

AYAHUASCA RITUAALNE KASUTAMINE EESTIS

Helle Kaasik

Abstract

Ritual Use of *Ayahuasca* in Estonia

Ayahuasca is a psychoactive plant brew used for healing and divination in Amazonia, and as a sacrament in syncretic Brazilian religions. Ritual use of *ayahuasca* is spreading internationally and it also occurs in Estonia.

The article describes use of *ayahuasca* in Estonia and evaluates mental health and quality of life of the *ayahuasca* users. For this study, 30 *ayahuasca* users and 30 matched non-users completed questionnaires, psychometric tests and neuropsychiatric interviews.

In Estonia *ayahuasca* use occurs mainly in guided (neo)shamanic group ceremonies. The main motives for *ayahuasca* use are spiritual development, self-knowledge, spiritual experiences and psychological healing. Most users perceive their use of *ayahuasca* as a spiritual practice with mostly favourable outcomes for their health and life, but also some difficult experiences were reported. No abuse, addiction or deterioration of mental health of users was observed. *Ayahuasca* ceremonies have become a part of the diverse set of new spirituality practices in Estonia.

Keywords

Ayahuasca · neoshamanism · new spirituality · ritual · mental health

A*yahuasca* on Amazonase põliselanike traditsioonidest pärinev Apsühhoaktiivne taimejook, mida kasutatakse tseremooniate käigus tervendamiseks ja vaimse maailmaga suhtlemiseks. *Ayahuasca*'t juuakse erilise tseremoonia käigus kogunud tseremooniameistrite juhtimisel. Mitmel Lõuna-Ameerika maal on *ayahuasca* rituaalne kasutamine oluline rahvameditsiini osa.

Ayahuasca koostisosa on bioaktiivseid aineid (harmiin, tetrahüdroharmiin, harmaliin) sisaldav amasoonase kaapiväät *Banisteriopsis caapi*, millele joogi keetmisel sageli lisatakse psühheedelset N,N-dimetüül-trüptamiini (DMT) sisaldavaid taimi, nt nägemuse-rögajuure (*Psychotria viridis*) lehti (Callaway 2005). *Ayahuasca* joomine tekitab mõned tunnid kestva teadvuse muutunud seisundi (Riba *et al.* 2001; 2003).

Ayahuasca kasutamine hakkas Lõuna-Ameerika vihmametsade põliselanike traditsioonidest kaugemale levima 1930. aastatel. Mõned 20. sajandi esimesel poolel Brasiilias tekkinud sünkretistlikud usuliikumised (nt Santo Daime ja União do Vegetal) kasutavad *ayahuasca*'t jumalateenistuste käigus sakramendina (Carlini 2003). Sünkretistlik, peamiselt rahvakatoliikluse ja Amazonia põliselanike traditsioonide sünteesil põhinev Santo Daime religioon asutati aastal 1930 Rio Brancos (Brasiilia, Acre maakond) Raimundo Irineu Serra (Mestre Irineu) eestvedamisel (MacRae, *s.d.*: 48; Labate, Pacheco 2011: 71–84). Santo Daime kiriku rituaalid on tugevalt struktureeritud, neis taotletakse korda ja harmooniat, rituaali käigus on oluline osa ühisel spirituaalsete laulude laulmisel (MacRae, *s.d.*: 79–86). Santo Daime rituaalid jõudsid Brasiiliast Euroopasse 1980-ndate lõpus (Dawson 2013: 34). Praeguseks tegutsevad Santo Daime kirikud ja grupid vähemalt kaheteistkümnes Euroopa riigis, sh seaduslikult registreerituna Itaalias ja Hispaanias.

Teistest maadest rännatakse Lõuna-Ameerikasse *ayahuasca*-rituaale kogema, nende rituaalide pakkumisest on seal saanud omaette turismiharu (McKenna 2004; Frood 2015). Paljud kommertslike *ayahuasca*-retiriitide korraldajad reklaamivad oma teenuseid internetis. Tseremooniameistrid reisivad ka maailmas ringi ja toovad *ayahuasca*-rituaalid kaugele väljapoole nende traditsioonilist leviala.

Tseremoonias osalemisele eelneb individuaalne ettevalmistusperiood, mille ajal järgitakse tseremoonia juhi soovitatud toitumis- ja käitumisreegleid (Andritzky 1989; Kjellgren, Eriksson, Norlander 2009). Brasiilias leiti, et esimest korda *ayahuasca*-rituaalides osalema tulnud tegid seda enese kohta uute teadmiste saamise, spirituaalse enesearendamise ja psühhosotsiaalse tervenemise eesmärgil, aga ka uudishimust (Barbosa, Giglio, Dalgalarondo 2005).

