

Marjukka Pesonen ja Sara Tammi

**TULKINNALLINEN ANALYYSI –
ENSIMMÄISEN PSYKEDEELIKOKEMUKSEN
JÄLKEEN KOETUT MUUTOKSET
HYVINVOINNISSA VAPAIEN
KOKEMUSKERTOMUSTEN VALOSSA**

Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Toukokuu 2021

TIIVISTELMÄ

Pesonen Marjukka; Tammi Sara: Tulkinnallinen analyysi - Ensimmäisen psykedeelikokemuksen jälkeen koetut muutokset hyvinvoinnissa vapaiden kokemukertomusten valossa

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Psykologia

Toukokuu 2021

Psykedeelikokemuksella ja siihen liittyvillä piirteillä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia uskomusjärjestelmiin ja hyvinvointiin. Tarkoituksenamme on tutkia ensimmäistä psykedeelikokemusta sekä sen myötä koettuja muutoksia hyvinvoinnissa. Tutkimuksemme toimii laadullisena täydennyksenä aineistostamme aiemmin määrällisin menetelmin tehdylle tutkimukselle (Hausen & Rauteenmaa, 2019), jossa psykedeelin käytön herättämän mystisen kokemuksen havaittiin olevan yhteydessä myöhempään itsearvioituun hyvinvointiin. Tutkimukssamme kartoitetaan vapaiden muutos- ja kokemukuvausten analysoimisen kautta niitä psykedeelikokemuksen ja mystisen kokemuksen piirteitä, jotka mahdollisesti selittävät psykedeelien terapeuttisia mekanismeja.

Aineistomme perustuu keväällä 2019 kerättyyn retrospektiiviseen ja anonyymiin WWW-pohjaiseen ensimmäisiä psykedeelikokemuksia kartoittaneeseen itsearviointikyselyyn. Analysoimme lomakkeen kahteen avoimeen kysymyskenttään jätettyjä tekstivastauksia, joissa vastaajat avasivat sanallisesti 1) kokemustaan (n=191) ja 2) myöhemmin kokemiaan muutoksia (n=175). Lähestyimme kokemukertomuksia fenomenologishermeneuttisesta näkökulmasta, mikä mahdollisti psykedeelikokemuksen subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavien ominaisuuksien tarkastelemisen vastaajien kertomuksissa ilmenevien, merkitykselliseksi koettujen tapahtumien kautta. Tulkinnallisissa analyysissä sovelsimme IPA-menetelmää (*Interpretative Phenomenological Analysis*) ja selvitimme naturalistisessa asetelmassa koetun ensimmäisen psykedeelikokemuksen pitkäaikaisvaikutuksia hyvinvointiin kokemukuvausten valossa.

Tutkimuksemme tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että terapeuttisten vaikutusten välittäjänä toimii laaja vaikuttavien kokemuksen piirteiden verkosto, joka aiheuttaa pääosin myönteistä muutosta hyvinvoinnissa sekä lyhyt- että pitkäkestoisesti. Tuloksemme muodostavat laajan typologian, joka valaisee psykedeelikokemuksessa ilmeneviä teemoja sekä sen jälkeen koettuja muutoksia hyvinvoinnissa. Tuloksista hahmottuu viisi teemakokonaisuutta, jotka sisältävät 1) mielenterveyden, positiivisen kehityksen, fyysisten muutosten/kehollisuuden ja kuolemaan suhtautumisen teemat 2) ajattelutavan ja persoonallisuuden muutokset 3) oivallukset itsestä, sosiaalisista suhteista sekä omasta muutospotentiaalista 4) yhteyden tai ykseyden kokemus psykedeelikokemuksen jälkeen ja 5) negatiiviset ja neutraalit hyvinvointivaikutukset. Tuloksemme tukevat aiempaa teoriaa ja muistuttavat muiden laadullisten psykedeelitutkimusten tuloksia.

Viimeisen viidentoista vuoden aikana uusi psykedeelitutkimuksen aalto on antanut lupaavia viitteitä psykedeelien terapeuttisesta potentiaalista. Psykedeeliavusteisen terapian tutkimus on vielä alkutekijöissään, ja tarve laajasti hyvinvointivaikutuksia tarkastelevalle tiedolle on tärkeää tietopohjan ja terapeuttisten sovellutusten luomiseksi. Aineistomme kaltaiset käyttäjäkokemukset antavat tietoa laaja-alaisesti siitä, mitkä sisäiset ja ulkoiset tekijät näyttäytyvät subjektiivisessa merkityksenannossa kokemuksen laatuun ja seurauksiin vaikuttavina. Tutkimuksemme on laajuudessaan ainutlaatuinen suomalaisen psykedeelitutkimuksen kentällä, ja tulostemme vertautuvuus kansainväliseen tutkimustietoon kannustaa tutkimaan psykedeelien terapeuttista potentiaalia enemmän myös Suomessa.

Avainsanat: psykedeelit, hyvinvointi, kokemukerronta, terapeuttisuus, tulkinnallinen analyysi (IPA), ensimmäinen käyttökokemus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

JOHDANTO

Psykedeelit

Psykedeelit ovat sekä luonnosta saatavia että synteettisesti johdettavia voimakkaita psykoaktiivisia yhdisteitä, jotka vaikuttavat tajunnantilaan, aistihavaintoihin, tunnekokemuksiin ja kognitiivisiin toimintoihin arkikokemuksesta poikkeavalla, unenomaisella ja päihdyttävällä tavalla. Vuosien saatossa psykedeeliksi luettuja aineita on kutsuttu eri termein, jotka ovat osaltaan ilmentäneet ja painottaneet niiden aikaansaaman kokemuksen erilaisia piirteitä ja käyttötarkoituksia. Valtavirtaan nimitys 'psykedeeli' kulkeutui psykiatri Humphry Osmondin ja kirjailija Aldous Huxleyn kirjeenvaihdossa 1950-luvulla. Psykedeeli-termiin liittyvä etymologia vangitseekin tajunnantilaa muuntavien aineiden vaikutuksista sekä subjektiivisella että aivotoiminnallisella tasolla jotain hyvin olennaista: kreikan kielen sana psyche viittaa sieluun tai mieleen ja delein/delos tarkoittaa paljastaa tai manifestoida. Ennen psykedeeli-termin vakiintumista aineita on luonnehdittu myös psykoosia jäljitteleviksi eli psykotomimeettisiksi sekä nimitetty serotonergisiksi hallusinogeeniksi aivokemiallisia vaikutusmekanismeja sekä aistimuutoksia korostaen. (Nichols, 2016.)

Klassisiin psykedeelisiin luetaan psilocybe -suvun sienissä luontaisesti esiintyvä psilosybiini, puolisynteettinen lysergihapon dietyyliamidi eli LSD, peyote-kaktuksissa esiintyvä meskaliini sekä dimetyylitryptamiini eli DMT, jota esiintyy muun muassa ayahuasca-keitoksissa (Nichols, 2016). Ajoittain myös muut psykoaktiiviset aineet, kuten empatogeeninä tunnettu MDMA sekä ketamiini ja ibogaani, luetaan psykedeeliksi samankaltaisten vaikutusten vuoksi, mutta ne ovat rakenteeltaan ja aivokemiallisilta vaikutusmekanismeiltaan erilaisia (mm. Breeksema, 2020). Tässä tutkimuksessa tarkastelemme klassisen määritelmän mukaisia psykedeelisiä aineita ja niiden aiheuttamia kokemuksia.

Psykedeelitutkimuksen historiaa

Vuonna 1943 LSD:n puolivahingossa tapahtuneen ensisyntetisoinnin jälkeen psykiatrian alalla julkaistiin yli tuhat psykedeelien ominaisuuksia ja terapeutista potentiaalia kartoittavaa julkaisua 1960-luvun puoliväliin tultaessa (Nichols, 2016). Psykedeelitutkimus tuotti laajaa kiinnostusta ja

lupaavia sovellutuksia niin tietoisuuden tutkimiseen kuin mielenterveystyöhön, mutta poliittinen huoli niiden väärinkäytöstä sekä käytön toksisuudesta johti aineiden tiukkaan sääntelyyn ja kriminalisointiin 1970-luvulla. Tuolloin psykedeelit liitettiin hyvin negatiivisesti vastakulttuuriin, eikä niiden käyttöä tieteelliseen tarkoitukseen nähty hyväksyttävänä, mikä jähdytti psykedeelitutkimuksen etenemisen vuosikymmeniksi. (Pollan, 2018.) Myös Suomessa seurattiin Yhdysvaltojen 1970-luvun huume politiikan kehityskulkua, ja Suomen laissa psykedeelit luokitellaan edelleen kielletyiksi huumausaineiksi (Huumausainelaki 373/2008). Suomessa psykedeelien käyttö on ollut kautta historian varsin marginaalista verrattuna muihin pähteisiin, mutta viime vuosina kiinnostus psykedeelisiin on lisääntynyt, mikä näkyy myös niiden käytön nousussa (Karjalainen, Hakkarainen & Salasuo, 2020). Hengellisten tavoitteiden lisäksi psykedeeljä käytetään viihteenä, terapeuttisessa tarkoituksessa sekä välineenä luovuuden lisäämisessä ja itsetutkiskelussa (Móro ym., 2011).

Kiinnostus psykedeelien mieltä avaaviin ja terapeuttisiin vaikutuksiin on alkanut hiljalleen nousta myös kansainvälisellä tutkimuskentällä uudemman kerran 2000-luvulla. Tätä psykedeelitutkimuksen toista aaltoa on alettu kutsua psykedeelien renessanssiksi, mikä on näkynyt etenkin viimeisen vuosikymmenen aikana psykedeeliavusteisen psykoterapian tutkimuksen kiihtymisenä. Lupaavia kliinisiä tutkimuksia ja kokoavia katsauksia on ilmestynyt jo useita muun muassa masennuksen, elämää uhkaavaan sairauteen liittyvän ahdistuksen, traumaperäisen stressihäiriön, päihderiippuvuuksien, erilaisten pakko-oireiden, syömishäiriöiden ja sarjoittaisen päänsäryn (*cluster headache*) lievityksessä (mm. Nichols, 2016; Hynninen ym. 2020; Brecksema ym. 2020; Andersson ym. 2017). Myös laadullista tutkimusta psykedeelikokemusten fenomenologiasta on ilmestynyt jonkin verran niin käyttäjien kokemuksia kartoittamalla kuin kliinisten tutkimusten täydennyksinäkin (mm. Lafrance ym., 2017; Watts ym. 2017; Belser, ym. 2017), erityisen aktiivisesti viimeisen viiden vuoden aikana (Brecksema ym., 2020).

Psykedeelinen ja mystinen kokemus

Luonnossa esiintyviä psykedeeljä, kuten ayahuasca-keitoksia, on käytetty monien alkuperäiskansojen ritualistisissa ja uskonnollisissa seremonioissa, ja niitä käytetään edelleen tietoisuuden tason muovaamiseen. Esimerkiksi ayahuasca-teen rituaalinen käyttö kuuluu amazonilaisten alkuperäiskansojen käytäntöihin, peyote-kaktuksen sakramenttirituaalinen käyttö on

taas keskeisessä asemassa Amerikan alkuperäiskansojen (erityisesti Native American Church, peyotismi) traditioita ja opetuksia, ja psilositybiiniset ovat olleet tärkeä osa muun muassa meksikolaisten heimojen parantamiskulttuuria (Móró, 2011). Olemukseltaan psykedeelien aiheuttamat itseen, ympäristöön, havaintokykyyn ja ajatteluun liittyvät tajunnantilan muutokset muistuttavat unessa olemista, uskonnollista hurmiota, psykoosia tai meditaatiotilaa (Kraehenmann, 2017; Vollenweider, 2001; Milliére, 2018), joita luonnehtivat kokemus tajunnan laajenemisesta päihtymystiloihin tavanomaisesti liitetyn tajunnan rajautumisen sijaan. Psykedeelien on tulkittu mahdollistavan toisiin maailmoihin matkaamisen ja jumaluuden kohtaamisen, ja niiden on väitetty olevan omiaan tuottamaan uskonnollista tai mystistä kokemusta (Pahnke, 1963; Griffiths, 2006). Psykedeeliselle ja uskonnolliselle kokemukselle yhteneviä piirteitä, kuten hämmästyksen itseä suuremman entiteetin edessä (*awe*) voidaan käsitteellistää mystisen kokemuksen avulla. Uskonnollisen ja mystisen kokemuksen yhteyttä on tutkittu pitkään ja joskus niistä puhutaan rinnakkain (esim. James, 1902), vaikkakaan kaikki mystiset kokemukset eivät välttämättä ole uskonnollisia (Pahnke, 1963). William James on selittänyt uskonnollisen ja mystisen kokemuksen yhteyttä siten, että yksilöllisen uskonnollisen kokemuksen ydin olisi tajunnan mystisissä tiloissa (James, 1902). Mystisen kokemuksen käsite ilmentääkin uskonnollista kokemusta yleismaallisemmalla tavalla, minkä takia se sopii hyvin psykedeelikokemuksen luonnehtimiseen. Mystinen kokemus käsitetään kuitenkin vain yhden tyyppiseksi psykedeeliseksi kokemukseksi.

Pahnken (1969) jaottelun mukaan psykedeelisen kokemuksen tyyppejä tavataan viiden laatusia, jotka voivat sisältyä myös samaan kokemukseen. Psykedeelikokemus voi olla 1) psykoottinen, 2) psykodynaaminen, 3) kognitiivinen, 4) esteettinen tai 5) mystinen, kosminen, transsendenttinen tai huippukokemus. Psykoottista psykedeelikokemusta luonnehtivat muun muassa voimakkaat negatiiviset tuntemukset, pelko ja ajattelun harhaisuus. Psykodynaamisessa kokemuksessa mielestä nousee tai paljastuu tietoisuuteen aiemmin tiedostamatonta sisältöä, jonka purkautuminen koetaan katarttisena muistojen uudelleen elämisen myötä. Kognitiivista psykedeelikokemusta luonnehtii poikkeuksellisen kirkas ajattelu, jonka valossa ongelmat ja asioiden keskinäiset suhteet nähdään selkeästi ja kaiken kattavasta perspektiivistä. Neljättä kokemuksen tyyppiä, esteettistä psykedeelikokemusta, hallitsee aistimisen ja havaitsemisen muutokset, joiden piiriin mahtuu mitä tahansa kuviteltavissa olevaa synestesiakokemuksista geometrisiin visioihin. Viidettä kokemuksen tyyppiä Pahnke useiden muiden tutkijoiden lisäksi pitää kaikista tärkeimpänä, ja sitä on kuvailtu niin mystisen kokemuksen, kosmisen kokemuksen, transsendentaalisen kokemuksen kuin Maslowin (1964) huippukokemusten käsitteiden kautta.

