

Olli Mustakoski

”EN OLISI VOINUT USKOA TULEVANI NIIN HULLUKSI”

Käyttäjien reflektioita huonoista LSD-kokemuksista internetin kokemusraporteissa

TIIVISTELMÄ

Olli Mustakoski: "En olisi voinut uskoa tulevani niin hulluksi". Käyttäjien reflektioita huonoista LSD-kokemuksista internetin kokemusraporteissa
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma
Marraskuu, 2022

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, millä tavoilla huonon LSD-kokemuksen läpikäyneet henkilöt suhtautuvat jälkeenpäin kokemukseensa. Aikaisempi tutkimuskirjallisuus on verrattain vähäistä, mutta tutkimus psykedeelisten aineiden persoonallisuudesta, mielentilasta ja ympäristöstä riippuvista vaikutuksista on merkittävää. Näitä hyödynnetään tutkimuksessa vertaillen aineistosta löytyviä tuloksia.

Aineistonaan tutkimus tarkastelee internetin Erowid.com-sivustolle ladattuja kokemuskertomuksia, joissa henkilöt kertovat huonoista käyttökokemuksistaan LSD:n kanssa. Tutkimus analysoi näitä laadullisella tutkimusotteella käyttäen analyysimenetelmänään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin kautta aineistosta erottui kolme teemaa, joiden tulkitsen heijastavan tapoja suhtautua huonoon LSD-kokemukseen. Oppimisen teemassa nousi esille, kuinka osa huonon LSD-kokemuksen saaneista kykeni saamaan vaikeasta kokemuksestaan jotain, jonka he näkivät vaihtelevilla voimakkuuksilla opettavaisena ja maailmaa avartavana kokemuksena. Katumuksen teema puolestaan kuvasi tunnetta, joka usealla aineiston henkilöistä oli huonon kokemuksen läpikäytyään. Tähän sisältyi katumuksen lisäksi pettymystä kokemusten ristiriidasta odotuksien kanssa, sekä pelkoa siitä, että kokemus aiheutti jotain pysyvää haittaa henkilöiden elämään. Virheiden analysoinnin teema puolestaan nousi esiin yleisestä tavasta, jolla henkilöt pyrkivät etsimään syytä huonoon LSD-kokemukseensa. Huonon kokemuksen syytä haettiin erityisesti kiinnijäämisen pelosta syntyneisiin ahdistuksen tunteista tai huonosta käyttöympäristöstä.

Analyysin kautta esiin nousseet teemat vahvistavat aiempaa tutkimustietoa yksilön mielentilan ja ympäristön vaikutuksista LSD-kokemuksen laatuun sekä niiden merkittävyyttä huonon kokemuksen synnyttämisessä. Tulokset tuovat esiin myös käyttäjien omaa näkökulmaa kokemukseensa sekä heidän monipuolisiin tapoihinsa asennoitua siihen. Teemoista heijastui kuva henkilöiden käyttömotivaatioiden ja päihteestä muodostettujen mielikuvien vaikutuksesta kokemukseen.

Avainsanat: Psykedeeli, LSD, Huono trippi, haastava trippi, sisällönanalyysi, kokemusraportti,

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Psykedeeleistä ja huonoista kokemuksista.....	3
	2.1 Psykedeeliset aineet.....	4
	2.2 Psykedeelien historiasta	5
	2.3 LSD	6
	2.4 Huono trippi.....	7
3	Tutkimuskysymys, aineisto ja metodi.....	10
	3.1 Tutkimuskysymys	10
	3.2. Aineisto	10
	3.3 Metodi.....	13
	3.4 Tutkimuseettiset kysymykset.....	14
4	Hirveistä kokemuksista oppeihin ja katumukseen	14
	5.1 Oppiminen	15
	5.2 Katumus	17
	5.3 Omien virheiden analysointi	18
5	Johtopäätökset.....	22
	Lähteet	26

1 Johdanto

Psykedeelit ja niihin kuuluva LSD esiintyvät usein populaarikulttuurissa ja yleisessä keskustelussa vaihtelevasti erikoisia aistihallusinaatioita aiheuttavina päihteinä, mieltä laajentavina ihmelääkkeinä tai ihmiset psykoosiin ajavina kovina huumeina. Psykedeelien aiheuttamat, niin kutsuttujen huonojen trippien kautta muodostuvat psykologiset riskit ovat monesti esillä, kun keskustellaan psykedeelien tuottamista riskeistä. Psykedeeleistä tuotettu tutkimus on pitkän tauon jälkeen vielä lapsen kengissään, ja aineiden ollessa laittomia suurimmassa osassa maailmaa, voidaan ymmärtää niiden aiheuttamien vaikeiden henkilökohtaisten kokemusten olevan vaikeita esille tuotavia asioita julkisessa keskustelussa. Tämä puolestaan voi vaikeuttaa haitallisista psykedeelisistä kokemuksista aiheutuneiden mielenterveysongelmien julki tuomista ja siten hoitoa.

Tutkimuksessa psykedeelien aiheuttamien huonojen trippien mahdollisuus on tiedostettu lähes niiden modernin tutkimuksen alkuajoista asti, kuten ovat ne tekijät, jotka niihin saattavat johtaa ja vaikeuttaa niiden käsittelyä. Tällaisia tekijöitä ovat tutkimusten mukaan henkilön käytön aikainen mielentila, ympäristön vaikutus (Gashi ym. 2021, 2) ja hänen mielenterveystaustansa (Grof 1980, 165). Psykedeelien käyttö ei kuitenkaan ole laittoman statuksen tai mahdollisten riskien takia vähentynyt. Päinvastoin se on tilastojen mukaan kasvanut Suomessa kasvanut ainakin LSD:n ja psykedeelisten sienten osalta koko 2000-luvun läpi (Rönkä & Markkula 2020, 20). Vaikka suurin osa psykedeelien käytöstä tapahtuu valvomattomassa ympäristössä laajasti erilaisten käyttömotivaatioiden kautta, on tutkimus huonoihin psykedeelikokemuksiin erityisesti käyttäjien omia tulkintoja ja näkökulmia tarkastellen ollut maailmalla verrattain pientä.

Suurin osa huonojen psykedeelikokemusten kuvailusta on yleisesti tapahtunut välillisesti psykedeelitutkijoiden toimesta heidän kuvatessaan aineiden vaikeampia vaikutuksia (Grof 1980, 166-185, Strassman 1984). Tutkimusta huonoihin kokemuksiin liittyen on kuitenkin tehty esimerkiksi tarkasteluissa LSD:n käyttäjäpiirien jakamiin ohjeistuksiin huonon kokemuksen välttämiseksi (Gashi ym. 2021) sekä kyselytutkimuksissa henkilöiden kokemiin huonoihin kokemuksiin psilosybiinin kanssa (Barret ym. 2016). Henkilökokemusten tutkimuskentän ollessa toistaiseksi melko pieni, haluan tässä tutkimuksessa pyrkiä osaltani luomaan valoa huonoja LSD-kokemuksia läpikäyneiden käyttäjien omiin tulkintoihin vaikeista kokemuksistaan.

Tässä laadullisessa tutkimuksessa tarkastelen internetin Erowid.com-sivustolle ladattuja kokemusraportteja, joita huonon LSD-kokemuksen läpikäyneet henkilöt ovat kirjoittaneet. Tarkoitukseni on tarkastella erityisesti kokemusraporteissa esiintyviä reflektointeja, jotka sisältävät henkilöiden ajatuksia LSD-kokemuksensa jälkeen ja sitä, millaisia suhtautumisen tapoja henkilöillä ilmenee suhteessa huonoon psykedeelikokemukseensa. Tarkastelen ilmiötä aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tavoitteenani on etsiä kokemusraporteista yhdistäviä teemoja, jotka nousevat esiin ihmisten läpikäymistä huonoista LSD-kokemuksista.

Tutkielmassa esittelen ensin huonojen psykedeelikokemusten ilmiötä, sekä aikaisempaa tutkimusta huonoihin psykedeelikokemuksiin ja siihen, kuinka niitä läpikäyneet henkilöt suhtautuvat niihin. Tämän jälkeen esittelen keskeisiä termejä, tekijöitä ja ilmiötä psykedeelisiin ja tarkemmin LSD:n liittyen, jonka jälkeen tuon tarkemmin esille tutkimusasetelmaani, aineistoani, käyttämäni metodia sekä tutkimuseettisiä kysymyksiä. Tämän jälkeen esittelen analyysin kautta esiinnousseet kokemusraportteja yhdistävät teemat, jonka jälkeen esitän niistä lopuksi johtopäätöksiä ja pohdintaa.

2 Psykedeelieistä ja huonoista kokemuksista

Psykedeelien tutkimuskentällä on populaarikulttuurin tapaan jo kauan tiedostettu psykedeelien aineiden aikaansaamien psyykkisesti haastavien tilojen tuottamat riskit käyttäjille. Psykedeelien käyttö nykyajassa tapahtuu ymmärrettävästi niiden laittoman statuksen vuoksi usein salassa ja sen tiedon varassa, jota käyttäjä osaa tai kykenee etsimään. Huonot tripit erityisenä tarkastelun kohteena ovat tutkimuksessa ovat kuitenkin jääneet vähemmälle. Se kirjallisuus joka aiheesta on tuotettu, luo pelottavista ja ahdistavista psykedeelikokemuksista kuvan, joka asiaan perehtymättömälle voi vaikuttaa myös ristiriitaiselta, kun luetaan ihmisten kokemista paikoin äärimmäisen kamalista kokemuksista, joiden saatetaan jälkeenpäin kokea parantavan yksilön elämänlaatua tai tuottaa vaikeita psyykkisiä traumoja (Gashi ym. 2021, 2, Grof 1980,185).

