

”NE LYÖ NIINKU ELÄMÄN PERSPEKTIIVIIN”  
Psykedeelien käytölle annetut merkitykset käyttäjien  
haastatteluissa

Sociologian pro gradu -tutkielma  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Tampereen yliopisto  
Maaliskuu 2019  
Ella Saarinen

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

SAARINEN, ELLA: ”Ne lyö niinku elämän perspektiiviin”. Psykedeelien käytölle annetut merkitykset käyttäjien haastatteluissa.

Pro gradu -tutkielma, 69 s + 1 liite

Sosiologia

Maaliskuu 2019

---

Tarkastelin tässä tutkielmassa millaisia merkityksiä psykedeelisten päihteiden käyttäjät itse liittävät psykedeelien käyttöönsä. Käyttäjien omien merkityksenantojen huomiointi antaa mahdollisuuden ymmärtää ilmiötä sisältäpäin ja laajentaa ymmärrystä huumeidenkäytön motiiveista sekä niiden kytkeytymisestä nykykulttuuriin. Ensinnä tarkastelin psykedeelien käyttöön liitettyjä henkilökohtaisia merkityksiä: millaisia psykologisia ja henkilökohtaisia vaikutuksia käytöllä nähtiin olevan ja millaisia muutoksia psykedeelien koettiin edesauttaneen. Toiseksi tutkin, miten psykedeelien käyttö suhteutui ympäröivään yhteiskuntaan: miten haastateltavat näkivät itsensä suhteessa toisiin ihmisiin ja millaisin kielellisin ja kulttuurisin keinoin psykedeelikokemuksia käsiteltiin. Peilasin merkityksiä myös yleisiin yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin virtauksiin, etenkin terapiakulttuuriin nousuun. Tutkimusaihe sijoittuu osaksi huumeiden viihde- tai satunnaiskäytön tutkimusta. Aiemmissa tutkimuksissa psykedeelien käyttöön on liitetty henkisiä ja uskonnollisia, sosiaalisia, nautinnollisia, kokemuksellisia ja terapeuttisia ulottuvuuksia. Terapeuttisista vaikutuksista on saatu alustavia tuloksia myös lääketieteellisessä tutkimuksessa. Tutkimukseni aineistona toimi kymmenen psykedeelijä käyttäneen henkilön teemahaastattelut. Haastatteluja lähestyin aineistolähtöisesti hyödyntäen sisällön- ja diskurssianalyttisiä menetelmiä.

Tutkimuksessani psykedeelien käyttö koettiin ennen muuta hyödyllisenä ja terapeuttisena, ja käyttöön liitettiin pääasiassa positiivisia merkityksiä. Psykedeelien aikaansaaman perspektiivimuutoksen koettiin auttavan arkisissa haasteissa, itsetutkiskelussa ja mielen hyvinvoinnissa. Haastateltavat kokivat yleensä kehittyneensä psykedeelien myötävaikutuksesta parempaan suuntaan. Haastateltavat pyrkivät myös korostamaan omia järkeviä käyttötapojaan ja -motiivejaan ja erottautumaan huonommiksi kokemistaan käyttäjistä tai käyttötavoista, jotka he yhdistivät vastuuttomuuteen ja päihteiden ongelmakäyttöön. Toisaalta myös valtavirtayhteiskuntaan suhtauduttiin usein epäluuloisesti. Yhteyttä koettiin toisten psykedeelijä käyttävien kanssa ja käytölle annettiin myös sosiaalisia merkityksiä. Henkisten kokemusten sanallistaminen oli haasteellista, joten niitä kuvatessa turvaututtiin usein terapian kieleen tai uushenkisyyteen liittyvään sanastoon. Terapeuttisuuteen vetoaminen on luontevaa, sillä terapeuttinen diskurssi on kulttuurisesti vahva, toisin kuin esimerkiksi henkiset diskurssit. Lisäksi se on tehokasta, sillä se rakentuu yksilön kokemukselle, jonka kyseenalaistaminen on vaikeaa, ja sisältää oletuksen toiminnan hyödyllisyydestä. Tutkimus antaa uutta tietoa psykedeelien käytöstä sekä sen suhteesta kulttuuriin ja yhteiskuntaan, sekä laajemmin lisää tietämystä huumeidenkäytön kirjosta.

Avainsanoja: psykedeelit, viihdekäyttö, terapiakulttuuri, sisällönanalyysi, diskurssianalyysi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# Sisältö

1 Johdanto.....	1
2 Huumesosiologiaa.....	2
2.1 Huumeet Suomessa.....	2
2.2 Viihdekäyttö.....	4
2.3 Psykedeelit ja niiden vaikutukset.....	6
3 Psykedeelien käytön merkityksiä.....	8
3.1 Psykedeelinen kokemus.....	8
3.2 Käyttäjiä ja käytön motiiveja.....	9
3.3 Psykedeelit ja henkisyys.....	10
3.4 Psykedeelit terapiakäytössä.....	13
4 Terapiakulttuuri.....	15
4.1 Psykologian arkipäiväistyminen.....	16
4.2 Ihmisyys terapeuttisessa kulttuurissa.....	17
4.3 Terapian kritiikki ja suosio.....	19
5 Tutkimusasetelma.....	22
5.1 Tutkimuskysymys.....	22
5.2 Aineistona teemahaastattelut.....	22
5.2.1 Haastattelujen toteuttaminen.....	23
5.2.2 Haastattelun arviointia.....	24
5.3 Tutkimusaiheen erityispiirteitä.....	26
5.4 Metodi.....	27
6 Tutkimustulokset.....	28
6.1 Haastateltavien psykedeelien käyttö.....	28
6.1.1 Haastateltavien esittely.....	29
6.1.2 Käyttötilanteet.....	29
6.1.3 Käytön syyt.....	31
6.2 Terapeuttisia oivalluksia ja persoonan muutoksia.....	33
6.2.1 Hyödyllisyys ennen kaikkea.....	33
6.2.2 Elämänmuutoksia – suuria ja pieniä.....	37
6.2.3 Rankkuuden ja hauskuuden merkitykset.....	41
6.3 Me, muut ja maailma.....	44
6.3.1 Erottautumista kahdella rintamalla.....	44
6.3.2 Yhteenkuuluvuuksia.....	49
6.3.3 Sanomattoman sanoittaminen.....	52
7 Yhteenveto ja pohdinta.....	57
8 Lähteet.....	63
LIITE 1.....	70

# 1 Johdanto

Huumeista keskustelu on ollut Suomessa pitkään ollut vaikeaa. Huumeet ovat niin sanottu hyvä vihollinen, josta on vaikea puhua muutoin kuin ongelmana. Tällaisessa ilmapiirissä huumeiden ongelmakäyttöä on korostettu muiden käyttökulttuurien yli, ja ymmärrys eri aineiden erilaisista vaikutuksista ja toisistaan suuresti poikkeavista käyttötavoista on julkisessa keskustelussa jäänyt vähemmälle. Suomessakin huume keskustelun voi silti sanoa viime aikoina avautuneen, paljolti ulkomaiden esimerkin takia. Kannabiksen käytön yleisyyteen on monissa Yhdysvaltain osavaltioissa ja Kanadassa vastattu sen laillistamisella, ja Suomessakin on keskusteltu yhä enemmän siitä, onko rikosoikeudellinen lähestymistapa välttämättäärkevin keino puuttua huumeiden käyttöön, jos kokonaishaittoja halutaan vähentää.

Monipuolista psykedeelitutkimusta tehtiin jo 1960–1970-luvuilla, mutta poliittisista syistä tutkimukset jäädytettiin ja tulokset ehtivät vaipua unholaan vuosikymmeniksi. Viime vuosikymmeninä näiden yhdisteiden lääketieteellinen tutkimus on taas saanut tuulta alleen. Psykedeeljä on tutkittu etenkin erilaisten mielenterveyden ongelmien ja riippuvuuksien hoidossa, ja tulokset ovat olleet alustavan positiivisia. Psykedeelit poikkeavat suuresti perinteisestä kuvasta, jossa huumeidenkäyttjä ensin jää aineisiin koukkuun ja lopulta kuolee yliannostukseen. Päihteiden haittavertailuissa psykedeelit on nykyisin arvioitu kaikista vaarattomimmiksi päihteiksi (Nutt & King & Phillips 2010). Viime vuosien uutisointi psykedeelien terapeuttisesta potentiaalista on myös Suomessa tuonut julkiseen keskusteluun mahdollisten hyötyjen ja vaarallisuuden arvioimisen uudelleen, vaikka lainsäädännöllisesti psykedeelit luetaan edelleen erittäin vaarallisiksi aineiksi.

Psykedeeljä on pidetty Suomessa melko marginaalisina päihteinä, johtuen ehkä siitä, että psykedeelien käyttö itsessään johtaa harvoin päihdepalvelujen tarpeeseen. Laittomuuden vuoksi psykedeelien käyttöä ei useinkaan tuoda esiin ulkopuolisille, joten se jää piiloon. Kuitenkin psykedeeljä käyttäville itselleen aihe vaikuttaa olevan hyvin merkittävä. Kokemuksista puhutaan internetin keskustelupalstoilla aktiivisesti ja asian ympärille muodostuu yhteisö, jolle psykedeelit eivät ole vain aine, vaan enemmän kuin harrastus tai elämäntapa. Toisaalta huhut Piilakson ohjelmoijien luovuuden toivossa nauttimista minipsykedeeliannoksista ja valtamedioidenkin uutisointi psykedeelien mielenterveyttä edistävästä vaikutuksista voivat muuttua joillekin kysymyksiksi, joita halutaan testata omassa elämässä (esim. Helsingin Sanomat 13.4.2016; Independent 15.2.2017; Helsingin Sanomat 25.9.2017; Ylioppilaslehti 8.9.2018).

Psykedeelien käyttöä koskevaa tutkimusta, etenkin yhteiskuntatieteiden aloilta, on ollut hyvin niukalti. Aivan viime vuosina useissa yliopistoissa on kuitenkin kirjoitettu psykedeeljä käsitteleviä pro gradu -tutkielmia, mikä kielii aiheen olevan nosteessa (Koivuranta 2015; Lattu 2015; Lehtinen 2017; Koivula 2017; Kurki 2017; Pieskä 2018). Tutkimusta tarvitaankin, jotta huumeidenkäytöstä eri alalajeineen voidaan muodostaa todenmukainen ja ajankohtainen kuva. Sen täytyy huomioida huumeilmiöiden moninaisuus, ongelmakäyttödiskurssin ulkopuolelle jäävät käyttötavat ja käyttökulttuurien sisäiset jännitteet ja merkityksenannot. Näiden asioiden huomiointi on välttämätöntä, jotta aiheesta voidaan keskustella yhteiskunnallisesti. Lisäksi tietoa ja ymmärrystä huumeilmiöistä tarvitaan tulevaisuudessa enenevässä määrin, sillä huumeiden saatavuus on muun muassa internetin myötä parantunut, eikä ole odotettavissa, että niiden käyttö yleisesti tulisi lähitulevaisuudessa vähenemään.

Tutkielmassani selvitän, millaisia merkityksiä käyttäjät itse antavat psykedeelille. Millaisiin tarkoituksiin niitä käytetään, millaisia vaikutuksia niillä on käyttäjiensä elämään? Minua kiinnostaa myös se, miten psykedeelien käytölle annetut merkitykset ovat vuoropuhelussa ympäröivän yhteiskunnan ja kulttuurin kanssa. Etenkin terapeuttisuutta ja yksilöpsykologiaa korostava puhetapa on Suomessa ja muissa länsimaissa vahva, ja myös psykedeelien käyttöä peilataan usein siihen varsin voimakkaasti. Lähestyn aihetta haastatteluaineiston kautta, sillä sen kautta voidaan päästä käsiksi käyttäjien omiin näkemyksiin ja merkityksenantoihin sekä ymmärtää ilmiötä sisältä päin. Haastattelujen analyysissä hyödynnän diskurssianalyysiä ja sisällönanalyysiä.

Aloitan esittelemällä ensin huumesosiologiaa ja psykedeelien sijoittumista osaksi niin sanottua huumeiden viihdekäyttöä (luku 2). Sen jälkeen kerron, miten yhteiskuntatieteissä on käsitelty psykedeelien käyttöä ja millaisia merkityksiä psykedeelien käyttöön on liitetty (luku 3). Terapiakulttuurin käsitteen avulla esittelen kehitystä, jossa psykologia nykyisin läpäisee koko kulttuurin, mikä liittyy myös psykedeelien käytölle annettuihin merkityksiin (luku 4). Tutkimusasetelman tarkemman esittelyn (luku 5) jälkeen analysoin lopulta psykedeelien käytölle annettuja merkityksiä oman haastatteluaineistoni pohjalta (luku 6).

## **2 Huumesosiologiaa**

### **2.1 Huumeet Suomessa**

Huumeet nousivat suomalaisessa yhteiskunnassa merkittäväksi ilmiöksi 1960-luvulla. Jo vuosikymmeniä aiemmin, 1930-luvulla, Suomessa oli kyllä tavattu pieni joukko opiaattien

käyttäjiä, ja myöhemmin sodassa käytetyt lääkkeet, heroiini ja metamfetamiini, olivat joillain jääneet käyttöön myös sodan jälkeen. Näiden aineiden käyttö oli kuitenkin hyvin marginaalista. (Hakkarainen 1992, 22–23.)

1960-luvulla huumeet levisivät laajemmalle käyttäjäkunnalle. Kyse oli lähinnä kannabiksesta ja jossain määrin LSD:stä, jotka levisivät opiskelijoiden ja boheemien keskuudessa. Huumeet asettuivat osaksi laajempaa yhteiskunnallista muutosliikettä, joka kapinoi länsimaista yhteiskuntajärjestystä vastaan: avainsanoja olivat vapautuminen ja rajojen rikkominen ja inspiraatiota haettiin amerikkalaiselta hippiliikkeeltä. Tämä niin kutsuttu ensimmäinen huumeaalto kuitenkin laantui 1970-luvun alussa, kun viranomaiskontrolli, huumevalistus ja negatiivinen julkisuus huumeista lisääntyivät. Samaan aikaan nuorisokulttuuri muutti muotoaan kaupallisemmaksi ja alkoholipolitiikkakin vapautui. (Seppälä & Salasuo 2001, 71–73.)

1990-luvun taitteessa huumeiden käyttö alkoi taas lisääntyä, tällä kertaa kuitenkin hiukan erityyppisenä. Huumeiden käyttö kytkeytyi edelleen nuoriso- ja alakulttuureihin, kansainvälisiin virtauksiin sekä symbolisiin erontekoihin, mutta yhteiskunta ja kulttuuri olivat muuttuneet. 60–70-lukujen ideologisten ja poliittisten merkityksenantojen sijasta huumeet liitettiin nyt osaksi uudenlaista juhlimiskulttuuria, jossa käyttö keskittyi vapaa-aikaan, irtiottoihin arjesta. Vapaudesta puhuttiin edelleen, mutta se ei enää tarkoittanut vapautumista länsimaisen yhteiskuntajärjestelmän kahleista, vaan yksilön vapautta tehdä ja kokea mitä haluaa. Lisäksi huumeiden käyttäjät eivät enää asemoituneet valtakulttuurin ulkopuolelle, vaan olivat yleensä osa sitä, esimerkiksi kävivät töissä – juhliminen ja huumeiden käyttö sijoittui viikonloppuihin ja niin sanotun normaalin elämän rinnalle. (Seppälä & Salasuo 2001, 71–72.)

Tapahtumia on joskus kutsuttu ”toiseksi huumeaalloksi”, mutta nimitys on harhaanjohtava. 1990-luvulla alkanutta kehityskulkua ei ole perusteltua ajatella aaltona, joka huipun saavutettuaan laantuu pois, sillä tällaista hiipumista ei ole tapahtunut. Toisin kuin ensimmäisen huumeaallon aikaan, huumeet ovat integroituneet osaksi yhteiskuntaa ja aalto-metaforaa paremmin ilmiötä luonnehtii ajatus ”vedenpinnan pysyvistä noususta”. (Seppälä & Salasuo 2001.) Huumeiden kokeilu ja käyttö, varsinkaan kannabiksen osalta, ei näytä hiipumisen merkkejä eikä sellaisia ole odotettavissakaan. (Hakkarainen et al. 2015, 330.)

Huumeiden käytön yleisyyttä Suomessa on tutkittu neljän vuoden välein toteutettavin, aikuisväestölle suunnatuin kyselytutkimuksin vuodesta 1992 alkaen. Tuorein kysely on toteutettu vuonna 2018, mutta sen tuloksia ei ole vielä julkistettu, joten viimeisin tieto on peräisin vuoden

2014 kyselystä. Tänä aikana huumeiden käyttö on vuosi vuodelta yleistynyt niin, että viimeisimpien tietojen mukaan viidesosa vastaajista ilmoitti kokeilleensa jotain laitonta huumausainetta elämänsä aikana, kun vielä parikymmentä vuotta aiemmin huumeita oli kokeillut viitisen prosenttia. (Hakkarainen et al. 2015, 319, 322.) Käytännössä lähes kaikki huumeita kokeilleet, siis noin viidesosa väestöstä, ovat käyttäneet kannabista. Muiden huumeiden käyttö jää murto-osaan tästä, seuraavaksi yleisimpien amfetamiini- ja ekstaasikokeilujen ollessa parin prosentin luokkaa. Kaikkien huumausaineiden käyttö on kuitenkin selvästi yleisempää nuorten aikuisten ikäryhmissä, ja 25–34 -vuotiaista esimerkiksi kannabista olikin kokeillut lähes 40 prosenttia. (Hakkarainen et al. 2015, 322-326).

On syytä huomata, että nämä luvut kuvaavat kaikkia elämän aikana tehtyjä kokeiluja, ja säännöllisesti huumausaineita käyttää huomattavasti harvempi (Hakkarainen et al. 2015, 322). Silti ne kertovat maailmasta, jossa varsinkaan alle 35-vuotiaille huumausaineet eivät enää ole erityisen kaukainen ilmiö. Yhä useampi tuntee niitä käyttäneitä – nuorissa ikäryhmissä yli puolet ja nuorista miehistä jopa kaksi kolmasosaa. Käyttäjien tunteminen henkilökohtaisesti ja omakohtaiset kokeilut puolestaan lieventävät huumeisiin (etenkin kannabikseen) liitettyjä riskikäsityksiä. Kuitenkin kyselyyn vastaajien enemmistön mielestä Suomen huumeongelma on suuri tai kohtalainen ja mahdollisuudet huumausaineiden kohtuukäyttöön pienet, joten kokonaisuutena asenteet huumeita kohtaan ovat edelleen hyvin negatiivisia. (Hakkarainen et al. 2015, 326–328.) Toisaalta asiaan vaikuttanee myös huumeasenteiden liberalisoituminen muissa länsimaissa, esimerkiksi kannabiksen laillistaminen 2010-luvulla osassa Yhdysvaltain osavaltioita sekä Kanadassa.

## **2.2 Viihdekäyttö**

Huume tutkimuksen näkökulmat jakautuvat karkeasti ottaen ongelmakäytön tutkimiseen ja viihdekäytön tutkimiseen. Joskus huumeiden käyttö itsessään saatetaan nimetä ongelmaksi, mikä hämärtää sitä tosiasiaa, että kokonaisuudessaan huumeet aiheuttavat ongelmia vain pienelle osalle niitä kokeilleista (Salasuo & Rantala 2004, 148). On arvioitu, että jopa 90–95 % huumeiden käyttäjistä ei ole ongelmakäyttäjiä (Móro et al. 2011, 188–189). Ongelmakeskeisyys kuitenkin korostuu, koska viranomaisten tietoon tulleet ja median esiin nostamat päihdeidenkäyttäjät ovat yleensä ongelmakäyttäjiä. Yhtä lailla päihdehuollon ammattilaisilla voi olla huumeilmiöistä vinoutunut käsitys, sillä hekin kohtaavat työssään lähinnä ongelmakäyttäjät. Suurin osa käyttäjistä ei kuitenkaan koskaan päädy viranomaisten tai päihdehuollon kanssa tekemisiin, ja laittomien

huumeiden tapauksessa päihteidenkäyttönsä hallitsevien ääni jää usein kuulumattomiin. (Decorte 2011, 34–38; Móró et al. 2011, 188–189.)

Tällaista huumeidenkäyttöä, jota ei ensisijaisesti määrittele ongelmallisuus tai riippuvuus, kutsutaan usein viihdekäytöksi, joskin ”viihdekäyttö”-sanaa on myös kritisoitu, sillä viihteellisyys ei välttämättä kuvaa ilmiön kaikkia osa-alueita erityisen hyvin. Käytön motiivit eivät aina tähtää viihteellisyyteen tai hauskanpitoon. Vaihtoehtoisia termejä ovat esimerkiksi huumeiden satunnaiskäyttö tai virkistyskäyttö.<sup>1</sup> Tutkimuksissa on myös puhuttu ”normalisoidusta huumeidenkäytöstä”, kun haastatellut – huumeiden käyttöönsä lukuun ottamatta – elivät lainkuuliaista elämää yleisten normatiivisten odotusten puitteissa (Rødner 2005, 333–335), tai vertailtu ”marginalisoituneita” huumeiden käyttäjiä yhteiskuntaan ”integroituneisiin” käyttäjiin (Pitkänen et al. 2016).

Nimeäminen vaihtelee tilanteen ja tarkastelukohteen mukaan, mutta yleistä on jollain tavoin määritellä ongelmia aiheuttava käyttö, jonka vastinpariksi viihde- tai satunnaiskäyttötyyppinen, ei-ongelmainen käyttö hahmottuu.

Euroopan huumausaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus EMCDDA määrittelee ongelmakäytöksi käytön, johon liittyy erittäin vaarallisia aineita, suonensisäistä käyttöä tai voimakasta riippuvuutta, tai kun siitä aiheutuu käyttäjälle vakavia terveydellisiä tai sosiaalisia haittoja (Salasuo & Rantala 2004, 152). Tähän peilaten viihdekäyttö on määritelty hallituksi vapaa-ajan huumeiden käytöksi, jolla on myönteisiä vaikutuksia (Salasuo & Rantala 2004, 153), tai käyttömotiivien perusteella (kokemusten tavoittelu tai hauskanpito), jotka eroavat ongelmakäytön motiiveista (pakko, riippuvuus tai olon normalisointi) (Seppälä & Mikkola 2004, 33).

Erilaisia huumeidenkäyttäjiä haastatellessa on saatu selville, että käyttäjäryhmät eroavat niin taustoiltaan, käyttämiensä huumeiden osalta kuin käyttötapojen osalta. Yhteiskunnan marginaalissa elävien keskuudessa suonensisäinen käyttö ja opioidit olivat yleisiä, kun taas yhteiskuntaan integroituneet käyttäjät, jotka eivät kokeneet huumeidenkäyttöään ongelmalliseksi, eivät käyttäneet aineita pistämällä ja käyttivät pääosin eri aineita. He myös kävivät usein töissä ja olivat kouluttautuneita, toisin kuin marginalisoituneet käyttäjät. (Pitkänen et al. 2016.)

---

1 Englanniksi ilmiöstä käytetään sanaa *recreational drug use*, joka viittaa sekä vapaa-ajalla tapahtuvaan käyttöön että virkistys- tai nautiskelutarkoituksiin.



## 2.3 Psykedeelit ja niiden vaikutukset

Psykedeelit ovat päihderyhmä, johon yleensä luetaan kuuluvaksi joukko aineita, joilla on samantyyppisiä, tajuntaa laajentavia ominaisuuksia. Yleisiä psykedeelien vaikutuksia ovat mm. aistihavaintojen vääristyminen ja muuntuminen, mielialan, ajatuskulun ja minuuden kokemuksen muutokset ja mystiset tai transsendentaaliset henkiset kokemukset. Negatiivisina vaikutuksina voi ilmetä pelko- ja ahdistustiloja tai jopa psykoosia. Vaikutukset ovat yksilöllisiä ja varsin vaikeasti ennakoitavissa. (Seppälä & Mikkola 2004, 38, 83–84; Lyvers & Meester 2012, 410; Móró et al. 2011, 190.)

Varhaiset psykedeelitutkijat ajattelivat psykedeelien aiheuttavan ihmiselle väliaikaisen psykoositilan, sillä oireet vaikuttivat ulkopuoliselle samankaltaisilta. Tähän viitaten niitä kutsuttiinkin psykotomimeeteiksi, psykoosia jäljitteleviksi. (Prepeliczay 2002, 433–434; Pollan 2018, 144–146.) Myöhemmin tuo termi alettiin kuitenkin kokea liian yksipuoliseksi, ja lopulta yhdisteille vakiintui nimitys psykedeelit. Kreikan kielestä johdetun sanan keksi psykiatri Humphry Osmond 1950-luvulla, ja se tarkoittaa mieltä ilmentävää, mieltä ilmaisevaa. (Pollan 2018, 159–163.)

Klassisina psykedeelienä pidetään vuonna 1938 syntetisoitua LSD:tä sekä psilosybiinisieniä, kaktuksista saatavaa meskaliinia ja DMT:tä, jota esiintyy laajasti luonnossa ja joka on myös Amazonilla käytetyn ayahuasca-juoman vaikuttava aine. Näiden vaikuttavat aineet muistuttavat kemiallisesti serotoniinia (Lyvers & Meester 2012, 411). Lisäksi on olemassa lukuisia muita luonnossa esiintyviä tai synteettisesti valmistettuja yhdisteitä, jotka vaikuttavat psykedeelisesti. Synteettisiä psykedeeliejä kutsutaan usein tutkimuskemikaaleiksi, niiden alkuperään viitaten.

Klassisten psykedeelien ei ole todettu aiheuttavan riippuvuutta tai fyysistä vahinkoa. Jotkin harvinaisemmat psykedeelisesti vaikuttavat kasvi-, sieni- tai lääkeaineet sitä vastoin voivat vaikuttaa elimistöön myrkyllisesti. Käyttäjät itse tunnistavat pääasiassa riskit ja haitat, joita psykedeelit voivat aiheuttaa psyykkiselle terveydelle. (Seppälä & Mikkola 2004, 87–88.)

Vuoden 2014 huumekeyselyn mukaan suomalaisista prosentti tai pari on kokeillut LSD:tä tai huumaavia sieniä. Nuorten aikuisten ikäryhmässä LSD:tä oli kokeillut kolme prosenttia ja sieniä kuusi prosenttia. (Hakkarainen et al. 2015, 324.) Suomen huumeekulttuureita kartoittaneet Pauliina Seppälä ja Tomi Mikkola sijoittavat psykedeelit suomalaisen päihdekentän marginaaliin. He myös arvioivat potentiaalisesti psykedeelieistä kiinnostuneiden, tulevien käyttäjien joukon pieneksi, sillä kovin monet eivät ole kiinnostuneita psykedeelien vaikutuksista tai eivät kokeilun perusteella pidä

vaikutuksista. (Seppälä & Mikkola 2004, 38, 87.) Marginaalisuutta korostavat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemat huumetilanneraportit vuosilta 2009 ja 2014 (Varjonen 2015; Rönkä & Virtanen 2009), joissa psykedeeljä tuskin edes mainitaan. Vaikenemiseen vaikuttanee psykedeelien käytön aiheuttamien haittojen vähäisyys yhteiskunnan näkökulmasta, sillä edellä mainitut raportit käsittelevät Suomen huumetilannetta paljolti huumehaittojen ehkäisemisen ja vähentämisen näkökulmasta, jolloin huomiota saa huumeiden ongelmakäyttö ja siihen läheisesti liittyvät aineet, kuten opiaatit ja amfetamiinit.

Psykedeelien marginaaliseksi kuvatusta asemasta huolimatta aihe on varsin hyvin edustettuna internetissä. Aiheesta kiinnostuneet keskustelevat psykedeeleistä blogeissa, foorumeilla ja lukuisissa sosiaalisen median ryhmissä, joista osa on kaikkien avoimesti luettavissa, osa suljettumpia. Kuvaavaa on, että esimerkiksi psilosybiinisienten ympärille on rakentunut kokonainen aktiivinen suomenkielinen keskustelufoorumi (<https://psilosybiini.info/>). Keskustelujen aiheina ovat esimerkiksi henkilökohtaiset kokemukset ja näkemykset, tietouden jakaminen ja psykedeeljä käsittelevät tutkimukset. Myös psykedeelihin suoranaisesti liittymättömistä asioista, kuten taiteesta ja yhteiskunnallisista asioista keskustellaan.

Aihe on siis monille tärkeä ja psykedeelit yhdistävät niihin vihkiytyneitä. Ne eivät ole vain päihde, vaan laaja-alainen kiinnostuksen kohde tai jopa osa elämäntapaa. Psykedeelien voi ajatella muodostavan alakulttuurin, jossa kyse on muustakin kuin päihteiden käytöstä.

Durkheimin klassista yhteisön määritelmää seuraten yhteisöllä on kollektiivinen tietoisuus (eli yhteiset uskomukset, normit ja arvot), tulkintatavat, niihin sopiva kieli, historia sekä vastustajat (kts. Mäki-Kulmala 1993, 33). Samoin alakulttuureilla on omat näkemyksensä, merkityksensä, sääntönsä ja arvonsa, jotka voivat poikkeavat valtakulttuurin vastaavista. Alakulttuurit kuitenkin voivat lainata valtakulttuurista osia. (Mäki-Kulmala 1993, 34–36.)

