevän käpyrauhaseen on esimerkiksi osoitettu omaavan verkkokalvomaisia osia ja joillain eläimillä aistivan valoa.²⁰²

DMT:n erityinen asema ihmisten kehoissa kiihottaa mielikuvitusta niin käyttäjien kuin tutkijoidenkin keskuudessa. Esimerkiksi Rick Strassman nimittää DMT:tä tutkimuksessaan *hengen molekyyliksi* (eng. the spirit molecule). Kuten edellisissä käsityskategorioissa tulee ilmi, monet käyttäjät kuvaavat kokemuksiaan arkitodellisuutta todellisempina, joten on vain luontevaa, että myös DMT nähdään avaimena, jolla voi avata portin näille korkeammille henkisille todellisuuden tasoille.

5.3. Suhdetta itseen ja omaan elämään koskevat käsitykset

5.3.1. Elämän tarkoitus

Useammassa raportissa ilmaistiin uudistuneita käsityksiä elämän tarkoituksesta suhteessa toisiin ihmisiin ja olentoihin, mutta hyvin erilaisista näkökulmista. Synchrojet kuvasi kontaktin merkitystä elämässä:

And then I realize that we are longing, as humans, for contact, with ourselves and those whom we love, and that contact is so elusive, and seemingly inadequate, and yet, even every touch and word from another is a precious singularity, never to be repeated, but only diminished by retelling, and remembering, and finally, fading away.

Synchrojet – *Infinity of the Now*

Jackdarkon tekstissä kontakti ja sen vaalimisen merkitys henkilöityi hänen poikaansa:

I understand what [the entity] is telling me. Time is the most precious thing we have. It is fantastic and inconceivable, it is also as brief and fleeting as every grain of sand that falls through the cracks of my hand. 'Use the time you are given wisely, enjoy the precious moments of life and celebrate them with your son. Your life is only as full and rich as you make it, and your son is the measure of your worth.'

Jackdarko – *The Realization of Love*

Voyager ei korostanut kontaktia, vaan hänen mukaansa elämän tarkoitus on tehdä elämästä parempaa sekä itselleen että kaikille olennoille:

The DMT death and rebirth experience has just confirmed what I already knew deep down. The purpose of life is to make life better for oneself and all other beings. This gradual incremental process of making life better a tiny bit at a time culminates in the divine bliss felt just after the break up of the body and psyche.

Voyager – *Into the Mind of God*

Voyagerin mukaan elämän parantamisella ja oikealla toiminnalla on teleologinen tarkoitus.

Hän kuvaa hetkeä, jolloin hän kohtasi kirkkaan valon, ”Jumalan mielen”. Pysyäkseen tässä valossa yksilön on harjoitettava oikeaa toimintaa ja viisautta elämänsä aikana.

I felt that the purpose of experiencing life is to cultivate the qualities and skill necessary to find the clear light and to stay in it, without falling back into routine, ego-dominated reality. This applies to the individual, as well as the collective of all living beings. I saw that the cultivation of good mental qualities are [sic] essential to the process. Intelligence, concentration, and ultimately wisdom are all necessary to make and then maintain contact with the clear light. [...] I attempt to study and understand the teachings of the Buddha and practice meditation [...].

Voyager – *Into the Mind of God*

²⁰² Strassman 2001, 60.

Voyager ei puhu suoraan kuolemasta, mutta jos otetaan huomioon, kuinka hän kuvaa uutta kiinnostusta Buddhan opetuksiin ja miten buddhalaisen käsityksen mukaan yksi kuoleman prosessin keskeinen vaihe on pyrkimys sulautua kirkkauteen, voidaan tulkita ”Jumalan mielen” sijaitsevan hänelle myös kuoleman rajalla.

WaterBongs ilmaisi oivaltaneensa, ettei elämällä sinänsä ole tarkoitusta tai merkitystä.

Se on perimmäiseltä luonteeltaan käsittämätön, mutta samalla ihmeellinen ja kaunis:

My life is meaningless, but at the same time – truly beautiful to be able to behold, like I received the once-in-a-lifetime chance of being granted outside consciousness to see all of this and appreciate it from another point of view. Upon death, I will return to what I was before – a true wave in the continuous sea of existence. ‘Til then, I have been granted the opportunity so far to enjoy all of this as a part of the intelligent, understanding life here, in the second millennium of the ‘current era’.

WaterBongs – *One Beautiful Hit*

BIO-BLOG28:lle keskeistä elämässä on nauttia sen ihmeestä ja tehdä rauha sen käsittämättömyyden kanssa.

The world runs in rhythms we can’t possibly comprehend, and to make peace with that is the essence of being human. This I felt like no other time in my life.

BIO-BLOG28 – *The Fire From Within*

Aineistossani esiintyvät käsitykset elämän tarkoituksesta koskivat useimpien kohdalla sitä, mitä elämässä pidettiin merkityksellisenä. Kontakti toisiin ihmisiin ja muuhun elämään nousi esille useammassa tekstissä. Ainoastaan Voyager kuvasi elämän tarkoitusta selvästi jonakin, mitä elämälläan tulee tehdä. Joillekin elämän tarkoitusta koskeva kognitiivinen muutos on oivallus siitä, ettei mitään merkitystä tai tarkoitusta ole.

5.3.2. Ratkaisu henkilökohtaiseen ongelmaan

Tämä käsityskategoria vastaa kaikkein suurimmin Batsonin ja kumppanien määritelmää kognitiivisesta muutoksesta ongelman ratkaisuna. Eksistentiaalisten ongelmien ratkaisuja voi tuki löytää edeltävistäkin luvuista, mutta tähän kategoriaan olen koonnut kirjoittajien eksplikoimia ongelmia, joihin DMT-kokemus on tuonut ratkaisun. *Ratkaisu henkilökohtaiseen ongelmaan* -kategoria kuvaa erityisen hyvin DMT:n ja psykedeelien terapeutista potentiaalia. Nämä alle 15 minuutin kokemukset vaikuttavat auttaneen käsittelemään ja ratkaisemaan ongelmia, jotka ovat kenties vaivanneet kirjoittajia jo vuosia.

Edellisessäkin luvussa mainittu Jackdarko ilmaisi ymmärtäneensä, että hänen suhteensa poikaansa oli hänen elämänsä merkityksellisin asia. Tämä oivallus sai alkunsa voimakkaasta ja eheyttävästä rakkauden kokemuksesta:

[M]y chest feels as if there is a hole in it, as if my heart is missing. This is so painful, I’m alone, I’m scared and I want my heart back. [...] [The female entity] hands me a toy. I look at it, it’s some magnificent geometrical building block [...] it transmits energy to me, something familiar. The feeling overwhelms me and it feels heavenly, my god, this is true love, and I felt it before, my heart is back again, there is no more hole, just complete wholeness. This is the love I have for my son, it is a reflection of my intense feelings for him. [...] I’ve always known he was my purpose but to have something, someone so

powerful demonstrate so explicitly how meaningful he is, was jaw droppig.
Jackdarko – *The Realization of Love*

Rakkauden puute vaikuttaa kohdistuneen ennen kaikkea kirjoittajaan itseensä. DMT:n tuoma rakkauden kokemus muistutti Jackdarkoa rakkaudesta, jota hän oli tuntenut aikaisemmin ja jota hän tunsu poikaansa kohtaan.