Ayahuasca rituaalne kasutamine on viimastel aastakümnetel levinud üle maailma (Labate, Jungaberle 2011) ja jõudnud ka Eestisse (Kaasik

2016; Tankler 2012). Kasutajate arvu Eestis on sellekohase statistika puudumise tõttu keeruline hinnata, kuid kasutajatega suhtlemisel saadud info põhjal oletan, et Eestis on *ayahuasca*-kogemusega inimesi mõned tuhanded ja see arv suureneb. Siinses artiklis kirjeldan *ayahuasca* kasutamist Eestis, kasutamiseiga seotud tegevusi ja kogemusi ning kasutajate vaimset tervist, vaimseid võimeid ja elukvaliteeti võrdluses mittekasutajatega.

AYAHUASCA TOIME

Ayahuasca's sisalduvate taimsete toimeainete koosmõju tekitab mõned tunnid kestva muutunud teadvuse seisundi, mille ajal võib kasutaja kogeda tajumuutusi ja nägemusi, muutub mõtlemine ning aja- ruumi ja enesetaju (Shanon 2003). Saadud kogemusi mõtestavad kasutajad seoses isiklike psühholoogiliste, filosoofiliste, religioossete ja spirituaalsete teemadega (Shanon 2010). *Ayahuasca* füüsiliste mõjudena võivad esineda pulsi kiirenemine, vererõhu tõus, iiveldus, oksendamine ja kõhulahtisus (Barceloux 2012: 773–776). Oksendamist jm füüsilisi mõjusid peavad rituaalses kontekstis kasutajad sageli puhastumise ja tervenemise ilminguteks (Anderson *et al.* 2012; Metzner 2005: 249).

Kuritarvitamist, füüsilist sõltuvust, võõrutusnähte ega psühhosotsiaalseid kahjustusi *ayahuasca* ei põhjusta ja akuutse mürgistuse oht on väike (Gable 2007). Samas pole väljaspool teadusuuringuid kasutatava joogi koostis ega kangus kasutajale kuigi täpselt teada ja saadav kogemus võib olla emotsionaalselt ja kehaliselt väga intensiivne.

Turvaline toimetulek muutunud teadvuse seisundiga ja selles saadavate kogemustega eeldab füüsiliselt ja emotsionaalselt turvalist keskkonda. Avaldatud on juhiseid psühheedelikumide inimuuringute (Johnson, Richards, Griffiths 2008) ja mitteformaalsete psühheedeliassioonide (Fadiman 2011) turvaliseks läbiviimiseks. Kasutajate ringkondades järgitakse enamasti sarnaseid reegleid: osalejate eelvalik ja ettevalmistus; osalemise eesmärgistatus; turvaline füüsiline ja emotsionaalne keskkond tseremoonia ajal; saadud kogemuse mõtestamine, jagamine mõistvate kaaslastega ja integreerimine isiklikku igapäevaelu.

Ebameeldivad nägemused ja tundmused võivad põhjustada hirmu ja paanikat. Sel juhul on abi rahustamisest tuttava inimese poolt vaikselt,

turvalises keskkonnas. Tseremooniatel pakuvad praktilist ja emotsionaalset toetust tseremoonia juht, korraldajad või enne määratud abistajad. Soovimatud efektid on enamasti lühiajalised. Üksikjuhtudel on *ayahuasca* kasutamisele järgnenud psühhoos (Santos, Strassman 2011), seetõttu soovitatakse psühhoosi eelsoodumusega inimestel *ayahuasca* kasutamisest hoiduda.

Oletatakse, et *ayahuasca* koostoime teatavate ravimitega (nt SSRI tüüpi antidepressandid) ja toiduainetega (nt laagerdunud juust, käärinud ja hapendatud toidud) võib põhjustada ohtlikke kõrvalnähte, nn serotoniini sündroomi (Barceloux 2012: 773–776).

Teadusuuringud on näidanud, et *ayahuasca* pikaajalisel rituaalsel kasutamisel ei ole kahjulikku mõju kasutajate vaimsele ega füüsilisele tervisele (Barbosa *et al.* 2012; Santos 2013), neuropsühholoogilisele toimimisele, isiksusele ega sotsiaalsetele suhetele (Bouso *et al.* 2012). Enamasti on *ayahuasca* pikaajalise mõju teemalistes teadustöodes uuritud Lõuna-Ameerika elanike iseselekteerunud kogukondi, nt *ayahuasca*'t sakramendina kasutavate usuühenduste Santo Daime, União do Vegetal ja Barquinha liikmeid.