Psykedeeliselle kokemukselle keskeistä mystistä kokemusta on pyritty jäsentämään luomalla erilaisia mystisen kokemuksen typologioita psykedeelejä käyttäneiden henkilöiden kokemuskertomusten pohjalta. Typologioissa painottuvat eri tasoiset ja laajuiset tekijät, ja ne asettuvat myös eri tavoin suhteessa uskonnollisuuteen. On huomionarvoista, että mystisen kokemuksen on havaittu olevan universaali kulttuurisesta ja uskonnollisesta taustasta riippumatta. (Pahnke, 1963.) Käsitämme tässä tutkimuksessa mystisen kokemuksen Stacen (1960) luoman yhdeksän tyypillistä piirrettä sisältävän typologian kautta. Stacen määritelmään lukeutuvat kokemus ulkoisesta ykseydestä (kaiken yhteydestä), kokemus sisäisestä ykseydestä (jakamaton, puhdas tietoisuus), kokemus olemisesta ajan ja tilan tuolla puolen (äärettömyys/ikuisuus), kokemus sisäisestä subjektiivisuudesta, kokemus totuudesta ja perustavanlaatuisesta todellisuudesta (noettäisyys William Jamesin sanoin), kokemus pyhydestä, syvät rauhan ja ilon tunteet, kokemus paradoksaalisuudesta sekä kokemuksen sanoinkuvaamattomuus. Stacen mukaan (1960) näistä piirteistä ykseyden kokemus muodostaa mystisen kokemuksen perustan, mikä on huomattavissa myös eri typologioita vertailtaessa. Pahnke (1963) käsitti mystiseen kokemukseen liittyvän myös pysyvät muutokset käsityksissä ja käyttäytymisessä suhteessa itseen, muihin, elämään ja kokemukseen itseensä.

Psykedeelien terapeuttinen potentiaali ja käyttö terapeuttisena menetelmänä

Turvallisissa olosuhteissa nautittuna ja ammattitaitoiseen keskusteluapuun yhdistettynä psykedeeleillä nähdään olevan terapeuttista potentiaalia monien mielenterveyden ongelmien oireiden lievittämisessä (esim. Wheeler, 2020; Brecksema ym., 2020), minkä lisäksi psykedeeleistä on havaittu voivan olla apua mm. tupakoinnin lopettamisessa (Noorani ym., 2018). Terapiakäytännöt eivät ole vielä vakiintuneita, joskin usein istunnoissa hyödynnetään musiikkia ja sen tunteisiin vetoavia ominaisuuksia psykedeelikokemuksen herättämien tunteiden ja muistojen ohjaamisessa. Psykedeelit lisäävät responsiivisuutta musiikille, minkä on esitetty tukevan mystisten kokemusten ja avartavien oivallusten viriämistä psykedeelikokemusten aikana (Barrett, ym. 2017; Kaelen, ym. 2018). Kokemuksen aikana nousevien tunteiden, muistojen ja oivallusten integroiminen terapian avulla myöhempään elämään kantavaksi ajattelun myönteiseksi muutokseksi katsotaan olevan olennaista psykedeelien terapeuttisen potentiaalinsa saavuttamiseksi (Brecksema, 2020). Psykedeelikokemuksen integraation rooli tulee erityisen painavaksi silloin, kun psykedeelikokemukseen sisältyy emotionaalisesti kuormittavia ja haastavia piirteitä, joilla voi olla

onnistuneen integraation myötä niin sanottuja paradoksaalisia hyvinvointivaikutuksia (Carhart-Harris ym., 2016). Parhaimmillaan psykedeelikokemus voikin lisätä hyvinvointia muun muassa avoimuuteen liitettyjen persoonallisuuspiirteiden korostumisen ja mystisten kokemuksen kautta (Maclean, ym., 2011), ja haastavat psykedeelikokemukset voidaan tulkita hyödyllisiksi, eksistentiaalisia ja käänteentekeviä oivalluksia tarjoaviksi kokemuksiksi (Gashi, ym., 2021).

Psykedeelien subjektiivisten kokemusten taustalla vaikuttavat aivomekanismit, joissa psykedeelin kiinnittyminen aivojen 5HTA-reseptoreihin kiihdyttää serotoniinijärjestelmän toimintaa ja aivoalueiden välistä viestintää etenkin niillä alueilla, joilla kyseisen reseptoriyyppin määrä on suuri (Tagliazucchi ym., 2016). Tällöin itsereflektioon ja subjektiivisuuteen liitetyn aivojen lepotilaverkoston (default mode network) aktiivisuus vähenee (Carhart-Harris ym., 2014), mikä muistuttaa kokeneilla meditoijilla (Brewer, ym. 2011) ja selkounessa (lucid dreaming) havaittua aktivaatiomuutosta (Krahenmann, 2017). Aivoissa vallitsee entrooppinen, ennakoimaton epäjärjestyksen ja lisääntyneiden yhteyksien anarkistinen tila, joka palautuu muutaman tunnin jälkeen ennalleen aineen vaikutuksen lakattua (Carhart-Harris ym., 2014). Ohimenevällä aivotoiminnan järjestäytymättömyydellä voi kuitenkin olla pitkäaikaisia vaikutuksia aivoverkoston toiminnassa ja plastisuudessa (Nichols, 2017; Ly, ym. 2018), mikä saattaa ilmetä ajattelun joustavuuden palautumisena tai lisääntymisenä ja siten luoda otollisen tilan ajattelun muokkaamiselle hyvinvointia edistäväksi.

Koska psykedeelit lisäävät käyttäjänsä aistikokemusten herkkyyttä sekä sisäisiin että ulkoisiin ärsykeisiin, psykedeelikokemus ja sen terapeutiset vaikutukset riippuvat paljolti käyttökontekstista; käyttäjän omasta mielentilasta, persoonallisuuspiirteistä, tunteista ja odotuksista (set) sekä käyttöympäristöstä ja sosiaalisesta kontekstista (setting) (Roseman ym. 2018; Carhart-Harris ym. 2018), minkä vuoksi myös niiden aiheuttamat vaikutukset voivat vaihdella suuresti. Myös annostuksen suuruudella on merkitystä kokemuksen voimakkuuden ja laadun kannalta (Andersen ym., 2021). Psykedeelien käytön välittömät riskit liittyvät useimmiten psykedeelisen kokemuksen aiheuttamiin epämiellyttäviin tuntemuksiin, kuten ahdistukseen, vainoharhaisuuteen ja pelkoon (Griffiths ym., 2006), mutta nämä vaikutukset ovat minimoitavissa käyttöhetken kontekstia ja käyttäjän mielentilaa säätelemällä. Psykedeelien katsotaan olevan yleisesti ottaen sekä fysiologisilta että psyykkisiltä vaikutuksiltaan turvallisia, eikä niiden katsota aiheuttavan riippuvuutta (Nichols, 2016), joskin vaikea ja valmistelematon psykedeelin käyttö yhdistettynä joihinkin persoonallisuudenpiirteisiin ja psyykkisiin riskitekijöihin voi aiheuttaa myös mielenterveyden heikkenemistä (Carbonaro ym. 2016; Strassmann 1984). Tämän vuoksi mahdollisten riskitekijöiden

kartoittamisen katsotaan olevan erityisen tärkeää psykedeelien soveltamisessa tutkimus- ja terapiakäytössä (Johnson, ym., 2008). Selityksiä psykedeeliterapian vaikuttavista mekanismeista on tarjottu useasta näkökulmasta, mutta siitä mikä psykedeelikokemuksessa erityisesti on hyvinvointia kohentavaa, ei olla vielä saavutettu konsensusta.

Tutkimuksemme tarkoitus

Toteutamme tulkinnallisen analyysin ensimmäisiä psykedeelikokemuksia sekä niiden jälkeisiä muutoksia kuvaavista kertomuksista IPA-menetelmää (*Interpretative Phenomenological Analysis*, Smith, Flower, & Larkin, 2009) mukaillen. Pyrimme teoriaohjaavaan analyysimalliin, minkä avulla tavoittelemme mahdollisimman aineistolähtöistä aineiston teemoittelua, ja siten oman aineistolähtöisen teorian muodostamista. Selvitämme naturalistisessa asetelmassa eli ei-tutkimuskäytössä otetun psykedeelin ensimmäisen käyttökerran pitkäaikaisvaikutuksia hyvinvointiin ja tarkastelemme niitä kokemuskuvausten piirteiden valossa. Olemme kiinnostuneita sekä hyvinvointivaikutuksia edistävästä että niitä estävästä tekijöistä, mikä mahdollistaa terapeuttisten mekanismien laaja-alaisen selittämisen. Käsitämme hyvinvoinnin laajasta biopsykososiaalisesta näkökulmasta huomioiden myös muutokset fyysisessä hyvinvoinnissa. Tutkimuksemme toimii aineistostamme aiemmin määrällisin menetelmin tehtyä tutkimusta (Hausen & Rauteenmaa, 2019) laadullisesti täydentävänä.

Psykedeelikokemuksen jälkeistä muutosta on tutkittu laadullisesti esimerkiksi narratiivisen minäkuvan (Amada, 2020), alkoholiriippuvuuden (Nielson, 2018) ja tupakoinnin lopettamisen (Noorani, 2018) suhteen. Muutokseen keskittyvässä tutkimuksessa on tarkasteltu enimmäkseen tietyn aineen vaikutusta tiettyyn potilasryhmään, esimerkiksi masentuneisiin tai riippuvuushäiriön kanssa kamppaileviin, eikä hyvinvointivaikutuksia ole juuri tarkasteltu ilman diagnostista viitekehystä. Joitain psykedeelien hyvinvointivaikutuksia selvittäviä internetkyselyitä on kuitenkin toteutettu esimerkiksi DMT:n (Sepeda ym., 2021), ayahuascan (Ona ym., 2019) tai yleisemmin psykoaktiivisten aineiden käyttäjien (Reneau ym., 2000) parissa. Suomessa psykedeelitutkimus on keskittynyt paljolti haastatteluaineistoihin pohjaavien kokemuskertomusten laadulliseen analyysiin. Psykedeelitutkimuksen kasvava ala kaipaa tietopohjaa psykedeelien hyvinvointivaikutuksista, ja laadullinen analyysi strukturoimattomista kokemus- ja muutoskuvauksista tarjoaa erityisen vapaan näkökulman niiden kartoittamiseen ja niiden syntymekanismien analysoimiseen.

Lähestymme kokemusta fenomenologis-hermeneuttisesta näkökulmasta, mikä mahdollistaa kokemusten tulkitsemisen niihin liitettyjen, yksilöllisen ymmärryksen päälle rakentuneiden merkitysten kautta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Näkökulma on mielekäs kiinnostuksenkohteemme kannalta, sillä analysoimme tutkittavien vapaasti tuottamia kuvauksia, joihin voidaan ajatella valikoituneen heidän merkityksellisiksi kokemiaan tapahtumia. Tämän tyyppinen tiedostamattomasti tai tiedostetusti tehtyjen kerronnallisten valintojen tutkiminen voidaan liittää fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen. (Tökkäri, 2018.) Näin menettelemällä on mahdollista tarkastella psykedeelisen kokemuksen subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä ja siten avata psykedeeliavusteisen terapian vaikuttamismekanismeja.

MENETELMÄ

Aineisto

Aineistomme koostuu keväällä 2019 kerätyn retrospektiivisen ja anonyymin kyselytutkimuksen vastauksista. Kysely on toteutettu mainostamalla kyselylomaketta sosiaalisessa mediassa sekä Facebookin psykedeelii-aiheisissa ryhmissä. Kyselyyn vastaamisen edellytyksenä oli vähintään 18 vuoden ikä, sujuva suomen kielen taito sekä se, että vastaaja oli käyttänyt psykedeeliksi luokiteltavaa ainetta vähintään kerran elämänsä aikana. Ensimmäisen psykedeelin käyttökerran tuli olla vastaajan arvion mukaan hyvin muistissa.

Kyselylomakkeessa vastaajia pyydettiin muistelemaan ensimmäistä psykedeelin käyttökokemustaan ja vastaamaan retrospektiivisiin kysymyksiin psykedeelikokemuksesta. Kysely koostui ensimmäistä psykedeelikokemusta sekä sen aikana heränneitä ilmiöitä, tunteita ja elämyksiä kartoittavista monivalintakysymyksistä sekä kahdesta vapaasta kysymyskentästä. Kyselyyn vastasi 291 henkilöä, joista 191 jätti vastauksen vapaaseen kysymyskenttään ”Jos haluat, voit vielä kertoa omin sanoin, millaisia kokemuksestasi johtuvia muutoksia koit.” ja 175 kysymyskenttään ”Jos haluat, voit vielä kuvailla kokemustasi vapaasti omin sanoin.” Kaikki sanallisia kuvauksia antaneet eivät olleet vastanneet kumpaankin avoimeen kysymyskenttään. Tyypillinen vastaus oli muutaman virkkeen mittainen, mutta äärimmillään vastaukset saattoivat sisältää tekstiä muutamasta sanasta 1500 sanaan. Aineisto, johon analyysimme kohdistuu, koostuu näihin avoimiin kysymyksiin

saaduista vastauksista, joiden lisäksi hyödynsimme muuta kyselyn tuottamaa dataa tarkkuuden saavuttamiseksi. Kutsumme ensin mainitun kentän vastauksia muutoskuvauksiksi ja jälkimmäisen vapaiksi kokemukuvauksiksi. Päätimme ottaa analyysimme kohteeksi kaikki avoimiin kysymyskenttiin jätetyt vastaukset saadaksemme tietoa mahdollisimman laajasta kokemusten skaalasta.

Vastaajista valtaosa oli käyttänyt psilosybiiniä tai LSD:tä/LSA:ta. Vähemmän käytettyjä aineita olivat LSD:n valmistusaine ergotamiini, DMT, ayahuasca tai yagé sekä muut psykedeelit, kuten 25I-NBOMe. Yleisimpiä käyttötarkoituksia olivat olleet rauhallinen oleskelu tai parantavaksi suunniteltu sessio, mutta osalla käyttötarkoitus oli ollut selkeästi viihteellisempi, jolloin ensimmäinen käyttökerta oli tapahtunut pienissä juhlissa, keikalla tai festivaalilla. Psykedeeljä käytettiin myös muussa tarkoituksessa, jota ei yleensä kuvattu tarkemmin. Tyypillisimpinä käyttöympäristöinä toimivat oma tai tuttavien koti, minkä lisäksi suuri osa vastaajista oli ottanut psykedeeliä luonnossa. Harvinaisempia käyttöympäristöjä olivat julkinen tila, tuntemattoman koti tai muu ympäristö. Ensimmäinen käyttökerta oli tapahtunut joko yksin tai yhden tai useamman tutun henkilön kanssa, ja vain harvalla seura oli ollut ennestään tuntematonta.