Rakkauden sijaan kaksi kirjoittajaa kuvasi oivalluksia pelon roolista ja merkityksestä omassa elämässään. DMT toi Synchrojetin kasvokkain oman valehtelunsa kanssa, jonka hän samalla ymmärsi perustuvan pelkoon. Hän kuvasi, miten totuus puhdisti hänet valheista hyvin konkreettisella tavalla:

I then realized that [the lies] were being driven from me. I was undergoing a type of exorcism. [...] I realized the glory, the importance, of TRUTH. The truth was that my fear ruled my existence. Could salvation be truth?

Synchrojet – *Infinity of the Now*

Myös Vipassana Meditator kuvaa ymmärtäneensä jotain oleellista pelon luonteesta:

DMT strongly reinforced the truth that there is nothing to fear except fear itself.

Vipassana Meditator – *Beyond the Void*

Synchrojetin kohtaamisen oman valehtelunsa kanssa voi tulkita myös siten, että kokemus toi hänelle ymmärrystä, jonka myötä hän on enemmän sinut itsensä kanssa. Tämä näkyy kuitenkin vielä selkeämmin hänen kuvauksessaan omasta keskinkertaisuudestaan:

I am a musician. My own music seemed like noise. [...] I was told by a small man sitting in a plant that I was mediocre, and that in and of itself, my mediocrity had a function, which was to define what is great, and what is not, because how can there be great if it is commonplace? I, in my mediocrity, was a necessary element of greatness, then, and this eased my spirit.

Synchrojet – *Infinity of the Now*

Psykedeelejä on jo 1950-luvulta alkaen tutkittu potentiaalisena hoitomuotona

päihdeongelmiin. Kahdessa raportissa DMT-kokemus sai kirjoittajat arvioimaan uudelleen suhdettaan päihteisiin:

It was after this experience that I stopped all cocaine and crack, never to visit them again. They are my enemy. I was taught this on, and by, DMT.

Synchrojet – *Infinity of the Now*

I didn't and still do not think there is much 'more' for me to discover through psychedelics, although I do enjoy phenethylamines with friends on an extremely rare occasion. I however, do not take 'high doses' or even really 'moderate' doses anymore on ANYTHING. I have no desire to do DMT ever again, or even really 'trip' on ANYTHING as much as just have a good time every few months on low dosages. [...] I realized that drugs were not of much importance to me, and that I spent far too much time smoking marijuana and not enough exploring just how much is around me in this world. [...] I don't think I was ever meant to abuse drugs. It didn't stop me smoking marijuana, in fact I probably increased my marijuana usage after that. But it sure cut me down to size just about everything else.

WaterBongs – *One Beautiful Hit*

WaterBongsin oivallus on sinänsä ristiriitainen, sillä hän kertoo kannabiksen käyttönsä suorastaan lisääntyneen, vaikka muita päihteitä hän käyttikin vähemmän. Pelkkä oivallus siitä, että käyttää päihteitä liikaa, ei välttämättä siis yksinään riitä muuttamaan käyttäytymistä. Batson ja kumppanit huomauttavatkin, että oivallus tai *uusi näkemys* ei yksinään vielä riitä

kognitiiviseen muutokseen.²⁰³ Jos oivallukset eivät vakiinnu osaksi maailmankuvaa ja elämäntapaa, ei uusia kognitiivisia rakenteita synny, ja lopullinen muutos jää tapahtumatta. Tämän lyhyen kuvauksen perusteella ei ole kuitenkaan mahdollista arvioida, onko kirjoittajan päihteidenkäyttö kehittynyt lopulta kestävämpään suuntaan. Selkeää on ainoastaan se, että hän kuvaa DMT:n aiheuttaneen muutoksen hänen asenteissaan suhteessa huumeisiin.

Ratkaisu henkilökohtaiseen ongelmaan näyttäisi olevan tärkeä kategoria erityisesti psykedeelien terapiakäytön mahdollisuuksien ymmärtämisen näkökulmasta, ja siihen sisältyviä käsityksiä tulisi tutkia lisää.

5.3.3. Rikkaampi elämä

Vaikka DMT ei paljastaisikaan elämän tarkoitusta (tai sen perimmäistä merkityksettömyyttä) tai jos ei ole henkilökohtaista kriisiä ratkaistavaksi, voi kokemus silti muuttaa asennetta elämää kohtaan. Tähän käsityskategoriaan olen koonnut ilmaisuja, jotka kuvaavat henkistä kasvua ja uudenlaista arvostusta elämää kohtaan.

I felt like I now possessed an uncanny wisdom so powerful and so essential to my being that I retained a wonderful sense of self-confidence and peace. [...] I watched the sunset that morning from my bedroom window and I felt a strong fire from within me that produced so much happiness and determination. The fire from within I had never experienced and now that I have it, it carries me forth into the world with speed, agility, and a sense that the universe is indeed incomprehensible, and that no mathematical formula, no graph or chart possibly explain the infinitude and eternal changing manifestations of this endless flow of life. And this flow of life is joyous.
BIO-BLOG28 – *The Fire From Within*

I believe after this experience that I became a lot more self-aware... I seemed more 'here'... like I was actually open to millions of new things around me that before I had noticed but didn't think was important. [...] Events to this day are still filled with magic, inspiration and purpose.
WaterBongs – *One Beautiful Hit*

Kyseisissä raporteissa ei kuvattu ratkaisua kaipaavia henkilökohtaisia tai eksistentiaalisia ongelmia, mutta siitä huolimatta DMT-kokemusta kuvataan sen jälkeistä elämää määrittäväksi kokemukseksi. Tämän kategorian käsitykset ovat tärkeitä, kun keskustellaan siitä, tulisiko psykedeelit rajata vain sairaiden henkilöiden auttamiseen, vai tulisiko niihin olla pääsy myös terveillä ihmisillä, jotka kokemuksesta saattaisivat hyötyä.