Psykedeelien aikaisempi tutkimus on sijoittunut valtaosaltaan psykofarmakologiaan, psykologiaan ja lääketieteeseen. Tutkimusta eri psykedeelien ominaisuuksiin ja vaikutuksiin tehtiin merkittäviä määriä jo 1960-luvulla ja merkittävä osa tutkimuksesta LSD:n vaikutuksista ihmisiin on peräisin tältä ajalta. Tutkimuslupien myöntäminen kuitenkin lopetettiin, kun LSD:tä alettiin siirtää laittomien aineiden listalle ympäri maailman useiden muiden psykedeelien kanssa 1970-luvulla (Seppälä & Salasuo 2001, 71–73). Viime vuosina tiedemaailman asenteet psykedeelitutkimusta kohtaan ovat kuitenkin palanneet lähemmäs pistettä, jossa ne olivat yli 50 vuotta sitten ja avointa tutkimusta psykedeelien vaikutuksiin, sovellukseen ja käyttöihin on alettu taas rahoittamaan useissa eri maissa.

Aiempaa tutkimusta psykedeelien käyttäjien omaan suhtautumiseen kokemuksistaan ja käytöstään psykedeelien kanssa on tarkasteltu joissakin haastattelu- ja kyselytutkimuksissa (Barret et al. 2016, Carbonaro et al. 2016, Móró et al. 2011), mutta huonoja psykedeelikokemuksia läpikäyneiden henkilöiden tuntemuksia ja kokemukseensa asennoitumista ei ole tutkittu laajasti. Tutkimusta käyttäjien suhtautumisesta negatiivisiin psykedeelikokemuksiin, eli niin sanottuihin huonoihin trippeihin, on myös tutkittu esimerkiksi Gashin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa, jossa pyrittiin tarkastelemaan tapoja, joilla käyttäjät merkityksellistävät negatiivisia LSD-kokemuksiaan positiivisemmiksi narratiivisen teorian avulla.

Psykiatriassa ja psykologiassa on LSD- ja psykedeelitutkimuksen parissa huomattu, kuinka käyttäjän oma suhtautuminen, ympäristö, tuki ja psyykkinen tila vaikuttaa merkittävästi psy-

kedeelikokemuksen aikana ja sen jälkeen koettuihin hyötyihin tai haittoihin (Gashi ym. 2021, 2, Grof 1980, 108).

Eri tieteenalojen akateemisen mielenkiinnon psykedeelitutkimusta kohtaan voi nähdä olevan kasvussa myös Suomessa. Opinnäytetöitä eri yliopistoissa on tehty mm. psykologian, teologian, filosofian, lääketieteiden ja sosiaalitieteiden aloilla. Vaikka tutkimusartikkeleita psykedeealien käyttäjien omiin käyttökokemuksiin ja niiden reflektioon ei ole julkaistu Suomessa kovin laajasti, on aiheesta tuotettu useita Pro Gradu – ja kandidaatin tutkielmia (esim. Saarinen 2019, Pieksä 2018, Pesonen & Tammi 2021).

2.1 Psykedeeliset aineet

Psykedeeli-käsitettä on käytetty kirjallisuudessa vaihtelevissa määrin 50-luvulta asti. Termin esitti ensimmäisenä englantilainen psykologi Humphry Osmond (1957, 429), joka loi käsitteen kreikan kielestä tarkoittaen sillä “mieltä manifestoivaa”. Luettaessa tutkimuskirjallisuutta voi huomata, että käsitettä psykedeeli käytetään joskus ristiin hallusinogeenin käsitteen kanssa, jolla tarkemmin tarkoitetaan kaikkia aistiharhoja aikaan saavia aineita. Psykedeelit ovat hallusinogeenisten aineiden alaryhmä, johon luetaan kaikki luonnosta peräisin olevat sekä ihmisten valmistamat aineet, jotka voivat tuottaa toisiinsa verrattavia muuntuneen ajattelun tiloja (Seppälä & Mikkola 2004, 83), mikä puolestaan ei ole ominaista kaikille hallusinogeenille.

Psykofarmakologiassa, neurologiassa ja psykiatriassa pitkän uran psykedeelitutkimuksen parissa tehneen Rick Strassmanin (1984, 578) tarkemman luokittelun mukaan psykedeelit ovat aineita, jotka kykenevät luotettavasti tuottamaan huomattavia muuntuneen havainnoinnin, tuntemusten ja ajattelun tiloja, joita ei voi ilman näitä aineita kokea muuten kuin unissa tai joissakin uskonnollisen hurmoksen tiloissa. Muuntuneiden tajunnan tilojen kautta psykedeealien negatiiviset reaktiot voivat ilmetä käyttäjässä esimerkiksi vainoharhaisina tiloina, pelkona, paniikkina, ahdistuksena, paranoiana tai psykoosina (Seppälä & Mikkola 2004, 84). Psykedeelien aiheuttamat vaikutukset ja niiden voimakkuus käyttäjälle ovat myös riippuvaisia annoskoosta, toisaalta jokaisen käyttäjän välillä on vaihteluita reaktioissa eri LSD-annostuksiin ja siinä missä yksi voi saada voimakkaita vaikutuksia normaalista annostuksesta, voi toinen olla vailla vaikutuksia suurillakin annostuksilla (Grof 1980, 48).

Niin sanottuihin klassisiin psykedeelisiin aineisiin luetaan mm. Psilosybiiniä sisältävät sienilajit, tietyistä kaktuslajikkeista peräisin oleva meskaliini, Amazonilta peräisin olevassa ayahuasca-sekoituksessa esiintyvä DMT ja synteettisesti valmistettu LSD (Strassman 1984, 578). Käyttömäärien lisäksi klassisten psykedeelien erona useisiin muihin huumausaineisiin, kuten kokaiiniin tai heroiiniin, kiinnitetään tutkimuskirjallisuudessa huomiota usein siihen, etteivät ne aiheuta käyttäjissään fyysisiä hermovaurioita tai addiktio- tai vieroitusoireita (Bonson 2005, 6.) Koska psykedeelit nimensä mukaisesti vaikuttavat käyttäjään mieleen, ovat niiden psykologiset riskit kuitenkin realistisia ja vaihtelevat voimakkaasti eri aineiden välillä (Nichols 2016, 10).

Eroavaisuutena muiden päihteiden vaikutuksiin mainitaan monessa tutkimuksessa myös psykedeelien tuottamien vaikutusten riippuvuus käyttötilanteesta ja käyttäjän vallitsevasta mielentilasta (Bonson 2005, 3). Tällä tarkoitetaan sitä, että psykedeelien aiheuttamat kokemukset voivat erota toisistaan huomattavasti riippuen siitä millaisissa konteksteissa ja paikoissa psykedeeliä käytetään sekä millaisessa mielentilassa käyttäjä on. Gashi ja kumppanit (2021, 2) avaavat tätä asiaa hyvin tutkimuksessaan kertoen, kuinka psykedeelisten aineiden vaikutukset ”eivät ole yksinkertaisia biokemian seurauksia”, vaan hyvin alttiita ympäristö- ja mielenterveystekijöille.

2.2 Psykedeelien historiasta

Yhdysvaltalaisen farmakologin ja pitkän linjan psykedeelitutkijan D.E. Nicholisin (2016, 5) mukaan psykedeelit ovat saattaneet olla myös ihmiskunnan ensimmäisiä ”psykofarmakologisia”, eli mieleen ja ajatteluun vaikuttavia lääkintäaineita. Psykedeelien käyttö ihmiskunnan historiassa on ollut laajaa ja merkkejä niistä on havaittu useissa eri kulttuureissa useilla eri puolilla maailmaa tuhansien vuosien ajoilta. Meskaliinin käyttö Keski- ja Pohjois-Amerikassa (Bruhn ym. 2002, 1.), Somaksi kutsutun ja psykedeelisiä ominaisuuksia oletetusti sisältäneen aineen käyttö Intiassa ja kykeoniksi kutsutun aineen käyttö Kreikan historiassa ovat kaikki merkkejä, joiden aikalaiskuvausten uskotaan viestivän vanhoissa kulttuureissa esiintyneestä psykedeelien käytöstä (Nichols 2016, 5). Näissä kulttuureissa käytön on pääsääntöisesti kuvattu olevan osana uskonnollisia rituaaleja ja siirtymäriittejä (Nichols 2016, 5). Nykyajassa rituaalinen käyttö esiintyy esimerkiksi edellä mainitun ayahuachan yhteydessä, jota käytetään edelleen alkuperäisamerikkalaisen kirkon rituaalimenoissa. Tiedemaailmassa mielenkiinto

psykedeelisiä kohtaan heräsi kuitenkin vasta 1900-luvun alkupuolella, kun sattuman kautta tapahtuneen LSD:n keksimisen myötä huomattiin, että psykedeelisiä aineita on mahdollista tuottaa hallitusti laboratorio-olosuhteissa (Gashi, Sandberg, Pedersen 2021, 1).

Nykyajassa psykedeelien käyttö suhteessa muiden huumeiksi luokiteltavien aineiden käyttöön on marginaalista, mutta yleisemmin käytettyihin päihteisiin, kuten kannabikseen tai amfetamiiniin verrattuna, myös huomattavasti vähemmän tutkittua. Mielenkiintoisena huomiona LSD:n ja psykedeelisten sienten käytöstä on, että kummankin psykedeelin tilanteessa Suomessa 15-34-vuotiaiden parissa kokeiluaste on 2%, kun Euroopassa aineita yleensä on käyttänyt alle 1% samasta ikähaarukasta. (Euroopan huumeraportti 2018). Muun maailman tapaan psykedeelien käyttö onkin muiden huumausaineiden ohella noussut Suomessa tasaisesti viimeiset kymmenen vuotta. Syynä tähän voi olla kiinnostuksen kasvu psykedeelisiä kohtaan, mutta myös kehittyvän ja laajemmalle leviävän tietotekniikan tuomat mahdollisuudet. Laittojen aineiden anonyymi ja tietosuojattu hankinta on helpottunut merkittävästi nettikaupan mahdollistettua anonyyminä ostamisen missä päin suomea tahansa paikallisesta tarjonnasta riippumatta. (Ronka & Markkula 2020, 20, 135.)