UURIMUSE EESMÄRGID, VALIM JA MEETODID

Siinse uurimuse eesmärgiks on kirjeldada *ayahuasca* kasutamist Eestis, sealhulgas

- uuringus osalenud kasutajate sotsiaaldemograafilist ja spirituaalset tausta;
- *ayahuasca* kasutamise põhjuseid ja eesmärke;
- kasutamise ajalisi mustreid;
- ettevalmistust tseremooniateks ja tseremooniate käiku;
- tseremooniate ajal kogetud subjektiivseid elamusi;
- *ayahuasca* kasutamise mõjul kasutajate elus ja vaimses toiminud muutusi;
- kasutamise subjektiivset mõju vaimsele ja kehalisele tervisele;
- kasutajate subjektiivset elukvaliteeti.

Psühholoogilistest näitajatest uuritakse kasutajate vaimset tervist ja vaimseid võimeid. Otsitakse vastust küsimusele, kas uuritud kasutajatel on nendes psühholoogilistes näitajates olulisi erinevusi võrreldes kontrollgrupiga ja millised need erinevused on. Kirjeldatakse ka kasutajate teadmisi ja arvamusi tseremooniade turvalisusest ning kasutajate suhtumist *ayahuasca* ühiskondliku regulatsiooniga seotud probleemidesse. Arutletakse saadud tulemuste tähenduse üle, seostatakse need eelnevate uurimistulemustega ja Eesti uue vaimsuse kontekstiga.

Käesoleva artikli aluseks olevad andmed koguti ja analüüsiti Eestis aastatel 2014–2015 küsimustike, psühhomeetriliste testide ja neuropsühhiaatriliste intervjuudega psühholoogia-alase magistritöö (Kaasik 2016) tarbeks. Uuringu tegemiseks saadi luba nr 248/M-16 Tartu Ülikooli inim-uuringute eetikakomiteelt.

Uuriti 30-t uuringu ajal Eestis viibinud täiskasvanud *ayahuasca* kasutajat (kasutanud vähemalt kord elus). Kasutajad olid vanuses 25–62 a, keskmine vanus 38,7 a, standardhälve (SD) 9,8 a. Neist pooled (15) olid naised. Kõigi emakeel oli eesti keel. Uuritavad leiti etnograafilise välitöö meetoditega, kasutades isiklikke kontakte, lumepalli meetodit ja sotsiaalmeediat.

Kontrollgrupina uuriti 30-t samade meetodite abil leitud mittekasutajat, kes sobitati konkreetsete kasutajatega soo, vanuse ja hariduse järgi. Kontrollgruppi kuulus 15 naist ja 15 meest, vanus 22–69 a, keskmine vanus 38,3 a (SD=10,9 a), emakeel eesti keel. *Ayahuasca* kasutajate grupi ja kontrollgrupi demograafiline võrdlus on toodud tabelis 1.

Tabel 1. *Ayahuasca* kasutajate grupi (aya) ja kontrollgrupi demograafiline võrdlus

		Grupp	
		kontroll	aya
		N	N
haridus	keskharidus	8	6
	bakalaureus	13	16
	magister	7	5
	PhD	2	3

		Grupp	
		kontroll	aya
		N	N
pereseis	vallaline	9	13
	abielus, suhtes	16	15
	lahutatud	3	2
sissetulek eurot/kuu	puudub	2	1
	< 250	3	1
	250–500	7	6
	500–1000	6	5
	1000–1500	4	8
	1500–2000	1	3
	> 2000	0	2
tööstaatus	palgatöötaja	16	13
	üliõpilane	8	5
	ettevõtja	6	14
	tööotsija	1	2
	kodune	2	3
elukoht	Tallinn, Tartu	19	21
	väiksem linn	4	5
	maa-asula, küla	5	4

Uuritud kasutajate haridustase oli suhteliselt kõrge. See võis tuleneda ka valimisse uuritavate leidmise viisist, milles oli suur osa uurija isiklikel kontaktidel.

Tööstaatuses poolest (vt tabel 1) võis sama inimene kuuluda rohkem kui ühte gruppi, nt olles ühtaegu palgatöötaja ja üliõpilane. Kasutajate grupil oli kontrollgrupist suurem keskmine sissetulek (Mann-Whitney testis $p = 0,031$).