5.4. Analyysin tulokset

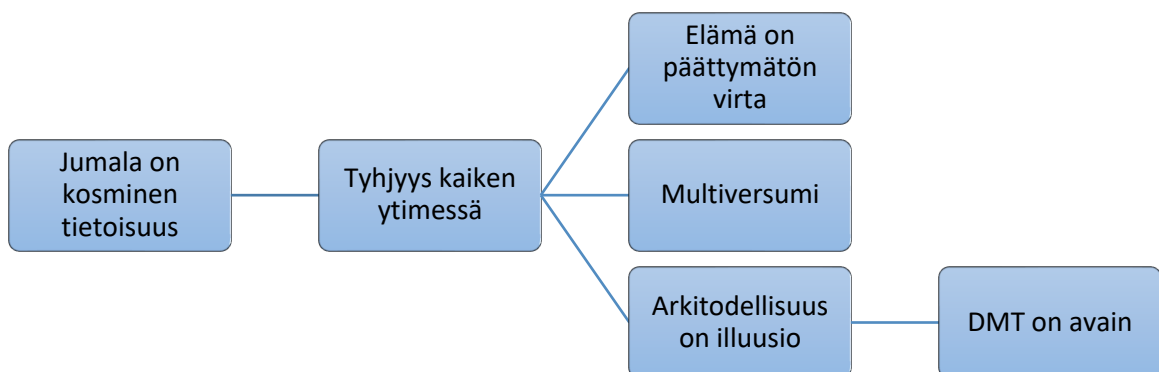
Olen fenomenografisen analyysin tuloksena koonnut aineistossani esiintyneitä ilmaisuja muuttuneista käsityksistä edeltävien alalukujen mukaisiksi käsityskategorioiksi. Analyysin keskeisiä haasteita oli erotella kokemusta edeltävät käsitykset niistä, jotka olivat seurausta DMT:n aiheuttamasta kognitiivisesta muutoksesta. Koska aineiston tekstejä ei ollut kirjoitettu tätä analyysia varten, ei ero aina ollut selkeä ja edellytti tekstien lähilukua ja tulkintojen

²⁰³ Batson et al. 1993, 105.

tekemistä koko tekstin kontekstia vasten. Fenomenografisen analyysin pyrkimyksenä on käsityskategorioiden muodostamisen ohella tarkastella näiden kategorioiden suhdetta toisiinsa. Tämän tarkastelun tuloksena käsityskategorioista voidaan muodostaa laajempia kategoriasysteemejä.

Fenomenografisen analyysin tuloksena esittelen kaksi hierarkkista kategoriasysteemiä. Ensimmäinen kategoriasysteemini, *Todellisuuden luonnetta koskevat käsitykset*, (taulukko 3) pitää sisällään yksilötason ylittävät käsityskategoriat, jotka asettuvat hierarkkiseen järjestykseen sen perusteella, miten laajoja ilmiöitä kategorian käsitykset koskevat. *Kategoria Jumala on kosminen tietoisuus* on hierarkian huipulla, koska sen sisältämät käsitykset koskevat koko maailmankaikkeuden rakennetta. Kategoriat *Elämä on päättymätön virta*; *Multiversumi* ja *Arkitodellisuus on illuusio* ovat systeemissä rinnakkaisella tasolla, koska ne kaikki kuvaavat maailmankaikkeuden ominaisuuksia yksilön ylittävällä tasolla. Ne koskevat elämää kollektiivisella tasolla, rinnakkaisia todellisuuksia ja havaitsemamme todellisuuden rajallisuutta, ja ovat siksi alisteisia *Jumala on kosminen tietoisuus* -kategorialle.

Taulukko 3: Todellisuuden luonnetta koskevat käsitykset.



Asetin kategorian *Tyhjiys kaiken ytimessä* em. rinnakkaisten kategorioiden yläpuolelle, koska tyhjiyttä koskevien käsitysten mukaan se on keskeinen osa kosmista rakennelmaa. Se on kosmisen ja kollektiivisen entiteetin ydin, ”Jumalan mieli”, johon kaikki lopulta palautuu. Käsitykset multiversumista voivat implikoida myös toisten kollektiivisten entiteettien ja maailmankaikkeuksien olemassaoloon, mutta Vipassana Meditatorin ilmaisemissa käsityksissä toisiin universumeihin kuljetaan nimenomaan tyhjiyden kautta. Käsitteet kuten *kosmos* tai *universumi* eivät näissä teksteissä ole niin selvärajaisia, että voisin käsitteiden perusteella määrittellä, onko universumi jotakin, mikä sisältyy kosmukseen vai toisin päin.

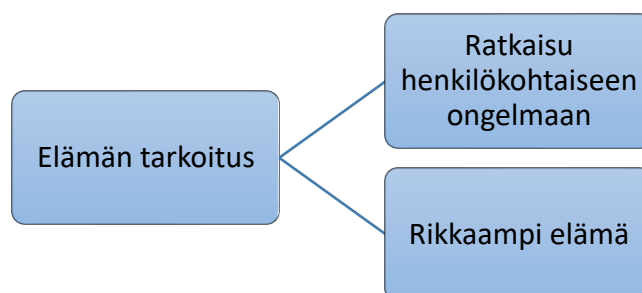
Joka tapauksessa kokemukset multiversumista esiintyivät tyhjyyden kokemusta seuraten, ja sen perusteella tulkitseen *Multiversumin* alisteiseksi *Tyhjyys kaiken ytimessä* -kategorialle.

Rinnakkaisille kosmoksen eri piirteitä kuvaaville kategorioille alisteiseksi jää vielä kategoria *DMT on avain*. Olen tässä kategoriasysteemissä asettanut sen alisteiseksi nimenomaan *Arkitodellisuus on illuusio* -kategorialle, koska DMT:n rooli avaimena on avata kokemus arkitodellisuuden metaforisesta lukosta. DMT:tä itseään koskevat käsitykset oli haastavaa asettaa tämän hierarkian osaksi, sillä ovathan nämä kaikki käsitykset saaneet alkunsa juuri DMT:n nauttimisesta. Se siis tietyssä mielessä on kaikkien näiden kokemusten edellytys. *DMT on avain* -kategorian asemaa hierarkian pohjalla perustelen samalla logiikalla kuin muidenkin kategorioiden kohdalla: miten laajoja ilmiöitä sen sisältämät käsitykset koskevat. DMT:n roolista puhutaan kyllä yksilöä laajemmalla tasolla, mutta sen rooli on kuitenkin ensisijaisesti vapauttaa yksilön tajuntaa kokemaan kaikkea sitä, mitä hierarkian ylemmillä tasoilla kuvataan. *DMT on avain* on siis linkki laajemman makrotason ja yksilöllisen mikrotason välillä.

Tällä tutkimuksella en pyri arvottamaan käsityskategorioita keskenään. Kategorioiden asema systeemissä ei viittaa niiden merkitykseen tai tärkeyteen. Hierarkia etenee ainoastaan huipun makrotasosta kohti pohjan mikrotasoa, koko kosmoksesta lähelle yksilötasoa. Jotkin kategoriat saattavat toki myöhemmissä tutkimuksissa osoittautua toisia hedelmällisemmiksi tai oleellisemmiksi tutkimuskysymyksistä riippuen, mutta tämän tutkimuksen ensisijainen pyrkimys on vain empiirisessä kuvaamisessa.

Suhdetta itseen ja omaan elämään koskevat käsitykset (taulukko 4) on muodostettu hierarkkisesti samalla periaatteella. Hierarkian yläpäässä *Elämän tarkoitus* -kategoria pitää sisällään käsityksiä, jotka koskevat elämää sekä yksilöllisellä että yleisellä tasolla. Elämän tarkoitus koskee sekä yksilöä itseään että kaikki muitakin ihmisiä tai elämää kollektiivisesti. Samalla tavalla kuin edellisen systeemin *DMT on avain* liukuu sisällöltään lähelle yksilötasoa, lähentelee *Elämän tarkoitus* edellisen systeemin makrotasoa.