Analyysi

Mukailemme analyysissamme Virpi Tökkäriin (2018) esittelemää kuusivaiheista tulkitsevaa fenomenologista analyysia (*Interpretative Phenomenological Analysis, IPA*), joka soveltuu menetelmäksi tutkittaessa, kuinka ihmiset luovat merkityksiä henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta maailmasta sekä elämäntapahtumistaan (Tökkäri 2018; Belser ym. 2017). Tutkijan subjektiivutta ja ennakko-oletuksia hyödynnetään analyysissa sen sijaan, että se pyrittäisiin sulkeistamaan pois. Tarkoituksena on kuitenkin ensisijaisesti tulkita vastaajan kokemuskertomusta, ei tutkijan ennakko-oletuksia. (Tökkäri, 2018). Analyysi sisältää seuraavat kuusi vaihetta: 1) aineistoon tutustuminen ja alustava kommentointi, 2) teemoittelu, 3) teemojen välisten yhteyksien etsiminen, 4) teemataulukoiden muodostaminen, 5) yhteisen teemataulukon muodostaminen ja 6) kirjoittaminen. Tökkäriin mukaan analyysin neljä ensimmäistä vaihetta toteutetaan keskittyen kerrallaan vain yhteen vastaajaan, mutta aineistomme luonteen vuoksi siirrymme vastaajien väliseen analyysiin jo kolmannessa vaiheessa.

Aloitimme aineistoon tutustumisen jo varhaisessa vaiheessa työtä saadaksemme vahvistusta alustavalle ajatuksellemme tutkimuksen keskeisestä aihepiiristä. Luimme aineiston tahoillamme läpi yksityiskohtaisesti kirjaten kommentteihin aineistosta nousseita huomioita, ja totesimme aineiston soveltuvan psykedeelien hyvinvointivaikutusten selvittämiseen.

Analyysin toiseen, teemoittelun vaiheeseen siirryimme selvitettyämme mahdollista kiinnostuksenkohdettamme. Selkeyden vuoksi kutsumme tätä vaihetta koodaamisvaiheeksi, sillä puhumme jatkossa tämän vaiheen tuloksista koodeina. Yksittäinen koodi sisälsi tekstisitaatissa ilmenneen sisällön mahdollisimman tiiviissä mutta informatiivisessa muodossa. Käsittelimme aineistoa kahdessa osassa siten, että yksi tutkija analysoi muutokuvaukset ja toinen vapaita kokemuksekuvaudet. Analyysi eteni pääosin kahdessa erillisessä osassa, mutta vertailimme ja teimme lisäyksiä toistemme tekemään työhön analyysin aikana. Käytimme laadullisen aineiston analysoimiseen suunniteltua Atlas.ti 8 (2018) -ohjelmaa. Koodaamisvaihe tuotti 289 kpl muutokuvauksiin sekä 233 kpl vapaisiin kokemuskertomuksiin liittyviä koodeja.

Kolmannessa analyysivaiheessa etsimme yhteyksiä koodien välillä työstäen muutokuvausten koodeja muutosteemoiksi ja vapaiden kokemuskuvausten koodeja vapaiden kokemuskuvausten teemoiksi. Alkuperäisen menetelmän mukaan tässä vaiheessa yhteyksiä tulisi etsiä yksittäisen vastaajan tekstin sisällä, mutta koska aineistomme koostui monista verrattain lyhyistä vastauksista, veimme analyysin jo tässä vaiheessa vastaajien väliselle tasolle. Saimme tulokseksi 22 muutosteemaa ja 36 vapaiden kokemuskuvausten teemaa, jotka koottiin neljännen analyysivaiheen mukaisesti omiin tulostaulukoihinsa, jotka ovat nähtävissä liitteinä 1 ja 2.

Viidennessä vaiheessa loimme temataulukon (Taulukko 1.), josta ilmenevät lopulliseen raporttiin valikoituneet muutosteemat sekä niihin liittyvät ja muutosta selittävät vapaiden kokemuskuvausten teemat. Raportoiduista muutosteemoista rajattiin ulos teemat, jotka eivät liittyneet ensimmäisiin kokemuksiin (Muutokset useampien käyttökertojen myötä) ja joiden kytkös hyvinvoinnin teemaan oli etäinen (Maailmankuvan muutos/henkistyminen, mystinen/määrittelemättömämpi, kyseenalaistaminen). Vapaiden kokemuskuvausten teemat ilmenevät tulostaulukosta niiden muutosteemojen yhteydestä, joita ne tulkintamme mukaan selittävät. Vapaiden kokemuskuvausten teemoista miellyttävyyden teema oli ainoa, jolla emme nähneet muista teemoista erillistä selitysvoimaa.

TULOKSET JA TULKINTA

Muutoskuvausten analyysi tuotti 22 muutosteemaa ja vapaiden kokemuskertomusten analyysi 36 teemaa, joista lopulliseen tulosraporttiin päätyi 18 muutosteemaa ja 35 vapaan kokemuskuvauksen teemaa. Muutosteemat sekä vapaiden kokemuskuvausten teemataulukot ovat nähtävillä kokonaisuudessaan tutkimuksen liitteissä 1 ja 2. Muutosteemat on asetettu järjestykseen yleisimmästä harvinaisimpaan perustuen kutakin teemaa vastaavien koodien frekvensseihin (suluissa taulukossa). Järjestys toimii suuntaa antavana jäsennyksenä, eikä siten ole suorassa yhteydessä teemojen merkittävyyteen. Käytännön syistä raportoimme muutosteemojen sisällön vapaiden kokemuskuvausten teemoja laajamittaisemmin, kuitenkin yhdistellen sanalliseen selontekoon keskeisiä vapaisissa kuvauksissa ilmenneitä, muutosta selittäviä teemoja.

Muutosteemat	Vapaiden kokemuskuvausten teemat
Mielenterveys (66)	Voimakkaat tunnekokemukset, merkityksellisyys, set & setting, oivallukset ja opettavaisuus, avautuminen, itsensä kohtaaminen, kokemus yhteydestä/ykseydestä, kokemuksen rankkuus, epämiellyttävyyden kääntyminen miellyttäväksi, puhdistuminen
Ajattelutavan laajeneminen/katsomistavan muutos (46)	Oivallukset ja opettavaisuus, aistimisen ja havaitsemisen muuntuminen, avautuminen, itsensä kohtaaminen, todellisuus ja sen rajat, tietoisuuden tasot, lapsenmielisyys, esteettisyys/kauneus, luonnon arvostaminen, hämmästyminen, musiikin vaikutus kokemukseen
Positiivinen kehitys (35)	Voimakkaat tunnekokemukset, merkityksellisyys, avautuminen
Oivallukset itsestä (34)	Voimakkaat tunnekokemukset, set & setting, oivallukset ja opettavaisuus, itsensä kohtaaminen
Sosiaaliset suhteet (26)	Oivallukset ja opettavaisuus, avautuminen, kokemus yhteydestä/ykseydestä, minuuden rajat
Muutoksen mahdollistavat oivallukset (25)	Voimakkaat tunnekokemukset, oivallukset ja opettavaisuus, vaiheikkuus, avautuminen, itsensä kohtaaminen, epämiellyttävyyden kääntyminen miellyttäväksi, kokemuksen rankkuus, lapsenmielisyys, käyttösuosituksien ja suhtautuminen psykedeelisiin, uskonnollisuus/mystisyys
Suunnanmuutos (22)	Merkityksellisyys, oivallukset ja opettavaisuus, avautuminen, uskonnollisuus/mystisyys
Fyysiset muutokset/kehollisuus (19)	Kokemus yhteydestä/ykseydestä, minuuden rajat

Muutos päihteidenkäytössä (17)	Merkityksellisyys, oivallukset ja opettavaisuus, aistimisen ja havaitsemisen muuntuminen, itsensä kohtaaminen, avautuminen, kokemus yhteydestä/ykseydestä, käyttösuositukset ja suhtautuminen psykedeelisiin
Suhde kuolemaan (13)	Voimakkaat tunnekokemukset, merkityksellisyys, oivallukset ja opettavaisuus, avautuminen, pelottomuus ja pelon katoaminen, kuoleminen
Ykseys/yhteys (12)	Kokemus yhteydestä/ykseydestä, minuuden rajat, set & setting, aistimisen ja havaitsemisen muuntuminen, epämiellyttävyyden kääntyminen miellyttäväksi, uskonnollisuus/mystisyys, kuoleminen, musiikin vaikutus kokemukseen
Henkinen kasvu (11)	Merkityksellisyys, oivallukset ja opettavaisuus, avautuminen, itsensä kohtaaminen, tietoisuuden tasot
Persoonallisuuden muutos (11)	Voimakkaat tunnekokemukset, oivallukset ja opettavaisuus, avautuminen, itsensä kohtaaminen, minuuden rajat, hämmästyminen
Negatiiviset tuntemukset (10)	Voimakkaat tunnekokemukset, vaiheikkuus, epämiellyttävyyden kääntyminen miellyttäväksi, kokemus rankkuudesta, kehoillisuus/fyysisuus, afterglow, pelon katoaminen/pelottomuus
Prosessinomaisuus (9)	Merkityksellisyys, vaiheikkuus, oivallukset ja opettavaisuus, avautuminen, aistimisen ja havaitsemisen muuntuminen, itsensä kohtaaminen, myöhemmät psykedeelikokemukset, epämiellyttävyyden kääntyminen miellyttäväksi, käyttösuositukset ja suhtautuminen psykedeelisiin, afterglow, ensimmäisen kokemuksen erityisyys
Muutos luontosuhteessa (8)	Aistimisen ja havaitsemisen muuntuminen, avautuminen, set & setting, esteettisyys/kauneus, luonnon arvostaminen, hämmästyminen, lapsenmielisyys
Rauha (6)	Oivallukset ja opettavaisuus, itsensä kohtaaminen, kokemus yhteydestä/ykseydestä, kokemukset ajasta ja ajan muuntuminen, tietoisuuden tasot, puhdistuminen, pelon katoaminen/pelottomuus
Ei koettuja muutoksia (3)	Vertaus muihin muuntuneisiin tajunnan tiloihin, viihteellisyys, annostuksen/aineen vaikutus kokemukseen, tieto psykedeelisiin, odottamattomuus

Taulukko 1. Hyvinvointiin liittyvät muutosteemat ja niitä selittävät vapaiden kokemuksesta teemat.

Mielenterveys

Mielenterveys oli muutoskuvauksia selkeästi hallitseva teema. Vastaukset sisälsivät kuvauksia mielenterveyden kohenemisesta, ja se näkyi vastauksissa tyypillisimmin masennuksen tai itsetuhoisten ajatusten lievenemisen muodossa. Psykedeelisiin oli saatu apu ahdistukseen, burnoutiin, paniikkikohtauksiin, PTSD:hen, riippuvuuteen, sosiaaliseen pelkoon ja syömishäiriöön, ja lisäksi esimerkiksi vieroitusoireisiin, mielialalääkkeistä luopumiseen ja merkityksettömyyden tunteeseen. Osa vastaajista ilmaisi suoraan kokemuksen olleen heille terapeutin tai parantava. Toisaalta

kokemusta seurannutta ahdistusta, masentuneisuutta, paniikkihäiriöitä ja pelkoa kuvailtiin jonkin verran, kuitenkin huomattavasti harvemmin kuin niiden lieventymistä.

”Olin hyvin masentunut ja harkitsin itsemurhaa. Ajattelin, että mikään ei auta minua, mutta sattumalta sain käsiini LSD:tä ja kokeilin sitä. Masennukseni katosi kokonaan noin puoleksi vuodeksi. Myöhemmin masennus palasi, mutta lievempänä, ja kykenin työstämään sitä aiempaa paremmin. Kävin sekä terapiassa että käytin myös psykedeelisiä masennuksen ja posttraumaattisen stressioireyhtymäni työstämisessä myöhemmin.” (LSD/A)

Varsin monelle psykedeelikokemus oli merkityksellisyydessään unohtumattomampia tai parhaita kokemuksia elämässä. Merkityksellisyys sidottiin kokemuksen kauneuteen, inspiroivuuteen tai mielenkiintoisuuteen, ja joillakin siihen sisältyi katarttisia elementtejä kokemuksen haastavuuden kautta. Monella kokemus sisälsi voimakkaita tai äärimmäisiä tunnekokemuksia, jotka vaihtelivat myönteisistä ja miellyttävistä, jopa euforisista, äärimmäisen haastaviin, rankkoihin tai epämiellyttäviin kokemuksiin. Toistuva teema kertomuksissa oli yhteyden tai ykseyden tunne, jota koettiin muun muassa suhteessa itseen ja omiin tunteisiin sekä muihin ihmisiin. Kadotettu yhteys saatiin palautettua psykedeelikokemuksen aikaisen yhteyden kokemuksen kautta pitkäaikaisestikin. Monen psykedeelikokemusta luonnehti monella tasolla aistien ja tunnemaailman avautuminen, minkä lisäksi sydämen ja ihmissuhteiden avautumisesta mainittiin. Näihin kyseisiin asioihin liittyviä oivalluksia ilmeni monilla vastaajista, ja joillakin oivallukset kohdistuivat myös varsin arkisiin asioihin, jotka näyttäytyivät uudessa valossa ja säilyttivät uuden merkityksensä myöhemmin elämässä.

”Tunteet nousivat pintaan pitkäksi aikaa ja minusta tuli herkempi maailmalle, ihmisille sillä tapaa, että pitää osata kuunnella muita, maailmaa ja myös omaa kehoa/mieltä. Masennus, burnout ja oma itsetuhoisuus hävisivät kokonaan.” (LSD)

Mahdolliset negatiiviset vaikutukset mielenterveyteen näyttivät nousseen sen hetkisestä mielenlaadusta ja meneillään olevasta elämäntilanteesta, muista epäsuotuisista tilannetekijöistä, odottamattomista vaikutuksista tai kokemuksista, joiden käsittelemiseen ei ollut saatavilla välineitä. Usein kokemuksen kaari kulki kuvauksissa epämiellyttävästä miellyttävään, ja vain muutamassa tapauksessa vastakkaiseen suuntaan. Epämiellyttävän vaiheen rauettua kokemusta luonnehdittiin vapauttavaksi ja miellyttäväksi.

”Alussa trippi yritti kääntyä "huonoksi", kuulin omani ja trippisitterini puheäänien soivan tyhjyydessä ivallisina ja kyseenalaistin omaa olemassaoloani. Päästyäni tästä äänien pyörteestä ylös, oli lopputrippi kaunis ja onnellinen ja koin ykseyttä maailman kanssa. Lopulta tunsin jotenkin olevani oikealla tiellä, hyväksyin omat vajavaisuuteni ja eheydyin.” (LSD/A)

Ajattelutavan laajeneminen tai katsomistavan muutos

Muutoskuvauksissa toistui puhe aistien avautumisesta, katseen laajenemisesta ja asioiden näkemisestä uudessa valossa. Moni oli kokenut ymmärryksensä kasvaneen milloin filosofiasta, milloin yhteiskunnan normien vaikutuksesta itsein. Osa vastaajista puhui silmien, sydämen, selväaistin tai tietoisuuden avautumisesta, osa luovuuden, leikkisyyden tai ympäröivän energian löytymisestä.