Ihmisten syyt psykedeelisten aineiden käytölle voivat erota voimakkaasti toisistaan. Tutkimusten mukaan tyypillisimpiä käyttömotivaatioita ovat mm. Itsensä kognitiivinen kehittäminen, henkilökohtaiseen sekä hengelliseen kasvuun pyrkiminen sekä mielenterveysongelmien itselääkitseminen (Móro et al. 2011, 3). Useasti käyttöä motivoi myös hauskanpito ja esimerkiksi juhlimisen ohella muuntuneiden, syvempien ja voimakkaampien aistikokemusten ja tunteiden tavoittelu.

2.3 LSD

Yksi nykyajan tunnetuimmista ja eniten käytetyistä psykedeelisistä aineista on lysergihapon dietyyliamiini, eli yleisimmin tunnettuna LSD tai Happo. Aineen löytyminen tapahtui vahingon kautta vuonna 1938, kun sveitsiläinen kemisti Albert Hoffman etsi uusia lääkeaineita ja syntetisoi prosessissa LSD:n. Aineen psykoaktiiviset ominaisuudet Hoffman tajusi altistukses-
saan sille tahattomasti vuonna 1943. LSD:n psykoaktiivisten vaikutusten löytymisen myötä psykedeelisten aineiden tieteellinen tutkimus alkoi kasvaa ja jatkui aktiivisena 50- ja 60-luvuilla, kunnes asenteet Yhdysvalloissa muuttuivat merkittävästi LSD:n käytön vastaisiksi aineen pelättyjen negatiivisten vaikutusten vuoksi (Nichols 2016, 577; Seppälä & Salasuo

2001, 71–73). Tämän myötä LSD:n ja muiden psykedeelien akateeminen tutkimus pysähtyi kymmeniksi vuosiksi. Viime vuosien aikana asenteet psykedeelitutkimusta kohtaan ovat muuttuneet merkittävästi ja erilaisten psykedeelien tutkimus on taas käynnistynyt joissakin maissa, kuten Yhdysvalloissa ja Sveitsissä.

LSD:n vaikutukset riippuvat muiden psykedeelien tavoin merkittävästi annoskoosta sekä henkilön käyttöhetken mielentilasta ja käyttöympäristöstä. Vaikka jokainen psykedeelinen aine vaikuttaa hieman eri tavalla, ovat LSD:n vaikutukset silti pääpiirteissään verrattavissa muihin klassisiin psykedeelisiin. LSD alkaa tuottaa havaittavia vaikutuksia jo 25-50 mikrogramman annoksina ja annoskoot, joissa päihdettä myydään ovat yleensä kokoa 50 -100 milligrammaa (Bonson 2005, 2). Annoskoista puhuttaessa tulee kuitenkin huomioida, että annostelu eri käyttäjien välillä voi vaihdella merkittävästi. Yhtenä merkittävänä LSD:n erona muihin klassisiin psykedeelisiin on sen vaikutusten pitkä kesto. Aineen nauttimisen hetkestä vaikutusten loppuun kuluu useimmilla henkilöillä tyypillisesti 8-12 tuntia (Freedman 1968, 332). Huonojen trippien tilanteessa LSD:n pitkä vaikutusaika voi itsessään olla käyttäjälle lisähaasteita tuottava, sillä negatiivisten tuntemusten kesto voi yhtä lailla olla pidempi. Huonojen psykologisten kokemusten mahdollisuutta pidetään tutkimuspiireissä LSD:n vakavimpana riskinä, eikä vaarallisia fyysisiä oireita tai addiktiota ole muiden klassisten psykedeelien tapaan ikinä todistettu (Grof 1980, 110).

Vuoden 2020 kansainvälisen huumeveyselyn (2021, 6) tulosten mukaan LSD:n käyttäjien suurimmat motivaatiot käytölle olivat hyvinvoinnin parantaminen ja apu jonkin huolen käsittelylle. Kuten aiemmin mainittuna motivaationa psykedeelien kanssa, kyselyn tuloksien lisäksi tutkimuksissa esiintyy selkeitä merkkejä LSD:n käyttömotivaatiosta myös viihdepäihteenä esimerkiksi tanssin, musiikin kuuntelun ja juhlimisen yhteydessä (Seppälä ja Mikkola 2004, 85).

2.4 Huono trippi

Niin kutsutuksi “huonoksi tripiksi” kutsutaan yleisesti käyttäjien ja populaarikulttuurin keskuudessa psykedeelikokemusta, joka käyttäjän näkökulmasta toteutuu hetkessä ja jälkeenpäin katsottuna haastavana ja negatiivisena. LSD:n ollessa tuottamatta joidenkin toisten päihdyttävien aineiden kaltaisia negatiivisia vaikutuksia, kuten myrkytysvaaraa tai addiktiota, on sen käytöstä seuraava huonojen psyykkisten kokemusten mahdollisuus aineen käytön merkittä-

vimpiä riskejä (Gashi ym 2021, 2.) Tavat, joilla käyttäjä voi kokea psykedeelikokemuksensa negatiivisesti, ovat hyvin riippuvaisia henkilön omista psykologista tekijöistä ihmisten reagoimissa erilaisiin ärsykkeisiin eri tavoilla, eikä huonoa trippiä aiheuttavia selkeästi määriteltäviä olosuhteita ja tekijöitä tunneta (Gashi ym. 2021, 2). Tämän vuoksi syyt huonoille psykedeelikokemuksille voivat vaihdella merkittävästi eri henkilöiden välillä. Huonoissa psykedeelikokemuksissa esiintyviä oireita ja tuntemuksia ovat usein mm. häiritsevät näyt ja aistikokemukset, ahdistus, paranoidit ajatukset, pelkotilat ja paniikkikohtaukset (Gashi ym. 2021, 2).

Huonoista tripeistä puhuttaessa on kuitenkin painotettava, että negatiivisiin tuntemuksiin johtavat kokemukset psykedeelien alaisuudessa vaihtelevat voimakkaasti eri ihmisten välillä, kuten vaihtelevat kokemuksiin johtavat syytkin. Tämä liittyy keskeisesti siihen, että psykedeelien vaikuttaessa voimakkaasti ihmisen mielentilaan ja ajattelun tapoihin, vaikuttavat ne myös tapaan, jolla havainnoimme ympäristöämme ja suhtaudumme siihen. (Grof, 1980, 47.) Tästä johtuen jotkin ärsykkeet ympäristössä voivat vaikuttaa psykedeelien vaikutuksen alaisena olevaan henkilöön ennalta arvaamattomilla tavoilla. Siinä missä yksi henkilö voi esimerkiksi kokea huonolla tripillä voimakasta itseinhoa tai häpeää ollessaan yksin, voi toinen henkilö kokea saman kaltaisia negatiivisia tunteita uskoen varmuudella ympärillä olevien ihmisten tuomitsevan ja vihaavan häntä.

Tutkimuskirjallisuudessa tuodaan usein esiin huomio ympäristön vaikutuksesta psykedeeliseen kokemukseen niin positiivisissa kuin negatiivisissa lopputuloksissa. Aineen kemiasta riippumattomien tekijöiden, kuten persoonallisuuspiirteiden (Grof 1980, 52), ympäristön, mielenterveyshistorian (Grof 1980, 163) ja annoskoon vaikutuksien on huomattu olevan todennäköinen tekijä negatiivisen psykedeelikokemuksen syntymisessä. Henkilön ollessa LSD:n vaikutuksen alaisena, on aineen tutkittu lisäävän aivojen plastisuutta, minkä uskotaan samalla lisäävän myös käyttäjän alttiutta suggestioille (Carhart-Harris 2015, 791). Tämä voi osaltaan vaikuttaa siihen, kuinka jotkin LSD:n käyttäjät voivat vakuuttua voimakkaasti jonkin ulkoisen tai heidän sisäisen asiansa todenmukaisuudesta, mikä voi esiintyä negatiivisissa käyttökokemuksissa pelkoa ja ahdistusta tuottavana paranoiana tai pakkomielteisinä ajatusmalleina.

Mielentilan ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksista puhutaan tutkimuksessa ja psykedeelien käyttäjien keskuudessa yleisesti Englannin kielisellä termillä “set & setting”. Käsitteelle ei ole vakiintunut suomenkielistä vastinetta, mutta mielestäni sitä kuvaa hyvin sanapari tilanne ja tajunta. Set viittaa käyttäjän omaan mielentilaan ja asennoitumiseen ennen psykedeelin

käyttöä ja sen vaikutuksen alaisena, ja setting tarkoittaa käyttöympäristön kautta tulevien ärsykkeiden huomioon ottamista. (Nichols 2016, 6.)

Set & setting -termin tarkoituksena on pyrkiä kiinnittämään käyttäjien huomiota näiden tekijöiden vaikutuksiin ja sitä käytetään usein keskusteltaessa psykedeelien vastuullisesta käytöstä ja erilaisista tekijöistä, jotka huomioon ottamalla käyttäjä voi parantaa mahdollisuuksiaan saada miellyttävän ja tavoitellun kaltainen psykedeelinen kokemus ja yhtä lailla välttää huonoa trippiä. Ulkoisien ja psykologisten tekijöiden merkittävyyttä kuvaa myös se, että psykedeelien käyttö, joka on tutkimustilanteissa rakennettu huolellisen testihenkilöiden seulonnan sekä valmistellun terapiakontekstin ja käyttäjää valvovan ja auttavan henkilön ympärille, tuottaa tutkitusti huomattavasti pienemmällä todennäköisyydellä huonoja käyttökokemuksia (Strassman 1984, 590).

Aiemmassa psykedeelitutkimuksessa LSD:n käytöstä terapiatyökaluna on kuitenkin huomiotu, että erityisesti korkeiden LSD-annostusten sessioissa on harvinaista, mikäli käyttäjä ei jossain hetkessä koe voimakasta fyysistä ja emotionaalista stressiä (Grof 1980, 163). Paikoin äärimmäisten raskaiden kokemusten läpikäyminen nähdään siis jossain määrin odotettavana osana LSD-kokemusta ja erityisesti suurempien annostusten alaisena. Tästä johtuen psykedelikulttuuriin onkin muodostunut tiettyjä ohjeistavia sääntöjä ja rituaaleja, joiden tarkoituksena on turvata kokemuksen onnistuminen ja intensiivisten psyykkisten tilojen kestäminen (Seppälä & Mikkola 2004, 84).