Osalejate spirituaalne taust oli mitmekesine. Küsimustiku küsimusele „Kas peate omaks mingit usku, religiooni või vaimset õpetust?“ vastas

kontrollgrupis jaatavalt 9 ehk ligi kolmandik vastanutest (5 jättis vastamata), *ayahuasca* grupis aga 16 ehk üle poole vastanutest (2 vastamata). Kontrollgrupis oli 3 vastanu jaoks selleks õpetuseks budism, 2 jaoks kristlus, teised variandid (nt maausk, loodususk, joogafilosoofia, „*spiritual, but not religious*“) esinesid ühekaupa. *Ayahuasca* grupis nimetati 3 korda kristlust, 3 korda šamanismi, 2 korda budismi. Ülejäänud nimetasid suurt hulka eri õpetusi ja praktikaid (nt maausk, loodususk, ajurveeda, armastus, panpsühhism, teadvelolek, meditatsioon, usk loovasse jõudu ja iseendasse kui loojasse). Neli vastajat järgis mitut usku või praktikat. Nt: „*Ei midagi konkreetset, aga pean end siiski spirituaalseks inimeseks. Võin viia ohvipudru ja samal päeval minna kirikusse, need ei ole minu jaoks vastandid.*“ Kaks osalejat olid seotud *ayahuasca*'t sakramendina kasutava religiooniga. Vaimsete praktikatega, nagu jooga või meditatsioon, tegeles kontrollgrupis 18 inimest, *ayahuasca* grupis 24. Uuritud kasutajate spirituaalse tausta iseloomustamiseks võib kasutada mõistet „uus vaimsus“ (*new spirituality*), mida iseloomustab eri usundite ja praktikate elementide süntees, isikliku arengu taotlus ning isikliku kogemuse olulisus (Altnurme 2013; Heelas 1993).

Mõlema grupi uuritavad täitsid selle uuringu jaoks koostatud eluviisi küsimustiku ja *ayahuasca* kasutajad täitsid küsimustiku *ayahuasca* kasutamise kohta. Küsimustikud on kättesaadavad töö veebilisas aadressil <http://kodu.ut.ee/~hellex/aya/>. Osalejate psüühika uurimiseks kasutati järgmisi psühhomeetrilisi teste:

- 1) depressiooni ja ärevuse sümptomite hindamiseks „Emotsionaalse enesetunde küsimustikku“ (EEK-2) (Aluoja *et al.* 1999), mis on kasutusel sõeltestina ärevus- või meeleoluhäiretega isikute välja selgitamiseks;
- 2) vaimse tervise häirete hindamiseks struktureeritud psühhiaatrilist intervjuud: M.I.N.I. rahvusvahelise neuropsühhiaatrilise intervjuu (Sheehan *et al.* 1998) eestikeelne versioon 5.0.0 (Shlik, Aluoja, Kihl 1999);
- 3) Montreali kognitiivsete funktsioonide hindamise testi „Montreal Cognitive Assessment“ (MoCA) (Nasreddine *et al.* 2005) eestikeelset tõlget (Kaera 2004);
- 4) vaimse võimekuse mõõtmiseks Raveni standardseid progresseeru-

vaid maatrikseid (Raven 1958; 2000; eestikeelne versioon Lynn *et al.* 2002). Kasutusel oli testi 24 ülesandega lühiversioon Tartu Ülikooli psühholoogiainstituudi uuringukeskkonnas Kaemus.

M.I.N.I. psühhiaatrilise intervjuu ja MoCA testi viis läbi psühhiaater või psühholoog. Uuringu objektiivsuse huvides ei teatatud intervjuerijale enne intervjuud, kas uuritav on *ayahuasca*'t kasutanud, ja teda instrueeriti seda uuritavalt mitte küsima.

Vabatekstilised vastused grupeeriti vastustes esinenud teemade kaupa ja grupid üldistati kategooriateks. Artiklis toodud tekstinäited on anonümiseeritud ning tsiteerimiseks valitud tüüpilisuse ja väljendusrikkuse alusel. Arvandmeid (valikvastuste sagedused ja psühhomeetriliste testide skoorid) analüüsiti statistiliselt tarkvaraga IBM SPSS Statistics v. 20.

AYAHUASCA TSEREMOONIAD

Ayahuasca't kasutatakse Eestis enamasti privaatses paigas toimuval grupi-tseremoonial kogenud tseremooniameistri juhendamisel.

Küsimusele „Palun kirjeldage, mis toimub tseremooniaruumis *ayahuasca* tseremoonia ajal“ vastas 27 osalejat. Tseremoonial toimuva kirjeldused on erinevad, kuid neis on palju korduvaid elemente.