Taulukko 4: Suhdetta itseen ja elämään koskevat käsitykset



Alempien kategorioiden käsitykset eivät välttämättä ole seurausta elämän tarkoituksen oivalluksista, mutta näiden välillä voi olla yhteys tai seuraussuhde. Systemin hierarkia ei kuitenkaan perustu kausaliteettiin, ja esimerkiksi Jackdarkon tapaus osoittaa, että henkilökohtaisen ongelman ratkaiseminen voi edeltää oivallusta elämän tarkoituksesta. Jackdarkon kuvaama eheyttävä rakkauden kokemus sai hänet ymmärtämään rakkauden poikaansa kohtaan, mikä puolestaan sai hänet ymmärtämään, miten elämän tarkoitus on rakkaudellinen yhteys toisiin ihmisiin ja heidän kanssaan vietetty aika.

Kategoriat *Ratkaisu henkilökohtaiseen ongelmaan* ja *Rikkaampi elämä* ovat molemmat perustavanlaatuisesti yksilötason kategorioita, ja siksi ne ovat hierarkiassa rinnakkaisia. Kuten pohdin jo kyseisiä kategorioita kuvaavissa luvuissa, ne kuvaavat hyvin samankaltaisia henkilökohtaisia muutoksia, jotka voivat olla terapeutteja. Voisi jopa sanoa, että *Rikkaampi elämä* kuvaa muutoksia ihmisissä, joilla ei ole mitään selkeää henkilökohtaista ongelmaa. Aivan kuten edellisessäkin kategoriasysteemissä, tässäkin asema hierarkiassa ei heijasta mitään arvottamista esimerkiksi siitä, ovatko henkilökohtaisten ongelmien ratkaisut tärkeämpiä kuin toisenlaiset asennemuutokset.

Kuolemanraajatutkimuksessa havaitut muutokset asenteissa ja uskomuksissa (luku 2.2.3.) osoittautuivat liian suppeiksi toimiakseen kategoriasysteemin kivijalkana, mutta huomattavan paljon ne sisälsivät samoja elementtejä kuin esittelemäni *Suhdetta itseen ja elämään koskevat käsitykset* -yläkategorian ilmaisut. Tunne elämän tarkoituksellisuudesta, korkeampi itseluottamus, vahvistunut usko kuolemanjälkeiseen elämään ja keskittyminen nykyhetkeen ovat esimerkkejä kuolemanraajakokemuksille tyypillisistä muutoksista, joita kuvattiin myös omassa aineistossani.

Fenomenografinen analyysi ja toisen asteen tutkimusnäkökulma ei etsi vastauksia siihen, mistä jokin ilmiö johtuu, tai kuinka totta ilmaistut käsitykset ovat. Lopulta analyysin tuloksena voidaan sanoa, että *ainakin* tällaisia käsityksiä tästä ilmiöstä on *ainakin* tässä joukossa. Analyysini tuloksena esittämäni kaksi hierarkista kategoriasysteemiä ovat systemaattisia kuvauksia siitä, miten juuri näiden raporttien kirjoittajat käsittivät DMT:n aiheuttaman kognitiivisen muutoksen, tarkemmin sanottuna sen yhden vaiheen, *uuden näkemyksen*.

6. Yhteenveto

Tutkimusasetelmani muodostamista ohjasi kaksi oletusta. Ensimmäinen on se, että kognitiiviset muutokset edellyttävät syvää ja voimakasta psykedeelistä kokemusta. Mitä voimakkaampi kokemus, sitä todennäköisemmäksi kognitiivinen muutos käy. Sen lisäksi, että DMT:llä on paikkansa elimistössämme, huomioni kiinnitti nimenomaan sen maine maailman voimakkaimpana psykedeelinä.

Toinen oletukseni on, että korkea pistemäärä kuolemanrajakokemuksia käsittelevällä asteikolla vastaa ainakin jossain määrin psykedeelisen kokemuksen syvyyttä. NDE-C-asteikkoa ei kehitetty määrittelemään, onko jokin kokemus aito kuolemanrajakokemus vai ei, mutta oletan siitä saatavien pisteiden vastaavan jossain määrin myös kokemusten voimakkuutta.

Puhun oletuksista enkä hypoteeseista sen vuoksi, etten tällä tutkimuksella voi osoittaa niitä todeksi. Oletukseni nimittäin edellyttävät toisiaan. Tutkimukseni tulokset tukevat oletustani kognitiivisten muutosten ja psykedeelisen kokemuksen voimakkuuden positiivisesta korrelaatiosta vain, jos korkea pistemäärä NDE-C-asteikolla tarkoittaa psykedeelisen kokemuksen voimakkuutta.

NDE-C-asteikko, kuten mikään muukaan mittari, ei suoraan vastaa kysymykseen kokemuksen voimakkuudesta. Arkikielessä voimakas psykedeelinen kokemus on alan harrastajalle arvatenkin helppo ymmärtää ja itselleen määritellä, mutta subjektiivisen kokemuksen tieteellisessä tutkimuksessa ”voimakkuuden” ja ”syvyyden” käsitteiden rajoja on vaikeaa vetää. Tämän tutkimuksen tulokset ovat kuitenkin rohkaisevia siinä mielessä, että NDE-C-asteikko vaikuttaisi mittaavan psykedeelisestä kokemuksesta ainakin *jotain*, mitä tuleva tutkimus voi tarkentaa. Jos tutkimuksessa käy ilmi, että kognitiivinen muutos todella edellyttää voimakkaita tai syviä kokemuksia, voidaan päätellä, että korkea pistemäärä NDE-C-asteikolla kuvaa samaa ilmiötä. Tämä tietysti edellyttää sitä, että havaitsemani positiivinen korrelaatio NDE-C-pisteiden ja kognitiivisten muutosten välillä vahvistetaan myös tulevassa tutkimuksessa.

Tulevassa tutkimuksessa voidaan määritellä tarkempi raja, jonka ylittäviä kokemuksia kannattaa tutkia tarkemmin. Riippuu myös tutkimusintresseistä ja aineistosta, mihin raja on mielekästä vetää. NDE-C-analyysini viittaa siihen, että 33 pistettä ylittävät kokemukset tuottavat suurella todennäköisyydellä kognitiivisia muutoksia. Rohkenen kuitenkin olettaa, että tulevissa tutkimuksissa tuo haamuraja osoittautuu korkeammaksi. Tämä oletus perustuu siihen, että jo omassa analyysissäni annoin kolme pistettä joillekin ulottuvuuksille vain erottaakseni ne neljän pisteen vielä voimakkaammista kokemuksista. Sen lisäksi, että tulkitsin

aineistoani varovaisesti alakanttiin, on mahdollista, että kirjoittajat jättivät mainitsematta joitakin NDE-C-asteikon kannalta relevantteja tekijöitä raporteissaan. Mikäli NDE-C-asteikkoa hyödynnetään psykedeelisen kokemuksen ja kuolemanrajakokemuksen yhteisen luonteen tutkimuksessa, on Martialin ja kumppaneiden määrittämä 27 pisteen alaraja ilmeisen hyvä lähtökohta.