Vaikka huonon tripin käsite on jo kauan ollut laajassa käytössä sekä populaarikulttuurissa, että psykedeelisiä käyttävien parissa, on sen hyödyllisyyttä alettu tutkijoiden ja käyttäjien piireissä laajenevissa määrin myös kyseenalaistamaan. Huonon tripin termin rinnalle on noussut kilpailevaksi ilmaisuksi termi haastava trippi, jolla pyritään erityisesti aineen käyttöön perehtyneiden parissa luomaan vaihtoehtoista näkökulmaa negatiivisilta vaikuttaviin psykedelikokemuksiin. Haastavan tripin termin käytöllä pyritään viestimään, että negatiivisia ja epämiellyttäviä tunnetiloja sisältävä psykedelikokemus ei ole automaattisesti huono tai epäonnistunut, vaan nimensä mukaisesti haastava, vaativa ja erityisesti sellainen, joka ei itsestään selvästi ole epäonnistunut ja negatiivinen ilman minkään löytämisen ja oppimisen mahdollisuutta. Keskeinen pointti haastavan tripin termissä on siis oppia suhtautumaan uudella tavalla aluksi negatiivisilta tuntuviin LSD-kokemuksiin usein pyrkimyksenä saada niistä mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kasvuun. Kyselytutkimuksissa onkin huomattu, että useat huonon ja haastavan psykedelikokemuksen läpi käyneistä henkilöistä ovat jälkepäin nähneet kokemuk-

sensa merkittävänä ja kokemuksen haasteellisuuden on huomattu korreloivan positiivisesti jälkeensä koetun hyvinvoinnin kanssa. (Gashi ym. 2021, 2.)

Negatiivisten kokemusten tiedostamisesta huolimatta tutkimuskirjallisuuteen ei ole vakiintunut yhtä virallista termiä kuvaamaan huonoja LSD-kokemuksia, joihin käyttäjät viittaavat huonoina trippeinä. Koska huonon tripin termiä käytetään käyttäjien keskuudessa kuvaamaan LSD:n lisäksi useiden eri psykedeelien alaisena koettua negatiivisesta psykedeelikokemuksesta, viitataan tässä tutkimuksessa huonoihin trippeihin termillä huono LSD-kokemus, sillä koen tämän tarkemmin kuvaavan aineiston henkilöiden kokemuksia.

3 Tutkimuskysymys, aineisto ja metodi

3.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella millä tavoin huonon LSD-kokemuksen läpikäyneet henkilöt suhtautuvat kokemukseensa. Tutkimuksessa haluan tarkastella aineistoa kysyen, millä tavalla ihmiset asennoituvat huonoon LSD-kokemukseensa? Tarkoitukseni on analysoida kokemukseen suhtautumista tunnistamalla aineistosta keskeisiä teemoja, jotka yhdistävät ihmisten tapoja suhtautua huonoon LSD-kokemukseensa.

3.2. Aineisto

Aineistoa etsiessäni pyrkimyksenäni oli alun perin tarkastella suomalaisia foorumikeskusteluja, joissa ihmiset jakavat huonoja LSD-kokemuksiaan. Suomalaisia foorumeita selatessani en kuitenkaan löytänyt tarpeeksi laajoja keskusteluita ja henkilöiden esiintuomia huonoja LSD-kokemuksia. Tämän vuoksi laajensin aineistoni etsimistä Englannin kielisille sivuille, sillä keskusteluita ja kokemustarinoita LSD-kokemuksia löytyy Englannin kielisestä internetistä merkittävästi enemmän ja paremmin arkistoituna. Tämän vuoksi tulin päätökseen hakea aineistoni Erowid.com-sivustolta.

Erowid on Yhdysvalloissa vuonna 1995 perustettu järjestö, jonka tarkoituksena on tarjota tietoa erilaisista päihteistä, kuten psykoaktiivisista kasveista ja kemikaaleista ja pyrkiä valista-

maan ihmisiä sekä niiden toivotuista että ei toivotuista vaikutuksista. Järjestön nettisivut ovat olleet aktiivisia sen perustamisvuodesta ja sisältävät merkittävän määrän päihteiden käyttäjien kirjoittamia kokemusraportteja, joita tässä tutkielmassa on käytetty aineistona. Kokemusraportteille on sivustolla määritetty niitä kuvaavia erilaisia tunnisteita, kuten kokemusraportin kohteena oleva päihde, jonka käyttökokemusta kokemusraportti käsittelee. Tämän lisäksi raporteja on jaoteltu laajasti niissä esiintyvien piirteiden avulla, kuten kokemuksessa läsnä olevan henkilömäärän, paikan, kokemuksen intensiivisyyden tai hyvän tai huonon kokemuksen mukaan.

Aineistoni koostuu Erowid.com sivustolta kerätyistä LSD:tä käyttäneiden henkilöiden kirjoittamista negatiivisten LSD-kokemusten kokemusraporteista. Erowid-sivustolla esiintyvät kokemusraportit ovat tekstejä, jossa henkilö vapaamuotoisesti selittää kokemuksensa tietyn päihteen alaisuudessa. Kriteerini aineiston keruulle oli, että kokemusraportista tuli käydä ilmi, että sen kirjoittaneella henkilöllä oli ollut huono käyttökokemus LSD:n alaisena sekä se, kuinka hän reflektoi ja merkityksellistää kokemustaan jälkeensä.

Aineistoon sisällyttämistäni kertomuksista tarkastelen ja otan harkintaan ainoastaan kertojan käyttökokemusta kuvailevan tekstin, enkä kertomuksien kanssa esitettyjä muita tietoja, kuten henkilön pituutta, sukupuolta, painoa tai ikää, joita kirjoittajasta riippuen on liitetty mukaan vaihtelevissa määrin eri kokemusraportteihin. En myöskään ole aineistoa kerätessäni kiinnittänyt huomiota tarinoiden ohessa ilmoitettuihin LSD:n annostuksiin, sillä niiden, kuten muidenkin tietojen, paikkansapitävyyttä on hyvin vaikea varmistaa. Ihmisten reagoidessa eri annostuksiin kuitenkin hyvin erilaisilla voimakkuuksilla ja kokemuksilla, näen annoskoiden tarkastelun sivuuttamisen perusteltuna tutkimuksen keskittyessä tarkastelemaan käyttäjien subjektiivisesti määrittelemiä huonojen trippien kokemuksia. Koen tästä johtuen perustelluksi tässä tutkimuksessa jättää annoskoon tarkastelun kokonaan pois, sillä huonon tripin läpikäynnin kokemus on kiinni sen kokeneen ihmisen subjektiivisesta tulkinnasta ja voi siten annoskoosta riippumatta vaikuttaa henkilön hyvinvointiin.

Raportteille on sivustolla määritelty useita kuvaavia kategorioita, jotka jaottelevat käyttäjien kokemuksia niiden olosuhteiden, ominaisuuksien ja käytettyjen päihteiden mukaan. Yksi näistä kategorioista on nimeltään ”Bad Trips” eli huonot tripit. Tutkimuksen aineisto on kerätty kokemusraporteista, jotka esiintyvät sivustolla tämän kategorian alla LSD:n käytön yhteydessä. Kategoria sisältää tämän tekstin kirjoittamisen aikaan (1.2.2022) 275 tallennettua kokemusraporttia sellaisista LSD:n käyttötilanteista, jotka jollain tavalla tuovat ilmi käyttäjän

kokoneen trippinsä negatiivisena tai haastavana. Kirjattuja kokemuksia on usean vuosikymmenen ajalta ja niistä viimeisin on kirjoitettu 24.1.2022 ja ensimmäinen 14.6.2000. Keräsin aineistoni pyrkien sisällyttämään siihen kokemusraportteja koko tältä ajanjaksolta.

Kriteeriin sopivien raporttien löytäminen kaikilta vuosilta ei kuitenkaan täydellisesti toteutunut aineistoa kerätessä. Tarinoiden pituudelle, laadulle, niiden sisältämille kuvauksille tai kerronnan tyyliä ei sivustolla ole asetettu ennakko vaatimuksia, minkä vuoksi sivustolle kerätyt raportit eroavat rakenteissaan, kuvailuissaan ja yleisessä luettavuudessaan hyvin voimakkaasti toisistaan. Toisten raporttien ollessa useiden sivujen yksityiskohtaisia kertomuksia, ovat toiset muutamien rivien nopeita selontekoja, jotka eivät luo suuresti valoa käyttäjän omaan suhtautumiseen tai tuntemuksiin kokemuksensa aikana tai sen jälkeen. Loppujen lopuksi kaikista “bad trip”-kategoriaan kuuluvista kokemusraporteista vain pieni osa sisälsi kirjoittajan reflektion, joka kuvasi hänen kokemuksiaan kattavasti huonon LSD-kokemuksen jälkeen. Tästä syystä aineistoon ei ole pystytty keräämään alkuperäisen suunnitelman mukaan kokemusraportteja tasaisesti koko siltä ajanjaksolta, jolta niitä on sivustolle kerätty. Sen sijaan suurin osa aineistoon sisällytetyistä kokemusraporteista on kirjoitettu vuoden 2010 jälkeen.

Keräsin analysoitavaksi 15 kokemusraporttia, jotka parhaiten vastasivat aineistoni kriteerejä. Yhteensä nämä kokemusraportit sisälsivät 36 sivua tekstiä. Suurin osa kokemusraporttien tekstistä käsitteli suoraan LSD-kokemusta, sen aikana koettuja tuntemuksia, aistihavaintoja sekä ympäristön kuvailuja, kuten keitä muita oli LSD-altistuksen aikana paikalla ja missä LSD-kokemus tapahtui. LSD:n vaikutusten kuvailujen jälkeen kokemusraportit sisälsivät vaihtelevan pituisen selonteon henkilön suhtautumisesta kokemaansa, jossa tuotiin usein esille tuntemuksia, joita kirjoittajilla oli ollut käyttökokemuksen jälkeisenä aikana. Ajan pituus, jota kokemuksen jälkeen reflektointiin, vaihteli kokemusraporttien välillä merkittävästi. Osassa kokemusraporteista tuntemuksia tuotiin esiin muutama päivä LSD-kokemuksen jälkeen, kun joissakin kerrottiin kokemusten vaikutuksista kirjoittajan elämään kuukausia tai vuosia huonon tripin jälkeen.