Howard S. Becker (1963) puolestaan on lähestynyt aihetta poikkeavuuden sosiologian ja ulkopuolisuuden kautta. Hän näkee alakulttuurin syntyvän valtakulttuurista poikkeavan ryhmän reaktiona ulkopuolisten suhtautumiseen. Muodostamalla yhteisen maailmankatsomuksen ryhmä voi selittää oman paikkansa maailmassa ja oikeuttaa oman olemassaolonsa. Alakulttuurin omat pelisäännöt ja arvot muodostuvat usein päinvastaisiksi kuin valtakulttuurin vastaavat. (Becker 1963, 38–39.) Beckerin mukaan esimerkiksi marihuanan käytön marginalisointi ajaa käyttäjät perustelemaan käytön jollain tavoin. Ryhmän alakulttuuristuminen ei siis niinkään synny itse toiminnan kautta, vaan valtavirrasta poikkeavien, mutkistuvien merkitystenantojen kautta, jotka

käyttäjä toimintaansa jatkaessa omaksuu. (Becker 1963, 42.) Muodostamalla omat sääntönsä poikkeavana pidetty ryhmä normalisoi itsensä ja siihen peilaten määrittääkin muut poikkeaviksi tai asioista tietämättömiksi (Becker 1963, 1–18, 78).

Psykedeelien tapauksessa internet keskusteluineen voi toimia merkittävänä väylänä sosiaalistua alakulttuurin merkityksenantoihin ja arvoihin. Lisäksi anonyymiyys mahdollistaa sen, että oma ”poikkeavuus” pysyy salassa tuomitsevilta ulkopuolisilta (vrt. Becker 1963, 20–21).

### **3 Psykedeelien käytön merkityksiä**

#### **3.1 Psykedeelinen kokemus**

Psykedeelien vaikutukset ovat moniin muihin päihde- ja lääkeaineisiin verrattuna vaikeammin ennustettavia, ja niihin voivat vaikuttaa aiemmat kokemukset, persoonallisuus ja psyykinen tila ennen aineen nauttimista (Seppälä & Mikkola 2004, 84). Käyttäjryhmien keskuudessa tämä yleensä tiedetään hyvin, mikä on johtanut omien, varsin perusteellistenkin ohjeistusten laatimiseen mahdollisimman turvallisista käyttötavoista, joita noudattamalla käytön riskit, kuten pelko- ja ahdistustilat, voi pyrkiä välttämään (esim. TripSafe.org; Psykedeelisen kokemuksen FAQ). Näitä käyttötilanteissa huomioitavia asioita on vakiinnuttu kuvaamaan englanninkielien sanoilla *set* ja *setting*, joista ensimmäinen viittaa käyttäjään – hänen fyysiseen ja etenkin psyykkiseen tilaansa – ja jälkimmäinen käytön kontekstiin, kuten ympäristöön ja muihin paikalla oleviin ihmisiin. (Pollan 2018, 151, 190.)

LSD:n kohdalla ns. settingin eli olosuhteiden on todettu vaikuttavan suuresti siihen, mitä aineen nauttiminen aiheuttaa. Ensinnäkin persoonallisuuden piirteet ja yleinen herkkyys aistikokemuksille voivat vaikuttaa myös psykedeelikokemuksen voimakkuuteen. Luonteenpiirteillä on myös osansa siinä, millaiseksi LSD-kokemus muodostuu: jäykkä ja konservatiivinen ajattelu sekä epävakaa mielenlaatu tai tunne-elämä ennakoivat ns. ”huonoja trippejä” eli negatiivisia kokemuksia, kun taas ajattelun joustavuus ja positiivisuus, hyvät minän hallintakeinot ja kokeneisuus muuntuneista tietoisuuden tiloista ennakoivat positiivisesti väritynyttä kokemusta. (Prepeliczay 2002, 434–435.) Osaltaan tämä saattaa valikoida tietynlaisia ihmisiä käyttämään psykedeelisiä, ainakin siinä vaiheessa kun kyseessä ei ole enää ensimmäinen kokeilu.

Myös ulkoisilla tekijöillä on merkitystä. Subjektiiiviset kokemukset LSD:stä voivat olla hyvinkin erilaisia riippuen siitä, keitä ihmisiä on paikalla ja ollaanko esimerkiksi luonnon äärellä vai

sisätiloissa kotona, vai nautitaanko ainetta kenties tutkimus- tai psykoterapiatilanteessa tai uskonnollisessa mielessä. (Prepeliczay 2002, 435.)

Sisäisten ja ulkoisten tekijöiden välimaastoon sijoittuvat yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutukset, jotka muovaavat psykedeelisen kokemuksen tulkintaa. Yleiset tai alakulttuurien piiristä omaksutut tiedot ja selitysmallit psykedeelien vaikutuksista voivat muuttua itseään toteuttaviksi ennustuksiksi ohjatesaan käyttäjän odotuksia, itse kokemusta ja näiden pohjalta tehtyjä tulkintoja tiettyihin suuntiin. (Prepeliczay 2002, 435.)

### **3.2 Käyttäjiä ja käytön motiiveja**

Koska psykedeelisten päihteiden vaikutus ei ole yhtenäinen ilmiö, yhdistäväksi tekijäksi on ehdotettu käyttömotiivia, eli tavallisuudesta poikkeavan tajunnantilan tavoittelua (Seppälä & Mikkola 2004, 84).

Psykedeelistä huumeidenkäyttöä tutkinutta Sari Sjöbergiä<sup>2</sup> mukaillen (kts. Seppälä & Mikkola 2004, 85–87), Seppälä ja Mikkola nimeävät neljä psykedeelien käyttötarkoitusta: terapeutin käyttön, hengellisen ja filosofisen käyttön, tiedollisesti orientoituneen käyttön sekä kokeilun ja irrottelen. Terapeuttinen käyttö tähtää oman itsen, mielen ja alitajunnan tutkimiseen ja sitä kautta omien psykologisten ja sosiaalisten haasteiden ratkaisemiseen. Hengellis-filosofisen käyttön avulla pohditaan ja rakennetaan omaa maailmankuvaa ja psykedeelisiä kokemuksia saatetaan tulkita suhteessa hengellisiin (erityisesti itämaisiin) oppeihin. Tiedollisesti orientoituneen käyttön tarkoituksena on ymmärtää psykedeelien teknisiä ja teoreettisia vaikutuksia mm. kemiallisesti ja farmakologisesti ajateltuna. Kokeiluun ja irrotteluun puolestaan ei liitetä erityisiä merkityksiä, ja psykedeelien kertakokeilut ovat yleisiä. (Seppälä & Mikkola 2004, 85–87.)

Ranskassa samantyyppisiä merkityksiä löysivät luonnollisten hallusinogeenien käyttäjiä haastatelleet Maitena Milhet ja Catherine Reynaud-Maurupt (2011), vaikka he rajasivatkin merkitysluokat toisin. Heidän tulostensa mukaan aineet olivat ensinnäkin maagisen lumoavia, luoden iloa, onnea ja yhteenkuuluvuuden tunteita muita ihmisiä ja luontoa kohtaan. Toisaalta taas hämmentäviä ja todellisuudesta irtaannuttavia, mahdollistaen tuttuunkin asioiden kokemisen uusin tavoin. Kolmanneksi käyttäjät pääsivät käsiksi normaalisti tavoittamattomissa olevaan tietoon ja ymmärrykseen, saavuttivat mystisiä ja henkisiä kokemuksia ja siten saattoivat nähdä myös oman elämänsä uudenvälisestä kulmasta. (Milhet & Reynaud-Maurupt 2011, 152–157.) Tutkijat

---

<sup>2</sup> Sjöberg on Seppälän & Mikkolan (2004) mukaan vuonna 2004 tehnyt uskontotieteen lisensiaatintyötään psykedeelien käytöstä Turun yliopistossa, mutta tutkimuksesta ei löydy myöhempiä tietoja.

huomioivat, että käyttäjät jakaantuivat karkeasti ottaen kahteen tyyppiin: niihin, jotka liittivät aineiden käytön hauskanpitoon, ja niihin, jotka suhtautuivat aineisiin vakavuudella. Ensimmäinen joukko käytti aineita etenkin juhla- ja tanssitapahtumien yhteydessä hauskanpidon ja kokemusten vuoksi, eivätkä psykedeelit olleet ainoita heidän käyttämiään päihteitä. Vakavammin suhtautuvat puolestaan liittivät aineisiin syviä spirituaalisia merkityksiä ja painotti niiden visionäärisiä, mystisiä ja terapeuttisia puolia. Näille ”puristeille” hallusinogeenit näyttäytyivätkin enemmän hyödyllisinä kuin hauskoina. (Milhet & Reynaud-Maurupt 2011, 162–163.)

Samantyyppiset merkitykset siis toistuvat eri puolilla; psykedeelille annetut merkitykset vaikuttavat varsin kansainvälisiltä ainakin länsimaisessa kontekstissa. Toisaalta erilaiset käyttötavat ja käytölle annetut merkitykset jakavat psykedeelien käyttäjien joukkoa alaryhmiksi, joiden toiminta ja aatteet voivat tuntua ristiriitaisiltakin: esimerkiksi hauskanpitoon ja muiden huumeiden käyttöön suhtaudutaan eri alaryhmissä eri tavoin.

### **3.3 Psykedeelit ja henkisyys**

Psykedeelille on tyypillistä aiheuttaa käyttäjälleen henkisiä tai hengellisiä kokemuksia, mikä johtaa siihen, että niitä myös tarkoituksella käytetään tällaisten kokemusten aikaansaamiseksi, kuten Sjöbergin hengellis-filosofisessa käytössä (kts. Seppälä & Mikkola 2004, 85–87). Jos tavoitteena on tajunnantilan muuntelu, on psykedeelien hyödyntäminen ennen kaikkea huomattavan vaivatonta verrattuna moniin muihin keinoihin, vaikkapa askeetikoksi ryhtymiseen (Partridge 2005, 82–83).

Psykedeelille annetut henkiset merkitykset ja niiden käyttö uskonnollisissa tarkoituksissa eivät ole millään muotoa uusi ilmiö: kirjallisia merkintöjä hallusinaatioita aiheuttavasta ja jumalaiseksi tulkitusta *soma*-kasvista on jo noin 3000 vuoden takaa. Kautta aikojen ja paikkojen on erilaisille huumaaville aineille annettu uskonnollista arvoa – esimerkiksi Siperian šamaanit ovat päihtyneet kyetäkseen liikkumaan eri maailmoissa ja antiikin Kreikan Eleusiin mysteerikultin jäsenet tavoitellakseen mystistä tietoutta. Edelleenkin monien alkuperäiskansojen hengellisyydessä psykedeelisillä kasveilla on suuri merkitys. (Partridge 2005, 83–85.) On myös lukuisia uskontokuntia ja uskonnollisia ryhmittymiä, joissa psykedeeljä käytetään henkisen kokemuksen välineenä tai avittajana. Näistä tunnetuimpia lienevät Amerikan alkuperäiskansojen Native American Church, jossa peyote-kaktusta käytetään sakramentaalisesti, sekä rastafari-uskonto, jossa kannabiksella on erityinen merkitys. (Partridge 2005, 120–126.)

Yhdistävänä tekijänä paljossa psykedeelihenkisyydessä, niin virallisten uskontojen sisällä kuin niiden ulkopuolellakin, on uskonnollisen kokemuksen arvostaminen. Ei riitä, että noudatetaan ulkoa

tulevia oppeja, vaan henkisyiden tulee nousta omasta itsestä. (Partridge 2005, 120–126.) Henkisiin päämääriin käytettyinä psykoaktiivisista aineista nimitetään myös enteogeeniksi, mikä viittaa jumalallisen esiin tuomiseen tai hengelliseen intoutuneisuuteen (Partridge 2005, 82–83).

Henkisiä kokemuksia tavoittelevalla psykedeelillä voivatkin olla hyödyksi. Psykedeelien myötä ympäristöä aistitaan voimakkaammin ja syvemmin, ja kokemus maallisen maailman ylittämisestä tulkitaan usein uskonnollisesti. (Partridge 2005, 82–83.) Aivan kuten psykedeelikokemukseen ylipäättään, myös psykedeelien aikaansaamaan henkiseen kokemukseen vaikuttavat sekä henkilön oma tausta että olosuhteet, joissa aineita nautitaan. Jos ympäristö kannustaa ”henkisyteen”, on yleisempää saada merkityksellisiä, uskonnollis-mystisiä kokemuksia. Klassinen esimerkki on 1960-luvulla tehty Marsh Chapelin koe, jossa viidelletoista opiskelijalle annettiin psilosybiiniä pitkänperjantain messun aikana, mikä aiheutti heille hyvin vahvoja uskonnollisia kokemuksia (Partridge 2005, 127). Käyttötilanteen uskonnollinen virittäminen ei kuitenkaan ole pakollista, sillä myös ihmiset, jotka eivät alun perin ole millään tavoin uskonnollisia, usein omaksuvat spirituaalisemman maailmankatsomuksen psykedeelikokemuksensa seurauksena. (Partridge 2005, 128–130.)

Itämaisten uskontojen tutkija R. C. Zaehner on esittänyt, että psykedeelien aikaansaama kokemus olisi luonteeltaan perustavanlaatuisesti ykseyttä korostavaa, mutta ei-teististä (englanniksi *panenhenic*). Oleellista olisi siis tunne, kuinka universumissa kaikki on yhtä, mutta mukana ei silti ole persoonallista jumaluutta. Tunnetta voisi kuvata esimerkiksi ”energian” tai luonnonvoiman käsittein, ja tämän kaltaiset kokemukset tosiaan ovat tyypillisiä psykedeelien käytön yhteydessä. (Partridge 2005, 127.) Toisaalta psykedeelit voivat aiheuttaa myös vahvasti teistisiä kokemuksia. Paitsi että psykedeelijä käytetään hyväksi teististen uskontojen piirissä (kuten Native American Churchissä), ei ole tavatonta että jotkut tuntevat kohdanneensa esimerkiksi Jeesuksen tai jopa kääntyneet kristityiksi psykedeelikokemuksensa seurauksena. (Partridge 2005, 127–128, 131.)

Henkilön oma tausta vaikuttaa sekä tulkinnan tasolla ja itse kokemuksen tasolla. On helppo ymmärtää, kuinka mystisen kokemuksen saanut uskova selittää ja tulkitsee tapahtuman uskontonsa termein, kun taas uskonnoton ehkä kallistuu mieluummin käyttämään yleisempiä ilmauksia, kuten ”energian” läsnäoloa. Henkilökohtaiset uskomukset ja odotukset sekä kulttuurilliset vaikutteet asettavat myös raamit sille, millaiset kokemukset kenellekin ovat mahdollisia. Niinpä sellaisia psykedeelisiä klassikoita, kuten Aldous Huxleyn *Tajunnan ovet* (vuodelta 1954) tai Terrence McKennan *Food of the Gods* -teoksia (vuodelta 1992) voi pitää paljolti tekijöidensä

maailmankuvien ilmentäjinä – ja nämä kirjat taas ovat osaltaan vaikuttaneet niitä lukeneiden ajatteluun ja näin luultavasti ohjanneet tulevien psykedeelisukupolvien aatoksia ja kokemuksia tiettyä suuntaa kohti. (Partridge 2005, 130–131.)

Länsimaisissa psykedeelien käyttäminen henkisiin tarkoituksiin liittyy läheisesti niin sanottuun uushenkisyyteen. Uushenkisiä ovat nykyajalle tyypilliset henkisyyden muodot, jotka poikkeavat perinteisestä uskontokeskeisestä hengellisyydestä. Uushenkisyyden voidaan nähdä sisältävän melko monenkirjavan joukon henkiseen kehitykseen tähtääviä uskomuksia ja toimintoja. Joskus (varsinkin englanniksi) puhutaan New Agesta. Uushenkisyyden olennaisimpiin piirteisiin kuuluu, että jokainen voi omien tarpeidensa mukaisesti valikoida itselleen sopivat uskomukset ja henkisyyden toteuttamisen keinot. Ydin on jokaisen yksilöllisessä kehityksessä. Uushenkisyydelle tyypillisiä aiheita, joiden joukosta omat mielenkiinnonkohteensa voi valita, ovat Pauliina Mikkosen (2001) mukaan muun muassa itämaiset uskonnot, uuspakanuus, uusšamanismi, luonnonkansoilta saadut vaikutteet, ennustaminen (mm. astrologia), parapsykologia, ufot, täydentävät hoitomuodot ja parantaminen sekä terapiat ja psykologia. (Mikkonen 2001, 180, 184.) Ufokiinnostus tosin lienee nykyisin hiipunut, ja tilalle tullut ajanmukaisempia aiheita, kuten transhumanismi ja biohakkerointi.

Mikkonen nimeää uushenkisyyden yleiseksi tunnusmerkeiksi holistisen maailmankatsomuksen, uuden ajan odotuksen, (itämaisten) uskontojen tutkimisen, uskonnollisen evoluutiokäsityksen sekä uskonnon psykologisoitumisen. Holismi on näkemys, jonka mukaan kaikki – ihminen, maapallo, universumi – ovat samaa kokonaisuutta, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Myös henkinen ja materiaallinen todellisuus ovat yhteydessä. Uuden ajan odotuksen taustalla on ajatus, että ihmiset ovat toiminnallaan nyrjäyttäneet kaikkeuden epätasapainoon. Uuden ajan koittaessa yhteiskunnassa tai ihmisten henkisessä kehityksessä on kuitenkin odotettavissa jonkinlaisia suuria muutoksia; oletettavasti positiivisia sellaisia. Tähän liittyy myös uskonnollinen evoluutiokäsitys eli uskomus siitä, että henkisen kehityksensä kautta ihmiskunta lähestyy kohti lopullista päämääräänsä, esimerkiksi jälleensyntymisten kautta. Kaikkien uskontojen koetaan ilmentävän samaa totuutta omilla tavoillaan, mikä innostaa uskontojen tutkimiseen. Tässä tutkimisessä kuitenkin itämaiset uskonnot, etenkin hindulaisuus ja buddhalaisuus nousevat esiin, sillä ne peilaavat hyvin uushenkisyyteen kuuluvia transsendentaaleja ajatuksia toisen todellisuuden olemassaolosta. Myös alkuperäiskansojen ajatuksiin tutustumisen toivotaan tarjoavan jollakin lailla alkuperäisempiä ja aidompia ajattelutapoja. Viimeinen tunnusmerkki eli uskonnon psykologisoituminen tarkoittaa psykologisen kielen siirtymistä uushenkiseen puheeseen, esimerkiksi saamalla ”itsen” kautta yhteys

jumaluuteen tai uskomalla, että (myönteisen) ajattelun kautta voidaan vaikuttaa sekä sisäiseen että ulkoiseen todellisuuteen. (Mikkonen 2001, 181–183.)

### **3.4 Psykedeelit terapiakäytössä**

Jotkut psykedeelitä käyttävät tavoittelevat käytöllään terapeuttisia vaikutuksia ja käyttävät niitä omatoimisesti esimerkiksi auttamaan elämän psykologisissa ja sosiaalisissa haasteissa (Seppälä & Mikkola 2004, 85–87). Tällaisten vaikutusten olemassaololla on myös alustavaa tieteellistä pohjaa. Laadullisten haastattelututkimusten lisäksi psykedeelien vaikutuksia on selvitetty kvantitatiivisissa kyselytutkimuksissa, joissa psykedeelitä käyttäneitä on vertailtu muihin ryhmiin, sekä kliinisissä tutkimusasetelmissä, joissa psykedeelisiä aineita on valvotuissa oloissa annettu koehenkilöille.

Psykedeelien on usein tulkittu vaikuttavan kognitiivisiin toimintoihin taannuttavasti, purkaen ehdollistumia ja siirtäen syrjään opittuja toiminta- ja ajatusmalleja (Prepeliczay 2002, 433), ja tähän perustuu myös niiden potentiaali lääke- ja terapiakäytössä. Aivokuvantamisen avulla on voitu nähdä, kuinka LSD vaikuttaa eri aivoalueiden aktiivisuuteen. Ensinnäkin se vähentää tavanomaisesti käytössä olevien aivoyhteyksien vakautta ja toisekseen lisää sellaisten alueiden yhteyksiä, jotka tavallisesti toimivat erillään. Tiedetyt muutokset aivotoiminnassa on myös yhdistetty tiettyihin psykedeelisiin vaikutuksiin, kuten visuaalisiin hallusinaatioihin ja kokemukseen egon liukenemisesta. (Carhart-Harris et al. 2016a, 4853, 4857.)

2000-luvulla psykedeelien mahdollisuudet mielenterveysongelmien hoidossa ovat vuosikymmenten tauon jälkeen herättäneet kiinnostusta. Pienillä joukoilla tehdyt tutkimukset ovat poikineet monia alustavasti lupaavia tuloksia muun muassa hoitoresistentin masennuksen (Carhart-Harris et al. 2016b), syöpäsairaiden kuolemanahdistuksen (Griffiths et al. 2016) ja riippuvuuksien hoidossa (Bogenschutz et al. 2015; Johnson et al. 2014).

Käytännössä psykedeelien terapeuttisilla vaikutuksilla on vahva yhteys siihen, että potilas kokee aineen vaikutuksesta henkisen kokemuksen. Tutkimuksissa tätä on kutsuttu kokonaisvaltaisen mystisen kokemuksen saavuttamiseksi. Vertailevissa kyselytutkimuksissa, joissa on vertailtu psykedeelitä käyttäneitä muita huumeita käyttäneihin tai päihteettömiin ryhmiin, psykedeelien käyttö vaikutti lisäävän merkittävästi mystisiä uskomuksia, henkisiä arvoja ja toisista välittämistä, sekä vähentävän taloudellisen vaurauden arvostamista. Erojen on arveltu ainakin osittain johtuvan psykedeelien aiheuttamista mystisistä kokemuksista. (Lerner & Lyvers 2006; Lyvers & Meester 2012.) Myös kliinisissä tutkimuksissa, joissa koehenkilöt ovat saaneet psilosybiiniä tutkimusolosuhteissa, mystisen kokemuksen voimakkuus on yhdistetty siihen, kuinka vahvasti



koehenkilöt ovat mieltäneet psilositybiinikokemuksen vaikuttaneen heidän elämäänsä (MacLean et al. 2011; Griffiths et al. 2011; Griffiths et al. 2008).

Terveiden koehenkilöiden tutkimusolosuhteissa ottama psilositybiini sai aikaan pitkäaikaisia muutoksia mielialassa, asenteissa ja käytöksessä, ja positiiviset muutokset näkyivät vielä yli vuodenkin jälkeen (Griffiths et al. 2011; Griffiths et al. 2008). Psilositybiinikokemusten myötä koehenkilöt kuvailivat muun muassa tunteneensa enemmän läheisyyttä, hyväksyvyyttä ja empatiaa ihmissuhteissaan ja lisänneensä henkisten asioiden tekemistä, kuten joogaa ja meditaatiota; toisaalta ulkoinen uskonnollisuus oli joillain väistynyt henkilökohtaisemman pyhyiden kokemisen myötä (Griffiths et al. 2011, 662). Toisessa tutkimuksessa koehenkilöt kuvailivat psilositybiinin aikaansaamassa henkisessä kokemuksessa tunteneensa ykseyttä, syvää ymmärrystä ja ”minän” tai olemisen lakkaamista eli egon hälvenemistä (Griffiths et al. 2008, 629). Molemmissa tutkimuksissa valtaosa koehenkilöistä piti psilositybiinikokemusta yhtenä henkilökohtaisesti ja spirituaalisesti merkittävimmistä kokemuksista elämässään (Griffiths et al. 2011; Griffiths et al. 2008).

Tarpeeksi suuri annos psilositybiiniä voi myös vaikuttaa sitä nauttineen henkilön persoonallisuuspiirteisiin (MacLean et al. 2011). Persoonallisuuspiirteiden muutos on sikäli mielenkiintoista, että aikuisilla persoonallisuuden kehitys on yleensä jo vakiintunut, ja mikäli muutosta tapahtuu, se on yleensä hidasta ja asteittaista. Psilositybiinin kuitenkin osoitettiin selkeästi lisäävän avoimuudeksi kutsuttua persoonallisuuspiirrettä (muiden piirteiden ollessa neuroottisuus, ekstroversio, sovinnollisuus ja tunnollisuus). Avoimuuden piirre käsittää mielikuvituksen, ajattelun joustavuuden, luovuuden, estetiikan arvostamisen sekä muiden ihmisten näkökulmien ja arvojen sietämisen, ja tavallisesti avoimuus hitaasti vähenee iän myötä. Tässäkin tutkimuksessa avoimuuden piirteen lisääntyminen oli kuitenkin riippuvainen psilositybiinin aiheuttaman kokemuksen kokonaisvaltaisuudesta: avoimuus kasvoi vain niillä koehenkilöillä (noin 60 %), jotka raportoivat kokeneensa ”täydellisen mystisen kokemuksen”, jota puolestaan arvioitiin erinäisillä mystisyyttä ja muita asioita mittaavilla asteikoilla. (MacLean et al. 2011, 1454–1460.)

Psykedeelien on tyypillisesti pelätty aiheuttavan mielenterveysongelmia. Sen voi nähdä juontavan juurensa jo aivan psykedeelitutkimusten alkuaikoihin, kun psykedeelien aiheuttaman tilan ajateltiin muistuttavan ”hulluutta”, siis olevan mielenterveydelle vastakkainen. (Prepeliczay 2002, 433–434.) Edellä mainituissa kliinisissä tutkimuksissa psykedeelisiä ottaneilla ei kuitenkaan ilmennyt myöhempiä haittoja. Tutkimustilanteissa kokemukseen valmistautumiseen, turvallisen ympäristön

luomiseen ja psykologiseen tukeen onkin panostettu paljon. Lisäksi koehenkilöiksi on valittu vain henkilöitä, jotka eivät esimerkiksi ole alttiita psykoottisuudelle (Carhart-Harris et al. 2016, 620).

Silti psykedeelienkäyttöhistorialla ei ole todettu yhteyttä mielenterveysongelmien esiintyvyyteen myöskään väestötasolla. Teri Krebs ja Pål-Ørjan Johansen tutkivat mielenterveysongelmien ja psykedeelienkäyttöhistorian yhteyksiä vuonna 2013 julkaisussa tutkimuksessaan, jonka aineistona oli Yhdysvaltain kansallinen huume- ja terveystutkimus vuosilta 2001–2004. Kysely oli väestöllisesti edustava. Vastaajia oli yli 130 000, joista 13 % oli elämänsä aikana käyttänyt psykedeelejä. Mielenterveyttä koskevien muuttujien avulla kartoitettiin muun muassa sitä, oliko henkilö viimeisen vuoden sisällä kokenut vakavaa psyykkistä ahdistusta, saanut hoitoa mielenterveysongelmiinsa, oliko hänellä ollut ahdistus-, paniikki- tai masennusoireita, maniaa, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, trauman jälkeistä stressihäiriötä tai erinäisiä psykoottisia oireita. Lopputulemana kuitenkin oli, ettei tutkimuksessa löydetty tilastollisia yhteyksiä psykedeelien käytön ja mielenterveysongelmien välillä. (Krebs & Johansen 2013, 1–5.)

Keskimäärin psykedeelejä käyttäneillä mielenterveysongelmia saattoi tutkimuksen mukaan esiintyä jopa vähemmän. Krebsin ja Johansenin mukaan selitys voisi löytyä joko psykedeelien positiivisista vaikutuksista, psykedeelejä käyttäneiden alun perinkin vahvemmassa mielenterveydestä tai sattumasta. He myös kyseenalaistavat psykedeelien aiheuttavan takaumia tai pysyviä visuaalisia häiriöitä, sillä tällaiselle syy-seuraussuhteelle ei ole tieteellisiä perusteita. (Krebs & Johansen 2013, 5, 7–8.) Levente Móró tovereineen (2011) esittää, että mielenterveyttä voi ajatella kykynä vastata odottamattomiin, mielen tasapainoa horjuttaviin tapahtumiin. Jos mieli toimii prosessissa tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti ja ihminen tulkitsee tapahtumat itselleen merkityksellisesti, tällaiset horjuttavat tapahtumat voivat itse asiassa vahvistaa mielenterveyttä. Näin myös psykedeelien vaikutus voi olla positiivinen. (Móró et al. 2011, 190.)

## **4 Terapiakulttuuri**

Kuten aiemmissa kappaleissa on tullut esiin, psykedeelien käyttöön liittyy sekä henkisiä että terapeuttisia merkityksiä (Milhet & Reynard-Maurupt 2011; Seppälä & Mikkola 2004). Lisäksi uushenkisyydelle itsessään on tyypillistä lainata aineksia terapiasta (Mikkonen 2001). Siksi tässä luvussa syvennyn terapian asemaan länsimaissa sekä terapeuttisuuden kulttuurisiin ulottuvuuksiin.

Terapia ja psykologia ovat nykyisin sirottuneet osaksi kaikkea kulttuuria, ja tämä muutos on nähty yhteiskunnallisesti merkittävänä (Wright 2008, 330). Kehitystä voi havainnollistaa esimerkiksi

tarkastelemalla psykologisten käsitteiden yleisyyttä: lehtiviittaukset vaikkapa itsetuntoon, traumaan ja stressiin ovat 1990-luvulta alkaen lisääntyneet valtavasti, kun vielä vuosikymmen tai pari tuota aiemmin näitä sanoja ei käytetty lainkaan. Samalla ne ovat levinneet kauas alkuperäisen käyttöympäristönsä ulkopuolelle. (Furedi 2004, 1–7.) Terapeuttiset konseptit ovat alkaneet elää omaa elämäänsä ja sekoittuneet muiden kulttuuristen aineiden kanssa, vaikuttaen nykyään osana populaarikulttuuria, yhteiskunnallisia käytäntöjä, uskonnollista maailmaa, ihmisten yksityiselämiä sekä heidän ymmärrystään itsestään ja maailmasta. (Illouz 2008, 4–15; Madsen 2014, kts. Mulvale & Crosswell 2016.)