“Filosofia, ekologia ja keskinäisriippuvuus (interdependence) aukenivat ihan uudella tavalla. Kokemuksellisella tavalla.”
(muu psykedeeli)

Merkittävässä osassa vapaita kuvauksia kuvailtiin jonkin asteista aistimisen voimistumista ja muuntumista, joista suurin osa liittyi visuaaliseen havaitsemiseen. Monesti musiikki toimi kokemusta ohjaavassa roolissa, ja sen havaitsemisen koettiin muuntuneen, joskus jopa yhdessä visuaalisten ärsykkeiden kanssa viitaten synestesiatyypiseen havaitsemiseen. Havaitsemisen tapojen muuntuminen sai herkistymään uudenlaisille, kauneutta korostaville katsantotavoille myös jatkossa. Joillakin kokemus sai kunnioittamaan luonnon esteettisyyttä enemmän sen tarjoamien aistiärsykkeiden mielekkyyden kautta.

”Enimmäkseen muistan fiilistelleeni tilan tuntua, valoa ja pintoja. Mittasuhteet vääristyivät jonkin verran: seinät olivat todella korkeat, huone tilava jne. Valo ei vain osunut seiniin vaan kosketti niitä. Ennen kaikkea koin olotilan kiinnostavaksi, koska se sai minut näkemään arkisia asioita uudella tavalla, kiinnittämään huomiota sellaiseen, mitä en aiemmin ollut pitänyt minään” (psilosybiini)

Itsensä kohtaaminen psykedeelikokemuksen aikana, muuntuneessa havaitsemisen tilassa, sai katsomaan itseä lempeämmin silmin. Muuntuneiden tietoisuuden ja todellisuuden tasojen kautta saattoi myös paljastua aiemmin tiedostamattomia mielensisältöjä ja ymmärrys niiden toiminnasta kasvaa, mikä saattoi järjestää ajattelua uudelleen. Monille psykedeelin aikaansaama tila palautti kokemusmaailman lapsen kaltaiselle hämmästelevälle havaitsemisen tasolle, mikä lisäsi elämäniloa myöhemminkin.

”Kaiken kaikkiaan mieltä avaava kokemus, jonka jälkeen ajattelua ja mielen toimintaa oli helpompi ymmärtää.”
(psilosybiini)

Positiivinen kehitys

Positiivista kehitystä kuvastavat muutokset näkyivät kertomuksissa kuvauksina psykedeelikokemuksen tuomasta sisällöstä, joka teki elämästä jälleen elämisen arvoista.

“Voimakkaat merkityksellisyden kokemukset toivat elämälle suuntaa ja toivoa tulevaan.” (LSD/A)

Positiiviseksi tulkittiin tässä yhteydessä joko vastauksessa eksplisiittisesti positiiviseksi luokiteltu muutos tai yleisesti positiivisiksi mielletyt kehityskulut, kuten elämänhalun ja -ilon tai tulevaisuususkon lisääntyminen ja merkityksellisyden löytyminen. Vastausten perusteella positiiviset kehityskulut ja masentuneisuus näyttäisivät olevan käänteisessä suhteessa toisiinsa, mikä liittääkin mielenterveyden ja positiivisen kehityksen teemat kiinteästi yhteen.

“Koin ensimmäistä kertaa vuosiin olevani onnellinen. Tuo onnentunne oli kokonaisvaltainen ja sanoinkuvaamaton” (psilosybiini)

Oivallukset itsestä

Psykedeelikokemuksen aikana koettiin oivalluksia, joiden avulla voitiin muuttaa luutunutta ja yleensä haitallista tapaa katsoa itseä. Tavallisesti oivallukset liittyivät itsemyötätuntoon ja itsen hyväksymiseen. Vastaajat kertoivat saaneensa otteen omista tunteistaan tai nähneensä itsestään uusia puolia, joiden kautta käsitystä itsestä kyettiin muokkaamaan terveempään suuntaan. Jotkut olivat pystyneet keskustelemaan menneisyyden minänsä kanssa ja siten käsittelemään menneisiin tapahtumiin liittyviä tunteitaan.

”Ensimmäinen LSD-kokemukseni, kuten myös monet sen jälkeiset psykematkat ovat auttaneet minua painavien ja ahdistavien itsetunto-ongelmien ratkaisemisessa. Opin hyväksymään itseni sellaisena kuin olen, ja jopa pitämään itsestäni. Tätä ennen en pitänyt itsestäni juuri lainkaan.” (LSD/A)

Oivalluksia koettiin sekä aineen vaikutuksen alaisena että sen jälkeen. Variaatiota ilmeni siinä, mihin oivallukset kullakin vastaajalla liittyivät, mutta myös oivallusten sisällä hahmottui yleisempiä teemoja. Muutoskuvauksista hieman poiketen oivalluksiin kokemuksen aikana liittyivät muun muassa syventynyt ymmärrys tietoisuudesta ja mielen toiminnasta, minuudesta ja ihmissuhteista, maailmankaikkeuden ja totuuden luonteesta, emootioista ja onnellisuudesta sekä perspektiivien ja havaitsemisen moniulotteisuudesta.

Sosiaaliset suhteet

Tyypillinen sosiaalisiin suhteisiin liittyvä vastaus kuvasi sosio-emotionaalista persoonan muutosta, jossa suhtautuminen itseen, muihin ihmisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin muuttui vastavuoroisessa suhteessa. Pitkään jatkunut ujouden, yksinäisyyden, ulkopuolisuuden tai sosiaalisen ahdistuksen tunne lievittyi ja suhde sosiaalisuuteen yleisesti helpottui. Muutokset kytkeytyivät usein yhteyden

kokemuksiin. Vanhat ihmissuhteet olivat joko syventyneet tai etäänntyneet, ja uusiin ihmisiin yhteyden saaminen oli helpottunut. Psykedeelista oli saatu apua ihmissuhteiden, esimerkiksi vaikean eron käsittelemiseen sekä muiden ihmisten näkökulman omaksumiseen.

“Ymmärsin myös monia asioita elämäni vaivanneista hankalista ihmissuhteista ja omasta asemastani niissä sekä omaa hyvinvointiani rajoittaneista tunne-elämän ongelmista.” (DMT, ayahuasca tai yagé)

Kokemuksen aikaiset oivallukset olivat keskeisessä roolissa välittämässä uusia avartuneita katsomisen tapoja ihmissuhteisiin. Myös minuuden rajojen häilyminen saattoi auttaa päästämään irti egoistisesta suhtautumisesta vuorovaikutukseen, jolloin myös muiden kanssa yhteyden kokeminen helpottui.

”En erottanut olenko minä vai paikalla ollut ystäväni.” (psilosybiini)

Muutoksen mahdollistavat oivallukset

Oivallukset omasta sisimmästä, prioriteeteista ja tunne-elämästä sekä itsen kohtaaminen auttoivat monia vastaajia näkemään itsessään muutospotentialiaa. Vaikka suoranaista muutosta ei ollut tapahtunut, he olivat saaneet siihen aineksia tai työkaluja psykedeelikokemuksestaan esimerkiksi avautumisen tai muunlaisen havaitsemisen muuntumisen muodossa.

“sisäistä ymmärrystä asioista, joita olen laiminlyönyt ja ratkaisumalleja siitä miten parantaa näitä juttuja” (LSD/A)

Psykedeelimatalla huomattiin hoitoa tarvitsevia mielen osia, tavoitettiin keinoja työstää laiminlyötyjä elämän osa-alueita, saatiin kokemuksia jumaluudesta tai valaistumisesta sekä koettiin äärimmäisen voimakkaita tunnekokemuksia, joiden käsitteleminen nähtiin positiivisen muutoksen mahdollistavana. Tunneskaalan laajuuden käsitteleminen oli monelle rankkaa, mutta useimmiten epämiellyttävyydestä lopulta vapauduttiin. Voimakkaat tunnekokemukset olivat niin keskiössä psykedeelikokemusten kuvauksissa, että voidaan ajatella niiden olevan myös keskeisiä muutoksen mahdollistavia oivalluksia. Kolme vastaajaa kertoi hakeutuneensa terapiaan kokemuksensa jälkeen ja muutama kertoi kaivanneensa keskusteluapua kokemuksen herättämien kysymysten käsittelemisen avuksi.

“Pikemminkin kokemus voi näyttää ne mielenosat, joiden kanssa pitää työskennellä.” (LSD/A)

”Koin ykseyttä maailman kanssa ja kohtasin jotain sisälläni, jota olin vältellyt vuosikausia” (LSD/A)

Oivalluksia koettiin myös varsinaisesti psykedeelien käytöstä. Psykedeelien katsottiin olevan hyödyllisiä työkaluja mielen ja psyykkisten ongelmien kanssa työskentelyssä, mutta uudelle psykedeelikokemukselle ei nähty välttämätöntä tarvetta sen luonteen avautumisen jälkeen.

”Nykyään en ottaisi mitään muita psykedeelieitä kuin sieniä erittäin pieninä annoksina - kun psykedeelit kerran ovat näyttäneet jotain ja avanneet niin sanotusti väyliä aivoihin ja tajuntaan ja selväaistit ovat kerran (osittain) psykedeelien vaikutuksesta avautuneet, ei enää tarvitse itse ainetta päästäkseen kurkistamaan "toiselle puolelle”.”(LSD/A)

Suunnanmuutos

Monet vastaajista kuvailivat kokemuksiaan käänteentekeviksi tai mullistaviksi. Mullistukset vaihtelivat kokonaisvaltaisista elämäntapojen muutoksista jollain yksittäisellä elämänelämällä, kuten vapaa-ajan harrastuksissa, opinnoissa tai ruokavaliossa tapahtuneisiin muutoksiin.

“Täydellinen elämäntaparemontti” (LSD/A)

Moni tämän teeman koodeista oli päällekkäisiä positiivisen kehityksen teeman kanssa, mikä kertoo suunnanmuutosten olleen yleisesti mielekkäitä. Tyypillisimmin kerrottiin elämän suunnan kääntymisestä. Äkillisen, jyrkän ja perustavanlaatuisen käännöksen (*quantum change*; Miller, 2004) tekemisen pohjana voitaneen pitää kokemuksen merkityksellisyyttä ja merkityksellisinä pidettyjä oivalluksia esimerkiksi todellisuuden henkisestä olemuksesta. Avautuminen kokemuksen myötä mahdollisti uusien asioiden näyttäytymisen varteenotettavina vaihtoehtoina, mikä saattoi johtaa näihin yllättäviin, perustavanlaatuisiin muutoksiin.

“Merkittävin muutos oli luovuuden lisääntyminen. Vuosien tauon jälkeen koin inspiraatiota maalaamiseen, piirtämiseen, musiikkiin yms. Nyt työskentelen myös luovalla alalla, ja uskon psykedeelillä olleen vaikutusta tämän alan valitsemiseen” (LSD/A)

Fyysiset muutokset ja kehollisuus

Vastauksissa tuli esille suuremmin kehollisuuteen tai somaattiseen oireiluun viittaavia kuvauksia. Yhteys omaan kehoon koettiin psykedeelikokemuksen seurauksena voimakkaammin, ja omaa kehoa opittiin arvostamaan. Yhteys omaan kehoon saatettiin saavuttaa myös käänteisesti kehosta irtaantumisen tai minuuden rajojen hälvenemisen kautta.

“Koin kehollisella tasolla hyvin voimakasta yhteyttä itseni ja ympäristön kanssa. Tunne ykseydestä oli niin voimakasta, että suhteeni omaan kehooni muuttui ja seuraavan puolen vuoden aikana vuosia jatkunut syömishäiriöoireiluni loppui.” (psilositybiini)

Lisäksi psykedeelikokemuksen koettiin helpottaneen hermo- ja päänsärkyjä, lievittäneen ruoka-aineallergiaa, vähentäneen ”fyysistä yksinäisyyttä” ja parantaneen lähinäköä. Tämän teeman kuvaukset valottavat mielenkiintoisella tavalla mielen ja kehon yhteyttä: aineella, joka mielletään lähinnä psyykeen toimintaa muuntavana, voi olla myös suuremmin somaattisia vaikutuksia.

“Ruoka-aineallergiat lievenivät ja osa jopa hävisi kokonaan, samoin iskiastyyppiset kivut loppuivat” (LSD/A)

Muutos päihteidenkäytössä

Moni vastaaja oli saanut psykedeelikokemuksestaan avun ongelmalliseksi kokemansa päihteidenkäytön vähentämiseen tai lopettamiseen. Suora viittaus kyseisenlaiseen kehityskulkuun tulee ilmi seitsemän vastaajan kertomuksesta. Tämän lisäksi kuusi vastaajaa kertoi suhteensa johonkin muuhun päihteeseen (esim. opiaatit tai kannabis) muuttuneen. Psykedeelit saattoivat ikään kuin korvata aiemman riippuvuuden kohteen kuitenkin vapauttaen riippuvuudesta ja tuoden sen tilalle elämään jotain rikastavaa. Joskus muutos päihteidenkäytössä tapahtui osana laajempaa elämäntavan muutosta, jolloin suhde päihteisiin ei ollut välttämättä ollut lähtökohtaisesti ongelmallinen tai riippuvuutta sisältävä.

“Elämänlaatu parani huomasti, liikunta rupesi taas maistumaan sekä viikonloppuisin juhliminen jäi moneksi kuukaudeksi pois ja aiheutti pysyvästi sen että päihteet ei enää maistu” (LSD/A)

Alkoholinkäyttö näyttäytyi aisteja turruttavana niitä avartavan psykedeelikokemuksen rinnalla. Vaikka jotkut kokivat psykedeelit epämukaviksi esimerkiksi niiden laittoman aseman tai siihen liittyvän syyllisyyden takia, ne saatettiin myös ottaa vahvaksi osaksi identiteettiä ja elämää. Psykedeelien mahdollistama yhteyden kokemus voi auttaa ymmärtämään, mitä tarkoitusta päihteet ovat palvelleet ja näkemään niiden puutteellisuuden kyseisessä roolissa.

“olin koukussa opiaatteihin, mutta sen tripin jälkeen minulta hävisi masennus ja ahdistuneisuus oikeastaan kokonaan seuraavaksi kolmeksi kuukaudeksi ja minulta hävisi opiaattien vieroitus oireet miltei kokonaan ja se vahvisti minua niin että halusin lopettaa niiden käytön, tänä päivänä en käytä enää opiaatteja, ainoita huumeita mitä käytän ovat joskus kannabis ja psykedeelit, ja psykedeelit auttoivat minut irti huumeesta ja sain niiden kautta elämän iloni takaisin” (psilosybiini)

Suhde kuolemaan

Itsetuhoisuuden lieveneminen on merkittävä osa mielenterveyden teemaa, mutta se kytkeytyy yhtä lailla myös laajempaan elämän ja kuoleman tematiikkaan. Suhtautuminen itsemurhaan muuttui mullistavasti psykedeelikokemuksen myötä, kuten myös suhtautuminen kuolemaan yleisesti.

Heräämisen metaforaa käytettiin kuvaamaan vapautumista pysähtyneestä ja elottomasta elämäntilanteesta.

“Koin ennen kokemusta suurta pelkoa kuolemasta ja mitä sen jälkeen on, mutta jokin päässäni muuttui enkä ole tämän jälkeen ahdistunut ajatellessani asiaa.” (psilosybiini)

Jotkut kertoivat kokemuksessaan vallinneesta kuolemanpelosta tai -vaarasta, ja kuolemaa oli harkittu pakokeinona kokemuksen ahdistavuudesta. Toiset taas kertoivat eksplisiittisesti myös kohdanneensa tai ylittäneensä kuoleman ja siihen liittyvän emotionaalisen taakan. Kuolemasta irti päästäminen ja elämänilon tai elämän merkityksellisyyden löytyminen avautuivat kokemuksellisen oivaltamisen kautta.