Kaikki aineistossa LSD-kokemuksestaan kertovat henkilöt olivat nauttineet ainetta tietoisesti joko oma-aloitteisesti tai kaverin ehdotuksesta. Joissakin kokemusraporteissa on kirjoittajan toimesta listattu myös LSD:n annosmääriä, mutta niitä ei ole otettu huomioon aineistoa kerätessä. Raporttien kirjoittajat ovat oma-aloitteisesti tuoneet esille LSD:n aiheuttamia negatiivisia kokemuksiaan reflektoiden ja merkityksellistään niitä ja juuri tämä on tutkimuksen tarkastelun kohde.

Huomioitavaa aineistossa on myös, ettei yksikään siinä esiintyvä huono LSD-kokemus ole täysin samanlainen. Joidenkin henkilöiden kokemusraportit käsittelevät äärimmäisen voimakkaita negatiivisia tuntemuksia, kun toisten kokemusten kuvaukset keskittyvät ulkopuolisen näkökulmasta lievempiin kiusaantumisen, epämukavuuden tai vaivaantuneisuuden tuntemuksiin.

3.3 Metodi

Tutkimus tarkastelee huonojen LSD-kokemusten raportteja laadullisella tutkimusotteella. Valitsin aineiston tarkasteluun laadullisen tutkimusotteen kautta, sillä laajan tekstikokkonaisuuden aineistossa esiintyvistä kokemusten reflektointien ilmaisuista ja merkityksenannoista suuri osa on hyvin tilannekohtaisia ja kirjoitustyylyltään vaihtelevia. Laadullinen tutkimusote mahdollistaa tämän kaltaisen aineiston analysoinnin, kun tarkoituksena ei ole jäsentellä aineistoa numeraalisesti, vaan etsiä siitä esiin nousevia teemoja.

Aineiston analyysin metodina käytän aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on laadullisessa tutkimuksessa käytetty metodi, joka mahdollistaa suurien tekstiaineistojen kategorisoinnin, tarkastelun ja jäsentelyn. Tuomen ja Sarajärven (2009, 106) mukaan sisällönanalyysillä tarkoitetaan menetelmää, jonka tavoitteena on kuvailla sanallisesti tutkittavien dokumenttien sisältöä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on muodostaa tarkasteltavasta ilmiöstä selkeä ja sanallinen kuvaus ja sen avulla on tarkoitus luoda aineistosta selkeästi järjestelty ja tiivistetty kuva ilman, että alkuperäisen aineiston sisältämää informaatiota katoaa. Tämän kautta sisällönanalyysi mahdollistaa tarkastelun kohteena olevan ilmiön esiintuomisen ihmisten itse kirjoittamien tekstien kautta luoden siten kuvaa heidän kokemuksistaan, tuntemuksistaan ja tavoistaan hahmottaa todellisuutta. Yhtä lailla sen pyrkimyksenä on mahdollistaa laadullisen aineiston tarkastelun kautta uuden informaation tuottaminen luomalla laajasta ja hajanaisesta aineistosta yhtenäisempi ja mielekkäämpi kuva. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Kokemusraporttien muodostaessa suuren määrän eri henkilöiden kirjoittamia analysoitavia tekstejä, koen sisällönanalyysin olevan sopiva ja tehokas väline aineiston analysointiin ja sen jäsentelyyn. Suoritin analyysin ensin tutustumalla aineistoon valitsemini kokemusraportteihin lukemalla ne läpi ja redusoimalla kokemusraporttien reflektio-osiot lyhyiksi muutamien avainsanojen tiivistelmiksi henkilöiden tuntemuksista, ajatuksista ja suhtautumistavoista huonoon LSD-kokemukseensa. Tämän jälkeen etsin kokemusraporteista yhteneviä ilmaisujen

teemoja, joiden perusteella aloin järjestelmään aineistoa luomalla siitä luokkia, jotka kuvasivat siinä toistuvia teemoja. Tämän kautta päädyin kolmeen pääluokkaan, jotka ovat kasvaminen, katumus ja virheiden analysointi.

3.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Kuten aineistoa esiteltäessä mainittiin, Erowid-sivustolla olevat kokemusraportit ovat kaikki anonyminein ladattuja vapaasti luettavia tekstejä, eikä tekstin perusteella voi tehdä päätelmiä kirjoittajien henkilöllisyydestä, vuoksi aineistolle ei ole koettu tarpeelliseksi suorittaa ylimääräistä anonymisointia.

Kun tutkimuksen keskiössä on ympäri maailmaa laittomaksi huumeeksi luokiteltu aine ja sen käyttäjät, koen myös tarpeelliseksi pohtia sen kanssa esiintyviä eettisiä kysymyksiä. Tutkimukseni tavoitteena on pyrkiä valaisemaan, kuinka tutkimuskirjallisuudessakin LSD:n isoimmaksi haittavaikutuksiksi tunnistetut huonojen trippien tuottamat riskit yksilön psyykkiselle terveydelle kuvastuvat huonon kokemuksen läpikäyneiden ihmisten reflektoinneissa ja merkityksenannoissa. LSD on muiden klassisten psykedeelisten aineiden kanssa oikeassa ympäristössä tutkitusti henkilöllä läpimurtokokemuksia mahdollistava aine, mutta myös potentiaalisesti vaarallinen ihmisen mielenterveydelle sitä enemmän, mitä soveltumattomammassa tilanteissa sitä käytetään niin ympäristön kuin mielenterveystekijöiden tilanteessa. En ole tässä tutkimuksessa ottamassa kantaa LSD:n käyttöä koskeviin moraalikysymyksiin. Vaikka tutkimuksessa esiintyy paljon tutkimusviitteitä huonoihin psykedeelikokemuksiin johtavista tekijöistä, pyrkimykseni on myös välttää leimausta ketään vaikean ja potentiaalisesti traumaattisen kokemuksen saanutta henkilöä itse vastuulliseksi kokemuksestaan.

4 Hirveistä kokemuksista oppeihin ja katumukseen

Kokemusraporttien sisältämät reflektoinnit käsittelevät tuntemuksia, joita henkilö koki LSD:n vaikutuksen lakattua sekä heidän tuntemuksiaan, kun kokemuksesta oli kulunut pidempi aika. Reflektointien pääsääntöisenä teemana henkilöt selittivät, kuinka he kokivat huonon LSD-

kokemuksen vaikuttaneen heihin, millaisia positiivisia tai negatiivisia jälkiä se oli jättänyt, ja miten henkilöt kokemuksensa jälkeen suhtautuvat aineeseen.

Henkilöiden tavat reflektoida huonoa psykedeelikokemustaan vaihtelivat kertomusten välillä paikoin hyvin paljon, sillä jokainen henkilö selitti ja merkityksellisti kokemustaan omin sanoin omasta näkökulmastaan. Kokemusraporttien redusoituja reflektioita analysoidessa esiin nousi kuitenkin neljä teemaa, joista vähintään yksi toistui jokaisessa aineiston kertomuksessa. Näiden teemojen pohjalta muodostettiin neljä luokkaa, joilla pyritään kategorisoimaan kokemusraporttien reflektointeja. Luokiksi muodostuivat kasvaminen/löytäminen, katumus sekä virheiden analysointi. Joissakin kokemusraporteissa esiinnousseet teemat käsitellä huonoa LSD-kokemusta esiintyvät saman aikaisesti, kun toisissa niistä esiintyi vain yksi. Kappaleessa on nostettu aineistosta esiin minun kääntämiäni lainauksia, jotka havainnollistavat aineistosta löytyneitä toistuvia piirteitä.

5.1 Oppiminen

Joillakin huonon LSD-kokemuksen läpikäyneistä kirjoittajista esiintyy heidän reflektoinneissaan yhteinen oppimisen teema. Näissä reflektoinneissa kuvastuu, kuinka henkilö huonon LSD-kokemuksen aikana tai sen jälkeen kokee psykedeelin mahdollistaneen henkilölle jonkin tärkeän näkökulman omaksumisen ja kasvun ihmisenä. Huonojen LSD-kokemusten reflektoinneissa yksi yleisimpiä teemoja olivat ymmärryksen kasvun ja jonkin tärkeänä pidetyn asian löytämisen kokemukset. Näitä tuntemuksia ilmaistiin kokemuskertomuksissa laajasti eri voimakkuuksilla ja LSD:stä saatujen positiiviseksi koettujen asioiden merkitys ihmisten elämälle vaihteli paljon kokemusraporttien välillä.

Erilaisia tapoja kokea positiivisia ja kasvattavia merkityksiä esiintyi kokemuskertomuksissa useita. Yleinen teema oppimisen kokemuksissa oli uuden näkökulman saaminen itseensä tai ympäröivään maailmaan. Näissä kokemuskertomuksissa huonon LSD-kokemuksen läpikäyneet kokivat esimerkiksi tajunneensa jotakin uutta siitä, kuinka he ovat aikaisemmin olleet vuorovaikutuksessa oman ympäristönsä ja muiden ihmisten kanssa:

“Kaiken kaikkiaan happotrippi antoi minulle paremman näkökulman siihen, kuka olen. Ennen tätä en ikinä ajatellut tekojani tai millaisia seurauksia niistä saattoi syntyä. Nyt olen paljon

enemmän kiinnostunut teoistani, ja siitä kuinka ne vaikuttavat muihin ihmisiin ja kuinka muut ihmiset ajattelevat minusta”.¹

Kokemuksissa nousee esille samoja merkityksellistämisen teemoja, joita Gashi ja kumppanit (2021, 6) toivat esiin tutkimuksessaan, jonka mukaan henkilöillä on mahdollisuus omaa narratiiviaan muokkaamalla tuottaa negatiivisista psykedeelisistä kokemuksista positiivisia merkityksiä, joita voi käyttää henkilökohtaisen kasvun välineenä. Vaikka henkilöt kokivat jotain kamalaa, kokivat he silti jotain uudenlaista ja omaa näkökulmaa avartavaa. Kokemus omasta kasvusta ja oppimisesta koettiin merkittävänä tekijänä huonon LSD-kokemuksen yhteydessä, mutta kokemusraporteissa sen kanssa otettiin myös esille vaikean kokemuksen negatiiviset psyykkiset vaikutukset, joita henkilöt kokivat siitä saaneensa.