Tätä kehitystä on kutsuttu terapeuttiseksi käänteeksi (Madsen 2014, kts. Mulvale & Crosswell 2016), terapeuttiseksi kulttuuriksi (esim. Wright 2008), terapiakulttuuriksi (Furedi 2004) ja terapeuttiseksi narratiiviksi (Illouz 2008).

#### **4.1 Psykologian arkipäiväistyminen**

Alun perin freudilainen, jokseenkin pessimistinen psykologia ei sopinut kovinkaan hyvin yhteen länsimaisen valtavirtakulttuurin kanssa. Amerikkalainen protestanttisuus korosti ihmisen vapautta, Freud taas näki menneisyyden vaikutuksen deterministisenä. Vastakohtana Freudin elitistiselle psykologialle oli demokraattinen self-help, jonka alkuperä on Samuel Smilesin vuonna 1859 kirjoittamassa samannimisessä kirjassa. Sen teesi oli, että jokainen moraalisesti vahva ja yritteliäs ihminen pystyy omalla työllään nousemaan menestykseen. Freudin mielestä taas terveydellä ei ollut juurikaan tekemistä menestyksen kanssa, ja koska ongelmien alkuperä oli tiedostamattomassa, neuroosien purkaminen itsekseen ilman ammattilaista oli mahdotonta ja tämäkin olisi tarjolla vain harvoille. (Illouz 2008, 152–159.)

Ajan kuluessa freudilaiset ajatukset alitajunnan salaisuuksista kuitenkin onnistuivat sulautumaan osaksi self-help -eetosta. Psykologian alalla kehittyi myös ihmisen mahdollisuuksia ja kehitystä korostavia näkemyksiä. Viimeistään psykologian ja self-helpin traditiot liitti yhteen psykologi Abraham Maslow, jonka 1940-luvulla luomassa tarvehierarkiamallissa ihmisen korkeimpana tarpeena nähtiin itsensä toteuttaminen. Itseään toteuttaessa ihminen oli valjastanut käyttönsä koko potentiaalinsa, minkä Maslow näki ihmisten luontaisena pyrkimyksensä. Maslow määritteli tämän psykologisen ideaalinsa synonyymiksi terveydelle, jolloin myös sairauden määritelmä laajeni huomattavasti – nyt sairautta olikin se, ettei ihminen toteuttanut itseään koko potentiaalillaan. (Illouz 2008, 159–161.)

Psykologia alkoi saavuttaa suurempaa sijaa yhteiskunnassa 1960-luvulla. Perinteinen yhteisökeskeisyys menetti merkitystään, ja sen sijaan henkilökohtaiset asiat olivat politisoituneet ja niistä oli tullut identiteetin perusta. (Illouz 2008, 161–162.) Myös feminismi, joka suhteessaan freudilaisen psykologian kanssa oli kokenut sekä ylä- että alamäkiä (Illouz 2008, 110–115), löysi 1960-luvulla yhteisen sävelen psykologian kanssa. Feministit ottivat käyttöönsä terapian käsitteet, kuten käsitykset traumasta, ja käyttivät niitä poliittisten vaatimusten edistämiseen. (Illouz 2008, 167–171.) Myös kokemusten ja seksuaalisuuden nostaminen keskiöön, perheen kritiikki ja näkemys siitä, että vapautuminen vaati itsereflektiota, ongelmien julkilausumista ja tiedostamista olivat molemmille yhteisiä. (Illouz 2008, 120–125.) Lisäksi terapeutisuus kannusti kaikkia ihmisiä – ei vain naisia – ilmaisemaan tunteitaan, ja näin rikkoi perinteistä maskuliinisen vallan kulttuuria. (Illouz 2008, 124; Wright 2008, 326.)

Myös kapitalistiset markkinat lyöttäytyivät yhteen psykologisen kehityksen kanssa. Se ei sinänsä ollut uutta, sillä jo 1800-luvulta alkaen oli psykologia kehittynyt rinnakkain muiden yksilökeskeisten aatteiden, kuten kapitalismin, kuluttajuuden, sekularisaation ja uususkonnollisuuden kanssa. (Madsen 2014, kts. Mulvale & Crosswell 2016, 203.)

Psykologisen tietämyksen lisääntyessä määriteltiin yhä enemmän erilaisia mielenterveyden ongelmia: mikä ennen oli ollut osa tavallista elämää, muuttui hoidettavaksi sairaudeksi. Medikalisaatiota vauhdittivat myös vakuutusyhtiöt ja se vakiinnutti psykiatrien, psykologien ja terapeuttien asemaa. Samalla se hyödytti erityisesti lääkeyhtiöitä, joille aukeni tilaisuus myydä lääkkeitä aivan uusille (ja mahdollisesti hyvin suurille) kohderyhmille. (Illouz 2008, 164–165.) Tavallisten kuluttajienkin keskuudessa psykologiasta on tullut self-help -kirjallisuuden, kehitysseminaarien ja henkilökohtaisen valmennuksen myötä valtava bisnes (Illouz 2008, 162). Pikkuhiljaa länsimaiset valtiot omaksuivat terapeutisia lähestymistapoja myös osaksi sosiaalipolitiikkaansa. (Illouz 2008, 162–164.)

## **4.2 Ihmisuus terapeutisessa kulttuurissa**

Länsimaisia nyky-yhteiskuntia on luonnehdittu tunteiden kulttuureiksi. (Furedi 2004, 24–65.) Vaikka tunteet ovat aina olleet osa sosiaalista elämää, niille annettu rooli on ollut erilainen. Aiemmin tunteiden valtaan joutumista pidettiin alaluokkaisena, epäsiivistyneenä ja tunteita ylipäättään häilyvyydessään epäluotettavina. Nykyisin tunteiden julkista ilmentämistä taas pidetään kypsyyden ja avoimuuden merkinä. (Furedi 2004, 45–49.) Jos aiemmin huomio oli ihmisen

ajatuksissa, saavutuksissa ja vahvuudessa, terapiakulttuurissa korostuvat tunteet ja henkinen haavoittuvuus. (Furedi 2004, 44–49, 106–126).

Emotionaalinen kulttuuri kutsuu jokaista kiinnittämään huomiota omiinkin tunteisiinsa. Taito nimetä ja käsitellä omia tunteita nähdään edellytyksenä hyvään vuorovaikutukseen ja onnistuneisiin ihmissuhteisiin (Illouz 2008, 131–132, 239). Tunteita ja niiden voimakkuutta tulee myös osata hallita (Furedi 2004, 33–34). Paradoksaalista on, että samaan aikaan kun tuntemista itsessään pidetään hyvin merkityksellisenä, ihanteellinen tunnekommunikaatio on luonteeltaan rationaalista ja sellaista, jossa tunteet ovat etäännytettyjä ja niitä voidaan käsitellä ikään kuin ulkopuolisina asioina. (Furedi 2004, 33–34; Illouz 2008, 131–135.)

Tunteet liittyvät myös siihen, millaisena ihminen ja hänen tarkoituksensa elämässä nähdään. Terapeuttisesti ajateltuna ihmisen suurin tavoite ja elämän haaste on kuunnella ja toteuttaa itseään ja siten tulla eheäksi, autenttiseksi ja koko potentiaaliaan toteuttavaksi ihmiseksi. (Illouz 2008, 135, 172–178.) Tavoite on sama sukupuolesta riippumatta, vaikka perinteisesti itserefleksiivinen tunteiden tutkiskelu on mielletty naistyypilliseksi toiminnaksi (Illouz 2008, 220–220). Ajatuksena onkin oikeastaan yhdistää feminiiniset ja maskuliiniset puolet, jotta ihmisestä tulisi monitahoisin mahdollinen. (Illouz 2008, 240). Terapeuttinen tunnekulttuuri on kuitenkin tyyliltään hyvin keskiluokkaista, ja tunnekulttuurien luokkaerot ovatkin suuremmat kuin sukupuolierot. (Illouz 2008, 150.)

Tunteiden korostuminen ja terapeuttinen narratiivi muokkaavat samalla käsityksiä minuudesta. Tunteiden myötä on kärsimyksen kuvauksesta tullut keskeinen tapa minuuden esittämiselle, ja Illouz huomauttaa, kuinka terapeuttiselle kertomukselle on tyypillistä varustaa niin todellinen kuin kuviteltukin kärsimys mahdollisimman suurella määrällä merkityksellisyyttä. Diskurssin muutoksen voi nähdä selvästi esimerkiksi elämänkerroissa: aiemmin niiden keskiössä olivat päähenkilön pystyvyys ja ryysyistä rikkauksiin -tyyppinen menestystarina, mutta nykyisin menestyneidenkin ihmisten elämänkerroissa erityishuomion tapaavat saada ennen kaikkea heidän kokemansa vastoinkäymiset. (Illouz 2008, 180–183.)

Kaikki tämä kertoo tarinaansa siitä, millaisena ihmisten minuuden kehitys ja psyykinen selviytymiskyky nähdään. Jos ennen päähuomio oli ihmisten sitkeydessä ja kyvyssä selviytyä rankoistakin asioista, niin terapeuttisessa kulttuurissa korostuvat näkemykset menneisyyden haavoittavasta voimasta ja toisaalta psyyken alttiudesta haavoittua (Furedi 2004, 106–126). Nykyisyydessä koetun kärsimyksen, traumojen ja muiden ongelmien alkuperä sijoitetaan

tyypillisesti menneisyyteen, etenkin lapsuuteen tai perheeseen. Näin tehdessä näyttäytyy ihminen passiivisena olosuhteiden uhrina ja vapautuu syyllisyydestä nykytilannettaan koskien. Toisaalta traumaattisen menneisyytensä tunnustamisen kautta ihminen on haastettu paranemaan. Terapeuttinen narratiivi maalaa kuvaa ihmisestä, joka tähän asti on ollut passiivinen menneisyytensä tuotos, mutta tulevaisuus on hänen omissa käsissään. (Illouz 2008, 183–186.)

Kuten elämäkerrat, ovat aikakaus- ja sanomalehdet sekä muut mediaympäristöt nykyisin täynnä tunnustuksellisia kertomuksia mielenterveysongelmista, vaikeista elämäntilanteista ja muista kärsimyksistä. Taustalla on terapeuttinen logiikka, jonka mukaan ihmisen on tunnustettava ongelmansa tai traumaattinen menneisyytensä, jotta hän voi parantua. Alun perin tunnustuksen on vastaanottanut terapeutti, mutta terapeuttisuuden läpäistessä kulttuurin on tunnustamisen areena laajentunut ja myös mediasta tullut merkittävä paikka kertoa omasta kärsimyksestä ja näin ”vapautua” siitä. (Furedi 2004, 40–43; Illouz 2008, 178-181.)

### **4.3 Terapian kritiikki ja suosio**

Terapian arkipäiväistymistä on tavattu lähestyä kriittisesti, ja etenkin yhteiskuntatieteissä on ollut tyypillistä huolestua siitä, kuinka tavalla tai toisella terapeuttisuus on viemässä asioita huonompaan suuntaan – toisin, kuin miten terapeuttisuus itse asian näkee (Wright 2008, 322, 325–326; Illouz 2008, 3). 1960-luvulta lähtien perinteiset auktoriteetit menettivät valtaansa samalla, kun terapia ja yksilöllisyys nousivat. Tämän pelättiin johtavan kulttuurin ja arvojärjestelmän tuhoon ja moraaliseen rappioon. (Wright 2008, 322; Illouz 2008, 3.) Ajateltiin, että huomion kohdistuessa yksilön sisäiseen maailmaan aiemman kaltaista vaatimusta (yhteisölähtöiseen) moraalisuuteen ei ole (mm. Lasch 1979, Rieff 1966, kts. Wright 2008, 322). Lisäksi sisäänpäin käpertyminen on arveltu jättävän minän irralliseksi ulkoisesta maailmasta, jolloin elämän palaset eivät yhdisty merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. (Illouz 2008, 196.)

Toisekseen terapeuttisuutta on moitittu siitä, että se unohtaa asioiden sosiaaliset ja yhteiskunnalliset ulottuvuudet. Yksilön vastuuta ja mahdollisuuksia on tapana korostaa ja asioiden sosiaalisia ulottuvuuksia vähätellä, mikä toistuu myös populaarikulttuurissa ja uusliberaalissa poliittisessa ideologiassa. (Madsen 2014, kts. Mulvale & Cresswell 2016, 203.) Rakenteelliset epäkohdat kuten köyhyys, rasismi tai seksismi eivät kuitenkaan korjaannu vain yksilöpsykologisilla toimenpiteillä, vaan vaativat laajempaa yhteiskunnallista muutosta (Furedi 2004, 63). Vaikka feminismi on ammentanut paljon terapeuttisuudesta, senkin piirissä terapia ja self-help ovat saaneet kovaa kritiikkiä siitä, että ne vieraannuttavat ihmiset kauemmas yhteiskunnallisesta toiminnasta (Wright

2008, 325). Vielä 2000-luvulla esimerkiksi Frank Furedi on ollut huolissaan julkisen elämän ja politiikan merkityksen vähenemisestä terapiakulttuurissa (Furedi 2004; Wright 2008, 324).

Kolmas perinteisen kritiikin linja kiinnittää huomionsa terapian kontrollipotentialiin. Michel Foucault'n johdolla terapeutisuutta on luonnehdittu uudeksi sosiaalisen kontrollin muodoksi, jonka avulla ihmisiä voi entistä ovelammin saada tarkkailemaan itseään ja muokkautumaan oikeanlaisiksi kansalaisiksi. Psykologian ja terapian kautta määritellään, millainen on hyvä ja normaali ihminen, ja tarjottujen keinojen avulla yksilöiden tulisi muuttaa itsensä tämän kaltaiseksi. (Wright 2008, 324–325; Illouz 2008, 3.) Perinteinen hallinta on puuttunut lähinnä ihmisten ulkoiseen toimintaan, mutta terapeutiset interventiot sen sijaan muuttavat hallinnan kohteen subjektiviteettia, sisäistä maailmaa, mikä on ulkoista hallintaa perustavanlaatuisempaa (Furedi 2004, 95).

Terapeutin kulttuurin ongelmana voi pitää myös sen sisäänrakennettua epämääräisyyttä. Oikeastaan missään ei määritellä niitä terveyden ja hyvinvoinnin piirteitä, joita ihmiset kutsutaan terapeutisuuden nimissä tavoittelemaan. Pikemminkin hyvinvointi määrittyy negatioidensa kautta: esimerkiksi tervettä ihmissuhdetta rakentaessa täytyy pitää huolta, ettei luisu läheisriippuvuuteen tai liialliseen rakkauteen, ole liian etäinen saati suhde vain ole ”myrkyllinen”. Terapeutiselle diskurssille on myös tyypillistä, että se tulkitsee toisilleen vastakkaisetkin ilmiöt merkeiksi samasta ongelmasta. Esimerkiksi sekä asian välttely tai siihen kohdistuva riippuvuus voidaan molemmat tulkita oireiksi vaikkapa huonosta itsetunnosta. (Illouz 2008, 172–175; kts. myös Furedi 2004, 75–80.)

Terveyden ideaalin ollessa epämääräinen, alati muuttuva ja laajeneva, Illouz huomauttaa, että mikä tahansa käytös voidaan nimetä sen vastakohtaksi: sairaaksi, neuroottiseksi, häiriintyneeksi, epätoimivaksi tai vähintään itsensä toteuttamatta jättämiseksi (2008, 172, 176–177). Vaikka terapeutin narratiivin tavoitteena pintapuolisesti on hyvinvoinnin lisääminen, se samanaikaisesti tuottaa kärsimyksen narratiivin; jotta voi parantua, täytyy olla jotain josta parantua. Tällaista terapialle tyypillistä mekanismia on kutsuttu sairauden narratiiviksi. Samalla kun kuva ideaalisesta terveydestä, hyvästä ja toivotusta hahmottuu ja tarkentuu, piirtyy sen vastinpariksi myös kuva sairaasta ja ikävästä. (Illouz 2008, 176–177.)

Terapeutista narratiivia on kuvailtu vähemmän mairittelevasti myös ”demoniseksi”. Sekä terapeutisuudessa että demonisessa possessiossa kärsimyksen syynä nähdään olevan ihmisen sisällä piileskelevä, hallitsematon paha voima (demoni tai trauma) ja paraneminen vaatii sekä tarkkailijan antaman diagnoosin ja possessoidun henkilön oman tunnustuksen. Lisäksi sekä ongelman

tunnustaminen että sen kieltäminen toimivat todisteina sen puolesta, että ongelma on olemassa. (Illouz 2008, 177–178.) Niinpä terapeuttisesta sairausnarratiivista irtisanoutuminen voi olla yksilölle paitsi vaikeaa, myös hyödytöntä, jos paraneminen ja itsensä esittäminen aktiivisena toimijana edellyttää ongelmien myöntämistä. Näin ihmiset kutsutaan oman tulevan hyvinvointinsa vuoksi määrittelemään itsensä sairaiksi.

Toisaalta diagnoosit ja ”sairaana rooli” voivat toisinaan olla kutsuvia, sillä ne voivat avata ihmiselle tilaa toimia tavoilla, jotka eivät muutoin olisi sallittuja. Sairaana ei odoteta kykenevän yhtä normaaliin toimintaan kuin muiden, jolloin tavanomaiset sosiaaliset ja moraaliset säännöt eivät päde, ainakaan yhtä voimakkaasti. (Furedi 2004, 95–96). Sairauden julkinen tunnustaminen voi tuntua myös validoivalta ja vapauttavalta, minkä vuoksi virallisten diagnoosien saamisesta ja uusien diagnoosien virallistamisesta nykyisin myös kamppaillaan. (Furedi 2004, 172–189.)

Kaikesta kritiikistä huolimatta terapeuttisuus on onnistunut ujuttautumaan kaikille yhteiskunnan osa-alueille. Helpoin selitys suosiolle on, että ihmiset yksinkertaisesti kokevat terapian hyödyllisenä ja ovat saaneet siitä apua (Wright 2008, 325). Yksityinen kärsimys on aiemmin tavannut jäänyt varsin pienelle huomiolle yhteiskunnallisesti, kun taas terapia huomioi sen. (Wright 2008, 326.) Lisäksi merkittävää on terapian kameleonttimainen muuntautumiskyky. Joustavuutensa ja sovellettavuutensa ansiosta terapeuttinen narratiivi taipuu selittämään lähes mitä tahansa ja esittämään vastakohtaisetkin asiat ristiriidatta, mikä mahdollistaa terapeuttisten tiedon hyödyntämisen loputtomissa tilanteissa. (Illouz 2008, 183.)

Käytännöllisestä näkökulmasta katsoen terapia on menestynyt, sillä se auttaa nykyihmisiä selviytymään yksilöllisessä maailmassa, löytämään oman paikkansa sekä merkityksensä ja tarjoaa työkaluja maailmassa pärjäämiseen (Madsen 2014, kts. Mulvale & Crosswell 2016, 203; Illouz 2008, 196, 241.) Psykologit tulivat avuksi, kun ihmiset eivät voineet uudenlaisissa pulmissaan enää tukeutua vanhoihin avunantajiinsa (Illouz 2008, 161–162). Terapeutteja onkin myös luonnehdittu nykyajan papistoksi ja terapiaa itsessään uskonnon korvikkeeksi. Uskonnollisen auktoriteetin häviämisen myötä on terapeuteille langennut henkisen oppaan rooli, vaikkeivät he toimikaan kulttuurin moraalinvirtijoina uskonnollisten edeltäjiensä tapaan. (Wright 2008, 323; Furedi 2004, 95.)

Vaikka joskus terapeuttisuuden on pelätty hävittävän moraalin kokonaan (Wright 2008, 322), voi sen yhtä lailla nähdä luovan puitteet uudenlaiselle moraalisuudelle. Terapiakulttuurissa muutokseen,



esimerkiksi ihmisenä kehittymiseen, liitetään moraalisia sävyjä. (Illouz 2008, 184.) Myös kärsimyksen kokemuksille annetaan moraalinen ulottuvuus (Wright 2008, 333).

## **5 Tutkimusasetelma**

### **5.1 Tutkimuskysymys**

Tässä tutkielmassa olen kiinnostunut psykedeeljä käyttävien omista merkityksenannoista psykedeelien käytölleen. Millaisia merkityksiä psykedeelihin ja niiden käyttöön liitetään?

Kysymys on varsin laaja ja se mahdollistaisi monenlaisia tarkempia rajauksia. Sovelsin tässä aineistolähtöistä lähestymistapaa, ja lopulliset analyysin aiheet muotoutuivatkin sen mukaan, millaiseksi haastatteluaineisto muotoutui ja mitkä asiat siellä herättivät kiinnostukseni.

Tutkimuskysymys tarkentui kahteen alakohtaan. Ensimmäiseksi keskityn siihen, millaisia henkilökohtaisia merkityksiä haastateltavat liittivät psykedeelien käyttöön. Toiseksi tarkastelen, miten psykedeelien käyttö suhteutui ympäröivään yhteiskuntaan: miten haastateltavat näkivät itsensä suhteessa toisiin ihmisiin ja millaisin kielellisin ja kulttuurisin keinoin psykedeelikokemuksia käsiteltiin.

Näiden lisäksi esittelen alussa lyhyesti, millaista psykedeelien käyttö aineistoni perusteella yleisesti on, jotta lukija saa aiheesta jonkinlaisen kokonaiskuvan.

### **5.2 Aineistona teemahaastattelut**

Tutkimukseni aineisto koostuu kymmenen psykedeeljä käyttäneen henkilön haastattelusta. Alun perin haastattelin yhtätoista henkilöä, mutta yhden haastattelun rajasin myöhemmin pois, sillä haastateltu oli kokeillut psykedeeljä vain yhden kerran, mikä kävi ilmi vasta haastattelutilanteessa. Halusin rajata tarkasteluni niihin, joilla oli kokemusta vähintään kahdesta käyttökerrasta, jotta mukana ei olisi vain yksittäisiä kokeilijoita. Toivon useamman käyttökokemuksen kertovan siitä, että henkilöt olivat tietoisesti halunneet käyttää psykedeeljä – ensimmäisellä kokeilulla silkka uteliaisuus ja sattuma ovat voineet riittää perusteeksi.

Toteuttamani haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Teemahaastattelu on haastattelumenetelmä, jossa tietyt teemat ovat kaikille samat, vaikka teemahaastattelu muutoin lähestyykin strukturoimattomalle haastattelulle tyypillistä vapautta (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47–48). Teemahaastattelulle ominaista on haastattelutilanteen keskustelunomaisuus ja joustavuus. Haastattelu etenee ennalta valittujen teemojen kautta, joita pyritään käsittelemään kaikkien

haastateltavien kanssa, mutta käsittelyjärjestys on joustava, eikä kaikkien kanssa välttämättä käydä läpi aivan samoja kysymyksiä ja käsitellä kaikkia aiheita samassa laajuudessa. Näin ollen teemahaastattelu antaa enemmän tilaa haastateltavien omalle puheelle. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Teemahaastattelussa myös huomioidaan merkitysten syntyminen vuorovaikutuksessa ja kielen keskeisyys merkitysten luomisessa (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48–53).

Teemahaastattelun tarkoituksena onkin päästä käsiksi haastateltavien kokemuksiin, näkemyksiin ja tulkintoihin jostakin tapahtumasta tai toiminnasta ja sille annettuihin merkityksiin – ei niinkään todellisuuden tapahtumiin (Salasuo 2015, 186). Stigmatisoituja aiheita, kuten huumeiden käyttöä tutkittaessa haastatteluaineistoa voidaan käsitellä myös eräänlaisena vastapuheena valtakursseja vastaan, sillä on yleistä että haastatteluissa tällöin korostuvat ilmiön neutraalit ja positiiviset puolet. (Salasuo 2015, 188–189; Rødner 2005.)

### **5.2.1 Haastattelujen toteuttaminen**

Keräsin haastattelut joulukuun 2015 ja huhtikuun 2016 välillä. Haastateltavia etsin jo varhaisessa vaiheessa tuomalla esiin kiinnostukseni aiheeseen ja haastattelujen tekemiseen mahdollisimman monissa tilanteissa. Tiedustelin mahdollisia kontakteja tutuilta ja tuntemattomiltakin, joiden kanssa pääsin puheisiin yliopistolla ja muualla. Usein joku tarjoutui välittämään yhteystietojani potentiaalisille haastateltaville tai joskus kohderyhmään kuuluvat henkilöt itse tarjoutuivat haastateltaviksi. Näin sain yhteyden kuuteen henkilöön, joiden kanssa haastattelu järjestyi. Tapaamisten yhteydessä pyrin hankkimaan lisää haastateltavia lumipallomenetelmällä eli haastateltavien omia kontakteja hyödyntäen. Useat haastateltavat arvelivat tietävänsä muitakin haastattelusta kiinnostuneita ja välittivät myöhemmin yhteystietoja. Tätä kautta pääsin haastattelemaan vielä neljää henkilöä lisää. Tapasin haastateltavat heidän toiveidensa mukaan joko jossakin julkisessa paikassa, heidän luonaan tai omassa kodissani. Viidesti haastattelupaikaksi valikoitui kahvila tai baari, kahdesti haastateltavan koti ja kolmesti oma kotini.

Haastattelutilanteita varten olin luonut etukäteen haastattelurungon, jonka aiheiden mukaan edetä haastattelussa (kts. liite 1). Suosin mahdollisimman avoimia kysymyksiä, jotta haastateltavien omat näkemykset pääsevät esiin. Jälkikäteen arvioituna kaikki kysymykset tai niiden muotoilut haastattelurungossa eivät ehkä olleet erityisen hyödyllisiä lopullisen tutkielman tai lopullisten tutkimuskysymysten kannalta, mutta uskoakseni tästä aiheutui lähinnä ylimääräistä työtä itselleni.

Haastateltujen luvalla nauhoitin haastattelut kännykän ääninauhurilla ja myöhemmin litteroin ne tekstiksi. Litterointivaiheessa saatoin jätin osan täytesanoista litteroimatta, jos niitä oli hyvin paljon.

Samoin vielä joistain analyysiluvussa käyttämäni sitaateista poistin osan täytesanoista luettavuuden parantamiseksi. Suurimman osan annoin kuitenkin jäädä, jotta alkuperäinen puhetapa tulee esiin. Merkitsin litteraatioon myös merkittävät tauot, takeltelut ja poikkeavat äänenpainot, jotta voin myöhemmin ”kuulla” haastattelun puheen litteraatiota lukemalla, mutta en pyrkinyt keskusteluanalyysin mahdollistavaan tarkkuuteen<sup>3</sup>. Haastattelujen kesto vaihteli 25 minuutista 75 minuuttiin, mikä litteroituna vastasi noin 6–16 liuskaa yhtä haastattelua kohti.

Uskon, että haastateltavia olisi tarvittaessa löytynyt enemmänkin, mutta päätin aineiston keräämisen kymmenennen haastattelun kohdalla, sillä aineistoa oli mielestäni riittävästi ja se vaikutti monipuoliselta. Pyrin myös pitämään työmäärän ja aikataulun aisoissa, sillä haastatteluiden sopimiseen saattoi mennä jopa kuukausia ja toisaalta nauhoitusten litterointi oli varsin työlästä.

### 5.2.2 Haastattelun arviointia

Tiedonkeruumenetelmänä haastattelulla oli oman tutkimusaiheeni kannalta monia etuja (kts. Hirsjärvi & Hurme 2011, 35). Koen tärkeänä, että tutkimuksen kohteena olevat ihmiset saavat itse luoda itseään koskevaa tietoa ja määritellä niitä asioita, mitä he haluavat tuoda esiin ja millä tavoin. Avoimet ja väljät kysymyksenasettelut antavat haastateltavalle enemmän liikkumavaraa ja mahdollisuuksia nostaa itselleen tärkeitä aiheita esiin. Haastattelua on myös pidetty hyvänä keinona saada tietoa aiheista, joista on vielä niukalti tietoa saatavilla (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35.) Teemahaastattelussa voi helposti ja joustavasti esittää lisäkysymyksiä ja tarkentavia kysymyksiä.

Haastattelujen tavallinen roolijako on se, että haastattelija on tiedon kerääjä, jonka tehtävänä on ohjata haastattelua tutkimusintressinsä mukaisesti, haastateltavan taas vastatessa kysymyksiin ja ollessa se, jolla on tietoa aiheesta (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22–23). Se, että kuulijalla on valta ohjata keskustelua, on vastakohtaista arkikeskustelulle, jossa puhuja itse määrää sisällön (Pöytä 2010, 156.) Lisäksi ihmisillä on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapana neuvotella ja tuoda pienin elein esiin, kenellä kulloinkin on oikeus tietoon. Tutkimushaastatteluissa jotkut ”tietäjän” roolissa olevat haastateltavat ovat saattaneet jopa ärtyä, jos tutkija vaikuttaa liian tietäväiseltä, vaikkakin joissain asioissa tutkijalle saatetaan myös antaa asiantuntijarooli. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 32–36.) Tällaiset oletetut roolit muovaavat sitä, millaiseksi haastattelu muodostuu.