”Jossain vaiheessa trippi meni pahan puolelle ja "tiesin" kuolevani seuraavalla sekunnilla, mikä oli valtaisan epämiellyttävää, mutta jälkikäteen arvostin kokemusta suuresti.” (psilosybiini)

Ykseys tai yhteys

Vastauksissa kuvattiin joko yleistä yhteyden tuntua tai yhteyden/ykseyden tunnetta suhteessa itseen, muihin ihmisiin ja eläimiin, ympäristöön tai luontoon, jopa jumaluuteen, käyttökontekstin mukaan. Yhteyttä koettiin niin laajemmalla, kollektiivisemmalla tasolla kuin paikalla läsnäolleiden ja samaa ainetta nauttineiden kesken tai kokemusta säestäneen musiikin kanssa. Minuuden rajojen hälväminen tai muut haastavat kokemukset saattoivat rautessaan vapauttaa kokemaan yhteyttä voimakkaammin ja välittömämmin. Yhteyden kokemus nähtiin joissain tapauksissa rauhaa lisäävänä ja yksinäisyyttä vähentävänä, mikä saattoi liittyä yhteyden tarkkaavaisempaan havaitsemiseen itsen ja itseä ympäröivien asioiden välillä. Psykedeelimatkan aikana koettu yhteyden tunne kantoi kokemuksen jälkeiseenkin aikaan.

“Loistava kokemus missä yhtenäisyyden tuntu luonnon ja ympäristön kanssa tuli ensikertaa esille, antoi rauhan jota on voinut kantaa mukana siitä asti” (psilosybiini)

Henkinen kasvu

Henkistä kasvua kuvattiin muun muassa aikuistumisen, alitajunnan kehityksen, henkisen rikastumisen sekä itsestä ja muista kiinnostumisen termein.

“Koin ylittäneeni tietyn henkisen kypsyyden tason, joka liittyy aikuistumiseen” (LSD/A)

Psykedeelikokemus auttoi ja motivoi kiinnittämään aiempaa enemmän huomiota itsensä henkiseen kehittämiseen. Kokemuksen aikainen itsensä kohtaaminen toi esille opettavaista alitajuista

mielensisältöä, jolta pystyttiin myöhemmin astumaan kohti henkistä kasvua. Henkiseen kasvuun aineiden saaminen korosti kokemuksen merkityksellisyyttä.

“Tässä käsittelemäni kokemus oli ensilaukaus pidemmälle vaiheelle elämässäni, jonka aikana olin selvästi aiempaa innostuneempi ja kiinnostuneempi itsestäni, henkisestä tilastani ja sen kehityksestä, suhteesta muihin ihmisiin (kenties pääsääntöisesti läheisimpiin ystäviini, joista monet kävivät samankaltaisen elämänvaiheen läpi samaan aikaan), sekä ympäröivästä todellisuudesta niin yhteiskunnallisella, sosiaalisella, kuin mystisemmälläkin/monitulkintaisemmilla tasoilla.” (LSD/A)

Persoonallisuuden muutos

Persoonallisuuden muutoksen teemassa yhdistyy muiden muutosteemojen aihioita: oivalluksia itsestä ja sosiaalisista suhteista. Nämä teemat tulivat vastauksissa esiin myös persoonallisuuden valossa, joko eksplisiittisesti puheena persoonan muutoksesta tai implisiittisemmin muutoksena persoonallisuuteen liitetyissä ominaisuuksissa, kuten itsetunnossa tai avoimuudessa. Kokemuksen aikaiset avautumisen kokemukset välittyivät myöhempään elämään yleisenä avaramielisyytenä. Uusiin ajatuksiin kohdistuvan vastaanottavaisuuden sekä älyllisen tai luovan kiinnostuneisuuden lisääntyminen voidaan tulkita kasvuna avoimuudessa persoonallisuuden piirteenä. Myös hämmästyks itsensä suuremman asian edessä saattoi purkaa itsekeskeistä ajattelutapaa ja kokemusta minästä, ja siten vaikuttaa persoonallisuuteen. Vastaja kertoi halusta muuttua ihmisenä, persoonan positiivisesta muutoksesta sekä “hörhöydeksi” nimittämästään muutoksesta luonteessaan.

“persoonani on muuttunut huomattavasti positiivisempaan suuntaan, joka vaikuttaa melkein jokaisessa elämänalueessa.” (LSD/A)

Negatiiviset tunteet

Kokemus sekä herätti että lievitti negatiivisia tunteita, kuten pelkoa ja ahdistusta. Pelon oli saatettu kokea poistuneen aivan tyystin, mutta toisaalta ehdoton pelottomuus usein loiveni ajan myötä. Siinä missä psykedeelikokemus oli monelle apu pelkotiloihin, osalla se ruokki niitä. Huonoon olotilaan kokemuksen aikana saattoivat vaikuttaa aineen sivuvaikutuksena esiintyvä pahoinvointi tai muut keholliset kokemukset.

”Kokemus oli vaikein asia jonka olin kokenut. Oksensin, tunsin suurta epämukavuutta ja ahdistusta. Lopulta koin kuitenkin suurta miellyttävyyden tunnetta.” (DMT, ayahuasca tai yagé)

Harvalla kokemus sisälsi yksinomaan negatiivisia tunteita, vaan sen sijaan kokemuksista hahmottui erilaisia vaiheita, mikä puolestaan saatettiin kokea uuvuttavana tai rankkana. Joillain epämiellyttävyyttä ilmeni vasta kokemuksen jälkeen.

“Melko lyhyt aika (alle 2vk) käyttökerran jälkeen heräsin paniikkikohtaukseen, minkä jälkeen pelkäsin tulleeeni hulluksi. Aloin kiinnittää tavallista enemmän huomiota esimerkiksi näkökentän normaaleihin häiriöihin, mikä ahdisti suuresti. Yleistä ahdistuneisuutta ja pelkoa omasta mielenterveydestä jatkui useita kuukausia.” (DMT; ayahuasca tai yagé)

Prosessinomaisuus

Muutoksia kuvattiin jopa vuosia käynnissä olleiden prosessien lopputuloksina, ja vaikutusten kerrottiin kantaneen useiden vuosien yli. Samaan tapaan kuin varsinainen kokemus oli usein vaiheikas, kulki myös käyttökerran jälkeinen aika eri tavoin kokemusta valaisevien vaiheiden läpi. Kaikki muutos ei ollut selkeäpiirteistä tai aktiivista: eräs vastaajista kuvasi vuosikausia kestänyttä ”selvittelyä”. Pitkien muutosprosessien voi katsoa viittaavan psykedeelien luonteeseen auttaa näkemään asioita uudella tavalla, jolloin ajatusmaailman uudelleen rakentaminen voi muodostua pitkäksikin prosessiksi. Esimerkiksi kohtaamiset itsen kanssa saattoivat jäädä vaivaamaan ja siten pakottaa käsittelemään niiden kautta nousseita kehityskohteita.

“En ole enää vuosiin kärsinyt masennuksesta tai ptsd:stä. Psykedeelit todella muuttivat elämäni suunnan, vaikka paljon olenkin saanut työstää asioita trippien ulkopuolella. Oikeastaan valtaosa työstämisestä tapahtuikin vasta kokemuksen jälkeen.” (LSD/A)

Monet vastaajista kokivat ilmeisen tärkeäksi mainita myöhempien psykedeelikokemustensa sisällöstä tai viitata ensimmäisen kokemuksen johtaneen myös myöhempiin, merkittävämpiin kokeiluihin.

”Vasta myöhemmissä kokemuksissa tavoitin minuuden katoamisen, Jumaluuden kohtaamisen ja ajan ulkopuolelle astumisen kaltaiset äärimmäiset kokemukset, tosin jokaiseen käyttökertaan on aina kuulunut myös kauhun ja paniikin vaihe.” (psilosybiini)

Vain harvalla ei herännyt kiinnostusta palata psykedeelien pariin ensimmäisen kokemuksen jälkeen johtuen joko kokemuksen epämiellyttävyydestä tai ensimmäisen kerran kokemisesta riittävän muutosvoimaisena. Monet kokivat tarpeelliseksi tavoitella vielä laajempaa psykedeelisen tilan avautumista, mutta kerran tuosta kokemuksesta kiinni saaneena saman tilan pystyi saavuttamaan muillakin tavoin. Oivalluksia tapahtui psykedeelin vaikutuksen alaisena, mutta myös jälkikäteen kokemuksen käsittelyn myötä, jolloin saatettiin oivaltaa epämiellyttävän psykedeelikokemuksen arvo.

Muutos luontosuhteessa

Vastaajien käsitys luonnosta tai muusta ympäristöstä oli muuttunut, ja huoli, kunnioitus, yhteys, kiintymys ja uteliaisuus luontoa kohtaan oli herännyt psykedeelikokemuksen seurauksena.

“Kunnioitan luonnon kauneutta ja voimia vielä enemmän nykyään.” (psilosybiini)

Joskus yhteys luontoon ilmeni yhdessä yleisempien yhteyden ja ymmärryksen kokemusten kanssa. Moni kuvasi kokemuksen aikana luonnon avautuneen uudella tai poikkeuksellisella tavalla voimakkaana, kauniina tai ihmeellisenä. Joillakin kokemus sai kunnioittamaan luontoa enemmän sen esteettisyyden tai siihen koetun yhteyden kautta, mutta joillekin oma ihmisyyks ja ”ihmisen vekottimet” näyttäytyivät luonnon kauneutta vasten epämiellyttävinä tai vääristyneinä.

”Ihmiskeho ja omat kasvoni näyttivät kuitenkin vääristyneiltä ja oikeastaan aika rumilta, kun vertailin niitä ympäröivään luontoon ja puihin.” (psilosybiini)

Luonto koettiin myös ”aisteja parantavaksi” sisätilojen vähä-ärsykkeisyyteen verrattuna. Luontoa tarkasteltiin lapsenomaisen hämmästyksen vallassa. Monen kokemukset sijoittuivat luontoympäristöön, joka koettiin sisätiloja mielekkäämpänä.

Rauhan tunne

Rauhan teema tuli vastauksissa esille paitsi suorina ilmauksina rauhasta tai mielenrauhasta, myös epäsuorasti esimerkiksi kommentteissa kiireettömyydestä tai tietoisien läsnäolon lisääntymisestä. Rauha saavutettiin laajemman hyväksynnän tai muiden oivallusten kautta.

“Kuvittelin käsitelleeni vaikean eron jo aiemmin, mutta trippiä seuraavien viikkojen jälkeen sain oivalluksia omista tunteistani ja syistä vanhoihin reagoititapoihini, jotka pilasivat suhteen. Sain mielenrauhaa tästä” (LSD/A)

Psykedeelikokemuksen aikainen ajantajun muuntuminen antoi oivalluksia ajan merkityksen vähäisyydestä ikuisuutta ja kaikkeutta vasten, mikä vapautti kiireestä ja auttoi olemaan tietoisesti enemmän läsnä. Myös pelon väistymisellä voidaan ajatella olevan rooli rauhaa tuovan läsnäolon ja itsen hyväksymisen helpottumisessa.

”Sain äärimmäisen keskittymiskyvyn. Pystyin tahdonalaisesti keskittymään mihin tahansa asiaan ja samalla ympäristö ikään kuin "sulkeutui huomion ulkopuolelle".” (LSD/A)

Ei koettuja muutoksia

Murto-osa vastaajista ei ollut kokenut ensimmäisen käyttökerran jälkeen erityisempiä muutoksia. Tätä selitettiin annoksen pienuudella tai muiden, psykedeelitalaan rinnasteisten kokemusten samankaltaisuudella.

“En koe, että LSD:n käytöllä oli erityisesti vaikutusta omiin näkemyksiini tai yllä oleviin asioihin, sillä olen mielestäni kokenut jotain hyvin vastaavaa jo aiemmin meditaation, rakkauden ja marihuanan yhteisvaikutuksista. LSD:n vaikutuksen alaisena tunteet olivat jokseenkin voimakkaammat, ja kestivät pidempään, mutta lisää oivalluksia todellisuuden luonteesta ei välttämättä tullut.” (LSD/A)

Etenkin ensimmäisellä kerralla annostus saattoi olla joko liian suuri tai pieni, psykedeelin laadusta ei oltu varmoja tai kokemukseen oli saattanut vaikuttaa muut samanaikaisesti käytetyt aineet. Joillekin psykedeelikokemuksen tarkoitus ei ollut lähtökohtaisesti tavoitella ”syvempää” kokemusta, vaan hauskanpito tai viihteellisyys. Tämä kuitenkin saattoi johtaa ”tripin vakavuudesta” yllättymiseen, johon ei välttämättä osattu suhtautua asianmukaisesti.

POHDINTA

Tarkoituksenamme oli tutkia ensimmäistä psykedeelikokemusta sekä sen myötä koettuja muutoksia hyvinvoinnissa. Analysoimme vapaita muutos- ja kokemuskuvauksia ensimmäisestä psykedeelikokemuksesta kartoittaaksemme ensimmäisen käyttökerran subjektiivisia hyvinvointivaikutuksia sekä mahdollisia selityksiä psykedeelien terapeuttisille mekanismeille. Psykedeelien vaikuttavuudesta on saatu lupaavia viitteitä niin masennuksen, riippuvuuksien kuin sarjoittaisen päänsäryn hoidossa (mm. Nichols, 2016; Breeksema ym. 2020; Andersson ym. 2017), mutta vielä on epävarmaa, mikä psykedeelisessä kokemuksessa varsinaisesti on hyvinvoinnin kannalta vaikuttavaa. Lisäksi laadullista tutkimusta ensimmäisen psykedeelikokemuksen jälkeen koetuista muutoksista hyvinvoinnissa on vielä niukasti. Tutkimuksemme pyrki osaltaan tuomaan lisäymmärrystä psykedeelien terapeuttisista mekanismeista sekä niiden vaikutuksista koettuun hyvinvointiin.

Tulostemme perusteella näyttäisi siltä, että terapeuttisten vaikutusten välittäjänä toimii useiden kokemuksen piirteiden verkosto. Muutosta tapahtuu niin kokemuksen aikana, välittömästi sen jälkeen kuin jopa vuosia kestävän käsittelyn myötä. Ensimmäisellä psykedeelikokemuksella kuvattiin olleen pääasiassa positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, etenkin mielenterveyteen, mutta osa vastaajista kertoi myös lyhytkestoisista negatiivisista vaikutuksista tai ettei muutoksia ollut juuri ilmennyt. Aineistostamme aiemmin tehdyssä tutkimuksessa psykedeelin käytön herättämän mystisen kokemuksen havaittiin olevan yhteydessä myöhempään itsearvioituun hyvinvointiin (Hausen & Rauteenmaa, 2019). Tuloksemme tukevat tätä tulosta tuoden esiin tarkemman erittelyn sekä

ensimmäisen psykedeelikokemuksen jälkeisistä muutoksista hyvinvoinnissa että mystisen kokemuksen ohella vaikuttavista kokemuksen piirteistä.