Yhden kokiessa huonon LSD-kokemuksen yhteydessä mystisen, elämänsuuntaa kääntävän ja ajatusmaailmaa merkittävästi muokanneen muutoksen, koki toinen merkityksellisyyden tuntemuksen lisääntymistä tajutessaan arvostuksensa läheisiään ja itseään kohtaan lisääntyneen. Vaikka jotkin tähän luokkaan kuuluvista kokemusraporteista sisälsivät kuvauksia hyvin negatiivisista, kokijalle realistisen tuntuisista, ahdistavista ja jopa traumaattisista kokemuksista, kirjoittavat useat tämänkaltaisen kokemusten läpikäyneet kuitenkin reflektoinneissaan oppineensa tai löytäneensä jotain hyvin tärkeää vaikean kokemuksensa johdosta:

”Etsin ja osallistun rauhaan. Uskon, että kaikki meistä haluamme sitä. LSD auttoi minua työntämään nämä tajuntani kärkeen. Minun oli kuljettava helvetin läpi, mutta nämä hetket jotka elän nyt ovat totisesti hereillä ja vapaita”.

Tavat ja mekanismit, joilla henkilöt kokivat positiivisia kasvun ja oppimisen tunteita vaihtelivat kokemusraporttien välillä. Useilla positiiviset merkitykset ja tuntemukset perustuivat edellä mainittuihin uusien näkökulmien löytämisen kokemuksiin. Osalle kokemusraporttien kirjoittajista tunne kasvusta tai uusien voimavarojen löytämisestä syntyi suoraan siitä, että he olivat käyneet läpi hyvin vaikean henkisen kokemuksen ja selvinneet siitä. Tämä nähtiin kasvattavana ja myös omalla tavallaan karaisevana kokemuksena, kun normaalista elämästä ei koettu löytyvän mitään, mikä voisi vastata LSD-kokemuksen aikaisia kauhun tunteita:

“Huono trippini on vaikuttanut elämäni siitä asti – kauemmin kuin 15 vuotta. Se antoi minulle voimaa, sillä tiesin että selvittyäni sellaisesta hirveästä kauhusta, voisin selvitä melkein mistä vain”.

Psyykkisesti vaikeiden ja haastavien LSD-kokemusten kautta koetut positiiviset vaikutukset henkilön omalle hyvinvoinnille ovat ilmenneet myös aikaisemmassa tutkimuksessa. Vaikeiden LSD-kokemusten voimakkuuden on nähty korreloivan positiivisesti henkilöiden kokeman henkisen merkityksellisyyden ja elämää kohtaan koetun tyytyväisyyden kanssa (Carbonaro ym. 2016, 9). Tällaista ulospäin helposti ristiriitaista huonon kokemuksen kautta saatua positiivista vaikutusta Grof perusteli sillä, että henkilön saamat haastavat ja negatiiviset psyykkiset tilat voivat antaa yksilölle mahdollisuuden kokea ”ihmiskokemuksen äärimmäisiä muotoja”. Näiden seurauksena henkilön maailmankuva voi merkittävästi muuttua suuntaan, jossa esimerkiksi huonon minäkuvan, matalan itseluottamuksen tai tietyn elämäntarinan ei enää nähdä määrittävän yksilön todellisuutta niin voimakkaasti kuin aikaisemmin. (Grof 1980, 228.)

1. Kaikki aineistosta nostetut lainaukset ovat itseni suomentamia

5.2 Katumus

Huonojen LSD-kokemusten toinen yleinen teema oli katumus. Näissä reflektioissa henkilöt toivat esiin katuvansa LSD-kokeiluun sen tuottamien huonojen kokemusten ja lopputulosten tähden.

“Tulen ikuisesti pysymään erossa haposta, koska kehoni reagoi siihen niin hirveällä tavalla. Happo oli elämäni huonoin kokemus. Muistan ajatelleeni kuinka olen sulamassa ja kuolemassa ja halusin elää.”

Teemaan lukeutuvissa kokemusraporteissa kuvastuu myös huoli ja katumus siitä, että heidän LSD-kokemuksensa on aiheuttanut jotain peruuttamattomasti negatiivista heidän elämälleen, ja jokin heissä on mennyt pahasti rikki. Raporttien teksteissä tämä ilmeni eri henkilöillä eri tavoilla. Useimmat henkilöt kokivat läpikäyneensä jotain niin kamalaa, että pelkäsivät kokemuksen läpikäymisen vaikuttavan heihin negatiivisesti heidän loppuelämänsä. Toisilla LSD-kokemusta seurasi aineen vaikutuksen lakattua ahdistusta ja masentuneisuutta, joka laukaisi pelon suuren virheen tekemisestä ja rikki menemisestä. Yhdessä kokemusraportissa henkilö kokee muuttuneensa määrittelemättömällä, mutta kielteisellä tavalla:

“Kenties se on katsojan silmässä, mutta minä menetin jotakin itsestäni sinä yönä... en ole varma mitä se on, mutta antaisin pois kokemukseni tripistä saadakseni sen takaisin.”

Aineiston kokemusraporteista erottui myös psykedeelien käyttöön selkeästi syvemmin perehtynyt joukko. Näitä raporttien kirjoittajia yhdisti se, että heidän teksteistään ilmeni, kuinka ne kirjoittaneet henkilöt olivat kokeilleet LSD:tä tai muita psykedeelisiä aikalaisemminkin. Joissain tapauksissa merkittäviä määriä, perehtyneet LSD:n ja muiden psykedeelien käyttöön ja osoittivat teksteissään kiinnostusta niitä kohtaan. Kyseisissä kokemusraporteissa kirjoittajat ilmaisevat turhautumista ja katumusta huonoa LSD-kokemustaan kohtaan kokiensa liian suuren annoksen kokeilun olleen virhe ja syyppää huonoon kokemukseen. Näillä henkilöillä huono kokemus synnytti kokemusraporteissa myös turhautumista tai häpeän tunnetta, koska oman kyvyn “kestää” ja “hallita” LSD-kokemusta luultiin olevan tarpeeksi hyvä estämään negatiivinen kokemus:

“Jälkikäteen tarkastellen en ikinä uskonut kokevani happotrippiä, jota en pystynyt kestämään. Koen ylpeyttä kokemuksistani psykedeelien kanssa ja luen intohimoisesti kirjoja, verkkosivuja, kaikkea mitä voin niistä ja kokemuksista, joita me ihmiset voimme kokea näillä aineilla. Olin huonosti valmistautunut läpikotaisen nopeaan ja vieraaseen muutokseen, jonka maailmani koki alle puolessa tunnissa. Olen vihainen itselleni sekoamisestani, harkitsin soittavani 911 huonoimpien kohtien aikana ja pelkkä sen ajattelu mitä olisi voinut käydä, saa selkäpiini karmimaan.”

Psykedeelikokemukselle luontaisesti, jokainen henkilö käsitteli katumustaan ja kokemusta virheen tekemisestä eri tavoilla ja eri näkökulmista. Yhteistä tälle huonon LSD-kokemuksen jälkeiselle reflektoinnille oli kuitenkin syyllisyyden tai pelon kautta koetut katumuksen tuntemukset, joilla henkilöt loivat merkitystä huonoon LSD-kokemukseen.

5.3 Omien virheiden analysointi

Usein toistuva teema huonojen käyttökokemusten reflektoinneissa oli henkilöiden esiintuomat epäilyt ja pohdinnat oman asennoitumisensa ja tilanteeseen valmistautumisen virheellisyydestä tai puutteellisuudesta. Teemassa on paljon yhteistä edellä esiteltyjen katumusten tuntemuk-

sien kanssa, mutta virheiden analysointi erottui teksteistä selvästi omana luokkanaan. Kirjoittajat toivat esiin erilaisia tapoja, jotka he kokivat olleen syynä negatiiviseen kokemukseensa:

”Tämä on todennäköisesti elämäni huonoin kokemus, ja se olisi voitu välttää vain sammuttamalla puhelimeni ja menemättä paikkoihin, jotka saivat oloni epämukavaksi”

Tämän kaltaisissa reflektioissa painotettiin usein myös, kuinka LSD:n käyttö ei sovi viihdekäyttöön tai jonka tarkoitus olisi tuottaa suoraa mielihyvää. Tämän kaltaisten tuntemuksien voi pohtia olevan peräisin myös henkilöiden aikaisemmasta perehtymättömyydestä psykedeliin tai tarkemmin LSD:n muista päihteistä eroavaan, muuntuneita ajatustiloja aiheuttavaan luonteeseen. Mielihyvän ja positiivisten tunteiden hakemisesta motivoitunut LSD:n käyttö voi aikaisemman tutkimuksen perusteella olla osana huonon LSD-kokemuksen syntymistä, kun käyttäjien positiiviset odotukset törmäävät esiin nousevia haastavia ja mahdollisesti ennenkokemattomia ajatustiloja vasten. Tämä puolestaan voi aiheuttaa käyttäjissä paniikkia ja hämmennystä. (Grof 1980, 166.). Kokemusraporttien reflektioissa esiintyy myös näkemyksiä, jotka antavat ymmärtää henkilöiden käyttömotivaatioiden olevan huumaantumisen tunteiden lisäksi myös fyysisistä mielihyvää hakevia, johon LSD-kokemus ei välttämättä vastaa:

”Päädyin oppimaan paljon asioita siitä. LSD ei ole ”hauska” huume... Se ei saa kehoasi tuntemaan lainkaan mielihyvää”

Tunne virheen tekemisestä esiintyi myös LSD-kokemuksen jälkeisten tuntemusten kanssa. Joillakin huonon kokemuksen saaneista tunne hyvin suuresta, elämän pilanneesta virheestä oli myös läsnä heidän kirjoituksissaan:

”Seuraava päivä oli helposti elämäni huonoin päivä (trippiä lukuun ottamatta). Tunsin itsensä niin kovaa itsetiedostamista, että itsemurha oli ainoa asia, jota pystyin ajattelemaan. Olin läpikotaisen vakuuttunut, että olin pilannut elämäni lopullisesti”.