Koska haastattelu on molemminpuolinen vuorovaikutustilanne, haastateltavalla on kuitenkin sekä periaatteessa että käytännössä mahdollisuus torjua ja kyseenalaistaa annettuja rooleja tai

---

3 Aineistolainauksissa käyttämäni erikoismerkit ovat: ( ) tauko, alleviivaus merkitsee sanapainoa, – – kaksi viivaa kertoo jotain poistetun siltä kohdin, [hakasulkeilla] selvennetty lainauksen viittauskohdetta ja ((yleiset lisähuomiot kaksoissulkeissa)).

haastattelijan tarjoamia merkityksellistämistapoja. Haastateltava voi esittää haastattelijalle vastakysymyksiä tai kritiikkiä. Tällainen voi osaltaan purkaa tutkijan ja tutkittavan välisiä valta-asetelmia ja roolijakoja, vaikkakaan ei poista niitä. Myös se, kuinka paljon haastateltava ja haastattelijat tulkitsevat olevansa samaa kulttuuria, vaikuttaa siihen, millaiseksi haastattelu muodostuu.

Itse olin yleensä jokseenkin samaa ikäluokkaa ja usein samankaltaisessa elämänvaiheessa kuin haastateltavat, minkä koin luovan eräänlaista toveruutta ja purkavan joitain perinteiseen tutkijanrooliin liittyviä valta-asetelmia. Koin haastateltavien yleensä oletettavan minut jossain määrin itsensä kanssa samaan (ala)kulttuuriin, esimerkiksi niin, että minun oletettiin ymmärtävän psykedeelien käytön perusasiat ilman perinpohjaista selittämistä. Oletukset jaetusta ymmärryksestä tulivatkin näkyviksi vasta rikkoontuessaan, esimerkiksi silloin, kun joku haastateltavista käytti psykedeelikulttuurista käsitettä, jota en tiennyt (esim. afterglow), tai suomensi ja selitti omatoimisesti käyttämäänsä käsitteistöä, joita ei arvellut minulle tutuksi (esim. microdose). Samoin ”toverillisen” ilmapiirin illuusio saattoi rikkoontua ja tutkijan asemani tulla näkyväksi, jos vaikka haastateltava selvästi toivoi voivansa hyödyntää tutkielmaani jonkin ajatuksensa esiintuomiseksi.

Toisaalta haastattelun vuorovaikutuksellisuudesta seuraa myös haasteita. Omilla reaktioillaan ja kysymyksillään haastattelijat aktiivisesti ohjaa haastattelua johonkin suuntaan, sekä tiedostaen että tiedostamattaan. Konstruktionistisen näkökulman mukaan todellisuus ei ole mitään ulkopuolta kuvattavissa olevaa, vaan haastattelutilanteessakin todellisuutta rakennetaan ja uusinnetaan kielellisesti ja vuorovaikutuksellisesti. Tämä vaatii huomioimaan myös haastattelijan merkityksen, sillä tutkijan nähdään heijastavan omaa todellisuuskäsitystään tutkittavaan ilmiöön jo käyttämiensä kategorioiden kautta. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 10–11.) Kaikki haastattelijan toiminta, vaikkapa vain hiljaisuus ja pyrkimys vaikuttaa haastatteluun mahdollisimman minimaalisesti, on väistämättä osa haastattelun vuorovaikutusta ja sinällään merkityksellistä (kts. Hyvärinen & Löyttyniemi 2005). Tämä tuli näkyväksi viimeistään litteroinnin aikana, kun tilanteita sai ikään kuin käydä uudelleen läpi. Monesti en esimerkiksi huomannut tarrautua haastateltavien tarjoamiin, mielenkiintoisiin johtolankoihin, vaan joko annoin potentiaalisten keskustelunaiheiden lipua ohi tai etenin mekaanisesti seuraaviin kysymyksiin.

Litteraatioita tehdessäni huomasin myös luoneeni omia, varsin perusteettomia näkemyksiä haastattelutilanteiden onnistumisesta: mikä haastattelu meni ”hyvin” ja mikä taas ei niinkään. Saattoi olla, että joissain kiusaannuttavaksi mieltämissäni tilanteissa olikin kyse siitä, että

haastateltava osasi vastata kysymyksiin hyvin tarkkanäköisesti ja tiiviisti. Haastattelutilanteessa olin kuvitellut niukkasanaisuuden jonkinlaiseksi epäonnistumiseksi. Sama tapahtui toki myös toisinpäin: jokin haastattelu saattoi imaista mukanaan ja jättää tunteen onnistumisesta, kunnes litteroidessa (tai viimeistään analyysiä tehdessä) huomasi merkittävän osan olevan enemmän tai vähemmän aiheen vierestä.

### **5.3 Tutkimusaiheen erityispiirteitä**

Muun muassa Seppälä ja Mikkola kertovat kohdanneensa paljon epäluuloisuutta koettaessaan tavoittaa erilaisten huumeiden käyttäjiä haastateltaviksi, sillä käyttäjät eivät välttämättä luottaneet tutkimuksen hyviin tarkoituksiin (Seppälä & Mikkola 2004, 26). Oma kokemukseni on kuitenkin toinen, sillä ennemminkin yllätyin siitä, kuinka myönteisesti psykedeelejä käyttäneet haastatteluun ja tutkimukseeni suhtautuivat. Arvelen, että osaltaan henkilökohtaisten verkostojen kautta tulevat yhteydenotot (sekä omani että lumipallometodin kautta lähteneet) madalsivat kynnystä osallistua ja lisäsivät luottamusta. Toisaalta myönteisyyttä voi selittää myös se, että psykedeelejä käyttävät toivovat saavansa ajatuksilleen ja kokemuksilleen sijaa tutkimuksessa ja julkisessa keskustelussa, jossa heidän olemassaoloon ei juuri tunnusteta.

Artikkelikokoelmassa *Salattu, hävetty, vaiettu* (2015) todetaan, että usein yhteiskunnallisesti vaikeisiin aiheisiin tarttuneisiin tutkijoihin heijastetaan itse ilmiötä kohtaan koettuja ennakkoluuloja ja stigmaa. Esimerkiksi useisiin huumetutkijoihin tai rasismin tutkijoihin on kohdistettu vihaa tai moraalista tuomitsemista heidän tuotettuaan jonkin tahon mielestä ”vääränlaista” tietoa. (Häkkinen & Salasuo 2015, 10–11.) Tällaista olen kohdannut välillä itsekkin, vaikka yliopistolla vastaanotto aiheeseen on onneksi ollut kannustavaa ja asiallista. Toisaalta osa huumetutkijoista asettuu avoimesti puolustamaan huumeita käyttäviä ihmisiä ja heidän oikeuksiaan (Kainulainen & Savonen 2017, 219). Tutkimuksen kohteena olevien ihmisten ollessa yhteiskunnassamme marginalisoituja, tutkijan velvollisuutena on vähintäänkin suhtautua herkkyydellä siihen, millaista tietoa tutkimuskohteestaan tuottaa ja millainen vaikutus sillä on tutkittavien elämään. Kyse ei ole huumeiden käytön puolustamisesta vaan inhimillisyydestä ja pyrkimyksestä tasa-arvoisempaan yhteiskuntaan.

Jotta tutkimukseen osallistumisesta ei aiheutuisi kenellekään haastateltavalle haittaa, pyrin parhaani mukaan kiinnittämään heidän yksityisyytensä suojaamiseen huomiota. Tähän sisältyy sekä aineiston säilyttäminen turvallisesti ja haastateltavien anonymiteetin turvaaminen valmiissa työssä. Alkuperäisiin haastattelunauhoihin ei kenelläkään muulla kuin minulla ole ollut pääsyä, ja heti

litterointivaiheessa jätin kirjaamatta ylös nimet, kaupungit ja kaupunginosat, mikäli sellaisia mainittiin. Poistin myös joitain murrepiirteitä, joista henkilöitä voisi helpommin tunnistaa.

Viittaan henkilöihin myöhemmin pseudonyymien avulla. Anonymiteetin lisäämiseksi en yhdistele niitä muihin taustatietoihin, kuten ikiin tai ammatteihin. Tarkkojen ikien yhdistäminen sukupuolitettuun pseudonyymiin olisi näin pienellä otannalla mielestäni liian yksilöivää, eivätkä haastatellut jakaannu tasaisesti ikäryhmiin. Ylipäätään en näe taustatietojen yhdistelemisestä syntyvää lisäarvoa niin olennaisena, että sen takia olisi perusteltua tinkiä anonymiteetistä. Tutkimuksen tarkoitus ei ole selittää asioita myöskään suhteessa haastateltavien opiskelu- tai ammattialoihin, ja muita taustatietoja en edes kysynyt. Pseudonyymien avulla yksittäiset puhujat ovat kuitenkin erotettavissa toisistaan.

## 5.4 Metodi

Analyysissä hyödynnän sisällönanalyysiä sekä diskurssianalyttistä lähestymistapaa. Molempien avulla voidaan tarkastella inhimillisiä merkityksiä. Pääasiallinen ero on siinä, että sisällönanalyysi keskittyy tekstin merkityksiin diskurssianalyysin taas tarkastellessa sitä, miten näitä merkityksiä tuotetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105–106.)

Tyypillistä sisällönanalyysille on aineiston järjestely erilaisten luokkien, teemojen tai tyyppien mukaan. Teemoittelussa korostuvat asioiden merkitykset. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93–95.) Menetelmäni sijoittuu aineistolähtöisen ja teoriasidonnaisen sisällönanalyysin välimaastoon. Aineistolähtöisessä analyysissä aineistoa pyritään tarkastelemaan mahdollisimman ennakkoluulottomasti ja avoimin mielin, ilman, että aiemmat tiedot tai ennako-oletukset aiheesta ohjaisivat analyysia tai sen lopputulemia. Haasteena täydelliselle aineistolähtöisyydelle on, että tutkijan valitsemat käsitteet, tutkimusasetelma ja muut seikat väistämättä vaikuttavat lopputulokseen. Ongelmaa pyritään korjaamaan tiedostamalla omat oletukset ja refleктоimalla niitä. Teoriasidonnaisessa analyysissä aiempi tieto huomioidaan, mutta analyysi ei etene sen asettamien raamien tai kategorioiden mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97–100.)

Diskurssianalyysin lähtökohtana on sosiaalisen konstruktionismin ajatus siitä, että kieli on aina yhteydessä sosiaaliseen todellisuuteen ja mukana tuottamassa sitä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Se pitää sisällään useita erilaisia suuntauksia ja painopisteitä, mutta teoreettiset lähtökohdat perustuvat kuitenkin oletuksille kielenkäytön sosiaalista todellisuutta rakentavasta luonteesta, useiden rinnakkaisten ja kilpailevien merkityssystemien olemassaolosta, merkityksellisen toiminnan kontekstisidonnaisuudesta, toimijoiden kiinnittymisestä

merkityssysteemeihin sekä kielenkäytön seurauksia tuottavasta luonteesta. (Jokinen & Juhila & Suoninen, 17–18.) Diskurssianalyysin keinoin voidaan tarkastella aineistossa ilmeneviä erilaisia laajempia puhetapoja, merkityssysteemejä eli diskursseja (Jokinen & Juhila & Suoninen, 27–28). Merkityssysteemien analysointi ei tarkoita aineiston lajittelua konkreettisesti käsiteltyjen teemojen tai aiheiden mukaan, vaan sellaisten puhetapojen löytämistä, jotka risteävät useamman teeman kanssa. Erityisesti asiat, joita aineistossa käsitellään ristiriitaisesti, ovat usein analyysin kannalta hedelmällisiä, sillä niistä on löydettävissä useamman merkityssysteemin olemassaolo. (Suoninen 1993, 49–51.)

Analyysivaiheen alussa tutustuin aineistoon lukemalla sitä läpi ja värikoodaamalla litteroidusta aineistosta erityyppisiä toistuvia teemoja. Tällaisia olivat henkilön tausta, psykedeelien käytön kuvaus, käytön positiiviset puolet ja muutokset, riskit ja riskinhallinta, näkemykset psykedeeleistä tai maailmasta, psykedeelikulttuuriviittaukset ja psykedeelikulttuurin ulkopuoliset viittaukset. Etsin teemoista myös toistuvia puhetapoja tai merkityssysteemejä.

Näihin perustuen kirjoitin aluksi temaattisen analyysirungon, minkä jälkeen luin taas aineistoa poimien talteen erityisen kuvaavia tai mielenkiintoisia aineistolainauksia. Aineiston lukeminen ja analyysin tekeminen vuorottelivat ja analyysiin lopullisesti sisältyvät teemat ja niiden keskinäiset suhteet muuttuivat kirjoitusprosessin aikana vielä muutamaan kertaan ja jotkin teemat jäivät tutkimusaiheen tarkentuessa kokonaan pois. Tarkemmassa luennassa kiinnitin huomiota myös diskursiivisiin valintoihin, joiden kautta todellisuutta, eroja ja arvoja rakennettiin hienovaraisemmin.

## **6 Tutkimustulokset**

Analyysiluku jakaantuu kolmeen osioon. Ensimmäinen alaluku keskittyy haastateltaviin ja heidän psykedeelien käyttönsä perusasioihin. Toisen alaluvun aiheena ovat psykedeelien käytön terapeuttisuuteen liittyvät merkitykset. Viimeisessä alaluvussa tarkastelen haastateltujen suhteita ympäröivään maailmaan.

### **6.1 Haastateltavien psykedeelien käyttö**

Tässä kappaleessa esittelen lyhyesti haastateltavat sekä psykedeelien käytön yleispiirteitä haastattelujen pohjalta. Tarkoituksena on tarjota lukijalle ymmärrys siitä, millaista psykedeelien käyttö yleisesti on, ja millaisia syitä käytölle annetaan.

### **6.1.1 Haastateltavien esittely**

Haastateltuja oli yhteensä kymmenen. Miehiä oli kahdeksan ja naisia kaksi. Naisten vähäisyys voi heijastella sitä, että yleisesti naiset käyttävät huumeita miehiä vähemmän (Hakkarainen et al. 2015, 322), sekä aineiston pienuudesta johtuvaa sattumaa. Iältään haastatellut olivat 20–37-vuotiaita, keski-ikä oli 25 vuotta. Haastatellut asuivat Pirkanmaalla ja Uudellamaalla.

Kuusi haastateltavista oli päätoimeltaan opiskelijoita, työssä käyviä oli kaksi ja työttömiä kaksi. Kaikki olivat käyneet vähintään joko lukion tai ammattikoulun, ja neljällä oli taustallaan korkeakouluopintoja yliopistosta tai ammattikorkeakoulusta. Opintoja haastateltavilla oli humanistisilta ja yhteiskuntatieteellisiltä aloilta, teknisiltä aloilta, sosiaaalialalta sekä taide- ja käsityöläisaloilta.

Kokeneisuus psykedeelien ja muidenkin huumeiden käytöstä vaihteli melko paljon. Vähäisimmin psykedeelejä, enintään viidesti, olivat käyttäneet Liisa, Aku ja Annika. Jukalla ja Aleksilla psykedeelikokemuksia oli kymmenkunta tai hiukan yli. Matti, Samuli, Miro, Olli ja Eetu arvioivat kokemuksia olleen useita kymmeniä, joku jopa reilusti yli sadan.

Ne, jotka olivat käyttäneet psykedeelejä useita kymmeniä kertoja, olivat pääsääntöisesti kokeilleet laajemmin eri psykedeelejä ja heillä oli useimmiten enemmän kokemusta myös muista huumeista, etenkin stimulanteista kuten amfetamiinista ja MDMA:sta. Haastateltavilla oli lisäksi kokemusta luonnonrohdoksista, dissosiatiiveista ja lääkkeiden tai opiaattien päihdekäytöstä. Kaikki paitsi Samuli ja Miro kertoivat käyttäneensä joskus kannabista, ja aivan mahdollista on, että hekin vain unohtivat mainita asian.

Yleisimmin käytettyjä psykedeelejä olivat psilosybiinisienet, joita olivat käyttäneet kaikki haastatellut. Toiseksi yleisintä oli LSD, jota oli käyttänyt seitsemän haastateltua. DMT:tä tai sitä sisältäviä kasveja (kuten ayahuascaa tai ruokohelpiä), oli kokeillut neljä. Myös päivänsinen siemeniä, muita psykedeelisiä tryptamiineja ja 2C-tyypin kemikaaleja oli kokeillut jokunen henkilö. Kaikki käytetyt yhdisteet eivät tulleet erikseen nimetyiksi, sillä varsinkin synteettisten yhdisteiden nimet ovat käytännössä kemiallisia kaavoja, joita on vaikea muistaa ulkoa.

### **6.1.2 Käyttötilanteet**

Näkemykset hyvistä käytännön käyttötilanteista olivat hyvin yhteneväisiä. Ympäristön, seuran, annoksen ja oman mielentilan huomiointi nähtiin tärkeänä, sillä olosuhteet vaikuttavat herkästi psykedeelikokemuksen sisältöön.



Hyvä käyttöympäristö oli rauhallinen ja hallittava: esimerkiksi kotona tai kaverin luona sai olla turvassa ulkopuolisilta. Samoin seuran oli hyvä olla tuttua ja luotettavaa, sillä vieraiden kohtaaminen saattoi psykedeelien vaikutuksen alaisena tuntua hyvin stressaavalta ja ahdistavalta. Yleensä psykedeelisiä käytettiin kavereiden tai kumppanin kanssa, joko kahdestaan tai pienellä porukalla. Yksinkin psykedeelisiä saatettiin ottaa, mutta monelle toisten läsnäolo edusti turvaa ja tukea, ja toisaalta sen koettiin olevan antoisampaa. Joillain yksin käyttö liittyi enemmän nuoruuden huumavaiheeseen tai toimi eräänlaisena aikuistumisriittinä.

Ihmisten ilmoille lähtö tuli kysymykseen vain hyvin kokeneille henkilöille. Tällöin ulos menemisestä saattoi kuitenkin tehdä Aleksin sanoin ”tutkimusmatkan”, jolla maailmaa ja ihmisiä saattoi ihmetellä. Toisaalta taas parhaat puitteet käytölle nähtiin olevan ulkona ja luonnon lähellä, vaikkapa mökillä, jolloin psykedeelit korostivat yhteydentunnetta luontoon.

Noin puolet haastatelluista oli käyttänyt psykedeelisiä myös bileympäristössä. Tällöin kyse on nimenomaan psykedeelisen musiikin ympärille rakentuneista juhlista tai festivaaleista, joiden luonteeseen jossain määrin sisältyy laittomien päihteiden käyttö. Osa tällaista harrastaneista kuitenkin koki ympäristön liian levottomaksi itselleen ja omille tarkoituksiperilleen. Osassa aiempaa tutkimusta psykedeelien käyttö on liitetty nimenomaan osaksi psykedeelistä bilekulttuuria, mutta oma aineistoni tukee ennemminkin näkemystä, jonka mukaan valtaosa psykedeelien käytöstä tapahtuu ”poissa silmistä”, yksityisen piirissä.

Useimmiten psykedeelisiä käytettiin harvakseltaan parin kuukauden välein tai kerran-pari vuodessa, mutta olipa jollain kulunut yli vuosikin edellisestä käyttökerrasta. Käyttöväleihin vaikuttivat oma halu, aineiden saatavuus ja ajankäytölliset mahdollisuudet. Monet pyrkivät suunnittelemaan ennakkoon sopivan ajankohdan, ja valmistautuivat siihen esimerkiksi meditoimalla tai syömällä keveämmin, jotta mieli ja keho olisivat vastaanottavaisempia toivotuille vaikutuksille. Tunnelmaa voitiin virittää siivoamalla etukäteen ja koristelemalla tila esimerkiksi kynttilöin. Näin alkavan tilanteen erityisyys ja mahdollisesti jopa rituaalinen luonne korostui.

Vaikka näkemykset hyvästä ja turvallisesta käytöstä olivat varsin yhteneväisiä, moni oli kuitenkin jossain vaiheessa poikennut näistä ihanteista. Muutama haastateltava kertoi, kuinka psykedeelisiin tutustuessaan oli käyttänyt niitä liioitellun usein tai turvattomissa paikoissa, kun käyttö ja sen seuraukset olivat tuntuneet mielenkiintoisilta eikä huolettoman käytön riskejä oltu vielä alettu tiedostaa. Huumavaiheen jälkeen käyttö oli rauhoittunut ja vakiintunut.

### 6.1.3 Käytön syyt

Psykedeelien käytölle voi löytää monia motiiveja ja vaikuttimia. Kokeilunhalu, kiinnostuneisuus aiheeseen ja kaveripiiri vaikuttivat etenkin ensimmäisen psykedeelikokemuksen toteutumiseen. Pääosin puhtaalla kokeilumielellä oltiin uusien aineiden kanssa ja ensimmäisillä kerroilla. Jos ainetta oli jo kokeiltu, uutuudenviehätys oli ehtinyt väistyä ja myöhempään käyttöön liittyi muitakin, jäsentyneempiä motiiveja. Myöhempää käyttöä perusteltiin edellisten lisäksi hauskanpidolla, sosiaalisuudella, kokemuksellisuudella ja ennen kaikkea terapeuttisuudella.

Psykedeelejä saatettiin aluksi kokeilla uteliaisuudesta, joka ei välttämättä mitenkään erityisesti kohdistunut huumausaineisiin, vaan kaikenlaisiin uusiin ja jännittäviin asioihin ja kokemuksiin. Lisäksi psykedeelien kulttuurinen tabuluonne saattoi lisätä niiden puoleensavetävyyttä:

”No [ekalla kerralla] olin yhen kaverin kanssa – – ja sillä nyt sitten vaan sattuu oleen LSD:tä ja sitten oltiin sillain että, olin sillain että haluais kokeilla ja kokeilin. Ollut kuitenkin aina, tai sillain pienestä pitäen – – aina pienenä on ollut kauheen kiinnostunut kaikista ( ) hallusinaatioista varsinkin sillain että mitä ne oikein on ja mitä se oikein tarkoittaa, mikä on hallusinaatio ja ( ) kaikkii tämmösii siitä on ollut niin paljon semmosii myy- niin myyttistä se kertominen siitä asiasta et on niinku, voiko tää olla totta et pitää ite kokeilla että tietää sitten, tai näin on jälkikäteen sen itselleen selittänyt, että miten on siihen tilanteeseen ajautunut.” (Aleksi)

Kiinnostus saattoikin alun perin syttyä muiden asioiden kautta. Kiinnostus hippiliikettä, todellisuuden perimmäisiä kysymyksiä tai muita uushenkisiä aiheita kohtaan oli voinut johtaa kohti psykedeelejä, sillä niiden piirissä psykedeelejä on hyödynnetty ja niille annettu jonkinlaisia kulttuurisia merkityksiä. Psykedeelitrippien kautta voitiin pyrkiä ymmärtämään tällaisia aatteita paremmin. Jukka kertoi kiinnostuksensa psykedeeleihin heränneen filosofian ja esoteriikan kautta:

”Sillon kun mä oon, mä oon kiinnostunut tosi paljon niinku ((yskäisee)) filosofiasta, niin sitten sitä kautta oon päätenyt kokeileen tollasta. Koska joskus oli niin semmonen, tahdon selvittää totuuden todellisuudesta ja näin pois päin, niin sit koki et sitä kautta ois auennut jotain.” (Jukka)

Usein kiinnostus psykedeeleihin olikin kytynyt jo ennen ensimmäistä kokeilua. Liisakin kertoi olleensa pitkään kiinnostunut kokeilemaan psykedeelejä tavattuun muihin käyttäneisiin ja luettuun asiasta. Nyt, kun hän oli jo kokeillut sieniä, kohdistui hänen kiinnostuksensa sellaiseen psykedeeliin, josta vielä ei ollut kokemusta.

”Ja sieniä oon maistanut, tai syönyt, muutaman kerran. Kolme kertaa taitaa olla yhteensä. Oon kyllä niinku, mielenkiintoa löytyy niinku just LSD:tä kohtaan että koska on ( ) mutta tuntuu ettei oo ehkä ihan valmis siihen, eikä halua niinku vielä ( ) kokeilla. Mut että, se on niinku ( ) kohta, kohta tulee sen aika sitten.” (Liisa)

Eri aineiden koettiin ”näyttävän” hiukan erilaisia asioita ja monilla oli vahva halu kokea ja tehdä asiat itse. Näin ainakin Olli, Miro ja Eetu olivat käyneet läpi monen monituista ainetta. Uusien psykedeelien kokeilu saattoi olla hyvinkin suunnitelmallista toimintaa:

”No sit mä rupesin systemaattisesti sit kokeileen kaikkii mahdollisia hallusinogeenejä, mitä sielt Erowidin<sup>4</sup> listoilta löyty, mitkä oli turvallisii ja ei aiheuttanut addiktioo.”  
(Olli)

Hauskanpito yhtenä mahdollisena motiivina tunnistettiin laajalti, mutta sitä kohtaan oli ristiriitaisia asenteita. Vain Matti ja Alekski sanoivat suoraan käyttävänsä psykedeelejä myös sen takia. Moni muu oli sitä mieltä, että psykedeelien käytön ei kuulunut olla hauskaa, tai se ei ylipäätään voinut olla hauskaa. Muutamat tunnistivat psykedeelikokemuksen nautinnollisuuden, mutta eivät pitäneet sitä kovin oleellisena. Vaikeasti ennakoitavien ja hallittavien vaikutusten takia psykedeelien nautiskelukäyttö koettiin pääosin hankalana.

Toisaalta sosiaalisuus oli myös merkittävä syy, joka tuli esiin niin kotona kuin bileympäristössä. Ystävien kesken jaettu kokemus yhdisti, kun taas festivaaleilla saattoi tulla osaksi laajempaa psykedeelistä alakulttuuria. Bilekäyttö liittyy tanssin, musiikin ja taiteen kautta myös hauskanpitoon, mutta sitä ei voi typistää pelkäksi juhlimiseksi, sillä siihen liitettiin myös ”syvempiä” merkityksiä, joista lisää myöhemmin.

Hyvin vahvasti korostui kuitenkin psykedeelikokemuksen hyödyllisyys ja terapeuttisuus. Psykedeelien kautta haluttiin tutkia omaa mieltä, ratkaista psyyken ongelmia ja kehittyä ihmisinä. Tällaista käyttötappaa pidettiin melko yleisesti ”oikeanlaisena” sekä vastuullisempänä ja ylevämpänä kuin hauskanpitoon tai juhlimiseen liittyvää käyttöä.

”No mul on – – se tota niin hyvä et silloin kun me tutustuttiin psykedeelien maailmaan, niin silloin jotenkin oivals jo heti sen, et että siin on tärkeä niinku tehdä siitä tilanteesta terapeutinen. Elikkä niinku se set and setting, että mikä on se ilmapiiri ja mikä on se annostus, niin sehän on tosi tärkeä siinä, jaa sitten meillä se meni aikalailla, no- nopeesti hiffattiin se että et näitähän kuuluu käyttää rauhassa ja eikä oo kyse ollenkaan mistään niinku, tämmösistä huumeesta. Mistä niinku huumeista tulee mieleen siis semmonen mielikuva et niitä kiskotaan ja sitten sekoillaan, ja vastaavaa. Vaan se on ollut pikemminkin just semmosta että istutaan alas, mukava valaistus, kynttilänvalo, ja siis jos on pakko olla sisätiloissa, et ei tota niin pääse käymään pihalla, niin sitten oikein jotain hyvää musiikkia, rauhallista musiikkia, ja sitten ottaa sen semmosena yksilöterapiana, et keskittyy siihen mitä niinku sun sisällä tapahtuu sinä aikana.” (Miro)

Henkisyys tuli usein esiin epäsuorasti terapeuttisesta käytöstä puhuttaessa, vaikkei sitä välttämättä mainittu suoranaisena käytön motiivina. Psykedeelinkäyttötilanne esimerkiksi nähtiin

4 [www.erowid.org](http://www.erowid.org) on laaja tietokanta psykoaktiivisista aineista ja niiden turvallisemmasta käytöstä

riitinomaisena tapahtumana, johon tuli valmistautua asiaankuuluvalla tavalla ja käytettäviä aineita kunnioittaen, jotta psyykkiset hyödyt saavutettaisiin. Aineisiin saatettiin myös liittää jumalallisia ominaisuuksia, kuten on tehty joissain alkuperäiskulttuureissa ja sieltä ammentavassa länsimaisessa psykedeelikulttuurissa.

## **6.2 Terapeuttisia oivalluksia ja persoonan muutoksia**

Tässä kappaleessa tarkastelen psykedeelien käytön syitä ja käyttöön liitettyjä merkityksiä. Ensimmäiseksi huomio kohdistuu etenkin positiivisina koettuihin vaikutuksiin ja käytön terapeuttisuuteen. Usein esimerkiksi käytön motiiveja perusteltiin terapeuttisesti. Terapeuttisia merkityksiä liitettiin yksilötason kokemusten lisäksi yhteisöllisesti jaettuihin kokemuksiin sekä henkisiin ja mystisiin kokemuksiin. Toiseksi tarkastelen elämän- ja persoonan muutoksia, joiden haastateltavat kokivat seuranneen psykedeelien käytön myötä. Lopuksi tarkastelen psykedeelien hauskuuden ja rankkuuden teemoja, joiden suhde näyttäytyi haastatteluiden perusteella jossain määrin jännitteisenä.