Kuolemanraajatutkimuksessa toistuu havainto, että kuolemanrajakokemukset aiheuttavat usein merkittäviä muutoksia henkilön maailmankatsomuksessa ja suhteessa itseensä. Kognitiiviset muutokset vaikuttaisivat siis liittyvän läheisesti sekä psykedeelisiin että kuolemanrajakokemuksiin, ja tätä vahvistavat myös tämän tutkimuksen tulokset. Tarkempi tilastollinen vertailu näiden kokemusten välillä NDE-C-asteikkoa ja kognitiivisen muutoksen käsitettä hyödyntäen voisi paljastaa lisää tietoa näiden kokemustyyppien keskinäisestä suhteesta. Saavatko kognitiivisia muutoksia tuottavat kokemukset samanlaisia pistemääriä NDE-C-asteikolla olivat ne sitten todellisen tai uskotun kuolemanvaaran tai psykedeelien tuottamia kokemuksia? Esiintyykö joidenkin tiettyjen NDE-C-asteikon kohtien ja tiettyntyyppisten kognitiivisten muutosten välillä jokin yhteys? Esiintyykö tietynlaisia kognitiivisia muutoksia vain tietyt NDE-C-pisterajat ylittävissä kokemuksissa?

Psykedeelisen kokemuksen tutkimuksessa NDE-C-asteikkoa vakiintuneempi työkalu on mystisiä kokemuksia tarkasteleva MEQ30 (eng. Mystical Experience Questionnaire), joka NDE-C-asteikon tavoin pisteuttaa kokemuksen mystisiä piirteitä.²⁰⁴ Se on NDE-C-asteikon tapaan kyselytutkimuksiin kehitetty asteikko, joka itse asiassa toimii NDE-C-asteikon pohjana. Näiden molempien asteikoiden hyödyntäminen kyselytutkimuksissa, ja tulosten tilastollinen analyysi, voisi tuottaa arvokasta tietoa siitä, missä määrin mystinen kokemus ja kuolemanrajakokemus ovat toistensa kaltaisia, ja mitä niiden eri näkökulmat voivat paljastaa psykedeelisen kokemuksen kaltaisista rajakokemuksista.

Harkitsin tätä tutkimusta suunnitellessani, että käyttäisin MEQ30-asteikkoa NDE-C:n sijaan. Psykedeelien tuottaman uskonnollisen kokemuksen tutkimukseen kehitetyn MEQ30:n soveltaminen olisi kenties tehnyt tutkimuksestani teoreettisesti koherentimman. Pidin kuitenkin arvokkaampana ja kiinnostavampana sitä teoreettista ristivalotusta, jota päädyin lopulta tekemään. Kuolemanrajakokemusten ja psykedeelisten kokemusten samankaltaisuus on kiehtova kysymys, johon molempien alojen tutkijat ovat viime aikoina alkaneet etsiä vastauksia.

²⁰⁴ Maclean et al. 2012.

Timmermann ja kumppanit sekä Charlotte Martial kumppaneineen ovat jo omissa tuloksissaan huomioineet kuolemanrajakokemuksen ja psykedeelisen kokemuksen samankaltaisuuden.²⁰⁵ Tällä tutkimuksella osallistun heidän kanssaan samaan keskusteluun toteamalla, että NDE-C-asteikko on vähintäänkin lupaava työkalu myös psykedeelisten kokemusten tutkimukseen. Tulokseni tarjoavat tukea myös sille, että psykedeelisiä voitaisiin tarkastella potentiaalisena työkaluna kuolemanrajakokemusten tutkimukseen.

Tutkimukseni vahvistaa Timmermannin ja kumppaneiden havainnon siitä, että DMT-kokemuksissa esiintyy hyvin harvoin kokemusta rajasta, jonka toiselta puolelta ei ole paluuta. Kokemusta vastaava kohta 16 NDE-C-asteikolla ei omassa aineistossani tuottanut yhtään osumaa. Kuolemanrajakokemusten ja niitä muistuttavien psykedeelisten kokemusten eroja saattaa selittää kokemuksen voimakas odotusarvoefekti, joten olisikin tärkeää tutkia, mitkä muut NDE-C-asteikon (miksei myös MEQ30-asteikon) kohdista voisivat olla korostuneen riippuvaisia kokemukseen ladatuista odotuksista. Olisi luonnollisesti oltava erittäin tarkkoja hyvistä käytännöistä ja eettisistä valinnoista, mikäli tutkimuksen puitteissa lähdetään manipuloimaan näin voimakkaita kokemuksia. Kuolemanvaaran uskottelu henkilölle, joka on juuri ottanut suuren annoksen psykedeeliä, ei käy päinsä, sillä se voisi pahimmillaan tuottaa elinikäisiä traumoja.

Martial ja kumppanit totesivat NDE-C-asteikkoa validoivassa tutkimuksessaan, miten tietyt kokemuksen piirteet (NDE-C11, ”kokemus ruumiista irtautumisesta” ja NDE-C17, ”valinta tai pakko tulla takaisin kokemuksesta”) ovat ominaisia vain todellisen tai kuvitellun kuolemanvaaran aiheuttamissa kuolemanrajakokemuksissa.²⁰⁶ He huomauttavat, että juuri DMT on siitä poikkeuksellinen, että myös se tuottaa näitä kokemuksia, joskin huomattavasti ”todellisia” kuolemanrajakokemuksia harvemmin. Oma tutkimukseni vahvistaa tämän havainnon, mutta sillä erolla, ettei NDE-C11 ollut kovinkaan harvinainen; se esiintyi yhdeksässä raportissa eli lähes puolessa aineistostani. Sen sijaan tässä aineistossa ei esiintynyt lainkaan yllä mainitun NDE-C16:n lisäksi kohtaa NDE-C10 ”sait oivaltavaa tietoa koskien tulevaisuutta” vastaavia ilmaisuja, mitä aiempi tutkimus ei ole noteerannut erottavaksi tekijäksi. Taas on huomautettava, ettei aineistoni ole kovin suuri, mutta näiden ulottuvuuksien puuttuminen on vähintäänkin merkillepantavaa. Kenties niiden esiintymisen tutkiminen paljastaa tulevissa tutkimuksissa lisää todellisen kuolemanvaaran aiheuttamien kokemusten ja psykedeelisten kokemusten eroista ja odotusarvojen vaikutuksesta kokemusten sisältöön.

²⁰⁵ Timmermann et al. 2018; Martial et al. 2020.

²⁰⁶ Martial et al. 2020.

Pace ja Devenot varoittavat katsomasta psykedeelisiä liian ruusuisten lasien lävitse. Psykedeelillä on yhä edelleen itsepintainen maine ihmelääkkeenä, eikä ole tavatonta kuulla aiheeseen vihkiytyneiden harrastajien ilmaisevan ajatuksia, että jos kaikki nauttivat psykedeelisiä, maailmasta tulisi parempi paikka. Kuvaukset psykedeelien ihmeellisestä voimasta ovat kieltämättä mukaansatempaavia. Lisääntynyt merkitys ja kunnioitus kaikkea elämää kohtaan ja ymmärrys siitä, että olemme lopulta kaikki yhtä, ovat ajatuksia, joita ihmiskunta kollektiivisesti kaipaa, ehkä nyt enemmän kuin koskaan aiemmin.