Kokemusraporteissa yleinen huomio omia virheitä analysoidessa oli myös vääränlaisen ympäristön vaikutusten huomioiminen syynä huonoon kokemukseen:

”Suurin virhe, jonka tein tässä tilanteessa oli se, etten ollut tutussa ympäristössä. Tämän kaltaiset huumeet tulee ottaa tutussa paikassa, jossa ei ole riskiä onnettomuuksille ja jossa voit olla mukavasti.”

Katumuksen tuntemuksia esiintuovissa kokemusraporteissa esiintyi myös reflektioita siitä, kuinka tripin aikana koetut tunteet kiinnijäämisen pelosta olivat syy tai osaltaan mukana LSD-kokemuksen aikana tunnettuun ahdistukseen ja kuinka nämä ajatukset olivat myös syy psykedeelikokemuksen kääntymiseen huonoksi:

”Uskon tilanteen, jossa olin yksin ja koin huolta siitä, että muut saavat tietää tripistä, olleen merkittävä syy kaikelle ahdistukselle, jota koin tripin aikana”

Reflektoinnit esiin nousseiden huolien vaikutuksesta LSD-kokemuksen kääntymiseen huonoksi olivat joissain kokemusraporteissa myös vahvasti liitoksissa pelkoihin hyvän henkilön maineen menettämisestä. Näissä kokemuksissa LSD:n laittomuus huumausaineena tiedostettiin vahvasti ja sen kautta koettu pelko nähtiin myös syynä ahdistukseen:

”Tiesin, että jos menisin takaisin ystäväni luo joutuisin sairaalaan ja vanhempani tietäisivät minun ottaneen LSD:tä ja melkein tappaneen itseni sen tuloksena. Tunsin että minut nähtäisiin sääliänsä, arvottomana, inhottavana yksilönä jos vanhempani saisivat tietää mitä tein.” ... “joka tapauksessa identiteettini ”hyvänä henkilönä” tuhoutuisi”

Yleinen piirre virheiden käsittelyn kanssa oli myös kertomusten reflektiossa ilmenevä painotus kirjoittajilta siihen, kuinka paljon enemmän he kunnioittavat käyttämäänsä ainetta sen odottamattoman voimakkaiden tai kamalien vaikutusten vuoksi. Tämän kanssa yhdistyi aineistossa usein kirjoittajan kehoitus siihen, kuinka lukijoiden tulisi tehdä samoin ja oppia kirjoittajan virheistä. Tämän kaltaiset reflektiot seuraavat usein kertomuksia, joissa henkilö käyttää lsd:tä ensimmäistä kertaa, käyttää sitä normaalia suuremmalla annostuksella tai joissa henkilön ympäristön koettiin olevan vääränlainen ja siten osallisena huonoon kokemukseen. Näissä yhteyksissä on myös yleistä painottaa, ettei LSD:tä tulisi käyttää bilepäihteenä ja sitä, kuinka LSD:n käyttötilanteen valmistelussa tulisi olla huolellinen:

”Neuvoisin jokaista kunnioittamaan näiden aineiden voimaa ja varmistamaan, että ottaa niitä ainoastaan turvallisessa ja hyvässä paikassa ja varmistamaan, että heillä on suunnitelma sen varalle, että trippi kääntyy huonoksi”.

Näissä reflektioissa ilmenevät ajatukset käsittelevät tekijöitä, jotka usein erityisesti mainiten sisällytetään aikaisemmin mainitun set ja setting -käsitteen alle. Näiden reflektioiden pyrkimyksenä on kohdistaa käyttäjän huomiota heidän mielentilansa ja käyttöympäristönsä synnyty-

tämiin vaikutuksiin virheinä, joiden nähtiin johtavan kokemuskertomuksen käsittelemään huonoon LSD-kokemukseen.

5 Johtopäätökset

Sisällönanalyysin kautta nousivat esiin käyttäjien kirjoittamista huonojen LSD-kokemusten reflektioinneista henkilökohtaisen kasvun, katumuksen ja omien virheiden analysoinnin teemat. Kokemusraporteissa henkilöiden reflektio saattoi sisältää yhden tai useamman analyysin esiin nostamista teemoista.

Oppimisen teema oli merkittävä osa useiden kokemusraporttien reflektointia. Henkilöt pyrkivät aktiivisesti tuomaan kirjoituksissaan esille erilaisia tapoja, joilla he kokivat saaneensa vaikeasta kokemuksestaan arvokkaiksi koettuja näkökulmia esimerkiksi itseensä, muihin ihmisiin ja laajemmin koko maailmaan. Kokemuksesta opitut asiat vaihtelivat paljon eri kokemusraporttien välillä. Joissakin kokemusraporteissa esiin nousi vahvasti henkilön saamat uudet näkökulmat elämäänsä, kuten omien arvojen varmistuminen tai uudelleen arviointi tai oman käytöksen vaikutus muihin ihmisiin. Näiden kaltaiset oppimisen kokemukset tuotiin kokemusraporteissa esiin merkityksellisinä henkilökohtaisen kasvun kokemuksina. Jotkin kokemusraporteissa esiin tuoduista oppimisen kokemuksista kohdistuivat puolestaan negatiivisen kokemuksen intensiivisyyteen, joka suhteessa normaalin elämän huoliin nähtiin niin voimakkaana, että oma kyky kestää elämän vastoinkäymisiä ja koettelemuksia koettiin kasvaneen. Oppimisen kokemuksia sisältävissä kokemusraporteissa kirjoittajat toivat esiin huonon LSD-kokemuksen aikana läpikäytyjen vaikeiden ajatustilojen olleen keskeisiä tuottamaan oppimisen ja henkilökohtaisen kasvun kokemuksia.

Kokemusraporttien reflektioissa esiin nousi myös yleinen katumuksen teema, jossa henkilöt toivat esiin pettymyksensä sekä LSD-kokeiluun että itseään kohtaan negatiivisten kokemustensa ja sen lopputulosten vuoksi. Katumuksen teema oli erityisesti esillä henkilöiden käsitellessä reflektioissaan huonon LSD-kokemuksen aikana esiintyneitä merkittävän negatiivisia tunnetiloja, joiden läpikäymisen pelättiin tuottavan pysyvää haittaa henkilölle. Katumuksen teema nousi esille myös kokemusraporteissa, joissa tuotiin esille henkilön käyttävän aktiivisesti psykedeleejä. Näissä raporteissa nousi enemmän esille henkilön turhautuminen kykenemättömyydestään hallita LSD:n vaikutuksia paremmin.

Virheiden analysointi nousi esille kolmantena teemana. Huonon LSD-kokemuksen läpikäyneiden henkilöiden kokemusraporteissa oli tyypillistä, että he avasivat ja painottivat niitä virheiksi kokemiaan tekijöitä, joiden he kokivat olleen merkittävänä syinä huonon LSD-

kokemuksen syntymiselle. Näissä kokemusraporteissa nousi erityisesti esiin henkilöiden tiedostama valmistautumisen puute tai LSD:n käyttö siihen sopimassa kontekstissa, kuten väärässä paikassa tai väärin ihmisten läsnä ollessa. Virheiden analysointi kohdistui myös viihdehakuiseen käyttötarkoitukseen, kun henkilöiden odotukset positiivisista aistimuksista olivat ristiriidassa huonon LSD-kokemuksen kanssa. Kokemusten reflektioista nousivat esille myös kirjoittajien pohdinnat, joiden mukaan heidän kokemansa huoli kiinnijäämisestä laittoman huumausaineen käytön vuoksi oli keskeinen syy ahdistukseen, joka sai aikaan huonon LSD-kokemuksen.

Aikaisemman tutkimuksen perusteella on odotettavissa, että LSD:n käyttökokemukseen sisältyy enemmän tai myöhemmin huonon tripin piirteitä. Tutkimuksissa on noussut myös esille käyttöympäristön merkittävyys kokemuksen luonteen muodostamisessa yhdessä henkilön oman suhtautumistavan kanssa. Aineiston tuloksien voi nähdä tukevan tässä tutkimuksessa edellä esiteltyjä aikaisempia tutkimustuloksia voimakkaasti. Kokemusraporteissa nousi useaan otteeseen esille kirjoittajien esiintuomat ajatukset väärän mielentilan ja ympäristön, eli set ja setting-käsitteen, vaikutuksista huonon tripin aikaansaamisessa. Yhtä lailla tuloksista nousee aikaisempaa tutkimusta tukien, kuinka osa huonon psykedeelikokemuksen saaneista voi löytää huonosta kokemuksestaan positiiviseksi kokemiaan oppimisen aiheita.

Aineistosta esiinnousseet teemat tarjoavat tärkeitä näkökulmia tapoihin, joilla henkilöt pyrkivät merkityksellistämään huonoa LSD-kokemustaan. Kokemusraporteissa esiintyvissä reflektioissa nousee esille paljon yksityiskohtia tuntemuksista, merkityksistä ja ajatuksista, joilla eri henkilöt kuvailevat huonoa trippiään ja tulokset implikoivat ympäristön ja LSD:tä käyttävän henkilön määrittävän voimakkaasti sitä, millä tavalla huonoon kokemukseen suhtaudutaan jälkeensä. Analyysin tulosten kiinnostavin ja merkittävin anti ovat siten ne näkökulmat, joita se antaa ihmisten eri tapoihin jäsenellä ja merkityksellistää omaa LSD-kokemustaan. Psykedeelien mahdollisesti tuottamien huonojen trippien ollessa tutkitusti merkittävimpiä riskejä, joita niiden käytöstä ihmisille aiheutuu, ovat huonoja trippejä läpikäyneiden ihmisten reflektiot, kokemusraporttien kaltaiset selonteot sekä niiden sisältämät näkökulmat merkittäviä lähteitä, kun pyritään ymmärtämään huonojen LSD-kokemusten syntymekanismeja ja vaikutuksia.