### **6.2.1 Hyödyllisyys ennen kaikkea**

Kun haastateltavat kuvailivat mielestään ”hyvää” ja fiksua psykedeelien käyttöä, hyvin usein mittariksi asetettiin käytön hyödyllisyys. Psykedeeleillä nähtiin olevan potentiaalia vaikuttaa asioihin positiivisesti, jolloin käyttäjälle tavallaan lankesi eettinen velvoite käyttää niitä niin, että positiiviset vaikutukset toteutuvat. Nämä positiiviset vaikutukset ilmenivät ennen kaikkea käyttäjän pään sisällä: ajattelussa, minäkäsityksessä, maailmankuvassa, asenteissa ja arvoissa, mutta tihkuivat välillisesti myös ympäristöön käytännön toiminnan kautta. Usein haastateltavat mielsivät tämän kaltaiset mielen tasolla tapahtuvat seuraukset terapeuttisiksi, jolloin psykedeelien käytön hyödyllisyys siis perusteltiin sen terapeuttisuudella. Mutta mitä terapeuttisuus sitten oli?

Arkisimmillaan kyse oli paluusta ”perusasioiden” äärelle. Terveellinen syöminen, liikunta, oma koti, lepo ja läheisten ihmisten kohtaaminen nousivat arvoonsa. Perusasioihin keskittyminen lisäsi arkista täyttymyksen tunnetta ja tyytyväisyyttä, eikä vaatinut massiivisia elämänmuutoksia. Alekski toteaa olevan tavallista, että psykedeelit saavat aikaan suureellisia ja arkitason ylittäviä oivalluksia, mistä hänen oma kokemuksensa kuitenkin poikkeaa:

”Monet puhuu aina jostain että sitten on vetänyt sienä tai happoo tai psykedeelejä että on, ne on oivaltanut jotain et ’universumi on kaikki’ ja, tai jotain tällasta, kauheen suurta niin itellä ne on ehkä ollut enempikin semmonen et ei oo tarvinnut mennä niin suuriin mittakaavoihin mitä on hoksannut vaan kaikki mikä on lähellä ja sillain pienet suuret asiat on niinku tullut tärkeemmiksi joku perhe, perhe ja tota musiikki on tullut paljon tärkeemmäks ja semmoset pienet niinku jutut et saa vaikka rentoutua niinku

ihan kymmenenkin minuuttia joka päivä niin semmoset asiat on tullut paljon tärkeemmäksi ja oivaltanut niiden merkityksen.” (Aleksi)

Aleksi kokee, että hänellä arkisiin, lähellä oleviin asioihin keskittyminen on riittänyt. Aleksi sanoo, ettei hänen ole ”tarvinnut mennä niin suuriin mittakaavoihin”, mikä viittaa siihen, että hän näkee pienet oivalluksensa rinnakkaisina muiden saamien suurten ja abstraktien oivallusten kanssa. Kuten karttojen eri mittakaavat mahdollistavat erilaisten asioiden tarkastelun, arkiset perusasiat ja universumitaso oivallukset voidaan ajatella saman asian eritasoisiksi ilmentymiksi.

Tällaisen arjen merkityksellisuuden voi nähdä paikantuvan arjessa läsnä olemiseen ja läsnäolon helppouteen. Läsnäolon kokeminen oli monelle haastateltavalle oleellinen osa psykedeelikokemusta ja etenkin sen hyödyllisyyttä.

”Ja sitten tietenkin paras paikka on metsä. – – silloin [lähellä luontoa] tuntuu, et se kokemus on, se korostaa sitä terapeutista koska silloin jää niinku ihmettelemään sitä elämän ihmeellisyyttä. Että, voi että elämä on upeeta. Kun kattoo jotain kuusta ja orava hyppii siellä ni sit siinä tulee semmosii zen-hetkiä ja semmosii kok- täydellisen läsnäolon hetkiä. Niin sehän on tosi toivottavaa just näissä jutuissa. – – siinä se läsnäolo tuntuu olevan vähän niinku se terapian tämmönen seuraamus tai se semmonen saavutus sitten niinku sitä kautta. Että kun ollut semmosii tilanteita et on ollut paljon mielessä jotain, on vaikka lähipiirissä ollut jotain hankaluuksia tai itellä jotain hankaluuksia, ja sit päättää nauttia psykedeelisiä, niin sitten yleensä tulee semmosta hyvää niinku välimatkaa niihin sun ongelmiin ja niihin jotka niinku mieltä painaa. Niin jotenkin se ajaa siihen että sitten sen tripin jälkeen tulee läsnäolevammaksi, koska on saanut sitä etäisyyttä niihin sun ongelmiin ja sitä kautta pystynyt käsittelemään niitä ongelmia.” (Miro)

Miro kertoo, että hänelle läsnäolon kokeminen on terapeutisuuden ytimessä. Hän liittyy täydellisen läsnäolon kokemuksen elämän ihmeellisyyden huomaamiseen. Lisäksi hän kokee läsnäolevuuden lisääntyvän siksi, että omia ongelmia on pystynyt psykedeelien avulla käsittelemään, eivätkä ongelmat tunnu enää niin suurilta.

Moni haastateltu vertasi psykedeelien vaikutuksia lapsen maailmaan, jossa tavanomaisetkin asiat tuntuvat uusilta, jännittäviltä ja tutkimisen arvoisilta. Mieli on lapsen tavoin vapaampi kuvittelemaan ja kokemaan asioiden mahdollisuudet. Lapsenkaltaisuus oli eräänlainen läsnäolevan hetkessä elämisen huipentuma.

”Ja sit ku kattonut ystäviä kun porukalla me trippaillaan niin pystyy näkeen et ihan kun ne ois jotain pikkulapsia että vähän ottaa jotain risuja tai muovailuvahaa ja tiekkö ihan haltioina monta tuntia muovaillee silleen, niinku lapsena. ( ) Ja siitä kai se terapeutin vaikutus onkin että, että niinku tuntee olevansa lapsi taas.” (Miro)

Muutkin kertoivat psykedeelien helpottaneen arkielämän ongelmassa. Psykedeelien aiheuttama perspektiivin muutos auttoi tarkastelemaan ongelmia ulkopuolisen tavoin, ja toisaalta myös suhtautumaan niihin ja omaan puutteelliseen itseensä myötätuntoisesti. Niinpä osa aiemmin koetuista ongelmista saattoi yksinkertaisesti menettää merkityksensä, kun ihminen huomasi oman uriintuneen ajattelunsa luoneen käsityksen jonkin asian vaikeudesta.

”Se niinku, se laittaa mut ajattelemaan selkeämmin ja niinku unohtaan omat semmoset, tai osaa pistää omat ongelmat perspektiiviin, et ei tässä oikeesti oo mitään hätää ja sillain.” (Aku)

Ongelmien siis ajateltiin olevan lähtöisin omasta (vääristyneestä) ajattelusta. Koko ajattelutavan muuttuessa ongelmakeskeinen ajattelu väheni ja oli helpompi keskittyä niihin elämän osa-alueisiin, jotka olivat tässä ja nyt.

Merkityksellisyyden tunteita lisäsivät myös tripeillä yleisesti koetut yhteenkuuluvuuden tunteet. Kokemus yhteenkuuluvuudesta ja samuudesta kaiken elollisen kanssa lisäsi empatiaa niin itseä, muita että luontoa tai maailmaa kohtaan. Kauneutta oli helppo nähdä kaikenlaisissa asioissa ja erityisesti luonto koettiin merkityksellisenä ja sen kanssa koettiin syvää yhteenkuuluvuutta. Tätä kuvailtiin myös mystiseksi kokemukseksi. Käyttöympäristön luonnonläheisyys lisäsi vaikutusta.

”Et se [psykedeelien käyttö] niinkun tosi helposti poistaa kaikenlaisen niinku aggressiivisuuden ja ( ) no siis luo sellasen tunteen et niinku kaikki orgaaninen oleva tässä maailmassa on niinku yhtä ( ) samanlaista. Eli ( ) kyl mä koen et se edistää empatiaa tavallaan.” (Jukka)

Toisaalta myös aiemmalla suhtautumistavalla saattoi olla vaikutusta siihen, millaisena psykedeelikokemus näyttäytyi. Liisa koki maailman kanssa koetuilla yhteenkuuluvuudentunteilla olevan kyllä vaikutusta siihen, miten hän pyrkii toimimaan maailmassa, mutta toisaalta hänelle kokemus oli ennemminkin vahvistava kuin kumouksellinen:

”Et ei nyt sinänsä semmosii oikein oivallus-oivalluksii, mutta sit ehkä just semmosii juttui mitä on niinku ittekin pohtinut aikasemmin, niin sit ne jotenkin vahvistuu ne niinku et et nyt ollaan niinku oikeella tiellä niin siinä tripin aikana, jos ne asiat tulee mieleen.” (Liisa)

Psykedeelleillä ympäristön suggestiivisuus ja omat ajatukset ja odotukset voivatkin ohjata kokemusta paljonkin.

Jotkut haastateltavat kertoivat psykedeelien olleen hyödyksi myös tavanomaisten mielenterveysongelmien, kuten masennuksen ja traumojen käsittelyssä. Psykedeelien koettiin avaavan pääsyn ja näköalan tällaisten pitkän ajan kuluessa muotoutuneiden ongelmien juurille.

Esimerkiksi Samuli kertoo kyenneensä psykedeelien avulla tunnistamaan omia puutteitaan ja vakiintuneita toimintamallejaan ja pystyneensä käsittelemään niitä itseensä empaattisesti suhtautuen:

”Joo no itseasiassa lapsuuden traumoihin mä oon päässyt käsiks niitten kautta aika jonkinlailla. Niin oon tiedostanut niitä osa-alueita joita itessäni, mitä mun kannattais lähteä kehittämään ja korjaamaan. Esim. mä oon tiedostanut itessäni montakin semmosta mitkä on lapsuudesta, lapsuudesta lähtien semmosia juttuja ( ) se on tuonut semmosen kyvyn tunnistaa omia semmosia asioita, niinku tavallaan voisko sanoo n(– –) sanoo ongelmia, mutta siis semmosia mihin vois puuttua. – – Tai että pystyy kattomaan itteensä ja tunnistamaan ja olemaan rehellinen itelleen. Ja sit kun ymmärtää ( ) ymmärtää sen oman mielen ja mitä ominaisuuksia sulla on niin sillon niitä pystyy myös muuttamaan. Mutta ei niitä vaan jotenkin ymmärrä, jollei niihin oikein paneudu, ja oo rehellinen itelleen. Omaa semmosta empatiakykyä itteensä kohtaan.” (Samuli)

Matti taas koki psykedeelien auttaneen häntä merkityksettömyyden tunteiden kanssa:

”Mä en oo kokenut oikeestaan muuta masennusta koskaan, kun sitä semmosta olemassaolon niinku merkityksen puutetta. Ja tavallaan niinku niinäkin aikoina jos mä oon nappaillut, niin se on vaan helpottunut mulle.” (Matti)

Matti kertoo kokeneensa olemassaolon merkityksettömyyttä, joka kuitenkin oli psykedeelien myötä helpottunut. Käyttö siis lisäsi jonkinlaista merkityksellisuuden kokemusta, mikä masennuksessa usein puuttuu. Hänen tilansa on melko samankaltainen kuin tutkimuksessa (kts. Carhart-Harris et al. 2016b), jossa psilosybiinin mahdollisuuksia selvitettiin sellaisen masennuksen hoidossa, johon lääkkeet eivät pureet. Tutkimuksen koehenkilöiden masennusta kuvasi eksistentiaalisen merkityksettömyyden tunne ja psykedeelit olivat useille hyödyksi.

Muun muassa Jukka kuvaili psykedeelien terapeutin toimintamekanismin piilevän siinä, kuinka psykedeelit purkavat ehdollistuneita ajattelurakenteita, jonka kautta taas ihmisen on helpompi muuttaa ajattelutapojaan.

”Se mitä psykedeelit tekee niinku ( ) no oikeestaan aina, niin ne hajottaa niinku sun sellasia ajatteluketjuja. Ehdollistuneita kaavoja. Ja siinä on just se, se pieni hetki kun sä pystyt periaatteessa luomaan uudestaan ne semmoset, siis mitkä nää on ( ) englanniks se termi on niinku neural pathways. Eli siis hermoratoja, jotain, niin, varmaan hermoratoja. – – mä oon seurannut tosi paljon sitä et niitä yritetään soveltaa psykoterapiassa, koska sillä tavalla pystyttäs vähän niinku ohjelmoimaan uusiks miten sun ajattelutapa käyttäytyy.” (Jukka)

Lainauksessa tulee myös hyvin ilmi lääketieteellisen psykedeelitutkimuksen ja omatoimisten käyttäjien suhde. Useimmat haastatellut olivat vähintään jossain määrin perillä siitä, millaisia tutkimustuloksia psykedeelien terapiakäytöstä oli saatu ja moni peilasi omaa käyttöönsä tutkittuihin

tietoihin. Usein tutkimukset vahvistavat sitä, mitä käyttäjät jo jollain tasolla tietävät. Mielenkiintoista on, kuinka tutkimus myös luo käyttäjien kokemuksille sanoittamisen tapoja, joiden avulla käyttäjät itse kuvaavat psykedeelikokemuksiaan. Esimerkiksi Jukan selitys psykedeelien terapeuttisesta mekanismista ammentaa sisältönsä hyvin pitkälle psykedeelien aivotutkimuksesta.

Terapeuttisuuden diskurssi, eli psykedeelien käytön ymmärtäminen osana psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä, näkyi haastatteluissa laajalti myös siksi, että se on kulttuurissamme yleinen ja hyväksytty puhetapa. Terapeuttisuuden eli hyödyllisyyden kautta psykedeelien käyttö voidaan toisaalta perustella ja oikeuttaa itselle ja muille, mutta sen lisäksi sen kautta voidaan kulttuurisesti sopivalla tavalla tulkita niitä prosesseja, joita psykedeelit mielessä aiheuttavat. Esimerkiksi psykedeeleille annetut henkiset ja uskonnolliset merkitykset, esimerkiksi psilosybiinisten jumalallisuus, on vaikeampi sovittaa suomalaiseen kulttuuriin ja niitä on vaikeampi kommunikoida muille ihmisille, jollei heillä ole samanlaisia ajatuksia.

Mutta mitä terapeuttisuus siis oli? Terapeuttisuus yhdistettiin haastatteluissa läsnäolon kokemiseen, traumojen käsittelyyn ja purkuun, ykseyden ja empatian kokemiseen ja elämän merkityksellisyyteen. Kaiken takana vaikuttavana mekanismina näyttää olevan perspektiivin muutos. Terapeuttisuus oli ennen kaikkea perspektiivimuutosta – sitä, että saattoi tarkastella tuttuja asioita uudesta näkökulmasta. Se mahdollisti ulkopuolisen tarkkailijuuden asioihin, joita yleensä katseli sisältä päin, oman elämänsä keskeltä. Psykedeelien avulla kokemus tavanomaisesta minuudesta heikkeni tai joskus koko minuuden käsite saattoi lakata kokonaan olemasta.

## **6.2.2 Elämänmuutoksia – suuria ja pieniä**

Psykedeelien käyttö oli monella saanut aikaan jonkinlaista melko pysyvääkin muutosta – tai jos nyt ei suoranaisesti ollut muuttanut asioita, oli kuitenkin vaikuttanut käyttäjänsä niin, että tämä oli päättänyt tekemään muutoksia. Muutokset saattoivat olla pieniä ja tavallisia, kuten terveellisiin elämäntapoihin panostamista, mutta jotkin muutokset olivat olleet varsin merkittäviäkin ja muuttaneet haastateltavan koko elämän suuntaa.

Kuten aiemmassa kappaleessa psykedeelit saattoivat palauttaa käyttäjän huomaamaan arkiset asiansa ja arvostamaan niitä, tällaisiin seikkoihin keskittyminen oli monella myös johtanut näiden asioiden muuttamiseen terveellisemmiksi. Kun arjen perusasiat kuten nukkuminen, liikunta ja terveellinen syöminen koettiin tärkeiksi, niihin haluttiin panostaa.

Lisäksi huonoista tavoista tai riippuvuuksista oli helpompi päästä irti. Tyypillisesti ja ensisilmäyksellä paradoksaalisestikin esimerkiksi päihteiden käyttö oli vähentynyt. Olli oli



psykedeelikokemuksensa seurauksena luopunut alkoholinkäytöstä kokonaan ja Aku sekä Miron ystävä vähentäneet sitä.

”Mä olin tota ( ) vedin tosi pahat matkat, LSD:stä joku nelisen vuotta sitten. Sit se [alkoholinkäyttö], vähän niinku kylkiäisinä siinä. Kävin jumalten kanssa siin semmosta keskusteluu ja se vähän niinku silleen, vähän kylkiäisinä niinku jätin sen pois. Ja sit se vaan jäi.” (Olli)

Ollin kokemus jumalten kanssa keskustelusta vaikuttaa kokemukselta, jota psykedeelitutkimuksia mukailleen voi luonnehtia kokonaisvaltaiseksi mystiseksi kokemukseksi. Sellainen on ajateltu vaadittavan, jotta ihmiset saavat eniten hyötyä psykedeeleistä. Esimerkiksi 1950-luvulla Anonyymit Alkoholistit (AA) -liikkeen perustaja Bill Wilson olisi halunnut ottaa LSD:n osaksi AA-liikkeen alkoholismien hoitoa. Hän ajatteli henkisen heräämisen olevan tarpeellinen osa raitistumista, ja näki LSD:n luotettavana henkisten kokemusten aiheuttajana. Muut liikkeen johtohahmot eivät kuitenkaan olleet ajatukselle suopeita, vaikka korkeammalle voimalle antautuminen on edelleen osa ryhmän tavoitteita. (Pollan 2018, 152–153.)

Toisaalta päihteiden vähentäminen voi olla myös seurausta oman elämän rehellisemmästä havainnoinnista. Samoin kuin traumojen ja lukkiintuneiden ajatusmallien kanssa, psykedeelit saattoivat auttaa näkemään todelliset syyt päihteidenkäytön takana. Esimerkiksi Aku kertoi ymmärtäneensä, että oli käyttänyt alkoholia itsetuntonsa parantamiseen, ja vähentänyt juomista tajuttuaan sen olevan hölmöä.

Pari haastateltua oli käynyt läpi myös merkittäviä elämänmuutoksia, joissa psykedeelit olivat toimineet katalysaattorina. Alekski kertoo, kuinka hänen ensimmäinen psykedeelikokemuksensa sai hänet kyseenalaistamaan silloisen toimintansa:

”Sillon ensimmäisellä kerralla niinku ( ) oli semmonen yks suuri juttu mitä sillon sai että, sillon oli vähän semmosessa niinku ( ) perseilymeiningissä mukana ja ( ) oli ehkä vähän, voiko sitä nyt sanoa sillain vähän mulkku mutta, niinku muita ihmisiä kohtaan ja sillain, niin ehkä siinä sillain rupes kelaileen että menee ehkä vähän omituisesti tää meininki että pitäis varmaan parantaa ainakin omia käytöstapoja sun muuta, et se oli siinä ensimmäisessä vähän niinku, sanotaanko et sillon hoksas sen että ei pidä o- pitää olla vähän niinku avoimempi ja rennompia muita ihmisiä kohtaan eikä heti tuomita kaikkee, se oli niinku siinä ensimmäisessä semmonen suuri.” (Aleksi)

Alekski liittää psykedeelikokemuksensa siihen, että ensinnäkin arvioi elämäänsä ulkopuolisesti ja huomasi käyttäytyvänsä ikävästi muita kohtaan. Muutos vaati ajattelun muuttamista avoimemmaksi ja sallivammaksi.

Samulin tarina oli hiukan samanlainen. Hän kertoi nuoruutensa olleen vaikea, olleensa välinpitämätön elämää ja omaa hyvinvointiaan kohtaan ja käyttäytyneensä usein aggressiivisesti.

”Mä olin semmonen kalju äijä, joka tota oli semmonen aika aggressiivinenkin ollu tiekkö, et ei mulla, mä olin todella hukassa, kantelin jotain ( ) jotain ihme ( ) ihmeellisii leijonamerkkejä kaulassa ja olin ihan vitun patriotti joka suunnassa. Ja join paljon jotain viinaa ja olin kova äijä, tiekkö. Niin tota, ja olin todella todella todella hukassa, niinku ettei ollut kyllä minkäänmoista tulevaisuutta, tulevaisuutta edessä mut tota, oikeestaan siinä [psykedeelikokeiluissa] oli semmonen lähtölaukaus itelle muistaakseni. – – ja sittenhän mä päätin heti sen jälkeen, lopetin työt missä olin tehtaassa töissä siihen aikaan ja tota lähtin, lähdin Aasiaan, näin ihan yks naks. – – Kun tulin takasin niin olin jo hyvin toinen ihminen.” (Samuli)

Samuli kertoo menneisyydestään ”äijyyden”, patriotismin ja toivottomuuden kautta, joita seuraa psykedeelien aiheuttama muutosten sarja, jonka seurauksena hän koki olevansa kuin eri ihminen arvoja ja ulkonäköä myöten.

Monet muutkin kokivat psykedeelien käytön vaikuttaneen heidän elämänasenteeseensa ja persoonaansa pitkäkestoisesti, vaikkeivät avanneet muutosta yhtä tarkkaan kuin edellisissä tarinoissa. Psykedeelien muutospotentiali kohdistui ennen kaikkea omaan mieleen ja ajattelukykyyn, ja sitä voitiin luonnehtia ”oppimisena”.

Psykedeelien käytön koettiin muuttaneen persoonallisuutta ja elämäntapoja lähestulkoon pelkästään positiiviseen suuntaan. Useat haastateltavat kertoivat tullessa empaattisemmiksi ja oppineensa ymmärtämään muita paremmin. Vaikka empatiaa koettiin aluksi varsinaisen tripin aikana, sen tunnettiin kantautuvan myös tripin jälkeiseen elämään. Samoin jaetun psykedeelikokemuksen koettiin lähentävän etenkin trippikumppanien kanssa, mutta yleisen avoimuuden tai hyväksyvyyden lisääntyessä muutos levisi myös muuhun ympäristöön, kuten omiin perhesuhteisiin.

”Mut sanosin et ( ) psykedeelit on auttanut mua niinku aivan älyttömästi. Auttanut ihan älyttömästi ihmisenä parempaan suuntaan, ehdottomasti parempaan suuntaan. Must on tullut empaattisempi, älykkäämpi, monitahosempi, mä ymmärrän useampii ihmisii, ylipäättään ymmärrän edes useampii ihmisii kun yleensä.” (Olli)

Monet vertasivat psykedeelien käyttöä matkailuun. Ei liene sattumaa, että käyttökokemusta kutsutaan tripiksi tai matkaksi. Käyttö voitiin mieltää matkailuksi omaan tietoisuuteen – Liisan sanoin siinä ”pääsee seikkailumatkalle mielen onkaloihin”. Eetu taas koki vahvojen ja uusien kokemusten avartavan ihmistä samalla tavoin kuin matkailun:

”Onhan ne niinku voimakkait kokemuksii, vertaisin niinku matkailuun, et samal taval näkee jotain uutta tai kokee uutta. Ni kyllähän kaikki vaikuttaa ( ) siihen identiteettiin. Kyl mä väittäisin että avoimemmaks oon tullut. Ehkä niinku rehellisemmäks itelle, voisoin sanoo.” (Eetu)

Avoimuuden ja rehellisyyden koettiin siis kasvavan psykedeelien käytön myötä. Toisaalta avoimuutta pidettiin muutoinkin tyypillisenä piirteenä psykedeelijä käyttäville ihmisille, joten se saattoi olla sekä käyttöön kannustava syy että sen seuraus.

”Tuo on kyllä, niinku muokkaako psykedeelit ihmisii vai ajautuiks tietynlaiset ihmiset psykedeeleihin. Niin kai se molemmiin puolin menee. Mut on ihmisii, jotka on käyttänyt paljon psykedeeljä, niissä on kyllä semmosta tietty yhtenäisyyttä. Tai niinku samankaltaisuuksia. – – Semmonen tietty maanläheisyys ehkä tai, sama avoimuus, sanoisin. Ne on aika positiivisii luonteenpiirteitä ( ) usein.” (Eetu)

Kiinnostus saattoi lisääntyä myös yleisesti, elämää ja kaikenlaisia asioita kohtaan. Eetu oli psykedeelien käytön seurauksena tajunnut haluavansa tehdä ja yrittää vielä jotain, ja oli päässyt opiskelemaan yliopistoon. Miro kuvaa kiinnostuksen heräämisen johtuvan sen tajuamisesta, kuinka oma kokemus tavoittaa aina vain pienen osan siitä, mitä kaikkea ympärillä oikeasti tapahtuu joka hetki:

”Mut kyllä niinku psykedeelit ollut isossa osassa siinä, että niinku mä kuvittelen, että elämä ois niinku masentavaa ja tylsää ja siinä ei tapahdu paljoo mitään, niin se on ainakin muuttunut siinä vuosien varrella, et ei asia tosiaankaan näin oo, että kun jotenkin tän todellisuuden takana voi tapahtua niin paljon mitä mä en vaan tällä arkitajunnalla nää, mut sitten kun muuttaa tajunnantilaansa ja näkee sitä, niin sitten voi vaan todeta että, jaa, ei se ollutkaan niin niinku mä aattelin vaan.” (Miro)

Monet kertoivat myös tulleen visuaalisemmiksi, mikä oli puolella haastatelluista johtanut taiteen tekemiseen tai ainakin lisääntyneeseen arvostamiseen. Kyse saattoi olla kuvataiteista mutta myös musiikista ja sen tekemisestä. Syitä taiteen arvostamiselle voivat olla ainakin lisääntynyt kauneudentaju ja luovuus sekä taiteen symbolisuus ja sen mahdollistama merkitysten välittäminen.

Tripillä koetut oivallukset tai näkökulmien muutokset integroitiin osaksi normaalielämää kokemusta seuraavien päivien tai viikkojen aikana. Kokemuksen sulatteluun tarvitsi haastateltujen mukaan aikaa, minkä vuoksi psykedeeljä ei kannattanut ottaa kiireisessä elämäntilanteessa. Koska hyödyllisyys ja ajattelun muutokset olivat useimmilla psykedeelien käytön suurin tavoite, kokemuksen jäsentymiselle kannatti antaa aikaa.

Huolimatta kaikista edellä esitetyistä muutoksista, joita haastateltavat olivat käyneet läpi, kunniaa niistä ei kuitenkaan kokonaan annettu psykedeeleille. Niiden ei ajateltu itsessään pystyvän muuttamaan ihmistä tai tämän elämäntapaa, mutta ne tarjosivat kuitenkin vahvoja kokemuksia ja uusia näkökulmia, joilla saattoi olla vaikutusta ihmisen toimintaan ja identiteettiin. Psykedeelit olivat haastatelluille opettajia, suunnannäyttäjiä ja työkaluja, mutta itse työ ja muutos oli kuitenkin heidän itsensä tehtävänä.

”Hmm, no en sanois ehkä sillain että ne on auttanut, mut sanoisin et ne on ehkä avittanut, sillain että ne ei oo koskaan ollut niinku pääsyynä minkään asian oivaltamisessa tai sillain ( ) auttanut tavallaan sillain et on oppinut ajattelemaan paremmin ehkä ja hoksannut just sellasia itelle tärkeitä asioita ja ( ) sillä lailla ne on auttanut kyllä. Lähentynyt ihmisten kanssa ni kyl voi sanoa et se on auttanut.” (Aleksi)

Kysymys siitä, millainen ihminen olisi ilman psykedeelikokemuksiaan on hyvin spekulatiivinen, eikä ole mahdollista sanoa, olisivatko haastateltavien elämät kulkeneet eri reittejä ilman psykedeelejä. Vaikka kokemusten nähtiin muuttaneen omaa itseä ja usein elämäntapojakin, pidätettiin toimijuus kuitenkin mieluummin itsellä. Samulin sanoin: ”jossen mä ois tutustunut siihen opettajaan niin mä olisin varmaan löytänyt jonkun toisen opettajan”.

### **6.2.3 Rankkuuden ja hauskuuden merkitykset**

Edellä olevissa kappaleissa kiinnitettiin huomiota etenkin psykedeelien hyötykäyttöön eli terapeutisuuteen sekä potentiaaliin positiivisen muutoksen katalysaattorina. Vaikka tuollainen käyttö vaikutti haastattelujen mukaan olevan yleisintä, tapahtuu psykedeelien käyttöä myös bileympäristössä ja lähtökohdista, joissa nautinnollisuus on mukana.

Hauskanpitoon suhtauduttiin monesti hiukan ristiriitaisesti. Hauskanpitomotiiveja voitiin pitää jossain määrin tuomittavina tai jollain tavoin alempina. Sellainen assosioitui helposti sekakäyttömäiseen käyttötapaan, jossa aineita käytetään pään sekoittamiseen, eikä vastuullisesti ja psykedeelejä kunnioittavasti vaikkapa ymmärryksen lisäämiseksi.

Kysymys psykedeelien käytön hauskuudesta näytti olevan vaikea pala haastateltavillekin. Aiheesta esiintyi monia näkemyksiä, jotka eivät samallakaan haastatellulla olleet yksiselitteisiä. Esimerkiksi Eetun ja Aleksin mielestä kivuus ei ollut psykedeelien kanssa mitenkään merkittävä asia saati käytön motiivi. Silti he myönsivät, että psykedeeleistä ”totta kai” tulee hyvä olo tai se on ”totta kai” kivaa.

Aku taas koki koko kysymyksen hauskuudesta epäolennaisena. Hänelle tuollaiset kategoriat menettivät tripillä merkityksensä, sillä sellaisten asioiden arviointia tärkeämpää on oleminen. Näkemykset hauskuuden merkityksestä varmasti vaihtelevatkin sen mukaan, mitä kukakin määrittelee hauskuudeksi.