Vaikka psykedeelit voivat parhaimmillaan saada aikaan kasvua, eheytymistä ja luovuutta, pidän tärkeänä, ettemme sulje silmiämme psykedeelien potentiaalista nyrjäyttää ajattelua. Aineistossani esiintyi huolestuttavia kuvauksia todellisuuskäsityksen hämärtymisestä. En ota kantaa siihen, ovatko DMT:n näyttämät maailmat todellisia vai eivät, mutta oli niin tai ei, kokemansa todellisuuden kyseenalaistaminen voi pahimmillaan johtaa vakaviin mielenterveyden ongelmiin sekä itseensä tai toisiin kohdistuvaan väkivaltaan.

Olisikin tärkeää tutkia, mikä rooli psykedeelillä kokemuksilla ja niiden uudistamalla maailmankuvilla on esimerkiksi salaliittoteorioihin fanaattisesti uskovien henkilöiden ajattelussa. Pacen ja Devenotin ajatuksiin pohjaten voidaan esittää perusteltu näkemys, että psykedeelisen kokemuksen maailmankuvaa mullistava vaikutus voi tehdä ihmisestä ainakin tilapäisesti herkän antisosiaalisille ja autoritäärisille vaikutteille. Heidän havaintonsa muistuttaakin Batsonin ja kumppaneiden teorian ”ei-luovaa kognitiivista muutosta” eli muutosta ajattelussa, josta seuraa sopeutumisen ja joustavuuden sijaan muun muassa eskapismia ja fanaattista sitoutumista johtajiin.²⁰⁷ Pidänkin Batsonin ja kumppaneiden sosiaalipsykologista teoriaa uskonnosta hedelmällisenä viitekehystenä, kun tarkastellaan vaikkapa salaliittoteorioiden kaltaisia ilmiöitä uskontotieteen kontekstissa.

Psykedeelien tieteellinen tutkimus on ajankohtaista ja tärkeää ensinnäkin, jotta voimme ymmärtää sen roolia yhteiskuntiamme muovaavana tekijänä, niin rakentavana kuin purkavanakin voimana. Toiseksi psykedeelien potentiaali on syytä valjastaa mahdollisimman pian uudelleen osaksi terapeuttista kenttää, sillä esimerkiksi Pacen ja Devenotin huoli psykedeelien antisosiaalisista vaikutuksista perustuu nimenomaan tapauksiin, joissa psykedeelisiä on käytetty tieteellisen ja terapeuttisen kontekstin ulkopuolella. Niin kauan, kun psykedeelisiä on ainoastaan saatavilla laittomasti, niiden käytön, myös itselääkinnällisen sellaisen, sivuvaikutukset voivat olla sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta arvaamattomia ja ei-toivottuja.

²⁰⁷ Batson et al. 1993, 107—108.

Tämän tutkimuksen tuloksena muodostuneet käsityskategoriat kuvaavat muuttuneita asenteita, mutta eivät niiden varsinaisia vaikutuksia kokemuksen jälkeiseen elämään. Hyvä esimerkki on nimimerkki Water Bongsin suhde huumeisiin. Hän kuvaa havahtuneensa siihen, että käyttää huumeita liikaa, mutta tämä ei kuitenkaan hänen kertomuksensa mukaan vielä saanut häntä lopettamaan. Hän kuvasi kannabiksen käyttönsä jopa lisääntyneen. Tarvittaisiin siis syvähaastatteluja ja seurantatutkimuksia, jotta voitaisiin ymmärtää, miten nämä oivallukset todella vaikuttavat elämään. Tällaisessa tutkimuksessa olisi hyvä tarkastella myös, vaikuttavatko jotkin tietyt muutokset elämään toisia enemmän. Pidän esimerkiksi mahdollisena, että *Jumala on kosminen tietoisuus* -kategorian oivallukset eivät vaikuta arkiseen elämään samalla tavalla kuin *Ratkaisut henkilökohtaiseen ongelmaan*. Kategoriasysteemien hierarkkisuuutta voisi päivittää esimerkiksi sen perusteella, mitkä käsityskategoriat tuottavat merkittävimpiä muutoksia elämään.

Esittelemäni kaksi kategoriasysteemiä ovat ensimmäinen yritys systemaattisesti kuvata monimuotoista ja perustavanlaatuisen vierasta kokemusta, jonka voimakas psykedeelinen kokemus voi ihmisessä tuottaa. Muodostamani kategoriat tuskin ovat lopullisia, ja uskon niiden laajentuvan ja muovautuvan tulevien tutkimusten myötä. Suhtaudunkin tuloksiini eräänlaisena pelinavauksena. Koen, että kategorioista on ennen kaikkea hyötyä tulevan tutkimuksen pohjana. Ne voivat toimia esimerkiksi syvähaastattelujen viitekehyksenä tai tarjota esiyymmärrystä psykedeelisestä kokemuksesta tutkijoille, joilla ei itsellään ole ensimmäisen tai toisen käden kokemuksia näistä poikkeuksellisista tajunnantiloista.

Tämä tutkielma lakkasi jo varhaisessa vaiheessa olemasta minulle vain matkalippu pois yliopistosta. Sen herättämä tieteellinen uteliaisuus ja hämmästys mysteerien äärellä on päinvastoin kääntänyt katseeni jo seuraavia tutkimuksia kohti. Psykedeelien tutkimus on sen renessanssin myötä painottunut vahvasti lääketieteen ja neurologian aloille, vaikka trendi onkin kohti poikkitieteellisyyttä. Laadullista tutkimusta psykedeeleistä on vielä varsin vähän, eikä tällä hetkellä ole lainkaan empiriaan perustuvia systemaattisia kuvauksia yksilöiden kokemista psykedeelien tuottamista ajattelun muutoksista. Tämän tutkimuksen tavoite on ollut aloittaa tuon tyhjiön täyttäminen.

Lähde- ja kirjallisuusluettelo

Aineiston raportit

adastraperspeculum. "How I Accidentally Blasted Off One Day Early: An Experience with DMT (exp113133)". May 4, 2019. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=113133>

Another human. "And Suddenly Yugen: An Experience with DMT (exp99695)". Nov 30, 2017. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=99695>

Atomic006. "A Touch From The Goddess: An Experience with DMT (exp58907)". Jan 19, 2007. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=58907>

BIO-BLOG28. "The Fire From Within: An Experience with DMT (exp22238)". Sep 27, 2004. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=22238>

Blue Boy. "Blue By You: An Experience with DMT (exp31979)". Mar 21, 2004. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=31979>

Bong Man. "Take the Third Token!: An Experience with DMT (exp52797)". May 31, 2006. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=52797>

C.G.. "The People Behind the Curtain: An Experience with DMT (exp1839)". Jun 14, 2000. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=1839>

Jackdarko. "The Realization of Love: An Experience with DMT (exp82934)". Sep 22, 2010. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=82934>

Lucid. "Masters of the Universe: An Experience with DMT (exp94632)". Oct 27, 2016. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=94632>

Mango-Z. "The Shuttle to Oblivion: An Experience with DMT (exp96521)". Jun 22, 2012. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=96521>