Kokemusraporteissa esiintyvien reflektioiden perusteella voi nähdä, etteivät kaikki LSD:n käyttäjät ole tietoisia aineen vaikutuksista tai niistä tekijöistä, joita sen nauttiminen huonoa käyttökokemusta välttää edellyttää. Aineiston kokemusraporteissa esiin nousi enemmistönä

esiin ryhmä, jolla ei kokemusraporttien rajallisesti tarjoaman henkilökuvan perusteella ollut tietoa esimerkiksi set ja setting- käsitteen edellyttämistä valmisteluista. Mielenkiintoisena reflektioissa esiintyvänä tekijänä olivat myös kommentit kiinni jäämisen pelon ja siitä koituvan häpeän aiheuttamasta ahdistuksesta, jonka uskottiin olevan mukana luomassa huonoa LSD-kokemusta. Voidaan helposti pohtia, että käyttäjien huoli tulla leimatuksi ja tuomituksi laittoman aineen käyttäjänä voi LSD:n vaikutuksen alaisena olla helposti osana ahdistuksen aikaansaamaa kierrettä, mikäli ne vievät henkilöltä turvan tunnetta käyttökokemuksen aikana. Täten voi olla antoisaa pohtia, kuinka paljon käyttömotivaatioiden ja aineesta muodostettujen mielikuvien, kuten laittoman aineen, viihdehuumeen tai mielen kasvua edistävän lääkkeen merkitykset vaikuttavat käyttökokemukseen.

Tämä tutkimus on mahdollistanut verrattain kapean siivun tarkastelun huonon LSD-tripin läpikäyneiden henkilöiden ajatuksista kokemustaan kohtaan. Kokemusraporttien tarjotessa laajan mutta laadultaan ja aiheiltaan vaihtelevan tietolähteen, on tarkempien tutkimuskysymysten esittäminen niiden avulla haastavaa. Niiden tarkastelulla ei myöskään voida tavoittaa kuin murto-osa huonon LSD-kokemuksen läpikäyneistä, sillä Erowidin kaltaisille päihdetietosivustoille huonon kokemuksensa jakavien henkilöiden täytyy ylipäättään tietää kyseisestä tai vastaavasta sivustosta, joita ei aina ole helppoa löytää.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin verrattain pientä otantaa kokemuskertomuksista ja laajempi tarkastelu mahdollistaisi varmasti tarkempien ja yleistettävämpien päätelmien tekemisen. Saadut tulokset tarjoavat kuitenkin paljon pohdittavaa mahdolliselle jatkotutkimukselle. Huonojen LSD-kokemusten vuorovaikutukselliset tekijät usean henkilön ollessa käytön aikana läsnä, ovat kokemustarinoiden kautta useasti tämän tutkimuksen aikana nousseet huomion kohteeksi. Tämän tarkempi tarkastelu voi tuottaa mielenkiintoisia tuloksia, joilla voi olla keskeistä potentiaalia huonojen LSD-kokemusten ehkäisyssä. Tutkimus huonon LSD-kokemuksen läpikäyneiden henkilöiden selontekoihin heidän tuntemuksistaan kokemuksen aikana läsnäolleisiin ihmisiin kokemusta ennen, sen aikana ja jälkeen voi tarjota mielenkiintoisia tarkastelupintoja ihmisten tapoihin käsitellä ihmissuhteitaan ja niissä ilmeneviä positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Yhtä lailla huonon tripin kokeneiden henkilöiden haastattelu esimerkiksi siihen räätälöidyllä kyselylomakkeella voi olla merkittävä tapa kerätä huomattavasti kokemusraportteja tarkempaa tietoa huonon psykedeelikokemuksen pitkäaikaisista vaikutuksista henkilön elämänlaadulle ja niille tavoille, joilla ihmiset ovat suhtautuneet ja vaikuttaneet omaan kokemukseensa. Tämän kaltaisen tutkimuksen merkitykset yhteiskuntatieteiden

näkökulmasta voivat olla hyvin hedelmällisiä. Henkilöiden kokema pelko kiinnijäämisestä ja hyvän ihmiskuvan menettämisestä tarjoavat mielenkiintoisia tarkastelumahdollisuuksia sosiaalisten stigmojen vaikutuksiin ihmisten ahdistuksen muodostumisessa laittomien aineiden käyttäjien keskuudessa. Yhtä lailla voivat huonojen psykedeelikokemusten vuoksi mielen-terveysongelmista kärsineiden henkilöiden kokemat haasteet puhua kokemuksistaan olla päihdetutkimuksen piirissä tietoa, jota voidaan käyttää luomaan parempaa kuvaa laittomia aineita käyttävien haasteista.

Tutkimuksen esiin nostamat teemat voivat tarjota mielenkiintoista tarkastelupintaa myös tulevalle sosiaalitieteelliselle tutkimukselle. Tuloksissa voi nähdä, kuinka ympäristön vaikutukset ovat vankasti mukana määrittämässä huonojen psykedeelikokemusten riskejä. Yhtä lailla tulokset heijastavat yksittäisten henkilöiden suhdetta ympäristöönsä heidän ihmissuhteittensa, huoliensa ja toiveidensa kautta. Ympäristön tekijöiden ja siihen sisältyvän käyttökulttuurin vaikutukset ovat täten omiaan sosiaalitieteellisen näkökulman hyödyntämiselle. Kulttuuri on alati muutoksessa ja sen mukana myös psykedeelisten aineiden käyttökulttuuri. Tästä johtuen sosiaalitieteillä on merkittävä potentiaali valottaa niitä ympäristöjä, joita laajempi yhteiskunta luo psykedeelisten aineiden käyttäjille.

Psykedeelien käyttö on ilmiö, josta puhutaan yhteiskunnassa hitaasti enenevissä määrin, mutta joka siitä huolimatta on usein näkymättömissä ja julkisuudessa vaiettua. Vaikka useiden käyttäjien keskuudessa tiedostetaankin psykedeelien käytön mahdollistamat riskit, on utopistista ajatella kaikkien olevan niistä tietoisia. Tästä syystä koen psykedeelien huonoja kokemuksia huomioivan tutkimuksen olevan tärkeää yhdessä laajemman psykedeelitutkimuskentän kanssa, sillä tätä kautta on mahdollisuus luoda käyttäjiä leimaamatonta tietoa psykedeelisten aineiden vaikutuksista, jolla puolestaan voidaan tuottaa lisää tietoa huonojen kokemusten välttämiseksi. Kun huomioidaan edellä esitetyn tutkimustiedon valossa, että psykedeelien käyttö on lisääntynyt yhteiskunnassa jatkuvasti, on myös syytä miettiä niiden mahdollisia implikaatioita laajemmalle yhteiskunnalle ja sille, miten niiden käyttökulttuuri muodostuu.

Lähteet

Barrett, Frederick & Bradstreet, Matthew & Leoutsakos, Jeannie-Marie & Johnson, Matthew & Griffiths, Roland (2016) The Challenging Experience Questionnaire: Characterization of Challenging Experiences with Psilocybin Mushrooms. *Oxford: Journal of psychopharmacology*, 1279–1295

Bonson, Katherine (2005) Hallucinogenic Drugs, *Encyclopedia of Life Sciences* 451-457

Bruhn, Jan & De Smet, Peter & El-Seedi, Hesham & Beck, Olof (2002) Mescaline use for 5700 years, *The Lancet*, 359, 1866

Carbonaro, Theresa & Bradstreet, Matthew & Barrett, Frederick & MacLean, Katherine & Jesse, Robert & Johnson, Matthew & Griffiths, Roland (2016) Survey study of challenging experiences after ingesting psilocybin mushrooms: Acute and enduring positive and negative consequences *Oxford: Journal of psychopharmacology*, 30 (12), 1268-1278

Carhart-Harris, R. & Kaelen, M. & Whalley, M. & Bolstridge, M. & Feilding, A. & Nutt, D. (2015) LSD enhances suggestibility in healthy volunteers. *PSYCHOPHARMACOLOGY*, 232 (4), 785–794

Gashi, Liridona & Sveinung Sandberg & Willy Pedersen (2021) Making ‘bad Trips’ Good: How Users of Psychedelics Narratively Transform Challenging Trips into Valuable Experiences. *The International journal of drug policy* 87, 102997–102997

Grof, Stanislav (1980) *LSD Psychotherapy*, Pomona: Hunter House

Humphry, Osmond (1957) A Review of the clinical effects of psychotomimetic agents. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 66(3), 418–434

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

Nichols, David (2016) Psychedelics. *Pharmacological Reviews*, 68(2), 264–355

Pesonen, Marjukka & Tammi Sara (2021) Tulkinallinen analyysi - ensimmäisen psykedeeli-kokemuksen jälkeen koetut muutokset hyvinvoinnissa vapaiden kokemuskertomusten valossa, Psykologian Pro Gradu – tutkielma, Tampereen yliopisto

Pieksä, Terhi (2018) Psykedeelien katalysoima mystinen kokemus kokemuskerronnan valossa, uskontotieteen Pro Gradu – tutkielma, Helsingin yliopisto

Rönkä, Sanna & Markkula, Jaana (2020) Huumetilanne Suomessa 2020, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Saarinen, Ella (2019) “Ne lyö niinku elämän perspektiiviin” - psykedeelien käytölle annetut merkitykset käyttäjien haastatteluissa. Sosiologian Pro Gradu - tutkielma, Tampereen Yliopisto

Seppälä, Pauliina & Mikkola (2004) Huumeet Internetissä ja nuorisokulttuureissa. Havaintoja huumeiden merkityksistä ja riskikäsitteistä käyttäjäpiireissä. Stakes, Raportteja 287. Helsinki: Stakes.

Seppälä, Pauliina & Salasuo, Mikko (2001) Aaltoja vai vedenpinnan pysyvää nousua? Yhteiskuntapolitiikka 66(1), 71-75

Strassman, Rick (1984) Adverse reactions o psychedelic drugs. A review of the literature. The journal of nervous and mental disease (1984) 577–595