”Siis niinku koska ei mulla oo koskaan siis deeleissä silleen hauskaa, mutta ei mulla myöskään niinku siis epähauskaa. Et jotenkin sillain niinku hauskuuden ja öö paskuuden käsitteet lakkaa olemasta, et sillon vaan on.” (Aku)

Yleensä hauskuus ja hauskanpito eivät kuitenkaan olleet varsinaisia syitä käyttää psykedeelejä. Niitä ei koettu päihteiksi, jotka toimisivat hedonistisesti. Onkin totta, että psykedeelien aikaansaama kokemus on melko ennalta-arvaamaton, sisältää usein pelottavia ja ahdistavia osia, ja lisäksi voi aiheuttaa fyysistä pahoinvointia tai epämukavuutta, joten ensisijaisesti nautintoa hakeva todennäköisesti valitsisi jonkin toisen päihteen.

Osa haastelluista oli jopa sitä mieltä, että psykedeelien käyttö ei ole hauskaa, se ei *voi* olla hauskaa, tai ainakaan sen ei *kuulu* olla hauskaa.

”Mulla on ollut liikaa sellasii kertoja, et mä oon ottanut niitä päihteitä, ja tajunnut vasta jälkeenpäin, tai kesken sen vaikutuksen, et tää ei ollutkaan kivaa. Ja tän ei kuulu olla kivaa. Et niinku se on oikeesti tosi raskasta, ihan niinku henkisesti ja fyysisesti.”  
(Jukka)

Jukka korostaa kokemuksen rankkuutta, joka näyttäisi olevan sisäänrakennettu psykedeelikokemukseen. Hän myös liittää rankkuuteen moraalisia ulottuvuuksia: ”tän ei kuulu olla kivaa”. Hän on kuitenkin toistuvasti ottanut psykedeelejä siinä toivossa, että se olisi kivaa, mikä vihjaa siitä, että tällainen ajattelutapa elää käyttäjien keskuudessa.

Toisaalta Jukan sanomisia voi peilata hänen koko haastatteluaan vasten. Hän keskittyi läpi haastattelun erityisesti psykedeelien haittapuoliin ja riskeihin, ja kertoi tekevänsä niin, sillä koki, ettei niistä puhuta tarpeeksi. Niinpä tässäkin lainauksessa korostuvat käytön raskaus ja ikävät puolet. Tällainen huonojen puolten erityinen painottaminen oli haastatteluissa melko harvinaista, sillä useimpien tavoitteena vaikutti ennemminkin olevan ymmärryksen lisääminen psykedeelien käyttöä kohtaan ja siten esittää se pääosin edullisessa valossa.

Tästä huolimatta muutkin kuvasivat psykedeelien käyttöä raskaaksi. Haastateltavista usea luonnehti psykedeelien ottamista hyvin rankaksi kokemukseksi, jopa epämiellyttäväksi. Tripeillä voitiin käydä läpi pelkoja tai vaikka kuolemaa, ja ajatusten tulva oli niin suuri että se tuntui kuormittavalta. Omat vinksahaneet toimintamallinsa ja puutteensa saattoi nähdä kivuliaan selkeästi, ja kaikki tällainen saattoi aiheuttaa voimakastakin ahdistusta.

”Sen mä pystyn omalta kokemukselta takaan, et jos sul on esimerkiksi traumoja, ongelmia tällasta, niin ne tulee esiin sillon. Siit vois verrata vähän niinku siihen et sua lyötäs vasaralla naamaan. Et sä et, sä et voi olla antamatta niille huomioo sillon. Suurin osa niinku niin sanotuista pahoista tripeistä, niin se johtuu joko ympäristöstä, tai sit et sul on jotain käsittelemättömiä ongelmii. ( ) Et siit voi olla ihan varma et ne nousee ylös.” (Jukka)

Yllä ”pahan tripin” selitetään johtuvan juurikin siitä, että joko käyttöympäristö on huono tai ihmisellä itsellään on ongelmia, jotka sen aiheuttivat. Kuitenkin paha trippi on ”niin sanottu paha trippi”, eli laadullinen ero hyvän ja pahan tripin välillä kyseenalaistetaan: ristiriita hyvän ja pahan tripin, rankan ja terapeuttisen välillä oli näennäinen.

”Ja joku huono trippi esimerkiksi mun mielestä on siksi outo käsite, koska ei sellaista oo olemassa ja se kuuluu siihen asiaan. Ja, ja sit se just, se on rankka kokemus, mut sen jälkeen mä koen olevani paljon eheämpi ja niinku sujuvampi ihmisten kanssa, niinku muutaman kuukauden sen jälkeen.” (Aku)

Vaikka vaikeiden asioiden läpikäyminen oli ollut jollain hetkellä raskasta, jälkikäteen olo tuntui puhdistuneelta. Normaalisti pinnan alla kytevät kipukohdat olivat tulleet tripillä esiin, ja osa haitallisista toimintamalleista tai turhista peloista oli samalla jäänyt pois. Jossain määrin rankkojen kokemusten läpikäynti nähtiin edellytyksenä sille, että käyttäjät saivat irti haluamiaan terapeuttisia tai kehittäviä vaikutuksia.

Osa vaikutusta oli myös siinä, että raskaan kokemuksen jälkeen tunsu selviytyneensä jostain merkittävästä. On melko yleistä, että psykedeelitripillä käyttäjä luulee jäävänsä tripille ikuisiksi ajoiksi tai kuolevansa, minkä jälkeen tavallisesta elämästä ja läheisistä ihmisistä lienee helppoa iloita.

Móro (2017, 37) on esittänyt psykedeelien käytön olevan eräänlaista psyyken harjoittelua elämää varten. Matti kuvaa asiaa ”hyvien juttujen” kokemisen kautta, mutta sama pätee myös synkempiin kokemuksiin:

”Siis kyllä, tota, mun ymmärrys elämästä on lisääntynyt koko ajan. Ja se ymmärrys ei oo vaan ulkoista, vaan se on myös niinku et tuntee itensä paremmin. Ja tällasta niinku, koska mun, psykedeelit on ne on hyvin henkilökohtainen kokemus, niin mikä oiskaan ( ) must tuntuu et niinku hyvällä tripillä sä koet enemmän kuin sä voit kokee yhdessä vuodessa niitä hyvii juttui. Tavallaan se niinku, on semmosta niinku ( ) vähän niinku sprinttaisi henkisesti.” (Matti)

Rankkuuden painottamisesta huolimatta psykedeelejä käytettiin myös bileympäristössä, jossa laittomat päihteet (psykedeelien lisäksi erityisesti ekstaasi tai muut stimulantit), musiikki, ihmiset ja bileympäristö muodostavat omanlaisensa kokonaisuuden. Useimmat kertoivat käyneensä ainakin joskus festivaaleilla tai bileissä, jossa psykedeelinen konemusiikki ja tanssiminen, ”reivaaminen”, on suuressa osassa. Bileitä järjestetään klubeilla tai epävirallisemmissa paikoissa, festivaalit tyypillisesti metsäympäristössä. ”Psykedeelikulttuurista” kysyessä oli bilekulttuuri yleensä

haastateltavien ensimmäinen assosiaatio, vaikeikaan sen merkitys ollut selkeä eivätkä kaikki kokeneet kuuluvansa siihen.

Bilekulttuurin asema on mielenkiintoisesti monitahoinen, sillä se tuo esiin psykedeelien ja juhlimisen hiukan hankalan yhteyden, ja samalla se on paikka, jossa psykedeelikulttuuri tiivistyy selkeimmin näkyväksi.

Psykedeelisen musiikin tapahtumia ei pidetty ”vain” juhlimisena, vaan niille annettiin myös syvempiä merkityksiä. Aku tekee selvän eron bileiden ja tavallisen baarissa käymisen välille, mutta toisaalta erottelee myös bilekäytön tavallisesta terapeutteisesta psykedeelien käytöstä:

”Aika monia muita päihteitä, siis kaikkia stimulantteja, niinku piriä, määmiä, alkoholia, siis meni eri kategoriaan, mutta kuitenkin alkoholia ja pilveä ja muuta voi käyttää vaikka menessään niinku, jonnekin baariin viikonloppuna. Mut ei kenellekään täysjärkiselle tulis mieleenkään niinku vetää deelejä ja mennä baariin, ei siitä tuu yhtään mitään. Se on niinku, niitä, ne on useimmille ihmisille, ainakin mulle, mutta aika monille muillekin semmonen paljon terapeuttisempi kokemus. Mut sit on toki poikkeuksena niinku psykefestarit ja reivit ja just tämmöset, joihin nimen omaan mennään deeleissä niinku reivaan sen musan tahtiin. Mut sekin on aivan täysin eri tilanne kun joku siis niinku baareissa hengailu. Koska siis se, siis deeleissä reivaaminen on, siis se on niin semmonen primitiivinen kokemus.” (Aku)

Hän kuvaa tanssimisen ja psykedeelien yhdistämistä ”primitiiviseksi kokemukseksi”. Tanssin ja musiikin avulla saattoi päästä erityiseen tilaan, jossa sulautui osaksi tanssijoiden joukkoa ja saattoi kokea alkukantaisia tunteita. Tanssimiselle ja musiikille annetaan siis merkityksiä, jotka eivät liity vain hauskuuteen, vaan bileet voi nähdä yhteisesti jaettuna kollektiivisena riittinä, joka sijoittuu hauskuuden ja henkisyyden väliselle rajapinnalle.

## **6.3 Me, muut ja maailma**

Tässä viimeisessä analyysiluvussa tarkastelen sitä, millaisten sosiaalisten ja kulttuuristen jakojen ja yhteyksien kautta haastatellut jäsensivät maailmaansa. Ensimmäiseksi keskityn erontekoihin, joilla haastatellut erottivat ”meidät” ”muista”. Keistä ja mistä haluttiin erottautua? Toisena tarkastelen yhteenkuuluvuuksia, eli kenen kanssa koettiin olevan samaa joukkoa ja millaisia merkityksiä asiaan liitettiin. Kolmanneksi tutkin, millaisten kulttuuristen konseptien ja selitysmallien kautta haastateltavat hahmottivat psykedeelien aiheuttamia mystisiä kokemuksia.

### **6.3.1 Erottautumista kahdella rintamalla**

Tietyt eronteot toistuivat haastatteluissa. Ensinnäkin haastateltavilla oli omat käsityksensä siitä, millaista oli hyvä ja hyödyllinen käyttö ja mikä taas ei. Ne, joiden käyttö ei sopinut oikeaksi nähdyn käytön raameihin, saatettiin leimata sekakäyttäjiksi tai päihdeongelmaisiksi ja heidän psykedeelien

käyttönsä oikeutus voitiin kyseenalaistaa. Tällaisista ihmisistä pyrittiin erottautumaan. Toisekseen luotiin vastakkainasetteluja oman viiteryhmän ja valtavirtakulttuurin välille.

Paheksutussa psykedeelienkäyttötavassa päihteitä käytettiin sekoiluun ja todellisuuspakoon tai käyttö oli merkityksetöntä ja tyhjämpäiväistä. Usein tällainen käyttötapa määrittyi enemmänkin muiden huumeiden kuin psykedeelien käytön kautta. Pääosassa nähtiin olevan nautinnonhaluisuus ja siihen liittyivät ”lihalliset” päihteet, kuten stimulantit tai opiaatit, joiden ei nähty aiheuttavan pysyviä kokemuksia, toisin kuin psykedeelien. Näkemys psykedeelien ja muiden huumeiden erilaisuudesta ja psykedeelien ylemmyydestä tässä kuviossa jaettiin melko laajasti riippumatta siitä, oliko haastateltavalla itsellään kokemusta muista aineista.

”Mä oon niinku yle-, jotenkin niinku enemmän käsittänyt, että ne [kovemmat huumeet] ois enemmän niinku nimenomaan nautintohakusia, ja semmosta niinku ’hetken huuma’ -hakusta. Ja toi psykedeeli on mun mielestä enemmänkin niinku semmosta kauaskatsoista, kehityskulmahakuista toimintaa. Et siinä haetaan niinku semmosia sisäisiä oivalluksia. ( ) Semmosia sisäisiä oivalluksia itsensäkehittämistarkotusta kun mitä se, että sä vaan vedät viivat ja sulla on kivaa.”  
(Annika)

Psykedeelien väärinkäytöksi nimettiin nimenomaan käyttö, jonka motiivina oli pään sekoittaminen tai se oli yleisesti vastuutonta.

”[Väärinkäyttöä on] se ettei tunnista rajojaan, että niinku millon liika on liikaa, ja ottaa siihenkin semmosen samanlaisen asenteen niinku et kuhan vaan vedetään pää sekasin – – semmonen vastuuton toiminta. – – Ja sitten, niin no, se on kyllä paljon sit kytköksissä siihen yksilöön et millanen hän on luonteeltaan muutenkin et jos on joku semmonen joka ei pysty oikeen ottaa vastuuta elämästä mitenkään muutenkaan, niin en tiiä onko sitten, sitten psykedeeli mikään apu siihen.” (Miro)

Psykedeelien sekoilukäyttöä paheksuttiin merkityksettömyyden lisäksi siksi, että sen nähtiin altistavan riskeille, etenkin mielenterveyden ongelmille. Kuten yllä olevassa lainauksessa, väärinkäytölle altistava vastuuttomuus, ”sekakäyttäjäisyys” tai sekoilumentaliteetti nähtiin usein eräänlaiseksi taipumukseksi, joka joillain yksilöillä oli jo ennalta. Väärinkäyttö ei siis välttämättä ollut vain käytön tapa, vaan tietyt ihmiset olivat väärinkäyttäjiä. Toisin kuin useimmille muille ihmisille, heille psykedeelit eivät olleet hyödyksi – useimmat haastatellut nimittäin olisivat ennemminkin kannustaneet ihmisiä käyttämään psykedeelejä.

Myös psykedeelien ominaisuuksien itsessään ajateltiin jossain määrin estävän niiden väärinkäyttöä. Esimerkiksi Akun mukaan ”niitä voi *yrittää* käyttää väärin” sekoilutarkoituksessa, mutta hän itse ajatteli sellaisen olevan vaikeaa, sillä hän koki psykedeelien toimivan syvemmillä tasoilla. Näin sekoilukäyttö näyttäytyy ikään kuin itse psykedeelejä vastaan toimimisena. Monet haastateltavat



näki, että niitä tuli lähestyä kunnioituksella, eli esimerkiksi terapeuttisesti tai henkisesti, jolloin väärinkäyttöä luonnehti eräänlainen epäkunnioitus.

Väärinkäyttäjiin peilaten itsestä ja omasta viiteryhmästä siis rakennettiin kuvaa, jossa psykedeelien käyttö sijoittui osaksi fiksuja, kunnioittavia ja vastuullisia toimintatapoja, ja joka erosi selvästi päihdeongelmaisten tai nautintohakuisten päihteidenkäyttäjien ryhmästä. Näin oma ryhmä sijoitettiin psykedeelien käytöstä huolimatta osaksi terveiden ja vastuullisten kansalaisten joukkoa.

Toisekseen haastatteluissa erotettiin niin sanotuista tavallisista ihmisistä ja valtavirtayhteiskunnasta, minkä voi nähdä olevan osittain ristiriidassakin edellisen päätelmän kanssa. Kuten väärinkäyttäjiä kohtaan, myös tavallista normatiivista yhteiskuntaa kohtaan tunnettiin usein jonkinlaista ylemmyyttä. Kuilua kasvattivat muun muassa poikkeavat käsitykset huumeista, valtakulttuurin taholta koetut ennakkoluulot ja yleinen yhteiskuntavastaisuus, jota psykedeelien käyttö oli joillain lisännyt.

Suomalaisessa valtavirtakulttuurissa psykedeelille annettu merkitys on lähinnä ”huumeet”, joka mielikuvissa yhdistyy vaaraan, rikollisuuteen ja riippuvuuteen. Haastateltavia turhautti, että suurin osa ihmisistä ei tuntunut käsittävän huumeiden ja huumeilmiöiden monitahoisuutta ja positiivisten merkitystenantojen, käyttötapojen tai psyykkisten vaikutusten mahdollisuutta. Niinpä he kääntyivät jossain määrin pois päin valtakulttuurin merkityksistä, jotka leimasivat heidät ja mitätöivät heidän kokemuksensa.

Psykedeelien laittomuuden ja aiheeseen liittyvien ennakkoluulojen takia niiden käytöstä puhuttiin yleensä vain toisten käyttäjien tai aiheesta tietävien kanssa. Muiden kanssa riskinä oli tulla väärinymmärretyksi tai tuomituksi. Esimerkiksi Jukka koki itse haastattelutilanteen absurdiksi, sillä psykedeeleistä ei ole tapana puhua ulkopuolisille. Ulkopuolisten reaktiot olivat hänen kokemuksensa mukaan hölmöjä ja kertoivat tietämättömydestä.

”On jotenkin tosi absurdii puhua näistä ((nauraa)) – se tavallaan on tabu. Sanotaan et ne ihmiset jotka tietää näistä asioista niin niiden kanssa pystyy puhuun. Mut sit ihmiset jotka ei tiedä, niin ne kattoo tosi nopeeta sillai et niinku, ’miks sä teet itelles noin?’ ’Ooks sä, niinku onks sul kaikki ookoo?’ ((huvittuneena)) Sillai. Nytkin kun mä olin terapiassa niin mun tekis tosi kovaa mieli puhuu niistä kokemuksista, koska ne on kuitenkin sellasia jotka vaikuttaa tosi voimakkaasti sun elämään ja perspektiiviin. Mut sit kun mä näin et millanen reaktio sillä terapeutilla oli niinku pilveen, niin mä päätin et mä en ota sitä esille.” (Jukka)

Jukka kertoo aikeistaan salata psykedeelikokemuksensa terapeutiltaan tuomituksi tulemisen tai muun huonon reaktion pelossa. Tällaisen vastaanoton johdosta mahdollisesti hyvin merkittävien ja

vaikeidenkin psykedeelikokemusten käsittely jää täysin oman vertaisryhmän varaan, mikä tuskin on hyvä asia terapian onnistumisen kannalta ja voi myös lisätä valtayhteiskuntaa kohtaan koettuja negatiivisia asenteita.

Jos psykedeelien käytön toi julki, se saattoi rikkoa välit ihmisiin, jotka eivät hyväksyneet käyttöä hyväksyneet. Sitä ei kuitenkaan koettu pelkästään negatiiviseksi:

”Tietenkin jotkut on leimannut tietenkin sen asian heti, et joitain ( ) entisiä, tai entiset kaverit ei oo, on todellakin nykyään niitä entisiä kavereita. Sen vois sanoo mut en sit tiiä, sit kun loppujen lopuks mieltii niin en tiiä onks sekään negatiivista että ( ) on menettänyt semmoset jotka tuomitsee sellaisena kuin on.” (Aleksi)

Lainauksessa menetetyt kaverit ovat tuominneet ”sellaisena kuin on”, jolloin psykedeelien käyttö näyttää saavan jopa identiteetinomaisia piirteitä. Toisaalta haastateltava voi tarkoittaa hyväksytyksi tulemistä kaikkine kokemuksineen päivineen. Joka tapauksessa lainauksessa konkretisoituu prosessi, jonka seurauksena psykedeeljä käyttänyt hyvin luontevasti ajautuu seuraan, jossa hänet ja hänen psykedeelien käyttönsä hyväksytään ja jossa hän saa ajatuksilleen vastakaikua.

Haastatteluissa psykedeelien käytön ja niihin positiivisesti suhtautumisen ajateltiin olevan seurausta ”omilla aivoilla ajattelemisesta”. Sen avulla voitiin vihjata, että psykedeeljä käyttämättömät tai niihin nihkeästi suhtautuvat eivät ajatelleet itse – onhan huumeikielisyys kulttuurinen oletusasetus, jonka hylkääminen vaatii oletuksesta poikkeavaa ajattelua. Erityisen selvästi yhteys tulee esiin Samulin esittämässä kannustuksessa psykedeelien käyttöön, jossa polku omasta ajattelusta psykedeelien hyväksymiseen ja jopa käyttöön on hyvin suoraviivainen:

”Niin, miettikää omilla aivoillanne ja jos kiinnostaa, niin suosittelen koittamaan psykedeeljä. – – Niin, käyttäkää huumeita! Ei, älkää käyttäkö huumeita, mutta psykedeeljä voitte koittaa.” (Samuli)

Kehotuksissa tulee haastatellun positiivisen suhtautumisen lisäksi näkyväksi määrittelykiista siitä, ovatko psykedeelit huumeita. Vaikka ”käyttäkää huumeita” - lausahduksen huumeet viittaavat nimenomaan psykedeelihin, haastateltavan käyttämänä huume-sana saa ironisen sävyn, sillä hän ikään kuin tietää, että ne eivät *oikeasti* ole huumeita. Jo seuraavassa lauseessa haastateltava vakavoituukin, ja varmistaa kuulijalle, ettei oikeasti tarkoittanut psykedeelien olevan huumeita. Tässä näkyy diskursiivinen tasapainoilu valtakulttuurin ja alakulttuurin antamien merkitysten välillä: periaatteessa ne ovat toisilleen vastakkaisia, mutta kumpiakin voidaan hyödyntää ja reflektoida antamalla niille sopivia lisämerkityksiä.

Omaa ajattelukykyä tarvitsi itse kokeilun lisäksi psykedeelikokemuksen käsittelyyn. Näin psykedeelit näyttäytyivät turvallisina omalle viiteryhmälle, mutta potentiaalisesti vaarallisina muille.

”Joskus joku kysy multa et pitäiskö sun mielestä niinku ( ) kaikkien ihmisten kokeilla ( ) vaikka happoo. Ni mä sanoin sille että ei. Kun on paljon semmosta jengii nykypäivänä jotka ei osaa ajatella niinku selvinpäinkään, niin ei niiden pidä, tai kannata kokeilla ( ) sitten niinku vaikka sienien kanssa ajatella et se on, se saattaa tulla niin puskista sit se meininki mikä vaik sienissä on ni ( ) pitää niinku läh- ensin pitää osata ajatella niinku ihan ite ja yksin, tai niinku omilla aivoillaan eikä niinku vaan tietokoneilta tai puhelimilta tai jostain tämmösistä, muiden ajatuksia niinsanotusti, vaikka sosiaalisesta mediasta. Mutta kyl sillai niinku et ( ) moni, monelle se vois olla ihan hyvä mut en voi suositella tietenkään, kenellekään muulle paitsi itselleni ( ) mitään psykedeeliä. – – Oishan se tietenkin kaunis ajatus että ( ) kaikki kokeilis mutta, mä en usko että se olis kaikille kuitenkaan niin kauhean positiivista sitten loppujen lopuks.” (Aleksi)

Ajattelukyvyttömyys voi olla sekoilukäyttäjille tyypillinen ominaisuus, mutta yhtä hyvin se voi olla niin sanottujen normaalien ihmisten ominaisuus – ihmisten, jotka omaksuvat mietteensä pureksimatta ja vielä kylmien koneiden välityksellä. Aleksi vaatii sekä itseään että muita psykedeelien käyttäjiä asettumaan tällaista ylemmälle ajattelun tasolle (ja näkee ainakin itse siellä olevansakin), mutta samalla hän suhtautuu hiukan epäuskoisesti siihen, että muut ihmiset yleisesti olisivat tällaiseen ajattelun tasoon kykeneviä.

Myös psykedeelikokemus itsessään saattoi joskus etäännyttää tai syrjäyttää yhteiskunnasta. Terapeuttisen vapautumisen tai henkisten kokemusten myötä oli yleistä, että elämänarvot muuttuivat epämateriaalistisemmiksi ja ihmiselle tuli tärkeämmäksi elää omien arvojensa mukaista elämää yhteiskunnan asettamien ulkoisten vaatimusten sijaan. Ristiriita omien ideaalien mukaan toimimisen ja maailmassa menestymisen välillä tunnistettiin. Omien arvojen mukaan toimimisessa saattoi piillä riski eristymiseen ja syrjäytymiseen, jolloin ulkoapäin katsoessa rajanveto hyödyllisen ja haitallisen psykedeeliavusteisen muutoksen välillä ei ollut aivan selkeä.

Psykedeelit saattoivat lisätä turhautumista ”normaalia” yhteiskuntaa kohtaan ja toisaalta tarjota ajattelun virikkeitä, jotka saivat ihmisen mieluummin käpertymään sisäistä maailmaansa kohti. Tavallinen arkielämä työssäkäynteineen ja sosiaalisine sääntöineen saattoi hyvin merkityksellisten mystisten kokemusten jälkeen tuntua kulissimaiselta ja robottimaiselta automaattitoiminnalta, jossa kukaan ei kyseenalaistanut omaa tekemistään saati ymmärtänyt psykedeelejä käyttäneen ”korkeampia” ajatuksia.

”Et lähinnä se homma oli niin ku siinä et sä tajuut liikaa ja näät liian paljon, ja sit on vaikee keskittyä, ja myös mielenkiinto keskittyy tähän maailmaan niinku vähenee tosi paljon. Et se Kimble ei vaan niinku kiinnosta enää yksinkertaisesti. Ja sitten ihmisten jututkin ne muuttu vaan semmosiks, se on semmosta näytelmää – – Mieluummin ajattelee, ajattelee sit niit kosmisii tarinoita ja mitä sielt nyt tulee. Kaiken näkösi uskonnollisii, lähinnä metaforia ja semmosii tarinoita pyörii.” (Olli)

Myös Samulin mukaan psykedeelien käyttö voi johtaa eräänlaiseen yhteiskunnalliseen pettymykseen, jonka seurauksena ihminen haluaa jättäytyä mieluummin sen ulkopuolelle.

”Siinä voi ehkä käydä myös huomata sen et tää yhteiskunta kuinka ( ) kiero on tää paikka missä me nyt eletään – – voisin nähdä semmosen vaarapuolen siinä, et ihmiset kattoo sitä yhteiskuntaa sitten että kun tää on niin kiero tiekkö, että on jotain ihan muuta mitä meille on sanottu jossain koulussa, niin ei niitä, niitä ei enää sitten kiinnosta se yhteiskunta millään tavalla – – eihän meidän tarvii nyt mihinkään töihin mennä tai mitään muuta vastaavaa. Että mehän voidaan nyt vaan olla himassa tiekkö ja ( ) ((naurahtaa)) käyttää psykedeeljä, et se on vastaus. – – Mähän olin kans ennen semmonen et mä en oikeen tykännyt hirveesti tosta yhteiskunnasta kun mä tajusin et ei vittu, et nyt kyl tää on kiero paikka, ja mä en kyllä tohon mee.” (Samuli)

Toisaalta kyse saattoi olla vaiheesta, joka ennen pitkää meni ohi. Kypsymisen ja lisäkokemusten myötä ihminen saattoi löytää oman paikkansa maailmassa, eikä kokenut tarvetta kääntää selkäänsä maailmalle sen puutteista huolimatta. Esimerkiksi Samuli kertoo sittemmin tajunneensa, kuinka ankeistakin ympäristöistä voi ottaa ilon irti, kun vain menee mukaan, sillä kierokaan paikka ei estä luomasta sinne omalla toiminnallaan jotain hyvää.

”Niin mä oon tätä yhteiskuntaakin kohti mennyt että, tunnistanut omat voimavahvuutensa kun tutkinut itteensä nyt mä tiedän mitä mä pystyn täällä tekemään, mielenkiinnolla meen tonne yhteiskuntaan ja oon tässä yhteiskunnassa mukana ja tansahtelen siellä.” (Samuli)

Psykedeeljä käyttävät pyrkivät siis erottautumaan toisaalta itseään alemmiksi nähdyistä huumeiden käyttäjistä ja toisaalta valtavirtayhteiskunnasta. Molempia kohtaan tunnettiin ylemmyyttä: valtavirtayhteiskunnasta erotti oma ylivertainen ajattelukyky, huonommista huumeuskulttuureista taas jonkinlainen moraalinen ylemmyys. Osittain valtavirtayhteiskunnan karsastus saattoi olla seurausta leimaamisesta ja ennakkoluuloista, joita haastatellut itse olivat kokeneet, mutta myös psykedeelikokemus ja sen herättämät ajatukset itsessään saattoivat aiheuttaa ulkopuolisuuden tunteita.

### 6.3.2 Yhteenkuuluvuuksia

Edellä kuvattujen erottautumisten vastapainona psykedeelien käyttöön liittyi myös yhteisöllisiä ulottuvuuksia ja sosiaalisuudelle annettiin suuri merkitys. Monet arkielämän ystävyysuhteet olivat jollain tavoin kytköksissä psykedeelien käyttöön ja haastateltavat tunnistivat yleensä myös

laajemman psykedeeliyhteisön ja -kulttuurin olemassaolon ja oman paikkansa siinä. Lisäksi psykedeelisiin viitattiin usein ”harrastuksena”, mikä kertoo tavasta, jolla monet haastateltavat aiheeseen suhtautuivat.

Jo psykedeelien käyttö itsessään oli usein sosiaalista toimintaa: useimmiten psykedeelisiä käytettiin kumppanin tai hyvien kavereiden kanssa. Yhdessä käyttämisen kerrottiin tuntuvan yksin käyttämiseen verrattuna turvallisemmalta ja sen nähtiin olevan kokemuksena rikkaampi. Moni koki yhdessä trippailun mahdollistaneen jaettuja ymmärryksen tai yhteenkuuluvuuden tiloja, jotka tuntuivat lähentäneen kyseistä ihmissuhdetta myös myöhemmässä elämässä.