Muutokset hyvinvoinnissa ja terapeutitiset mekanismit

Ensimmäisen merkittävän teemakokonaisuuden muodostivat mielenterveyden, positiivisen kehityksen, fyysisten muutosten/kehollisuuden ja kuolemaan suhtautumisen teemat, joita yhdistää muutokset oireilussa sekä osin yhteiset selittävät tekijät. Erityisesti voimakkaat tunnekokemukset, oivallukset, merkityksellisyyden, avautumisen tai yhteyden kokemukset ja kokemuksen epämiellyttävät piirteet herättivät tarkastelemaan itseä, sosiaalisia suhteita ja ympäristöä tavalla, joka kohensi mielenterveyttä ja toimi hyvinvointia edistävänä. Hyvinvointia kohentavaksi muutokseksi voidaan katsoa myös kroonisten kiputilojen lievittyminen, jolle aineistomme ei kuitenkaan tarjonnut päteviä selityksiä.

Voimakkaat tunnekokemukset, merkityksellisyys ja avautumisen kokemukset näyttäisivät olevan kytköksissä myös yleisemmin positiiviseen kehitykseen hyvinvoinnissa, mikä ilmenee esimerkiksi parempana suhtautumisena kuolemaan. Erityisesti itsetuhoisuuteen kiteytyvän kuoleman teeman voisi liittää psykedeelikokemuksen aikaiseen kuoleman kohtaamiseen ja hyväksymiseen, mikä auttaa siitä vapautumisessa. Näin on arvioinut myös Zeifman kollegoineen (2020). Ajoittain aineistossamme kuvattiin psykedeelikokemusta yhtenä elämän merkittävimmistä tai jopa parhaimmista kokemuksista. Nämä voidaan rinnastaa Maslowin huippukokemuksiin, joilla viitataan elämän merkityksellisimpiin, ekstaattisimpiin ja unohtumattomimpiin kokemuksiin (Maslow, 1964). Henkilöille, joiden elämää hallitsee masennus tai itsetuhoisuus, tällainen kokemus voi olla käännteentekevä ja tuoda kauan kaivattua merkitystä elämään, mahdollistaen oman arvonsa tunnustamisen ja sen ehdoilla elämisen, itsensä toteuttamisen (*self-actualization*) ja jopa kukoistamisen. Huippukokemuksen kaltainen tapahtuma voi mahdollistaa omien arvojen selkeytymisen sekä epäadaptiivisten ja joustamattomien, hyvinvointia haittaavien ajatusmallien ja käyttäytymisen muokkaamisen (Amada, 2020). Jo kokemukselle annettu merkitys ja painoarvo itsessään voi mahdollistaa ajattelua muovaavia prosesseja, jotka edesauttavat hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävää muutosta.

Toinen teemakokonaisuutemme muodostuu ajattelutavan ja persoonallisuuden muutoksista, jotka kytkeytyvät kokemusta seuranneeseen rauhan tunteeseen ja henkiseen kehitykseen. Monille psykedeelikokemus oli mittakaavaltaan niin suuri ja hämmästyttävä, että sen kautta avautunut perspektiivi muutti ajattelutapaa kokemuksen jälkeen. Joillekin psykedeelikokemus auttoi ja motivoi kiinnittämään huomiota omaan henkiseen kehitykseen, ja joillekin psykedeelikokemus käsitysten uudelleen järjestäytymisen kautta oli itsessään eräänlainen aikuistumisriitti. Psykedeelikokemuksen aikaiset oivallukset ja avautumisen kokemukset näyttivät liittyvän myöhempään persoonallisuuden muutokseen avoimempaan suuntaan. Kokemukset ajattomuudesta ja ajan muuntumisesta sekä siitä mahdollisesti virinneet rauhan tunteet vaikuttivat myöhemmin kokemukseen kiireettömyydestä ja tietoisien läsnäolon merkityksestä.

Näihin tuloksiin näyttäisi liittyvän ytimellisesti sekä mystiseen että psykedeeliseen kokemukseen liitetty keskeinen piirre, pelonsekaisen kunnioituksen tunne tai hämmästyminen (*awe*), joka oli läsnä aineistomme vapaissa kuvauksissa hämmästyksen ja lapsenmielisyyden sekä avautumisen ja ajan muuntumisen teemojen yhteydessä. Pelonsekaisen kunnioituksen tai hämmästyksen tunteen sävyttämien kokemusten ajatellaan viriävän jonkin käsittämättömän suuruuden (*vastness*) edessä vaatiessa akkomodaatiota eli ajattelun uudelleenjärjestäytymistä (Keltner & Haidt, 2003). Hämmästyksen kokemuksia esiintyy psykedeelikokemuksissa ja mystisissä kokemuksissa, yleisemmin huippukokemuksissa, ja ne näyttäisivät olevan yhteydessä muun muassa prososiaalisuuteen ja altruismiin, hyvinvointiin sekä niitä tukevaan päätöksentekoon (Rudd, ym., 2012). Syvän hämmästyksen kokemukselle ovat tyypillisiä monet aineistomme psykedeelikokemuksissakin kuvatut piirteet, kuten ajantajun laajeneminen, jopa pelkoa herättävä valtava ihmetyksen tunne ja egon liukenemisen kokemus, josta puhutaan tässä yhteydessä myös pienentyneen minän (*small self*; Piff, ym., 2015) käsitteen kautta. Voimakas kokemus minän liukenemisestä tai pienentymisestä vaatii käsitysten uudelleen järjestelemistä (Hendricks, 2018). Ajantajun muuntumisen kautta hämmästyminen orientoi nykyhetkeen ja edistää rauhan tunnetta (Rudd, ym. 2012). Koska pelonsekaiseen kunnioitukseen liittyvät kokemukset ja niiden vaikutukset hyvinvointiin ja ajattelun muokkaamiseen liittyvät usein niin psykedeeliseen kuin mystiseen kokemukseen, on ajateltu, että pelonsekainen kunnioitus tai syvä hämmästyminen voisi olla eräänlainen sitova emotio kokemuksen terapeuttisuuden kannalta: yhteys johonkin yksilöä suurempaan saa suuntautumaan avoimemmin suhteessa itseen, ympäristöön ja muihin ihmisiin (Hendricks, 2018).

Aineistostamme aiemmin saatujen tulosten sekä kirjallisuuden (mm. Belser, 2017; Griffiths, 2008) perusteella olimme kiinnostuneita tarkastelemaan laadullisesti mystisen kokemuksen piirteiden

merkitystä terapeuttien mekanismien välittäjänä. Koska aineistomme vapaat kokemukset olivat pääsääntöisesti varsin lyhyitä emmekä analysoineet ainoastaan niitä kuvauksia, joissa täytyivät täyden mystisen kokemuksen piirteet, ne hajaantuivat yksittäisen kokonaisuuden sijaan erillisten teemojen alle. Teemoja, jotka sisälsivät mystiseen kokemukseen liitettyjä ulottuvuuksia, olivat muun muassa kokemukset yhteydestä ja ykseydestä, oivallukset, voimakkaat tunnekokemukset, esteettisyys/kauneus, minuuden ja todellisuuden rajat, hämmästyminen, lapsenmielisyys sekä odottamattomuus. Vaikka psykedeelikokemuksen aikaisen täyden mystisen kokemuksen on toistuvasti esitetty olevan avainasemassa psykedeelien hyvinvointivaikutuksissa (Johnson, ym. 2019), mystiseen kokemukseen sisältyy monia piirteitä, jotka itsessään voivat vaikuttaa hyvinvointiin myönteisellä ja merkittävällä tavalla. Koimme antoisaksi tutkia mystisen kokemuksen piirteitä toisistaan erillään, sillä psykedeelikokemus saattoi sisältää esimerkiksi merkittäviä itsetuntemusta lisääviä sosio-emotionaalisia oivalluksia ilman, että muut mystisen kokemuksen ominaisuudet täytyisivät täysin. Mystisen kokemuksen kanssa usein yhdessä esiintyvä kvanttimuutos (*quantum change*) sisältääkin mystisen tyyppin lisäksi oivaltavan tyyppin (*insightful type*), jota luonnehtivat henkilökohtaiset oivallukset itsestä ja elämän realiteeteista (Miller, 2004).

Kolmas psykedeelikokemusta seuranneiden muutosten akselista käsittää oivalluksia itsestä, sosiaalisista suhteista sekä omasta muutospotentialista, ja korostaa psykedeelikokemuksen vaikutusten prosessinomaisuutta ja toisaalta käänntekeveyttä. Kokemuksen aikaiset voimakkaat tunnekokemukset sekä oivallukset olivat edesauttaneet myöhemmin tapahtuneita oivalluksia tai kantaneet kokemuksen jälkeiseen aikaan muutosta mahdollistavina. Muutoksen mahdollistavat oivallukset yhdessä prosessinomaisuuden teeman kanssa nostavat esiin ensimmäisen psykedeelikokemuksen luonnetta muutosta liikkeellepanevana tapahtumana. Muutosta tapahtuu niin aineen vaikutuksen alaisena kuin pitkään sen jälkeen, ja usein prosessit ovat päällekkäisiä, kuten myös Brecksema kollegoineen (2020) toteaa laadullisia psykedeelitutkimuksia kokoavassa katsauksessaan. Useimmat vastaajista olivat palanneet ensimmäisen käyttökerran jälkeen psykedeelien pariin, mikä voidaan nähdä osoituksena paitsi siitä, että psykedeelit koetaan merkityksellisinä ja hyödyllisinä, myös tarpeesta jatkaa ensimmäisellä kerralla käsiteltyjen aiheiden työstämistä. Toisaalta myös enimmillään joitakin viikkoja kestäväillä lyhytkestoisilla muutoksilla (*afterglow*) voi olla merkitystä pitkäkestoisemman muutoksen kannalta. Lisäksi vastaajat kuvasivat välittömämpiä, pääasiassa erinäisten oivallusten myötä syntyneitä suunnanmuutoksia. Äkilliset ja perustavanlaatuiset muutokset psykedeelikokemusten ja mystisten kokemusten yhteydessä voidaan tulkita kvanttimuutoksiksi, joiden seuraukset näyttäytyvät yleisesti ottaen positiivisena arvojen, elämäntapojen ja persoonallisuuden muutoksina kriittisessä elämäntilanteessa (Miller, 2004). Tämä

sekä yhteys juuri ensimmäiseen psykedeelikokemukseen tuli esille erityisesti vastaajilla, jotka kertoivat alkoholin tai muun päihteen käyttönsä loppuneen tai vähentyneen merkittävästi.

Neljäntenä merkittävänä yksittäisenä teemana ilmeni yhteyden tai ykseyden kokemusta, joka oli kantanut psykedeelikokemuksesta sen jälkeiseen aikaan. Säilynyt yhteyden tunne luonnehti myös muutosta luontosuhteessa ja päihteidenkäytössä. Tuloksemme tukevat yhteyden kokemuksen keskeistä roolia psykedeelikokemuksen myönteisten vaikutusten välittäjänä. Aineistossamme yhteyden kokemus liittyi moneen elämän osa-alueeseen, kuten itseen, muihin ihmisiin, luontoon, emootioihin ja kehollisuuteen, joista suuri osa nousi myös omiksi muutosteemoikseen. Keskinäiset yhteydet kirkastuivat näiden osa-alueiden välillä kokemuksellisella, toisinaan sanat ylittävällä tavalla. Mystiseen kokemukseen vahvasti ja perustavasti liitetyn yhteyden kokemuksen voidaan ajatella olevan itsessään hyvinvointia palvelevaa sen toimiessa vastavoimana esimerkiksi masennukselle (Watts ym., 2017) tai ongelmalliselle päihteidenkäytölle. Riippuvuushäiriöiden on ajateltu osaltaan toimivan yhteyden kokemusta elättelevässä roolissa, mikä ilman ainetta olisi muuten kadoksissa (Noorani, ym. 2018). Näin ollen psykedeelin aiheuttama, sisäisen ja ulkoisen yhteyden kokemus voi olla omiaan havahduttamaan siihen, ettei yhteyden kokemus välttämättä vaadi terveydelle haitallisia päihteitä täytyäkseen.

Yhteyden kokemukseen kytkeytyvä keskeinen piirre mystiselle kokemukselle, riippumatta sen aiheuttajasta, on egon liukeneminen johonkin itseä suurempaan ykseyteen (kuten jumaluuteen, maailmankaikkeuteen, puhtaaseen tai kollektiiviseen tietoisuuteen). On ajateltu, että kokemukselle antautuminen ja hallintapyrkimyksestä irti päästäminen helpottaa ja mahdollistaa autuaaksi tulkittua yhteyden tai ykseyden kokemusta (Pollan, 2018). Myös aineistomme perusteella näyttää siltä, että ykseydelle antautuminen ja minuuden rajoista irti päästäminen koettiin lopulta vapauttavana. Etenkin niille, joiden elämää hallitsee masennukseen tai ahdistukseen liittyvät jumiutuneet ja negatiivisesti itseen suuntautuneet ajatuskulut, itsetietoisuudesta ja märehtimisestä liukeneminen voi olla erityisen vapauttavaa antaen viitteen toisenlaisesta olemisen tavasta (Hendricks, 2018). Minuuden rajojen hälvenemisen voisi liittää myös syömishäiriöoireilun helpottumiseen kehollisen yhteyden kokemuksen kautta.

Kaikissa tapauksissa minuuden rajojen hälvenemistä tai katoamista ei kuitenkaan koettu vapauttavana. Joillekin minuuden rajojen katoamisen hetki oli epämiellyttävä tai haastava, kenties itsetietoisuuden tai egon pyrkiessä pitämään kiinni rakenteistaan. Minuuden rajojen katoaminen aiheutti ahdistavaksi koettua todellisuudesta irtaantumista myös miellyttävän psykedeelikokemuksen

jälkeen. Wuthnow (1978) on luokitellut mystisten kokemusten pitkä- ja lyhytaikaisia seurauksia ja havainnut, että voimakkaan mystisen kokemuksen jälkeisten positiivisten vaikutusten ohella voidaan kokea paniikin sävytteistä ja epämiellyttävää disorientaatiota todellisuuteen ja ympäristöön nähden (Kundi, 2013). Toisaalta on esitetty, että akuutin psykedeelikokemuksen haastavuus voi olla avainasemassa vapautumisen kokemuksen ja terapeuttisuuden kannalta, ja toisinaan siihen liitetään juuri haastavaksi koettu egon dissoluutio ja sen ylittämisestä seuraava voimakas ykseyden kokemus (Carhart-Harris ym., 2016). Näitä psykedeelien käänteisiä vaikutuksia Carhart-Harris kumppaneineen (2016) ovat kutsuneet psykedeelien paradoksaalisiksi vaikutuksiksi, joita on tulkittavissa myös aineistossamme. Voimakkaan mystisen tai psykedeelisen kokemuksen merkitysten integroiminen myöhempään elämään on näin ollen tärkeää niin autuaan kuin haastavan kokemuksen jälkeen.