Phineas C. "Homecoming Raised to the DMT Power: An Experience with DMT & Cannabis (exp83719)". Sep 7, 2010. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=83719>

PippUK. "Amazing Airbulb Invention: An Experience with DMT (exp62835)". May 24, 2007. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=62835>

Quantagy. "The Eternal Dance of Beautiful Nothingness: An Experience with DMT & Cannabis (exp86665)". Sep 14, 2010. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=86665>

SFos. "Otherworldly Bewilderness: An Experience with DMT (exp1851)". Jun 15, 2000. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=1851>

Stridency. "Alien Abduction in Hyperspace: An Experience with DMT (exp89887)". Feb 7, 2016. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=89887>

Synchrojet. "Infinity of the Now: An Experience with DMT (exp16314)". Jul 25, 2002. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=16314>

Tempest41. "Sensory Distortion With a Sober Core: An Experience with DMT (exp106677)". Jun 9, 2016. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=106677>

universal shaman. "Mother Spirit Awaits: An Experience with DMT (exp30919)". Sep 28, 2004. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=30919>

Vipassana Meditator. "Beyond the Void: An Experience with DMT (exp80880)". Aug 12, 2010. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=80880>

Voyager. "Into the Mind of God: An Experience with DMT (exp96614)". Jun 27, 2016. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=94632>

WaterBongs. "One Beautiful Hit: An Experience with DMT (exp94429)". Apr 11, 2012. <https://erowid.org/experiences/exp.php?ID=94429>

Internet-lähteet

Erowid sivuston ohjeistus kokemusraporttien tekijänoikeuksista:
https://erowid.org/general/about/about_copyrights.shtml

””Taikasienistä” voi olla apua alkoholiongelmallisille – Kaksi annosta psykedelejä sai koehenkilöt vähentämään juomistaan selvästi” (Helsingin Sanomat 13.10.2022).
<https://www.hs.fi/tiede/art-2000009126748.html>

”Vasemmistoliitto vaatii kaikkien huumeiden käytön dekriminisoitua, kokoomus laillistaisi nuuskan myynnin” (Helsingin Sanomat 12.6.2022).
<https://www.hs.fi/politiikka/art-2000008879424.html>

””Taikasienien” psykedeeli suojaa huumeekoukulta, ilmeni laajassa tutkimuksessa” (Helsingin Sanomat 12.4.2022). <https://www.hs.fi/tiede/art-2000008729835.html>

”Äänekkäät signaalit” (Helsingin Sanomat 5.3.2022).
<https://www.hs.fi/visio/art-2000008614984.html>

”Taikasienien paluu” (Helsingin Sanomat 28.2.2022).
<https://www.hs.fi/visio/art-2000008641932.html>

”Mielen veljekset” (HS Kuukausiliite 10/2022).
<https://www.hs.fi/kuukausiliite/art-2000008927024.html>

KvaliMOTV 5.1 Fenomenografia:
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_1.html

KvaliMOTV 6.2.2 Kylläntyminen:
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_2.html

Yhdistyneiden Kansakuntien Yleissopimus huumausaineiden ja psykotrooppisten aineiden laitonta kauppaa vastaan:
https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1994/19940044/19940044_2#idm45237816214320

Kirjallisuus

- Ahonen, Sirkka, Seppo Saari, Leena Syrjälä & Eija Syrjäläinen (1994). *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Barbic, David, Justin Fernandes, Caroline Eberdt & Apu Chakraborty (2020). N,N-Dimethyltryptamine: DMT-induced psychosis. *American Journal of Emergency Medicine* 38, 1961—1962.
- Barker, Steven A. (2018). N, N-Dimethyltryptamine (DMT), an Endogenous Hallucinogen: Past, Present, and Future Research to Determine Its Role and Function. *Frontiers in Neuroscience* 12: 536.
- Batson, Daniel C., Patricia Schoenrande & W. Larry Ventis (1993). *Religion and the Individual: A Social-Psychological Perspective*. New York: Oxford University Press.
- Becker, A., Holze, F., Grandinetti, T., Klaiber, A., Toedtli, V., Kolaczynska, K., Duthaler, U., Varghese, N., Eckert, A., Grünblatt, E., Liechti, M. (2022). Acute Effects of Psilocybin After Escitalopram or Placebo Pretreatment in a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study in Healthy Subjects. *Clinical Pharmacology & Therapeutics* 111 (4), 886—895.
- Bush, Nancy E. (2009). Distressing Western Near-Death Experiences: Finding a Way Through the Abyss. —Janice Holden, Bruce Greyson & Debbie James (toim.) *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*, 63—86. Santa Barbara, CA: Praeger Publishers.
- Carhart-Harris, R., Erritzoea, D., Williams, T., Stone, J., Reed, L., Colsantia, A., Tyacke, R., Leech, R., Maliziab, A., Murphy, K., Hobden, P., Evans, J., Feilding, A. (2012). Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. *PNAS*, 109 (6), 2138—2143.
- Carhart-Harris, R., Leech, R., Hellyer, P., Shanahan, M., Feilding, A., Tagliazucchi, E., Chialvo, D., Nutt, D. (2014). The entropic brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Frontiers in Human Neuroscience* 8, 20.
- Gahlinger, Paul M. (2004). *Illegal Drugs: A Complete Guide to Their History, Chemistry, Use and Abuse*. New York: Plume.
- Goss, Robert E. & Dennis Klass (1997). Tibetan Buddhism and the Resolution of Grief: The *Bardo-thodol* for the Dying and the Grieving. *Death Studies* 21, 377—395.
- Greyson, Bruce (1983). The Near-Death Experience Scale: Construction, Reliability, and Validity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. Vol. 171, No. 6. s. 369—375.
- Griffiths, R., Richards, W., McCann, U. & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology* 187, 268—283.
- Griffiths, Roland, Ethan Hurwitz, Alan Davis, Matthew Johnson & Robert Jesse (2019). Survey of subjective “God encounter experiences”: Comparisons among naturally