”Se on todella hyvä tapa lähentyä ystävien kanssa ja varsinkin uusien ihmisten kanssa. Että niinku siinä on semmonen vahva sosiaalinen aspekti mukana myöskin, että yhdessä pidetään hauskaa ja yhdessä mennään vähän niinku samaan tajunnan tilaan, ja sitä kautta niinku ymmärretään toisiamme ja.” (Miro)

Ystävillä, jotka myös käyttivät psykedeelisiä, oli olennainen rooli monien elämässä. Ensimmäkin kaikki haastatellut tunsivat muita ihmisiä, jotka käyttivät psykedeelisiä. Nämä olivat ystäviä, kavereita tai kumppaneita, joihin oli poikkeuksetta tutustuttu ”sattumalta”, esimerkiksi koulun tai opiskelun kautta, harrastuksissa tai yhteisten kavereiden myötä. Jaettu kiinnostus psykedeelisiin nähtiin poikkeuksetta jollain tavoin sattumanvaraisena lisänä muille yhteisille mielenkiinnonkohteille, vaikkakin ehkä positiivisena lisänä. Enemmän nähtiin, että kyse oli tietynlaisesta ajattelun tasosta, joka kuin huomaamatta loi ymmärrystä toisten psykedeelisiä kiinnostuneiden kanssa.

T: ”Mm. Sä sanoit että tavallaan tommoset psykedeeli-ihmiset tunnistaa toisensa, tai niissä on jotain yhteistä, mikä jotenkin”

H: ”Öö, siis ei välttämättä. – – Mutta, niinku ehkä tunnistaa siitä ajatuksen tasosta. Et ne on kaikki aika hyväksyviä tyyppejä, ja tuntuu niinku jotenkin ymmärtävän elämää.” (Matti)

Psykedeelisiä käyttävät ystävät olivat tärkeitä myös siksi, että heidän kanssaan saattoi purkaa psykedeelikokemuksia, joita ulkopuolisille harvemmin halusi kertoa. Tulkintakehykset ja mahdollisuudet käydä kokemusta läpi ovat olemassa lähinnä käyttäjäyhteisön sisällä, sillä muualla aihe on niin tuntematon.

Käytön ja kiinnostuksen salailu osaltaan lujitti yhteenkuuluvuutta toisten käyttäjien kanssa. Toisinaan se, että psykedeelikokemusten herättämiä ajatuksia voi peilailla lähinnä toisten psykedeelisiä käyttäneiden kanssa saattoi tosin johtaa myös jonkinlaisten salaliittoteoriaimaisten

ajatusten vahvistumiseen. Esimerkiksi oli melko yleistä ajatella, että psykedeelit oli kielletty siksi, että valtaapitävät tiesivät psykedeelien herättävän ihmiset todellisuuteen, mikä taas horjuttaisi heidän valta-asemaansa. Psykedeelien vaikutukset itsessään voivat lietsoa monimutkaisien asioiden selittämistä yksinkertaistetuilla uskomuksilla, joita omassa kaveripiirissä pidetään totena.

Me-henkeä koettiin usein myös ihmisiä kohtaan, jotka esimerkiksi kävivät tietynlaisissa bileissä tai festareilla. Tapahtumien koettiin poikkeavan valtavirran vastaavista erityisen hyvän ilmapiirinsä vuoksi, vaikka toki musiikillinen alakulttuuri itsessäänkin yhdistää ihmisiä. Hyvän ilmapiirin nähtiin johtuvan toisaalta alkoholin vähäisemmästä roolista, toisaalta psykedeelisissä tapahtumissa käyvien ihmisten olemuksellisesta avoimuudesta ja hyväksyvyydestä. Ihmisten nähtiin olevan ystävällisiä, mukavia ja samanhenkisiä. Tähän sisältyi myös hyväksyvyys psykedeelien tai muiden laittomien päihteiden käyttöä kohtaan.

”Ja noi, psyke-, psykebilet on aika hauskoja toltä [käytön avoimuuden] kannalta. Tosi avointa päihteidenkäyttöä. – – Tykkään siitä, kun jengi ei oo humalassa, niin siel on hyvä meininki yleensä. Ei oo mitään väkivaltaa tai vastaavaa, järjestyshäiriöitä. Ettei saa olla vapaasti päihtynyt.” (Eetu)

Yllä olevassa katkelmassa on mielenkiintoista, että vaikka tiettyjen huumeiden käyttö bileissä todetaan avoimeksi, ero tavallisiin juhliin oli kuitenkin vähempi päihtyneisyys ja päihtymyksen lieveilmiöiden puute. Nimenomaan alkoholin käytön tulkitseminen ongelmalliseksi ja sellaiseksi, jota ei liiassa määrin sallita, tuo esiin yhteisön jakamia arvoja.

Toisaalta, vaikka bilekulttuuriin ja sieltä löytyviin ihmisiin suhtauduttiin yleensä lämmöllä, moni ei kuitenkaan kokenut olevansa varsinaisesti osa psykedeelikulttuuria, jota biletapahtumat edustivat haastateltaville. Voisikin ajatella, että useimmille bilekulttuuriin osallistuminen oli ennemmin psykedeelien käytön mauste kuin sen ensisijainen tarkoitus. Kuitenkin sen maailmaa kohtaan koettiin jonkinlaista yhteenkuuluvuutta:

”Mä tykkään mieltää itteni enemmän semmoseks ulkopuoliseksi sinne [psykedeelikulttuuriin]. Vähän niinku mukana mut siellä reunoilla kuitenkin.” (Eetu)

Ehkä suomalaiselle kulttuurille on tyypillistä vähätellä omaa merkitystään ja omaa paikkaansa, tai sitten satunnaisesti yhteen kokoontuva joukko ei riittänyt luomaan niin pysyviä yhteenkuuluvuudentunteita, että tunne olisi esimerkiksi enää haastatteluhetkellä ollut kovin voimakas. Sillä vaikka suurin osa haastatelluista oli osallistunut bilekulttuuriin jossain määrin, samat ihmiset näkivät olevansa kulttuurin ulkopuolella tai saattoivat pohtia koko ”psykedeelikulttuuri” -ilmiön olevan niin hajanainen, että epäilivät, voiko sitä ylipäätään

kulttuuriksi kutsua. Harvalle psykedeelinen bilekulttuuri oli niin suuri tai jäsentynyt osa elämää, että he olisivat siihen erityisesti identifioituneet.

Sen sijaan psykedeeleistä puhuttiin usein ”harrastuksena”. Harrastuksella voitiin tarkoittaa psykedeelien käyttöä mutta etenkin yleisempää kiinnostusta ja innostuneisuutta aiheeseen. Erityisesti alkuvaiheessa ”harrastukseen” suhtauduttiin usein intohimoisesti: tiheään tapahtuvan käytön lisäksi haastatellut olivat ottaneet selvää eri aineiden vaikutuksista ja kulttuurihistoriasta, opetelleet psilosybiinisienten keruuta tai kasvattamista tai syventyneet filosofisiin ja uskonnollisiin teorioihin.

”Ja sitten tota, sit sen [ekan] kokemuksen jälkeen niin sit tota mulla syyty ihan tosi kova kiinnostus aiheeseen, sitten mä aloin itekkin kasvattamaan sieniä, ja sitten siinä tota aika lailla tuntu et kaikki ystäväpiirikin sitten niinku alko oleen kiinnostuneita samoista aiheista.” (Miro)

Kun myös kaverit ovat kiinnostuneita samoista asioista ja varsinaisissa käyttötilanteissa oltiin mieluummin yhdessä kuin yksin, psykedeeliharrastus vaikuttaa myös suurissa määrin sosiaaliselta harrastukselta. Sekä harrastusmainen syventyminen että asian sosiaaliset ulottuvuudet näkyvät myös internetissä, jossa tietoa ja kokemuksia jaetaan aiheelle pyhitetyillä foorumeilla. Voisi ajatella psykedeeleistä kiinnostuneiden muodostavan eräänlaisen löyhän harrasteyhteisön, jossa kukin voi keskittyä kiinnostuksensa mukaisesti aihealueisiin ja saada muilta harrastajilta (usein siis kavereiltaan) näkökulmia, osaamista ja yhteisöllisyyttä.

Toisaalta, kuten minkä tahansa kanssa, myös psykedeelien käyttö ja harrastaminen voivat jossain vaiheessa hiipua, jotta tilaa vapautuu muille asioille:

”Niin, niin, mutta viimesenä vuotena niin maistoinkohan mä kerran psykedeelejä. Että nyt, nyt on jäänyt tosi vähemmässä vähiin, kun on tullut noita työjuttuja sun muita, mitkä, toi harrastus on vähän jäänyt, muita harrastuksia on tullut tilalle.” (Samuli)

### **6.3.3 Sanomattoman sanoittaminen**

Psykedeeleille on tavallista aiheuttaa käyttäjälleen syviä mystisiä kokemuksia. Tällaisia kokemuksia haastateltavat tekivät itselle ymmärrettäviksi etenkin itämaisiin filosofioihin ja uushenkisyyteen kietoutuvien merkitystapojen kautta. Yksilöllä on melko paljon vapautta tulkintoihinsa, sillä valtakulttuurissa ei ole tällaisille kokemuksille vakiintuneita ”oletustulkintoja”.

Psykedeelistä kokemusta voi olla haastava selittää, sillä mystiset ja transsendentit kokemukset eivät siirry kielelliselle tasolle helposti, ja vielä vähemmän, jos kuvailuun ei ole saatavilla sopivaa

sanastoa. Kuten aiemmassa kappaleessa esitin, terapian kieltä käytiin kokemuksen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen yleisesti. Sen avulla kaikkia merkityssisältöjä ei kuitenkaan voida tavoittaa. Psykedeelisten kokemuksen käsittelyn mallit ja sanasto omaksutaan kavereilta, psykedeelikulttuurista, sopivista aatteista ja uskonnoista. Hyvin tyypillisesti nämä selitysmallit niin omissa haastatteluissani kuin yleisesti länsimaissa ammentavat vaikutteita itämaisestä henkisyydestä.

Psykedeelien kautta haastateltavat olivat voineet tuntea päässeensä osalliseksi syvästä ja ajattomasta viisaudesta, kohdanneensa jumalallisuutta tai jumalolentoja sekä kokeneensa pyhyttä. Tällaiset mystiset kokemukset pitivät yllä mielenkiintoa psykedeelisiin itsessään, ja innostivat tutkimaan henkisyyttä ja perimmäisiä kysymyksiä myös (uus)henkiseksi luokiteltavan kirjallisuuden ja harjoitteiden kautta.

Tutkimuksissa (esim. Lerner & Lyvers 2006; Lyvers & Meester 2012) on huomattu psykedeelien käyttäjien olevan henkempiä kuin verrokkiryhmien, ja myös useat haastateltavista mainitsivat henkisyyden olevan heille tärkeää. Henkiset ainekset saattoivat olla myös terapiallisina koettujen vaikutusten taustalla, esimerkiksi kasvattaa ymmärtävää pyhyttä tai lempeyttä. Henkisiä ulottuvuuksia voitiin ilmentää käyttötilanteeseen valmistautumisessa ja suhtautumalla psykedeelisiin pyhyden sekaisella kunnioituksella.

Haastateltavat, jotka kertoivat henkisyyden olevan heille tärkeää, niputtivat sen lähes poikkeuksetta osaksi samaa kokonaisuutta joogan ja meditaation kanssa, joita myös kertoivat harjoittavansa:

”Sitten henkisyys on itelle aika tärkeä, et just jooga ja meditaatio ja kaikki semmonen itsetutkiskelu on aika kantava voima omaa elämää.” (Annika)

Miro ja Aku perustelivat tätä niin, että psykedeelien vaikutukset olivat laadullisesti samankaltaisia kuin joogan ja meditaation vaikutukset. Heidän mukaansa tällaisten henkisten harjoitteiden avulla voi saavuttaa samoja mielentiloja ja seurauksia kuin psykedeelien käyttämällä.

”Joo, kyllä mä oon siitä [että psykedeelit ja meditaatio vievät ihmistä samaan suuntaan] aika vakuuttunut. – – Kyl sen tuntee semmosen tietyn seesteisyyden ( ) niinku deeleistä, varsinkin sitten afterglowssa. Mikä kuulostaa hyvin paljon samalta kuin se mitä, esimerkiksi Wikipediasta jos lukee tuosta niinku nirvanasta, niin samankaltaisia elementtejä, vaikkon mä helvetissäkään väitä, et mä oon valaistunut deelien syömisen jälkeen, mut samoja niinku tämmösiä ( ) piirteitä.” (Aku)

Suomalainen Wikipedia kuvailee elämän aikana saavutettavaa nirvanaa niin, että ”mieli on vapaa kaikista negatiivisista tiloista, rauhallinen ja onnellinen” (Wikipedia 2018, s.v. Nirvana).



Kuitenkin mielen harjoittamista vaikkapa meditoimalla pidettiin psykedeelien käyttöä aidompana ja puhtaampana tapana harjoitella läsnäoloa sekä tutkia tietoisuutta ja todellisuutta. Päihteiden hyödyntäminen ei sinänsä ollut väärin, mutta oli kuin dopingia. Haastatellut uskoivat, että kaikki psykedeelejä käyttämällä koetut tilat oli mahdollista saavuttaa myös luontaisin keinoin. Aivokemiaan vaikuttavia aineita käytettiin siksi, että niiden avulla tuloksia saatiin vähemmällä ponnistelulla ja nopeammin, eli oikeastaan psykedeelit nähtiin vain oikotienä olotiloihin, joita kohti voi pyrkiä (ja usein pyrittiinkin) myös ilman päihteitä.

Psykedeelien henkisen käytön voi nähdä limittyvän osaksi uushenkisyyttä. Meditaation ja joogan harrastamisen lisäksi haastatellut olivat kiinnostuneita myös muista uushenkisyyteen liitetystä aiheista, kuten buddhalaisesta ja itämaisestä filosofiasta, mystiikasta, ihmisenä kehittymisestä sekä alkuperäiskansoista ja šamanismista. Alkuperäiskansoihin liitettiin ajatus luonnollisuudesta ja aidosta tiedosta, mistä todisti luonnollisten psykedeelien rooli osana joidenkin heimojen kulttuuria. Ajatteluun liittyy myös eksotisointia: alkuperäiskansat nähdään helposti stereotyyppisen aitoina ja hyvinä, vaikka harvalla on ehkä aiheesta kovin tarkkaa tietämystä. Yhtä lailla sama prosessi kohdistuu itämaisiiin filosofioihin, joiden tulkinta siivilöityy länsimaalaisen ja uushenkisen kulttuurin läpi.

”Kyllä mennään hyvin hyvin hyvin kauas taaksepäin [kun mietitään huumeiden keksimistä]. Kun joka- jokaisessa alkuperäiskulttuurissa on jo ollut jo, on ollut niitä huumeita. Mutta eihän ne nyt siellä oo mitään huumeita siihen aikaan ollut. Ne on ollut sitten ihan hyötykäyttöön olevia juttuja.” (Samuli)

Yllä olevassa sitaatissa vedotaan alkuperäiskulttuureihin, kun laajempaan tarkoituksena on oikeastaan oikeuttaa psykedeelien käyttö nykypäivän Suomessa. Tällainen historiaan tai muihin kulttuureihin viittaaminen ei ollut harvinaisia. Tämän tyyppisellä argumentoinnilla voidaan kuvitella oma psykedeelien käyttö osaksi vuosituhantisia perinteitä ja ikään kuin jatkeeksi alkuperäiskansojen ja muiden kulttuurien traditioille.

Toisaalta muista kulttuureista ja historiasta inspiroituneet toiminta- ja merkityksellistämistavat voivat olla psykedeelejä käyttäneelle hyödyllisiä, sillä ne tarjoavat kokemukselle jonkinlaisen tulkinnan, vaikka käyttäjä ei autenttisesti voisikaan ymmärtää itselleen vieraan kulttuurin merkityksiä.

Mystisen ja henkisen kokemuksen saaminen oli omiaan herättämään mielenkiinnon asioita kohtaan, joista voisi olla avuksi tällaisten kokemusten selittämisessä. Samulin mukaan itämaisen

henkisyyden suosiota selittää se, että se antaa ihmiselle työkaluja niihin kysymyksiin, joita psykedeelien käytön seurauksena on herännyt.

”No kattoo mitä ne itämaan uskonnot lupaa tavallaan. Et niinku se hengellinen tie ja mitä ne lupaa niin sehän on juuri se sama päämäärä kuin tai siis ( ) itämaisilla uskonnoilla niillähän se on niinku tavallaan oppikoulu siihen, että sä pääset lapsen kaltaiseksi. – Sullla herää mielenkiinto siihen omaan mieleen, mut sullla itellä ei oo työkaluja parantaa itte, totta kai sä lähet ettiin niitä vastauksia jostain muualta.” (Samuli)

Samaa selitystä voi soveltaa myös muiden uushenkisten kiinnostuksenkohteiden kohdalla. Jo psykedeelien käyttö itsessään saattoi olla asia, jonka kautta toivottiin löytyvän jonkinlaisia vastauksia syviin henkisiin kysymyksiin. Yhden määritelmän mukaan henkisyyden voi nähdä tarkoittavan ”uskomuksia maailmasta, miten maailma toimii, mihin tää perustuu” (Jukka).

Kulttuurisesti vakiintuneen tulkintatavan puuttuminen antaa psykedeelijä käyttävälle ihmiselle melko vapaat kädet tulkita kokemuksiaan ja niiden merkityksiä. Voi pohtia, mahdollistaako puuttuminen sen, että tulkinnat voivat myös helpommin mennä ikään kuin ylikierroksille. Kaveripiiriä tai käyttäjyhteisöä lukuun ottamatta juuri mikään ei aseta raameja sille, kuinka psykedeelikokemusta tulisi tulkita ja miten mahdollisia ongelmallisia seurauksia hoitaa.

Merkityksellisyyden kokeminen nimittäin saattoi mennä liiallisuuksiin. Pari haastateltua koki merkityksentulkintansa lähestyneen jossain vaiheessa tilaa, johon liittyi psykoottisia oireita. Psykedeelien käytön nähtiin lietsovan tällaista ajattelua. Toisaalta he näkivät psykoottisuuden olevan luonteeltaan henkistä.

”Psykedeelit pystyy niinku lietsomaan niitä, öö, mitä länsimaalainen lääketiede määrittelee psykoottisiks oireiks. Jotka tavallaan on kuitenkin ( ) tosi henkisii kokemuksii. Eli just sitä et sä saat, vaikka niinku, siis ( ) ulkomaailman asiat puhuttelee sun tajuntaa, tämmöset. Niin niin, niille on henkistä pohjaa ja perustaa, nykyään ne määritellään mielenterveydellisiks ongelmiks, ja sä voit sitä kautta niinku vaikeuttaa elämääs. ( ) Et niinku, täytyy aina pitää kiinni, siis todellisuudesta ((nauraa)). Ei lähe ajatuksissa liian pitkälle.” (Jukka)

Lainauksessa haastateltava huomioi, että lääketiede määrittelee psykoosin sairaudeksi, samalla kuitenkin kyseenalaistaen tuon tulkinnan yksiselitteisen oikeellisuuden. Näyttää siltä, että hän tiedostaa hyvin henkisen tulkinnan mahdollisuuden, mutta elämän sujuvoittamiseksi on hyväksynyt myös valtavirtakulttuurin tarjoaman mielenterveysnäkökulman. Toteamus, kuinka ”täytyy pitää kiinni todellisuudesta” viittaa selvästi yleisesti hyväksytyyn todellisuuteen, mutta toisaalta sitä seuraavan naurun voi tulkita monimerkityksisesti.

Toinen haastateltu taas ei myönnä lääketieteelliselle selitykselle näinkään paljon, vaan näkee ennemminkin psykoosin olevan ikkuna todellisuuteen.

”Oon mä edelleenkin, mulla on noit psykoosijuttuja. Mut tota, ei mua vaan pelota yksinkertaisesti, et mä vaan vähän kurkistan todellisuuteen, ei siinä paljon muusta kyse.” (Olli)

Näin ajateltuna ”oikea todellisuus” näyttäisi siis olevan jotain muuta kuin se arkitodellisuus, jossa useimmat ihmiset elävät. Tähän liittyen käyttäjäyhteisöissä tunnistetaankin ilmiö, jossa psykedeelisten kokemusten innoittamana ihminen alkaa pitää itseään muita valaistuneempana ja ehkä jumalallista tietoutta omaavana.

Jos yleisimmin käytetty psykedeelisten kokemusten tulkintakehys on terapeutin, on loogista, että myös käytöstä seuraavat potentiaaliset riskit nähdään riskeinä mielenterveydelle. Sekä hyötyjä että haittoja tarkastellaan yksilön sisäisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Terapeutista merkityksellistämistapaa voi pitää myös yksilön kannalta helppona, sillä sitä käyttäen tulee varsin laajalti ymmärretyksi ja toisaalta yksilön kokemuksia minkä tahansa asian terapeutisuudesta on ulkopuolisten mahdotonta kieltää.

Jos kokemuksen tulkinta taas painottuu henkisyttä, tulkinnat leviävät yksilön maailmaa laajemmalle. Ne ylittävät yksilönäkökulman ja keskittyvät sen sijaan perimmäisiin kysymyksiin esimerkiksi olemassaolosta ja todellisuudesta. Jos käsitykset eivät ole sovitettavissa yhteen ympäröivän maailman käsitysten kanssa, konflikteja voi syntyä. Edellä mainittu todellisuuteen kurkistaja näkee konsensustodellisuuden valheellisena, yhteiskunta taas näkee henkilön olevan sairas ja tarvitsevan apua, eikä yhteisymmärrystä synny. Ristiriita arkitodellisuuden ja mystisen psykedeelisen todellisuuden kanssa täytyy jollain tavoin ratkaista tai selittää, mikäli ei sitten kieltänyt toisen todellisuuden olemassaoloa. Haastattelujen perusteella tämä on varsin vaikea tehtävä.

Henkinen kokemus pani useinkin pohtimaan todellisuuden luonnetta. Psykedeelien vaikutusten käsittäminen esimerkiksi vain aistiharhoina olisi ollut arkijärjen kannalta helppo ratkaisu, mutta tunne kokemuksen syvyydestä saattoi olla niin vahva, ettei tällainen tullut kysymykseen.

”Sitä ei voi hirveän niinku järjellisesti perustella mutta, se tunne, mikä silloin tulee on jotakin niinku ihan muuta mitä on koskaan kokenut, se on niin semmonen aito ja niinku syvältä kumpuva tunne. Et sitä on tosi vaikea kieltää.”(Aku)

Yksi ratkaisu oli luopua ajatuksesta, että ristiriitaa oikeastaan voi ratkaista. Seuraavassa lainauksessa Miro on hyväksynyt epävarmuuden siitä, että lopullista totuutta on mahdoton tietää.

”Niin, kun se onkin jännä. Että niinku sitä ei osaa sanoa onks se [mystiset kokemukset yms.] totta vai ei. Että sitä voi ajatella semmosella kriittisellä mielellä, ja semmosen rationaalisella mielellä ja todeta et se ei oo totta, mut sitten kun se itse hetki, siinä tilanteessa kun kokee, niin silloin yhtä lailla kun mä tuijotan tota kirjahyllyä ja tota apinaa ni sit siinä saattaa näyttäytyä jotain ihan muuta. Ja olkoon se tanssiva jumala tai, tai sitten minä itse tai jotain ihan muuta, niin siis se on niin hankala sanoa onks se totta vai ei. Koska niinku sillä hetkellä kokee sitä, vaikka se saattaa hetken päästä hälvetä pois ja se trippi saattaa loppua ja palata takaisin, mutta silti ei sitä voi sanoa varmaksi että niinku että ne silmät jotka koki justinsa äsken tota että ne ois sillä tavalla harhaa. Niinku verrattuna näihin silmiin mitkä kokee nyt tätä. Se on niin hankala sanoa. Ja siin se semmonen jännitys kiehtookin sitten ja on, että en mee sanon varmaks yhtään mitään.” (Miro)

Erilaisia tajunnantiloja kokemalla yhden tietyn tajunnantilan ja todellisuuden ensisijaisuus katoaa. Arkitodellisuus siis asettuu suhteeseen toisiin mahdollisiin todellisuuksiin, eikä arjen hierarkiaa toden ja epätoden välillä välttämättä ole.

## **7 Yhteenveto ja pohdinta**

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastelin psykedeelien käyttöön liitettyjä merkityksiä kymmenen psykedeelijä käyttäneen haastattelujen pohjalta. Aluksi tarkastelin, mitä merkityksiä haastateltavat antoivat käytölle henkilökohtaisella tasolla, sen jälkeen heidän suhdettaan toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan ja lopuksi vielä psykedeelisen henkisen kokemuksen jäsentymistä kulttuurisesti. Hyödynsin tutkimuksessa sisällönanalyttisiä ja diskurssianalyttisiä menetelmiä.

Psykedeelijä on käytetty useisiin tarkoituksiin, kuten uskonnollisesti, yhteisöllisesti, riittinä, lääkkeenä ja päihteenä. Kokemukselle annetut merkitykset ja tulkinta riippuvat paljolti kontekstista: millaisia ovat taustalla vaikuttavat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset arvot, onko psykedeelien käyttö osa jotakin yhteisön jakamaa käytäntöä, mikä on kavereiden tai alakulttuurien merkitys.

Tutkimuksessani psykedeelien käytölle annettiin pääosin positiivisia henkilökohtaisia merkityksiä. Käyttö nähtiin oikeutettuna erityisesti silloin, kun se koettiin itselle hyödyllisenä eli sillä nähtiin olevan terapeuttisia vaikutuksia. Arkielämän ongelmat sai laitettua perspektiiviin, jolloin niiden ahdistavuus väheni, ja haastateltavat kokivat saaneensa lievitystä myös mielenterveyden haasteisiin, kuten masennuksen ja merkityksettömyyden tunteisiin sekä kyenneensä purkamaan lapsuuden traumoja.

Hyödylliset vaikutukset olivat yleensä pitkäkestoisia. Haastateltavat kokivat muuttuneensa persoonaltaan positiiviseen suuntaan, omaksuneensa parempia elintapoja ja kokivat suhteensa muihin ihmisiin kehittyneen paremmaksi. Empatian, avoimuuden ja rehellisyyden koettiin

lisääntyneen, samoin kuin yleisen kiinnostuksen erilaisia asioita kohtaan. Terapeuttiset vaikutukset välittyivät psykedeelien aiheuttamien läsnäolon kokemusten ja perspektiivimuutosten kautta. Käyttökokemukset saatettiin kokea hyvin rankoiksi, mutta silti hyödyllisiksi.

Psykedeelien käyttö kuitenkin nivoutui osaksi myös niin sanottua psykedeelistä bilekulttuuria. Hauskanpitoa ei pidetty yhtä ylevänä käyttömotiivina kuin terapeuttisuutta, ja bilekäyttöön ja psykedeelien käytön mahdollisiin hauskanpitoulettuvuuksiin suhtauduttiin ristiriitaisesti. Toisaalta bilekäyttö ja siihen liittyvä yhdessä tanssiminen voitiin kokea riitinomaiseksi ja primitiiviseksi yhdessä jaetuksi kokemukseksi, johon liitettiin syvällisiä merkityksiä, ja näin ratkaistiin hankala kysymys nautinnon ja hyödyn välisestä suhteesta.

Psykedeelikokemuksista ja etenkin koetuista hyödyistä kerrottaessa oli psykologiaan ja terapiaan nojaava kieli useimmiten ensisijainen puhetapa. Terapeuttinen diskurssi on kulttuurisesti luontevin valinta, sillä se läpäisee koko kulttuurin ja olemme siihen hyvin tottuneita. Terapeuttinen ja yksilöpsykologinen näkökulma on hyvin yleinen tapa esittää ihmisten kokemuksia. Individualistinen kulttuuri kannustaa näkemään muutokset erityisesti yksilön kannalta. Lisäksi yleinen psyykkisen hyvinvoinnin korostuminen ja sen arvostaminen antaa terapeuttisena esitetyille asioille – myös psykedeelien käytölle – arvostusta, jota muista mahdollisista merkityksistä, kuten hauskanpidosta, ei yhtä paljon välittyisi. Jos nyky maailmassa kehitykseen ja muutokseen liitetään moraalisia sävyjä, kuten Eva Illouz (2008, 184) esittää, voi terapeuttisia vaikutuksia ja ihmisenä kasvamista korostava psykedeelien käyttökin saada niistä osansa – ja sen vuoksi käyttäjät intuitiivisesti korostavat näitä puolia.

Illouz myös huomauttaa, että terapiakulttuurissa korostuu puhuminen ja kaikkien ongelmien ratkaisu puhumalla, mitä voi pitää myös vääristävänä, sillä puheen korostuminen voi jättää toisia asioita huomiotta (Illouz 2008, 132). Psykedeelien aikaansaama terapeuttisuus voi kuitenkin olla siinä mielessä erilaista, että terapeuttisesti vaikuttava kokemus itsessään on epäverbaalinen ja tapahtuu ihmisen pään sisällä. Haastateltavat kuitenkin korostivat psykedeelikokemuksen integroinnin merkitystä, mistä varsinaisten pitkäkestoisempien hyötyjen nähtiin versovan. Samoin mahdollisuus käydä läpi mennyttä kokemusta jonkun toisen kanssa nähdään usein käyttäjien keskuudessa merkityksellisenä. Kun puhuminen on kulttuurissa oleellista, se nähdään tarpeellisenä myös psykedeelien terapeuttisuudelle, vaikka siinä hyötyjen integraatio ei ehkä perustukaan pelkästään puheelle.