Viidentenä tulee tuloksista nostaa esille negatiiviset ja neutraalit vaikutukset hyvinvointiin. Vaikka pääosin hyvinvoinnin koettiin kohenneen, ei kehityskulku ollut aina suoraviivainen tai päätynyt välittömästi positiiviseen lopputulokseen. Gasserin (2015) mukaan LSD-avusteisella terapialla ei ole havaittu kokemuksen jälkeen pitkittyneitä negatiivisia seurauksia, mikä näkyy myös aineistossamme, jossa ainoastaan yksi vastaaja kertoi pitkäkestoiseksi tulkittavista negatiivisista vaikutuksista. Sisäisen ja ulkoisen kontekstin (*set & setting*) ymmärtämisen merkitys kuitenkin korostuu kokemuksen negatiivisia seurauksia tarkastellessa, sillä ne voivat vaikuttaa oleellisesti kokemuksesta muotoutuvaan käsitykseen ja edelleen hyvinvointiin.

Lisäksi muutama vastaaja kertoi, ettei ensimmäinen psykedeelin käyttökerta ollut tuottanut erityistä muutosta. Tätä selitettiin annoksen pienuudella ja aiemmilla vastaavilla kokemuksilla esimerkiksi meditaation, rakkauden ja kannabiksen yhteisvaikutuksen myötä. Syvän rauhan tunteet, positiivinen mieliala sekä nykyhetkeen suuntautuneisuus ovat luonteenomaisia ja yhdistäviä piirteitä niin psykedeelikokemukselle kuin meditaatiotilalle. Nämä piirteet näyttäisivät ilmenevän myös pitkäaikaisempina, mutta lievempiasteisina, vaikutuksina muun muassa empatian, avoimuuden ja tietoisien läsnäolon ilmiöissä (Millière, 2018). Sekä meditaatiolla että psykedeeleillä saavutetuissa tiloissa voidaan nähdä erilaisia tasoja esimerkiksi minuuden liukenemisessä ja aistimisen muuntumisessa, riippuen meditaation tyypistä ja psykedeelin annostuksesta (Millière, 2018). Näin ollen voi olla, että aineistomme neutraalit vaikutukset ovat seurausta lievistä psykedeelikokemuksista tai sen kaltaisten tilojen tuttuudesta. Meditaatio- ja psykedeelitulojen samankaltaisia hyvinvointivaikutuksia havainnollistavat Griffithsin ja kollegoiden (2018) tutkimustulokset, joiden

mukaan psykedeelin käytön yhdistäminen meditaatiota ja muita henkisiä harjoitteita sisältävään elämäntapaan voi saada aikaan pysyviä positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnissa.

Tuloksemme ovat pääpiirteiltään yhtenevät Breckseman ja kollegoiden (2020) psykedeeli-intervention jälkeisten muutosten luokittelun kanssa. Laadullisten psykedeelitutkimusten tuloksia koonneen systemaattisen katsauksen luokitteluun kuuluvat 1) mielenterveysongelmien oireiden helpottuminen, 2) parempi ymmärrys itsestä, 3) yhteyden tunteen lisääntyminen, 4) emotionaaliset muutokset ja 5) elämänlaadun paraneminen. Oireilun helpottuminen hahmottuu näistä selkeimmin tuloksiimme rinnastuvana luokkana, vaikkakin tuloksemme kattavat laajemman oireiden skaalan. Tämä kuitenkin johtunee siitä, että katsaukseen on sisällytetty vain psykiatrisia ryhmiä tarkastelleita tutkimuksia. Yhtenevyyksiä katsauksen ja tulostemme välillä hahmottuu lisäksi yhteyden, persoonallisuuden muutoksen, positiivisen kehityksen, henkisen kasvun, rauhan, sosiaalisten suhteiden ja itsen uudelleenarvioinnin teemojen suhteen, jotka kuitenkin jakautuvat luokitteluissa eri tavoin kattavampiin kokonaisuuksiin. Viides, negatiivisia tuntemuksia ja muutoksen puutetta ilmentävä teemakokonaisuutemme näyttäytyy selkeästi poikkeavana Breckseman ja kollegoiden luokittelua vasten. Kartutettaessa ymmärrystä psykedeelien hyvinvointia edistävästä tekijöistä onkin tärkeää huomioida myös tekijät, jotka saattavat estää myönteisen muutoksen.

Hyvinvoinnin kannalta olennaiset mutta mystiseen kokemukseen suoraan liittymättömät vapaat kuvaukset käsittivät kokemuksia itsensä kohtaamisesta, oivalluksista, esteettisyydestä, puhdistumisesta ja luonnon arvostamisesta. Kokemukset itsensä ja omien konfliktinsa kohtaamisesta tiedostamattomien tai välteltyjen muistojen, tunteiden ja ajatusten tasolla heijastelevat Pahnken (1969) määritelmää psykodynaamisesta psykedeelikokemuksesta. Niihin sisältyi ihmissuhteisiin, mielen toimintaan ja emootioihin liittyviä oivalluksia, jotka koettiin opettavaisiksi, vapauttaviksi tai puhdistaviksi. Oivalluksiin liittyi myös kognitiivisen psykedeelikokemuksen piirteitä, sillä ajatuksia tavoitettiin uusista ja kirkkaammista näkökulmista käsin. Kokemukset, joihin liittyi aistien herkistymistä esteettiselle ja synesteettiselle havaitsemiselle voidaan tunnistaa Pahnken esteettisen psykedeelikokemuksen luokassa. Kauneuden kokemukseen liittyi usein sen löytyminen luonnosta, mikä sai arvostamaan sitä uudella tavalla. Joillekin psykedeelikokemuksen aikana syventynyt luontosuhde kantoi myöhempään elämään, mikä näyttäisi olevan yleisemminkin ilmenevä psykedeelikokemuksen seuraus (Frostmann & Sagioglou, 2017). Myös psykoottisen psykedeelikokemuksen piirteitä, kuten voimakkaan epämiellyttäviä ja vainoharhaisia tuntemuksia, oli havaittavissa aineistossamme, mutta niiden ohimenevyys ja kääntyminen miellyttävyydeksi oli

tavallista. Kuvaukset kokemuksen vaiheikkuudesta ilmensivät osaltaan sitä, kuinka erityyppiset psykedeelikokemukset sisältyivät samaan kokemukseen.

Vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksemme vahvuus on aineistomme ja tutkimuskysymyksemme kattavuus. Psykedeelitutkimus on vielä alkutekijöissään, ja tarve laajasti hyvinvointivaikutuksia tarkastelevalle tiedolle on tärkeää tietopohjan luomiseksi. Toteutimme laajasta tekstiaineistosta tulkinnallisen analyysin ja loimme mallin ensimmäisen psykedeelikokemuksen jälkeen koetuista pitkäkestoisista hyvinvointivaikutuksista, ja selitimme muutosten taustalla piileviä mekanismeja vapaita kokemuskertomuksia hyödyntäen.

Nojasimme analyysissämme fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen, joka mahdollistaa kokemuksen tutkimisen tiedostaen sen, että kerronnalliseen ainekseen valikoituu kunkin vastaajan yksilöllisesti merkityksellisiksi kokemia tapahtumia. Lisäksi analyysimenetelmänä käytössämme ollut tulkinnallinen analyysi (IPA) käsittää tutkijan subjektiivisuuden analyysin keskeiseksi työvälineeksi, mikä soveltuu hyvin kokemuskerronnallisen aineiston analyysiin, ja tuo luotettavuutta tuloksille. Siinä missä teoreettinen pohja on yksi tutkimuksemme vahvuuksista, on tulkinnan rooli kuitenkin huomioitava etenkin verratessa tuloksia muilla menetelmillä toteutettuihin tutkimuksiin. Muokkasimme IPA-menetelmää aineistomme luonteeseen soveltuvammaksi, mikä saattaa haitata tulosten vertailtavuutta myös samaa menetelmää hyödyntäneiden tutkimusten kanssa.

Käyttämämme aineisto on varsin suuri verrattuna sekä suomalaisiin, usein haastatteluaineistoon pohjautuviin tutkimuksiin, että kansainvälisiin pieniin pilottitutkimuksiin. Otoksemme laajuus (muutoskuvaukset $n=191$, vapaita kokemuskuvaukset $n=175$) tukee tutkimuskysymystämme, sillä laaja otos tavoittaa mahdollisimman monenlaisia kokemuksia. Vastaajat olivat käyttäneet monia eri klassisiin psykedeelisiin luettavia aineita monenlaisissa ympäristöissä, mikä lisää aineiston kirjavuutta. Toisaalta nämä tekijät vaikeuttavat tulosten vertailua muuhun psykedeelitutkimukseen, jossa on tyypillisesti tutkittu määrätyn aineen vaikutuksia kontrolloidussa ympäristössä.

Aineisto oli kerätty anonyymilla kyselylomakkeella, minkä voidaan ajatella mahdollistavan vastaamisen totuudenmukaisesti ja vailla sosiaalista suotavuutta. Avoin kysymys mahdollistaa vastaamisen sen pohjalta, minkä vastaaja kokee merkitykselliseksi. Kysymyksen avoimuuden takia tutkimuksemme kannalta tärkeää tietoa on toisaalta voitu myös jättää kertomatta. Tutkimme ensimmäisiä psykedeelikokemuksia pohjaten aineistoon, joka oli kerätty retrospektiivisellä kyselylomakkeella. Vaikka analyysimenetelmämme sallii muistinvaraisuuden, on ensimmäisestä kokemuksesta kuluneen ajan vaikutus muistoon kokemuksesta huomioitava. Suurin osa vastaajista kertoi ensimmäisestä psykedeelikokemuksestaan olleen kyselyyn vastaamisen hetkellä aikaa 2 – 5 vuotta, 5 – 10 vuotta tai yli 10 vuotta. Vain kolme avoimiin kysymyksiin vastanneista oli käyttänyt psykedeelisiä vain kerran, joten monella myöhemmät kokemukset ovat voineet muokata ensimmäisestä kokemuksesta syntyneitä muistijälkeä. Rungas psykedeelien myöhempi käyttö saattaa kertoa myös aineistonkeruutavan aiheuttamasta vinoutuneesta otoksesta. Psykedeelialiheisille foorumeille on saattanut liittyä erityisen paljon psykedeeliharrastajia ja henkilöitä, joiden kokemukset psykedeeleistä ovat olleet positiivisia. Tästä syystä tulosten positiiviseen painottuneisuuteen tulee suhtautua varauksella.

Tutkimuksemme merkitys ja jatkotutkimus

Viimeisen viidentoista vuoden aikana kiihtynyt uusi psykedeelitutkimuksen aalto on tarjonnut lupaavaa tietoa psykedeelien terapeutisesta käytöstä lukuisten pilottitutkimusten muodossa, ja onkin odotettavissa, että psykedeelien terapiakäyttö etenee myöhempien vaiheiden kliinisiin tutkimuksiin tulevina vuosina. Tajuntaa muuntavien aineiden arvo tunnustetaan enenevässä määrin etenkin mielenterveysongelmien hoidossa niiden mielensisältöjä paljastavien ja muutosta mahdollistavien ominaisuuksiensa ansiosta. Terapiakäytännöt eivät kuitenkaan ole vielä vakiintuneita, joten käytäntöjä voidaan ammentaa naturalististen asetelmien käyttäjäkokemuksista. Käyttäjäkokemukset antavat tietoa laaja-alaisesti siitä, minkälaisia kokemuksia erilaisissa ohjailemattomissa käyttöympäristöissä on mahdollista saavuttaa, ja mitkä sisäiset ja ulkoiset tekijät näyttäytyvät subjektiivisessa merkityksenannossa kokemuksen laatuun ja seurauksiin vaikuttavina.

Tässä tutkimuksessa havaitsimme vapaita kokemus- ja muutoskuvauksia analysoimalla, että psykedeelikokemuksessa toimii laaja verkosto vaikuttavia tekijöitä, jotka aiheuttavat pääosin myönteistä muutosta hyvinvoinnissa sekä lyhyt- että pitkäkestoisesti. Tuotimme laajan typologian,

joka valaisee psykedeelikokemuksessa ilmeneviä teemoja sekä sen jälkeen koettuja muutoksia hyvinvoinnissa. Vaikka kasvava tutkimusala kaipaa laajakatseista tietoa psykedeelien hyvinvointivaikutuksista, tutkimuskysymyksemme laajuus osoittautui haastavaksi asettaa kandidaatintutkielman raameihin. Jouduimme rajaamaan tulostemme raportoinnista arvokasta tietoa ulos, mikä jättää tarpeen aineistomme jatkoanalyysille. Käytössämme ollut aineisto mahdollistaisi myös mixed methods- tyyppisen tutkimuksen esimerkiksi rajaten analyysin mystisen kokemuksen saaneisiin henkilöihin, jolloin aineistosta voisi niin ikään paljastua niitä mystisen kokemuksen piirteitä, joita vastaajat kokivat tärkeimmiksi ilmaista omin sanoin. Tutkimuksemme oli laajuudessaan ainutlaatuinen suomalaisen psykedeelitutkimuksen kentällä, ja tulostemme vertautuvuus kansainväliseen tutkimustietoon kannustaa tutkimaan psykedeelien terapeuttista potentiaalia laajemmin myös Suomessa. Etenkin ensimmäisen ja myöhempien kokemusten välisestä erosta olisi tärkeä tehdä lisäselvityksiä.