- occurring experiences and those occasioned by the classic psychedelics psilocybin, LSD, ayahuaca, or DMT. *PLOS One* 14(4): e0214377.
- Hoepner, R., Labudda, K., May, T., Schoendienst, M., Woermann, F., Bien, C. & Brandt, C. (2013). Ictal autoscopic phenomena and near death experiences: a study of five patients with ictal autoscopies. *Journal of Neurology* 260, 742—749.
- Holden, Janice M., Bruce Greyson & Debbie James (2009). The Field of Near-Death Studies: Past, Present and Future. —Janice Holden, Bruce Greyson & Debbie James (toim.) *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*, 1—16. Santa Barbara, CA: Praeger Publishers.
- Hämeen-Anttila, Jaakko (2013). *Trippi ihmemaahan: Huumeiden kulttuurihistoria*. Helsinki: Otava.
- Häkkinen, Jukka (2018). *Outojen kokemusten psykologia*. Jyväskylä: Docendo.
- Häkkinen, Jukka (2019). *Mielen oudot maisemat: Hallusinaatioiden psykologia*. Jyväskylä: Docendo.
- Häkkinen, Kirsti (1996). *Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä: Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos.
- James, William (1902). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. Lontoo: Longmans, Green, and Co.
- Johnson, Matthew, Peter Hendricks, Frederick Barrett & Roland Griffiths (2019). Classic psychedelics: An integrative review of epidemiology, therapeutics, mystical experience, and brain network function. *Pharmacology & Therapeutics* 197, 83—102.
- Kangaslampi, Samuli, Aino Hausen & Tarina Rauteenmaa (2020). Mystical Experiences in Retrospective Reports of First Times Using a Psychedelic in Finland, *Journal of Psychoactive Drugs*, 52:4, 309—318.
- Khanna, Surbhi & Bruce Greyson (2014). Near-Death Experiences and Spiritual Well-Being. *Journal of Religious Health* 53, 1605—1615.
- Maclean, Katherine, Jeannie-Marie Leoutsakos, Matthew Johnson & Roland Griffiths. (2012) Factor Analysis of the Mystical Experience Questionnaire: A Study of Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin. *J Sci Study Relig.* 2012 Dec;51(4):721-737.
- Martial, C., Cassol, H., Charland-Verville, V., Pallavicini, C., Sanz, C., Zamberlan, F., Vivot, R., Erowid, F., Erowid, E., Laureys, S., Greyson, B., Tagliazucchi, E. (2019). Neurochemical models of near-death experiences: A large-scale study based on the semantic similarity of written reports. *Consciousness and Cognition* 69, 52—69.
- Martial, C., Simon, J., Puttaert, N., Gosseries, O., Charland-Verville, V., Nyssen, A., Greyson, B., Laureys, S., Cassol, H. (2020). The Near-Death Experience Content (NDE-

- C) scale: Development and psychometric validation. *Consciousness and Cognition* 86: 103049.
- Masumian, Farnaz (2009). World Religions and Near-Death Experiences. —Janice Holden, Bruce Greyson & Debbie James (toim.) *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*, 159—184. Santa Barbara, CA: Praeger Publishers.
- Moody, Raymond A., Jr. (1975). *Life After Life: The investigation of a phenomenon - survival of bodily death*. New York: Bantam Books.
- Noyes, Russell Jr., Peter Fenwick, Janice M. Holden & Sandra R. Christian (2009). Aftereffects of Pleasurable Western Adult Near-Death Experiences. —Janice Holden, Bruce Greyson & Debbie James (toim.) *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*, 17—40. Santa Barbara, CA: Praeger Publishers.
- Näreaho, Leo (2015). *Kuolemanraajakokemukset: Tutkimuksista tulkintoihin*. Helsinki: Kirjapaja.
- Näreaho, Leo (2022). Mystiikka, psykedeelit ja aivotutkimus: Viime vuosien tuloksia. *Teologinen aikakauskirja* 1/2022.
- Paavilainen, Manu (2017). *Huumehoureita vai matka kuoleman rajalle?* Kandidaatintutkielma. Helsingin yliopisto.
- Pace, Brian A. & Devenot, Nese (2021). Right-Wing Psychedelia: Case Studies in Cultural Plasticity and Political Pluripotency. *Frontiers in Psychology* 12, 733185.
- Pollan, Michael (2019). *How to Change Your Mind: The New Science of Psychedelics*. Penguin Press.
- Pulkkinen, Risto (2014). *Suomalainen kansanusko: samaaneista saunatonntuihin*. Helsinki: Gaudeamus.
- Richards, William A. (2016). *Sacred Knowledge: Psychedelics and Religious Experiences*. New York: Columbia University Press.
- Sahai, Ashok & Raj Kumari Sahai (2013). Pineal gland: A structural and functional enigma. *Journal of the Anatomical Society of India* 62, 170—177.
- Spilka, Bernard, Ralph W. Hood, jr., Bruce Hunsberger & Richard Gorsuch (2003). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, (3. painos). New York: The Guilford Press.
- Strassman, Rick (2001). *DMT: The Spirit Molecule - A Doctor's Revolutionary Research into the Biology of Near-Death and Mystical Experiences*. Rochester: Park Street Press.
- Thonnard, M., Charland-Verville, V., Brédart, S., Dehon, H., Ledoux, D., Laureys, S., Vanhauzenhuyse, A. (2013). Characteristics of Near-Death Experiences Memories as Compared to Real and Imagined Events Memories. *PLOS One* 8:3, e57620.

- Timmermann, C., Roseman, L., Williams, L., Erritzoe, D., Martial, C., Cassol, H., Laureys, S., Nutt, D., Carhart-Harris, R. (2018). DMT Models the Near-Death Experience. *Frontiers in Psychology* 9: 1424.
- Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi
- van Lommel, P., van Wees, R., Meyers, V., Elfferich, I. (2001). Near-death experience in survivors of cardiac arrest: A prospective study in the Netherlands. *Lancet* 358: 2039—2045.
- Vesala, Kari Mikko (2004). Sosiaalipsykologinen näkökulma uskontoon. —Tom Sjöblom & Terhi Utriainen (toim.), *Mikä ihmeen uskonto? Suomalaisten tutkijoiden puheenvuoroja uskonnosta*. Helsingin yliopisto: Uskontotieteen laitos.
- Vicente, R., Rizzuto, M., Sarica, C., Yamamoto, K., Sadr, M., Khajuria, T., Fatehi, M., Moien-Afshari, F., Haw, C., Llinas, R., Lozano, A., Neimat, J., Zemmar, A. (2022). Enhanced Interplay of Neuronal Coherence and Coupling in the Dying Human Brain. *Frontiers in Aging Neuroscience* 14: 813531.
- Yong, Amos (2012). *The Cosmic Breath : Spirit and Nature in the Christianity-Buddhism-Science Trialogue*. Brill.

Liitteet

Liite 1: The Near-Death Experience Content (NDE-C) Scale (English version)

0 - Not at all; none

1 - Slightly

2 - Moderately

3 - Strongly; equivalent in degree to any other strong experience lived so far

4 - Extremely; more than any other time in my life and stronger than 3

	0	1	2	3	4
1. Your perception of time was altered	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Your thoughts speeded up	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. You heard one or several voices which did not have any material incarnation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. You had the feeling of suddenly understanding everything about yourself, the others and/or the universe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. You had a feeling of peace and/or well-being	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. You felt a sense of harmony or unity, as if you belonged to a larger whole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. You saw or felt surrounded by a bright light without any determined material origin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. You experienced unusual sensations (sight, hearing, smell, touch and/or taste)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. You were aware of things beyond what your senses can usually perceive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. You gained insightful knowledge about the future	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. You had the impression of being outside of, or separated from your own body	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. You had the sensation of leaving the earthly world or of entering a new dimension and/or environment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. You saw or relived events from your past	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. You encountered a presence and/or an entity (who might be deceased)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. You had a feeling of non-existence, of being in a total void, and/or of fear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. You came close to a border and/or point of no return	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. You made the decision, or were forced, to come back from the experience	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. You had the feeling of dying and/or being dead	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. You saw or entered a gateway (for instance a tunnel or a door)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. You sense that the experience cannot be described adequately in words	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>