Haastateltavat pyrkivät erottautumaan sellaisista psykedeelijä käyttävistä henkilöistä, joiden käyttötavat, käytetyt päihteet tai käytön motiivit näkivät huonommiksi kuin omansa. Oma toiminta nähtiin pääosin vastuullisena ja fiksuna, kun taas psykedeelien väärinkäyttäjille tyypillisiä olivat sekoilumotiivit, nautintohakuisuus ja erilaisten päihteiden sekakäyttö sekä yleinen vastuuttomuus, mitkä altistivat tällaisen käyttäjän myös haitoille. Sekoilukäyttäjäys nähtiin usein yksilön sisäisenä ominaisuutena, jolla ei sinänsä ollut tekemistä psykedeelien kanssa.

Erottautumisen voi nähdä myös keinona riskinhallintaan, sillä paheksutut käyttötavat todennäköisemmin aiheuttavat käyttäjille haittoja kuin ne, joita pidettiin oikeampina ja ylevämpinä.

Toisaalta myös valtavirtayhteiskunnasta pyrittiin jossain määrin erottautumaan. Psykedeelien käyttäjät kokivat osaavansa ajatella ”itse”, mistä todisti esimerkiksi yleinen huumeiden pahuuden kyseenalaistaminen. Niinpä normatiivista yhteiskuntaa kohtaan voitiin kokea ylemmyyttä. Osasyynsä lienee ennakkoluuloilla ja stigmalla, joita psykedeelien käyttäjiin kohdistui. Käyttäjät saattoivat käpertyä enemmän oman viiteryhmänsä puoleen ja erillisyys muusta yhteiskunnasta lisääntyä.

Erottautuminen olikin tasapainoilua normaalin ja epänormaalin, hyvän ja pahan välillä. Päihteiden väärinkäyttäjiä vastaan asettumalla pyrittiin vahvistamaan omaa asemaa kunniallisena ja moraalisena kansalaisena. Monet psykedeelien käyttäjien arvoista – ja myös psykedeelien käytön motiiveista – sopivat sinällään hyvin yhteen normatiivisten keskiluokkaisten arvojen kanssa. Eniten hankaluuksia näytti haastattelujen perusteella aiheuttavan se, että psykedeelien käyttäjien valitsema keino lähestyä keskiluokkaisia tavoitteita, kuten itsetutkiskelua, uuden kokemista ja kehittymistä ihmisenä, oli huumeiden käyttö. Huumeet tuomittiin, ja siten heidät itsensä. Toisaalta myös yhteiskunnassa vahvana jylläävät kapitalistiset ja hyötyä tavoittelevat voimat saattoivat aiheuttaa aversiota psykedeelijä käyttäneessä henkilössä, jolle tyypillisesti paljon tärkeämpiä asioita olivat vaikkapa luonto, empaattisuus, taide ja läheisten hyvinvointi.

Yhteenkuuluvuutta koettiin muiden psykedeelijä käyttävien kavereiden kanssa, joiden kanssa yhdisti muun muassa ajattelun samankaltaisuus, jaetut salaisuudet sekä ylipäättään psykedeelien käyttöön liittyvä sosiaalisuus. Psykedeelijä pidettiin yleisesti ”harrastuksena”, eli niistä oli kiinnostuttu muutoinkin kuin käytön tasolla, ja ne saattoivat limittyä laaja-alaisesti osaksi elämän eri osa-alueita.

Haastatellut olivat kokeneet psykedeelien käytön myötä myös henkisiä kokemuksia. Niistä oli vaikeampi puhua suoraan kuin terapeuttisista vaikutuksista, vaikka monet terapeuttisista

vaikutuksista saattoivatkin pohjautua henkisiin kokemuksiin. Henkisiä kokemuksia sanoitettiin ja käsiteltiin etenkin itämaisista filosofioista ja uushenkisyydestä peräisin olevien konseptien kautta. Niiltä haettiin apua psykedeelisten henkisten kokemusten selittämiseen, mutta joskus myös psykedeelejä käytettiin, jotta saataisiin vastauksia henkisiin kysymyksiin.

Psykedeelikokemuksen tulkinnalle ei usein ole vakiintuneita tapoja, joten itämaiseta ja uushenkiset aatteet voivat olla siinä hyödyksi. Myös heimokulttuurien historiasta haettiin tukea omalle käytölle. Vaarana on, että tulkinnat ylittävät ympäristön järkevänä pitämät rajat.

Henkiset kokemukset piilivät usein taustalla, mutta silti niistä ei puhuttu läheskään yhtä paljon kuin terapeuttisista kokemuksista. Luonteeltaan kaiken ylittäviä henkisiä asioita voi olla vaikeampi sanallistaa muille, toisin kuin terapeuttisuutta, joka paikantuu ensisijaisesti yksilöön ja jonka diskurssi elää hyvin vahvana kulttuurissamme.

Omat tutkimustulokseni syventävät aikaisempia tutkimuksia. Haastateltavieni psykedeelien käyttö sijoittuu Sari Sjöbergin kategorisointia käyttäen etenkin terapeuttisen käytön sekä hengellis-filosofisen käytön alueille (kts. Seppälä & Mikkola 2004, 85–87). Milhetin ja Reynard-Mauruptin jaottelun mukaan haastateltavat taas olivat pääosin ”puristeja”, jotka painottivat käytön hyötyjä hauskojen puolien ohi (Milhet & Reynard-Maurupt 2011, 162–163). Toisaalta haastateltavien kokemat psyykkiset vaikutukset ja hyödyt, kuten avoimuuden lisääntyminen ja mielenterveyden kohentuminen sekä ylipäättään psykedeelikokemuksen subjektiivinen merkittävyys tukivat monia aiempia tutkimustuloksia (Lerner & Lyvers 2006; Lyvers & Meester 2012; Griffiths et al. 2008 & 2011; MacLean et al. 2011; Carhart-Harris et al. 2016b).

Vaikka psykedeelien käyttö on ollut Suomessa ollut pitkään varsin vähän tutkittu aihe, on aiheesta ilmestynyt viime vuosien aikana useita kiinnostavia, yhteiskuntatieteiden tai humanististen tieteiden piirissä tehtyjä pro gradu -töitä. Niiden aiheina ovat olleet esimerkiksi psykedeelien viihdekäytön merkitykset (Koivuranta 2015), psykedeelien käyttö suhteessa elämänhallintaan (Lehtinen 2017), psykedeelikokemus toimijaverkostoteorian näkökulmasta (Koivula 2017), yhteisöllisyyden, yksilöllisyyden ja henkisyiden teemat (Lattu 2015), psykedeelien aiheuttama mystinen kokemus (Pieskä 2018) ja psykedeelien suhde mediateknologiaan (Kurki 2017).

Oman tutkielmani teemat ovat osin päällekkäisiä etenkin Katri Lehtisen (2017), Aliisa Koivurannan (2015) ja Lauri Latun (2015) tutkielmien kanssa. Muiden psykedeelii aiheisten tutkielmien olemassaolo tuli esiin vasta oman tutkimustyöni jo aloitettuani, ja useimmat töistä ilmestyivätkin vasta oman graduprosessini aikana. Kuitenkin näkökulmien muutos tuo esiin eri puolia. Esimerkiksi

Aaron Antonovskyn salutogeenisen mallin kautta Lehtinen tarkasteli samoja teemoja, joista monia itse peilasin terapeuttisuuteen (Lehtinen 2017). Lattu taas analysoi psykedeelien käyttöön ja kulttuuriin liittyviä yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden teemoja, mutta hänen analyysinsä on kirjoitettu antropologisesta näkökulmasta, mikä tuo esiin erilaisia tulkintoja (Lattu 2015).

Vaikka en ennen tutkimustyöhön alkamistani asettanut tutkimukselle hypoteeseja, olivat tutkimustulokset suurelta osin odottamani kaltaisia. Tällaisia olivat etenkin positiivisten vaikutusten korostuminen ja käytön terapeuttisuuteen vetoaminen. Mahdollisesti ennakkokäsitykseni ohjasivat tarkasteluani näihin aiheisiin, ja siten saatoin ohittaa muita mahdollisia tarkastelun kohteita; toisaalta näiden aiheiden esiintyminen aineistossa oli todellista, ja linjassa myös aiempien tutkimusten kanssa.

Toisaalta psykedeelien käytön positiivisten puolten korostuminen voi johtua myös haastateltujen valikoitumisesta. On luultavaa, että haastateltaviksi päätyi ihmisiä, jotka suhtautuvat psykedeelisiin mielenkiinnolla ja ovat kokeneet niiden vaikutukset itselleen merkityksellisinä. Sellaiset psykedeelejä käyttäneet, joille nuo kokemukset näyttäytyvät yhdentekevinä tai negatiivisina, eivät ehkä ole yhtä innokkaita jakamaan näkemyksiään, heitä on lumipallomenelmän avulla vaikeampi tavoittaa tai he eivät ylipäätään kokisi sopivansa haastateltaviksi. Osa haastateltavista tiedosti, että käyttäjäryhmässä tavataan muutenkin painottaa psykedeelien positiivisia puolia. Se voi olla toisaalta alakulttuurin tapa, toisaalta sen vastareaktio ulkopuolelta tulevia asenteita vastaan.

Mielestäni sain tutkielmassani tuotua hyvin esiin merkityksiä, joita käyttäjät psykedeelien käyttöön liittivät. Psykedeelien käytön motiivien ja käyttäjien kokemien hyötyjen tiedostaminen on tärkeää, jotta ilmiötä voidaan ymmärtää ja jotta kuva huumeiden käytöstä rakentuisi mahdollisimman todenmukaiseksi ja huomioisi aiheen moninaisuuden. Myös sosiaaliset jaot ovat merkityksellisiä sen ymmärtämisessä, miten erilaiset huumeita käyttävät ryhmät erotavat sisäisten säännöstöjensä ja arvojensa kautta, sekä käytännön käyttötavoilta ja -motiiveiltaan. Haastattelut mahdollistivat monipuolisen ja rikkaan aineiston, ja koin vuorovaikutteisen tilanteen edesauttavan aiheen ymmärtämistä verrattuna esimerkiksi tekstiaineistoon.

Koen tutkimukseni heikkouksia olevan tutkimuskysymykseni ja tutkimusmenetelmieni laajuus. Vaikka pyrin tarkentamaan tutkimuskysymystä prosessin edetessä, oli se silti niin laaja, että sen puitteissa olisi voinut halutessaan keskittyä moniin muihinkin aiheisiin tai painottaa nyt mukana olleita aiheita eri tavoin. Myös suurempi sitoutuminen valitsemini tutkimusmenetelmiin tai jonkin teorialähtöisemmän analyysitavan valitseminen olisi voinut tuoda esiin nyt pinnan alle jääneitä



seikkoja ja luoda analyysille rakenteellista jämäkkyyttä. Vaikka pyrin lukemaan aineistoa mahdollisimman avoimesti ja sitä kuunnellen, ovat analyysiin kuitenkin vaikuttaneet melko paljon omat oletukseni ja kiinnostukseni. Sisällönanalyysiä ja diskurssianalyysiä ohjaava teoreettinen viitekehys olisi voinut osaltaan auttaa tähän.

Lisäksi oman graduprojektini saaminen päätökseen oli paljon oletusaikatauluja hitaampi prosessi, mikä aiheutti sen, että sen aikana muita psykedeeliaiheisia pro gradu -tutkielmia ehti ilmestyä todellakin yllättävän monta. Oman työni jo aloitettuani ei aiheen tai tutkimuskysymyksen muutos enää houkuttanut, vaikka ideaalitulanteessa olisin tietysti parhaani mukaan välttänyt päällekkäisyyksiä toisten tutkielmien kanssa.

Useiden psykedeeliaiheisten tutkielmien ilmestyminen viimeisen viiden vuoden aikana kertoo silti selvästikin siitä, että psykedeelitutkimus ja tavallisesti pienelle huomiolle jäänyt ei-ongelmaisen huumeidenkäytön tutkimus on nähty ainakin opiskelijoiden keskuudessa tarpeellisena ja kiinnostavana. Yleisimpiä psykedeelien käyttöön yleisimmin liitettyjä merkityksiä, kuten käytön terapeutisia, henkisiä ja sosiaalisia puolia sekä yhteyksiä viihdekäyttöön on nyt käsitelty jo useassa työssä. Myöhemmissä tutkimuksissa voisikin rajata tutkimuksen aiheen vain tiettyyn osa-alueeseen tai analysoida valittua aihetta tiukemmasta teoreettisesta näkökulmasta. Teoreettiselta viitekehykseltään muista yhteiskuntatieteellisistä tutkielmista poikkeaa esimerkiksi toimijaverkostoteoriaa soveltanut Petteri Koivulan (2017) gradu. Oman työni pohjalta kiinnostavaa taas olisi esimerkiksi keskittyä tarkastelemaan henkisyyden merkityksiä diskurssianalyttisestä näkökulmasta. Henkisyys on vaikeasti sanallistuva aihe, minkä vuoksi juuri siihen kytkeytyvät puhettavat voisivat olla kiinnostavia.

## 8 Lähteet

Becker, Howard S. (1963) *Outsiders. Studies in the sociology of deviance.* New York: The Free Press.

Bogenschutz, Michael P. & Forcehimes, Alyssa A. & Pommy, Jessica A. & Wilcox, Claire E. & Barbosa, P. C. R. & Strassman, Rick J. (2015) Psilocybin-assisted treatment for alcohol dependence: A proof-of-concept study. *Journal of Psychopharmacology* 29(3), 289–299.

Carhart-Harris, Robin L. & Muthukumaraswamy, Suresh & Roseman, Leor & Kaelen, Mendel & Droog, Wouter & Murphy, Kevin & Tagliazucchi, Enzo & Schenberg, Eduardo E. & Nest, Timothy & Orban, Csaba & Leech, Robert & Williams, Luke T. & Williams, Tim M. & Bolstridge, Mark & Sessa, Ben & McGonigle, John & Sereno, Martin I. & Nichols, David & Hellyer, Peter J. & Hobden, Peter & Evans, John & Singh, Krish D. & Wise, Richard G. & Curran, H. Valerie & Feilding, Amanda & Nutt, David J. (2016a) Neural correlates of the LSD experience revealed by multimodal neuroimaging. *PNAS* 113(17), 4853–4858.

Carhart-Harris, Robin L. & Bolstridge, Mark & Rucker, James & Day, Camilla M. J. & Erritzoe, David & Kaelen, Mendel & Bloomfield, Michael & Rickard, James A. & Forbes, Ben & Feilding, Amanda & Taylor, David & Pilling, Steve & Curran, Valerie H. & Nutt, David J. (2016b) Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: an open-label feasibility study. *Lancet Psychiatry* 3, 619–627.

Decorte, Tom (2011) *Blinding ourselves with science: The chronic infections of our thinking on psychoactive substances.* Teoksessa Geoffrey Hunt, Maitena Milhet & Henri Bergeron (toim.) *Drugs and Culture. Knowledge, consumption and policy.* Farnham: Ashgate, 33–52.

Furedi, Frank (2004) *Therapy culture. Cultivating vulnerability in an uncertain age.* London & New York: Routledge.

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* 22(6), 621–632.

Griffiths, Roland R. & Johnson, Matthew W. & Richards, William A. & Richards, Brian D. & McCann, Una & Jesse, Robert (2011) Psilocybin occasioned mystical-type experiences: immediate and persisting dose-related effects. *Psychopharmacology* 218, 649–665.

Griffiths, Roland R. & Johnson, Matthew W. & Carducci, Michael A. & Umbricht, Annie & Richards, William A. & Richards, Brian D. & Cosimano, Mary P. & Klinedinst, Margaret A. (2016) Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial. *Journal of Psychopharmacology* 30(12), 1181–1197.

Hakkarainen, Pekka (1992) *Suomalainen huumeekysymys. Huumausaineiden yhteiskunnallinen paikka Suomessa toisen maailmansodan jälkeen*. Helsinki: Alkoholitutkimussäätiön julkaisuja 42.

Hakkarainen, Pekka & Karjalainen, Karoliina & Ojajärvi, Anni & Salasuo, Mikko (2015) Huumausaineiden ja kuntodopingin käyttö ja niitä koskevat mielipiteet Suomessa vuonna 2014. *Yhteiskuntapolitiikka* 80(4), 319–333.

Helsingin Sanomat 13.4.2016. Lsd palauttaa aivot samanlaiseen tilaan kuin vauvana. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000002895929.html>. (Luettu 8.3.2019.)

Helsingin Sanomat 25.9.2017. Suomalaistutkijat aikovat selvittää laittoman päihteen vaikutusta masentuneen aivoihin – eettinen lautakunta puoltaa, ja psykedeelikin on jo valmiina. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000005382691.html>. (Luettu 8.3.2019.)

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2011) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.

Hunt, Geoffrey & Milhet, Maitena & Bergeron, Henri (toim.) (2011) *Drugs and Culture. Knowledge, consumption and policy*. Farnham: Ashgate.

Hyvärinen, Matti & Löyttyniemi, Varpu (2005) Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Johanna Ruusuvoori & Liisa Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 189–222.

Häkkinen, Antti & Salasuo, Mikko (toim.) (2015) *Salattu, hävetty, vaiettu. Miten tutkia piilossa olevia ilmiöitä*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 161. Tampere: Vastapaino.

Independent 15.2.2017. LSD ‘microdosing’ is trending in Silicon Valley – but can it actually make you more creative? <https://www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/features/lsd-microdosing-is-trending-in-silicon-valley-but-can-it-actually-make-you-more-creative-a7580881.html>. (Luettu 8.3.2019.)

- Illouz, Eva (2008) *Saving the modern soul. Therapy, emotions, and the culture of self-help.* Berkeley & Los Angeles: University of California Press.
- Johnson, Matthew W. & Garcia-Romeu, Albert & Cosimano, Mary P. & Griffiths, Roland R. (2014) Pilot study of the 5-HT<sub>2A</sub>R agonist psilocybin in the treatment of tobacco addiction. *Journal of Psychopharmacology* 28(11), 983–992.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1993) Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen (toim.) *Diskurssianalyysin aakkoset.* Tampere: Vastapaino, 17–47.
- Kainulainen, Heini & Savonen, Jenni & Rönkä, Sanna (toim.) (2017) *Vanha liitto. Kovien huumeiden käyttäjät 1960–1970 -lukujen Helsingistä.* Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 1433.
- Kainulainen, Heini & Savonen, Jenni (2017) Liite 1 Haastatteluaineiston kerääminen ja analysointi. Teoksessa Heini Kainulainen & Jenni Savonen & Sanna Rönkä (toim.) *Vanha liitto. Kovien huumeiden käyttäjät 1960–1970 -lukujen Helsingistä.* Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 1433, 217–224.
- Koivula, Petteri (2017) *Psykedeelikokemukset välitysten yhteenliittymänä. Tarkastelussa kokemuskertomukset toimijaverkostoteoreettisesta näkökulmasta.* Sosiologian pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto.
- Koivuranta, Aliisa (2015) ”En ole työkaluina, oppaina, leikkikaluna ja lääkkeinä käyttämäni psykedeelien orja” – Kokemuksia huumausaineiden viihdekäytöstä. *Sosiaalityön pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto.*
- Kurki, Ville (2017) *Psykedeelinen teknologia – tietoisuuden kemiallisen muuntamisen ja mediateknologian risteyksissä.* Mediatutkimuksen pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto.
- Krebs, Teri S. & Johansen, Pål Ørjan (2013) *Psychedelics and mental health: A population study.* *Plos One* 8(8), 1–9.
- Lasch, Christopher (1979) *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations.* New York: W. W. Norton and Co.
- Lattu, Lauri (2015) *Psykedeelinen communitas. Yhteisöllisyys ja yksilöllisyys psykedeelisten päihteiden käytön piirissä.* Kulttuurintutkimuksen pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto.

- Lehtinen, Katri (2017) Elämänhallinta ja psykedeelit – Nuorten aikuisten kokemuksia psykedeelien käytön ja elämänhallinnan yhteydestä. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto.
- Lerner, Michael & Lyvers, Michael (2006) Values and beliefs of psychedelic drug users: A cross-cultural study. *Journal of Psychoactive Drugs* 38(2), 143–147.
- Lyvers, Michael & Meester, Molly (2012) Illicit use of LSD or psilocybin, but not MDMA or nonpsychedelic drugs, is associated with mystical experiences in a dose-dependent manner. *Journal of Psychoactive Drugs* 44(5), 410–417.
- MacLean, Katherine A. & Johnson, Matthew W. & Griffiths, Roland R. (2011) Mystical experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness. *Journal of Psychopharmacology* 25(11), 1453–1461.
- Madsen, Ole Jacob (2014) *The therapeutic turn: How psychology altered Western culture*. New York: Routledge.
- Mikkonen, Pauliina (2001) Uushenkisyys – New Age. Kristalleja ja Tarot-kortteja? Teoksessa Jussi Niemelä (toim.) *Vanhat jumalat – uudet tulkinnat. Näköaloja uusiin uskontoihin Suomessa*. Uskontotiede 6. Helsingin yliopiston uskontotieteen laitos, 179–195.
- Milhet, Maitena & Reynaud-Maurupt, Catherine (2011) Contemporary use of natural hallucinogens: From techno subcultures to mainstream values. Teoksessa Geoffrey Hunt, Maitena Milhet & Henri Bergeron (toim.) *Drugs and Culture. Knowledge, consumption and policy*. Farnham: Ashgate, 149–170.
- Móro, Levente (2017) Hallucinatory altered states of consciousness as virtual realities. Turun yliopiston julkaisu. Sarja B, osa 440.
- Móro, Levente & Simon, Katalin & Bárd, Imre & Rácz, József (2011) Voice of the psychonauts: Coping, life purpose, and spirituality in psychedelic drug users. *Journal of Psychoactive Drugs* 43(3), 188–198.
- Mulvale, Susannah & Cresswell, James (2016) The therapeutic turn: How psychology altered Western culture, kirjoittanut Ole Jacob Madsen. Kirja-arvostelu. *British Journal of Psychology* 107(1), 203–204.
- Mäki-Kulmala, Airi (1993) *Initiaatio ja alakulttuuri*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. *Acta Universitatis Tamperensis ser A vol 383*.

- Niemelä, Jussi (toim.) (2001) Vanhat jumalat – uudet tulkinnat. Näköaloja uusiin uskontoihin Suomessa. Uskontotiede 6. Helsingin yliopiston uskontotieteen laitos.
- Nutt, David J. & King, Leslie A. & Phillips, Lawrence D. (2010) Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *The Lancet* 376(9752), 1558-1565.
- Partridge, Christopher (2005) *The re-enchantment of the West. Volume 2. Alternative spiritualities, sacralization, popular culture and occulture.* Lontoo/New York: T&T Clark International.
- Pieskä, Terhi (2018) Psykedeelien katalysoima mystinen kokemus kokemuskerronnan valossa. Uskontotieteen pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto.
- Pitkänen, Tuuli & Perälä, Jussi & Tammi, Tuukka (2016) Huumeiden käyttäjiä on monenlaisia: kahdensadan helsinkiläisen huumeiden aktiivikäyttäjän elämäntilanne ja päihteiden käyttö. *A-klinikkasäätiö, Tietopuu: Tutkimussarja 1*, 1–10.
- Pollan, Michael (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.
- Prepeliczay, Susanna (2002) Socio-cultural and psychological aspects of contemporary LSD use in Germany. *Journal of Drug Issues* 32(2), 431–458.
- Psykedeelisen kokemuksen FAQ (verkkodokumentti). [www.erowid.org/lang/fi/fi\\_psychedelic\\_experience\\_faq.shtml](http://www.erowid.org/lang/fi/fi_psychedelic_experience_faq.shtml). (Luettu 8.11.2017.)
- Pöysä, Jyrki (2010) Asemointinäkökulma haastattelujen kerronnallisuuden tarkastelussa. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi.* Tampere: Vastapaino, 153–179.
- Rieff, Philip (1966) *The triumph of the therapeutic: Uses of faith after Freud.* New York: Harper and Row.
- Rødner, Sharon (2005) ”I am not a drug abuser, I am a drug user”: A discourse analysis of 44 drug users’ construction of identity. *Addiction Research and Theory* 13(4), 333–346 .
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) (2010) *Haastattelun analyysi.* Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) (2005) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus.* Tampere: Vastapaino.

- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (2005) Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22–56.
- Rönkä, Sanna & Virtanen, Ari (toim.) (2009) Huumetilanne Suomessa 2009. Uusin tieto, uusimmat kehityssuuntaukset ja erityisteemat huumeista. Kansallinen huumevuosiraportti EMCDDA:lle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 40/2009. Helsinki: THL.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/-menetelmaopetus>. (Luettu 20.03.2018.)
- Salasuo, Mikko (2004) Huumeet ajankuvana. Huumeiden viihdekäytön kulttuurinen ilmeneminen Suomessa. Stakes, Tutkimuksia 149. Helsinki: Stakes.
- Salasuo, Mikko & Rantala, Kati (2004) Huumeiden viihdekäyttö ajankuvana. Teoksessa Mikko Salasuo: Huumeet ajankuvana. Huumeiden viihdekäytön kulttuurinen ilmeneminen Suomessa. Stakes, Tutkimuksia 149. Helsinki: Stakes, 147–172.
- Seppälä, Pauliina (2001) Ravekulttuuri ja laittomat päihteet: yhteisöllisyyttä, etiikkaa ja identiteettiä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 36. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Seppälä, Pauliina & Mikkola, Tomi (2004) Huumeet internetissä ja nuorisokulttuureissa. Havaintoja huumeiden merkityksistä ja riskikärsityksistä käyttäjäpiireissä. Stakes, Raportteja 287. Helsinki: Stakes.
- Seppälä, Pauliina & Salasuo, Mikko (2001) Aaltoja vai vedenpinnan pysyvää nousua? Yhteiskuntapolitiikka 66(1), 71–75.
- Suoninen, Eero (1993) Kielen käytön vaihtelevuuden analysoiminen. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen (toim.) Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino, 48–74.
- Tiittula, Liisa & Ruusuvuori, Johanna (2005) Johdanto. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 9–21.
- TripSafe.org (verkkosivu). <https://tripsafe.org>. (Luettu 8.11.2017.)
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Varjonen, Vili (2015) Huu­metilanne Suomessa 2014. Raportti 1/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Wikipedia, Vapaa tietosanakirja: Nirvana (verkkodokumentti). Päivitetty 18.2.2018. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Nirvana>. (Luettu 11.1.2019.)

Wright, Katie (2008) Theorizing therapeutic culture. Past influences, future directions. *Journal of Sociology* 44(4), 321–336.

Ylioppilaslehti 8.9.2018. Mikrottamalla menestykseen – voivatko psykedeeliset huumeet tehdä meistä onnellisempia? <https://ylioppilaslehti.fi/2018/09/mikrottamalla-menestykseen-voivatko-psykedeeliset-huumeet-tehda-meista-onnellisempia/>. (Luettu 8.3.2019.)



# LIITE 1

## Haastattelurunko

Ikä, sukupuoli, koulutus & ammatti

Kuvaile vapaasti päihteidenkäyttöhistoriaasi?

Mitä päihteitä olet kokeillut? Erityisesti mitä psykedeelejä (huom. kannabis ei psykedeeli) ja kuinka monta kertaa mitäkin psykedeeliä.

Milloin ja miten aloitit?

Kuinka usein käytät mitäkin päihteitä?

Mitkä asiat vaikuttavat käyttötiheyteen?

Onko sinulla lempipäihteitä?

Mistä päihteistä et välitä?

Kuvaile tilanteita, joissa käytät psykedeelejä.

Missä käytät niitä?

Yksin vai jonkun kanssa?

Spontaanisti vai suunnitellusti? Miten suunnittelet?

Käytätkö yhtä aikaa myös muita päihteitä (alkoholi, kannabis)?

Käytetäänkö psykedeelejä mielestäsi eri tavalla kuin muita päihteitä? Miten?

Esim. käyttötilanteiden, käyttäjien, käyttötarkoitusten osalta.

Tunnetko muita psykedeelien käyttäjiä? Mitä kautta?

Oletko osallistunut psykedeeliaiheisiin keskusteluihin internetissä tai lukenut niitä?

Onko mielestäsi olemassa jonkinlaista ”psykedeelikulttuuria”? Millaista se on?

Mitä psykedeelit merkitsevät sinulle?

Miksi käytät psykedeelejä?

Miksi [itsetutkiskelu, pelkojen kohtaaminen, pään ”resetointi” tms.] on mielestäsi tärkeää/haluttavaa?

Missä asioissa psykedeelit ovat sinua auttaneet?

Ovatko käytön syyt ja psykedeeleille antamasi merkitykset muuttuneet siitä, kun aloitit?

Miten kuvailisit psykedeelien vaikutuksia ja omia kokemuksiasi?

Ovatko nämä kokemukset vaikuttaneet muuhun elämääsi? Millä tavoin?

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä elämässä? Millaista on mielestäsi hyvä elämä?

Koetko näiden asioiden tai arvojesi muuttuneet psykedeelien käytön myötä?

Koetko psykedeelien käytöllä olevan haittapuolia? Millaisia?

Miten ehkäiset haittoja omalla kohdallasi?

Voiko psykedeelejä käyttää väärin? Millaista se olisi?

Haluatko vielä sanoa jotain muuta?

Jäikö jotain mielestäsi oleellista käsittelemättä?