LÄHTEET

- Amada, N., Lea, T., Letheby, C., & Shane, J. (2020). Psychedelic experience and the narrative self an exploratory qualitative study. *Journal of Consciousness Studies*, 27(9-10), 6-33.
- Andersen, K. A. A., Carhart-Harris, R., Nutt, D. J., & Erritzoe, D. (2021). Therapeutic effects of classic serotonergic psychedelics: A systematic review of modern-era clinical studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica; Acta Psychiatr Scand*, 143(2), 101-118. doi:10.1111/acps.13249
- Andersson, M., Persson, M., & Kjellgren, A. (2017). Psychoactive substances as a last resort-a qualitative study of self-treatment of migraine and cluster headaches. *Harm Reduction Journal; Harm Reduct J*, 14(1), 60. doi:10.1186/s12954-017-0186-6
- Barrett, F. S., Robbins, H., Smooke, D., Brown, J. L., & Griffiths, R. R. (2017). Qualitative and quantitative features of music reported to support peak mystical experiences during psychedelic therapy sessions. *Frontiers in Psychology; Front Psychol*, 8, 1238. doi:10.3389/fpsyg.2017.01238
- Belser, A. B., Agin-Liebes, G., Swift, T. C., Terrana, S., Devenot, N., Friedman, H. L., et al. (2017). Patient experiences of psilocybin-assisted psychotherapy: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(4), 354-388. doi:10.1177/0022167817706884
- Breeksema, J. J., Niemeijer, A. R., Krediet, E., Vermetten, E., & Schoevers, R. A. (2020). Psychedelic treatments for psychiatric disorders: A systematic review and thematic synthesis of patient experiences in qualitative studies. *CNS Drugs*, 34(9), 925-946. doi:10.1007/s40263-020-00748-y
- Brewer, J., Worhunsky, P., Gray, J., Tang, Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of The National Academy of Sciences*, 108(50), 20254–20259. doi:10.1073/pnas.1112029108

- Carbonaro, T. M., Bradstreet, M. P., Barrett, F. S., MacLean, K. A., Jesse, R., Johnson, M. W., et al. (2016). Survey study of challenging experiences after ingesting psilocybin mushrooms: Acute and enduring positive and negative consequences. *Journal of Psychopharmacology*, 30(12), 1268-1278. doi:10.1177/0269881116662634
- Carhart-Harris, R. L., Kaelen, M., Bolstridge, M., Williams, T. M., Williams, L. T., Underwood, R., et al. (2016). The paradoxical psychological effects of lysergic acid diethylamide (LSD). *Psychological Medicine*, 46(7), 1379-1390. doi:10.1017/S0033291715002901
- Carhart-Harris, R., Carhart-Harris, R., Erritzoe, D., Erritzoe, D., Haijen, E., Haijen, E., et al. (2018). Psychedelics and connectedness. *Psychopharmacology; Psychopharmacology (Berl)*, 235(2), 547-550. doi:10.1007/s00213-017-4701-y
- Carhart-Harris, R., Leech, R., Hellyer, P. J., Shanahan, M., Feilding, A., Tagliazucchi, E., et al. (2014). The entropic brain: A theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Frontiers in Human Neuroscience; Front Hum Neurosci*, 8, 20.
- Forstmann, M., & Sagioglou, C. (2017). Lifetime experience with (classic) psychedelics predicts pro-environmental behavior through an increase in nature relatedness. *Journal of Psychopharmacology (Oxford); J Psychopharmacol*, 31(8), 975-988. doi:10.1177/0269881117714049
- Gashi, L., Sandberg, S., & Pedersen, W. (2021). Making “bad trips” good: How users of psychedelics narratively transform challenging trips into valuable experiences. *The International Journal of Drug Policy*, 87, 102997. doi:10.1016/j.drugpo.2020.102997
- Gasser, P., Kirchner, K., & Passie, T. (2015). LSD-assisted psychotherapy for anxiety associated with a life-threatening disease: A qualitative study of acute and sustained subjective effects. *Journal of Psychopharmacology*, 29(1), 57-68. doi:10.1177/0269881114555249

- Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Richards, W. A., Richards, B. D., Jesse, R., MacLean, K. A., et al. (2018). Psilocybin-occasioned mystical-type experience in combination with meditation and other spiritual practices produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measures of prosocial attitudes and behaviors. *Journal of Psychopharmacology (Oxford); J Psychopharmacol*, 32(1), 49-69. doi:10.1177/0269881117731279
- Griffiths, R. R., Richards, W. A., Johnson, M. W., McCann, U. D., & Jesse, R. (2008). Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later. *Journal of Psychopharmacology (Oxford); J Psychopharmacol*, 22(6), 621-632. doi:10.1177/0269881108094300
- Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology; Psychopharmacology (Berl)*, 187(3), 268-283. doi:10.1007/s00213-006-0457-5
- Hakkarainen, P., Karjalainen K. & Salasuo, M. (2020) Nuoret, entiset nuoret ja huumeet. Miten sukupolvi näkyy huumeiden käytössä ja huumemielipiteissä? *Yhteiskuntapolitiikka* 85(5–6), 465–478. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020112593256>
- Hausen, A. & Rauteenmaa, T. (2019). Ensimmäisen psykedeelikokemuksen aiheuttaman mystisen kokemuksen yhteys koettuun muutokseen hyvinvoinnissa ja elämäntyytyväisyydessä. Saatavilla <https://psyty.fi/opinnaytetyot/opinnaytetyotietokanta/>
- Hendricks, P. S. (2018). Awe: A putative mechanism underlying the effects of classic psychedelic-assisted psychotherapy. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England); Int Rev Psychiatry*, 30(4), 331-342. doi:10.1080/09540261.2018.1474185
- Huumausainelaki 30.5.2008/373. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373>

- Hynninen, E., Moliner, R., Ekelund, J., Korpi, E. R. & Elsilä, L. (2020) Psykedeelien kliiniset mahdollisuudet ja biologiset mekanismit. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 136(13), 1531-9
- James, W. (2009). *The varieties of religious experience A study in human nature*. S.l: The Floating Press.
- Johnson, M. W., Richards, W. A., & Griffiths, R. R. (2008). Human hallucinogen research: Guidelines for safety. *Journal of Psychopharmacology (Oxford); J Psychopharmacol*, 22(6), 603-620. doi:10.1177/0269881108093587
- Kaelen, M., Giribaldi, B., Raine, J., Evans, L., Timmerman, C., Rodriguez, N., et al. (2018). The hidden therapist: Evidence for a central role of music in psychedelic therapy. *Psychopharmacology (Berlin, Germany); Psychopharmacology (Berl)*, 235(2), 505-519. doi:10.1007/s00213-017-4820-5
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion; Cogn Emot*, 17(2), 297-314. doi:10.1080/02699930302297
- Kraehenmann, R. (2017). Dreams and psychedelics: Neurophenomenological comparison and therapeutic implications. *Current Neuropharmacology; CN*, 15(7), 1032-1042. doi:10.2174/1573413713666170619092629
- Kundi, S. (2013). Characteristics of Mystical Experiences and Impact of Meditation. *International Journal of Social Sciences*, 2(2), 141–146. doi:10.5958/j.2321-5771.2.2.007
- Lafrance, A., Loizaga-Velder, A., Fletcher, J., Renelli, M., Files, N., & Tupper, K. W. (2017). Nourishing the spirit: Exploratory research on ayahuasca experiences along the continuum of recovery from eating disorders. *Journal of Psychoactive Drugs*, 49(5), 427-435. doi:10.1080/02791072.2017.1361559

- Ly, C., Greb, A., Cameron, L., Wong, J., Barragan, E., Wilson, P., Burbach, K., Soltanzadeh Zarandi, S., Sood, A., Paddy, M., Duim, W., Dennis, M., McAllister, A., Ori-McKenney, K., Gray, J., & Olson, D. (2018). Psychedelics Promote Structural and Functional Neural Plasticity. *Cell Reports (Cambridge)*, 23(11), 3170–3182. doi:10.1016/j.celrep.2018.05.022
- MacLean, K. A., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2011). Mystical experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness. *Journal of Psychopharmacology (Oxford); J Psychopharmacol*, 25(11), 1453-1461. doi:10.1177/0269881111420188
- Maslow, A. (1964). *Religions, Values and Peak-Experiences*. Columbus, Ohio: Ohio State University Press.
- Miller, W. R. (2004). The phenomenon of quantum change. *Journal of Clinical Psychology; J Clin Psychol*, 60(5), 453-460. doi:10.1002/jclp.20000
- Millière, R., Carhart-Harris, R., Roseman, L., Trautwein, F., & Berkovich-Ohana, A. (2018). Psychedelics, meditation, and self-consciousness. *Frontiers in Psychology*, 9 doi:10.3389/fpsyg.2018.01475
- Móro, L., Simon, K., Bárd, I., & Rácz, J. (2011). Voice of the psychonauts: Coping, life purpose, and spirituality in psychedelic drug users. *Journal of Psychoactive Drugs; J Psychoactive Drugs*, 43(3), 188-198. doi:10.1080/02791072.2011.605661
- Nichols, D. E. (2016). Psychedelics. *Pharmacological Reviews; Pharmacol Rev*, 68(2), 264-355. doi:10.1124/pr.115.011478
- Nichols, D. E., Johnson, M. W., & Nichols, C. D. (2017). Psychedelics as medicines: An emerging new paradigm. *Clinical Pharmacology and Therapeutics; Clin Pharmacol Ther*, 101(2), 209-219. doi:10.1002/cpt.557

- Nielson, E. M., May, D. G., Forcehimes, A. A., & Bogenschutz, M. P. (2018). The psychedelic debriefing in alcohol dependence treatment: Illustrating key change phenomena through qualitative content analysis of clinical sessions. *Frontiers in Pharmacology*, 9(FEB) doi:10.3389/fphar.2018.00132
- Noorani, T., Garcia-Romeu, A., Swift, T. C., Griffiths, R. R., & Johnson, M. W. (2018). Psychedelic therapy for smoking cessation: Qualitative analysis of participant accounts. *Journal of Psychopharmacology (Oxford); J Psychopharmacol*, 32(7), 756-769. doi:10.1177/0269881118780612
- Ona, G., Kohek, M., Massaguer, T., Gomariz, A., Jiménez, D. F., Dos Santos, R. G., et al. (2019). Ayahuasca and public health: Health status, psychosocial well-being, lifestyle, and coping strategies in a large sample of ritual ayahuasca users. *Journal of Psychoactive Drugs*, 51(2), 135-145. doi:10.1080/02791072.2019.1567961
- Pahnke, W. N. (1963). *Drugs and mysticism an analysis of the relationship between psychedelic drugs and the mystical consciousness*
- Pahnke, W. N. (1969). The psychedelic mystical experience in the human encounter with death. *The Harvard Theological Review*, 62(1), 1-21. Retrieved from JSTOR database. Retrieved from <http://www.jstor.org.libproxy.tuni.fi/stable/1509131>
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology; J Pers Soc Psychol*, 108(6), 883-899. doi:10.1037/pspi0000018
- Pollan, M. (2018). *How to change your mind : What the new science of psychedelics teaches us about consciousness, dying, addiction, depression, and transcendence*. New York: Penguin Press.

- Reneau, J., Nicholson, T., White, J. B., & Duncan, D. (2000). The general well-being of recreational drug users: A survey on the WWW. *International Journal of Drug Policy*, 11(5), 315-323. doi:10.1016/S0955-3959(00)00049-9
- Roseman, L., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. (2017). Quality of acute psychedelic experience predicts therapeutic efficacy of psilocybin for treatment-resistant depression. *Frontiers in Pharmacology; Front Pharmacol*, 8, 974. doi:10.3389/fphar.2017.00974
- Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science; Psychol Sci*, 23(10), 1130-1136. doi:10.1177/0956797612438731
- Sepeda, N. D., Clifton, J. M., Doyle, L. Y., Lancelotta, R., Griffiths, R. R., & Davis, A. K. (2021). Inhaled 5-methoxy-N,N-dimethyltryptamine: Supportive context associated with positive acute and enduring effects. *Journal of Psychedelic Studies*, 4(3), 114-122. doi:10.1556/2054.2020.00143
- Smith, J. A., Flower, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Lontoo: SAGE.
- Stace, W. T. (1960). *Mysticism and philosophy*. New York: MacMillan Press.
- Strassman, R. (1984). Adverse reactions to psychedelic drugs. A review of the literature. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 172(10), 577–595. doi:10.1097/00005053-198410000-00001
- Tagliazucchi, E., Roseman, L., Kaelen, M., Orban, C., Muthukumaraswamy, S., Murphy, K. ... Carhart-Harris, R. (2016). Increased global functional connectivity correlates with LSD-induced ego dissolution. *Current Biology*, 26(8), 1043–1050. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2016.02.010>

- Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö*. (s.64– 84). Lapland University Press.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos). Tammi.
- Vollenweider F. X. (2001). Brain mechanisms of hallucinogens and entactogens. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 3(4), 265–79. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181663/>
- Watts, R., Day, C., Krzanowski, J., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. (2017). Patients' accounts of increased "Connectedness" and "Acceptance" after psilocybin for treatment-resistant depression. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(5), 520-564. doi:10.1177/0022167817709585
- Watts, R., Day, C., Krzanowski, J., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. (2017). Patients' accounts of increased "Connectedness" and "Acceptance" after psilocybin for treatment-resistant depression. *The Journal of Humanistic Psychology*, 57(5), 520-564. doi:10.1177/0022167817709585
- Wheeler, S. W., & Dyer, N. L. (2020). A systematic review of psychedelic-assisted psychotherapy for mental health: An evaluation of the current wave of research and suggestions for the future. *Psychology of Consciousness: Theory Research, and Practice*, 7(3), 279-315. doi:10.1037/cns0000237
- Zeifman, R. J., Wagner, A. C., Watts, R., Kettner, H., Mertens, L. J., & Carhart-Harris, R. L. (2020). Post-psychedelic reductions in experiential avoidance are associated with decreases in

depression severity and suicidal ideation. *Frontiers in Psychiatry, 11* doi:10.3389/fpsyt.2020.00782

LIITTEET

Liite 1. Muutoskuvausten teemat

Teema	koodien frekvenssit
Mielenterveys	66
Ajattelun laajeneminen tai katsomistavan muutos	46
Positiivinen kehitys	35
Oivallukset itsestä	34
Muutokset useampien käyttökertojen myötä	26
Sosiaaliset suhteet	26
Muutoksen mahdollistavat oivallukset	25
Suunnanmuutos	22
Fyysiset muutokset ja kehollisuus	19
Muutos päihteidenkäytössä	17
Maailmankuvan muutos/henkistyminen	14
Mystisempi/määrittelemättömämpi	13
Suhde kuolemaan	13
Ykseys tai yhteys	12
Henkinen kasvu	11
Persoonallisuuden muutos	11
Negatiiviset tuntemukset	10
Prosessinomaisuus	9
Muutos luontosuhteessa	8
Kyseenalaistaminen	7
Rauhan tunne	6
Ei koettuja muutoksia	3

Liite 2. Vapaiden kokemuk kuvausten teemat

Teema	koodien frekvenssit
Voimakkaat tunnekokemukset	68
Merkityksellisyys	38
Set & Setting	38
Oivallukset ja opettavaisuus	36
Vaiheikkuus	36
Aistimisen ja havaitsemisen muuntuminen	35
Avautuminen	31
Itsensä kohtaaminen	30
Kokemus yhteydestä/ykseydestä	28
Minuuden rajat	26
Todellisuus ja sen rajat	25
Myöhemmät psykedeelikokemukset	24
Epämiellyttävyys	24
Tietoisuuden tasot	23
Epämiellyttävyyden kääntyminen miellyttäväksi	22
Kokemuksen rankkuus	20
Käyttösuositukset ja suhtautuminen psykedeelisiin	20
Kokemukset ajasta ja ajan muuntuminen	19
Lapsenmielisyys	18
Odottamattomuus	18
Vertaus muihin muuntuneisiin tajunnan tiloihin	17
Miellyttävyys	16
Kehollisuus/Fyysisyys	15
Esteettisyys/Kauneus	15
Puhdistuminen	15
Hämmästys	15
Afterglow	15
Luonnon arvostaminen	14
Uskonnollisuus/Mystisyys	13
Viihteellisyys	13
Pelon katoaminen/Pelottomuus	10

Annostuksen/aineen vaikutus kokemukseen	10
Kuoleminen	8
Musiikin vaikutus kokemukseen	8
Tieto psykedeelieistä	6
Ensimmäisen psykedeelikokemuksen erityisyys	5