Tekstinäide 1

Šamaan loob ruumi ja hoiab seda. Toob läbi muusika ja laulu erinevaid energiasid. Vajadusel ravitseb või aitab vaimselt tseremoonias osalejaid. Osalejad istuvad vaikselt ringis ja kogevad nii hästi kui võimalik taime õpetusi. Hiljem toimub palvering ja lõpuks arutatakse üksteise kogemusi.

Tekstinäide 2

Inimesed istuvad ringis soovitatavalt selg vastu seinale, et oleks mugavam. Meeleolu on pidulik. Šamaan palub inimestel ennast järjekorras tutvustada ja rääkida oma taotlusest. Siis jagatakse jooki, saab veel kempus käia. Siis kustutatakse valgus ja igaüks keskendub endasse. Mingi aja pärast alustab šamaan laulmist, see aitab. Tseremoonia lõpupoole laulavad inimesed kaasa.

Teatud aja pärast kuulutab šamaan tseremoonia lõppenuks ja inimesed lähevad enamasti magama. Vastupidavamad jäävad veel jutustama.

Tseremooniale eelneb osaleja individuaalne ettevalmistus. Ettevalmistusajal järgitakse dieeti: hoidutakse *ayahuasca*'ga sobimatuks peetavatest toitudest (liha, laagerdunud juustud, käärinud ja hapnenud toidud), seksist, mõnuainetest ja ravimitest.

Enamasti toimuvad tseremooniad mõnes looduse keskel asuvas eravõi rendimajas, algavad õhtul ja kestavad varahommikuni. Igal osalejal on tseremooniaruumis oma koht istumiseks või lamamiseks. Sageli algab tseremoonia sissejuhatava vestlusringiga. Pärast tseremoonia avamist tulevad osalejad kordamööda tseremooniameistri ette ja joovad seal temalt saadud doosi *ayahuasca*'t. Doseerimisel enamasti arvestatakse ka osaleja sooviga, sageli antakse soovijatele hiljem tseremoonia käigus lisadoose. Doosi kohta kirjutab üks osaleja: „*Minu kogemuste kohaselt juuakse kuni 120 ml (see on kõige suurem mis näinud olen) kuid tavaliselt piirduvad kogused 30–60 ml vist.*“

Eestis enam levinud neošamanistlike tseremooniate ajal on ruumis valgust vähe (nt põlevad mõned küünlad). Osalejad istuvad või lamavad enamiku ajast põrandal ringis olevatel mattidel ja keskenduvad oma kogemustele. Tseremooniat toetab tseremooniameistri ja/või tema abiliste laul ja pillimäng või salvestatud muusika. Puhastumise tarvis on siseruumis toimuvatel tseremooniatel ämbrid. Vajadusel saavad osalejad praktilist abi või emotsionaalset tuge korraldajatelt või selleks määratud abilistelt. Enamasti pakutakse tseremoonia käigus võimalust *ayahuasca*'t juurde võtta. Sageli peetakse selliseid tseremooniaid nädalavahetusel, 2–3 ööd järjest.

Eestis harvaesinevatel Santo Daime kiriku (Dawson 2013) jumalateenistustest inspireeritud tseremooniatel on ruum valgustatud, mehed ja naised paiknevad eraldi ruumi pooltel, enamasti istutakse toolidel ümber laua. Tseremoonia algab ja lõpeb palvetega, tseremoonia ajal lauldakse üheskoos traditsioonikohaseid portugali keelseid laule või keskendutakse vaikusel. Daime doosid on enamasti väiksemad kui neošamanistlikel tseremooniatel ja osalejatelt oodatakse kõrget enesedistsipliini.

Mööduka ühekordse doosi võtmise järel on tajumuutused 3–4 tundi pärast joogi sissevõtmist enamjaolt möödas, lisadoosi võtnute rännak võib kesta kauem. Pärast tseremooniat süüakse kerge eine (puuviljad), puhatakse ja jagatakse tseremoonia ajal saadud kogemusi ühises juturingis.

Eestis toimuvaid tseremooniaid avalikult välja ei kuulutata, info nende kohta jõuab uute osalejateni isiklike kontaktide kaudu.

Osalejate poolt küsimustikus märgitud kasutamiskordade arv elu jooksul oli 1–250. Kasutamiskordi viimase 12 kuu jooksul oli keskmiselt 4,6 (vahemik 0–40). Kümme osalejat pidas end regulaarseks kasutajaks.

Esmakordse kasutamise vanus oli keskmiselt 33 a (vahemik 21–58 a). Esmakordsest kasutamisest oli küsimustikule vastamise ajaks möödunud keskmiselt 5 aastat (vahemik 13 kuud kuni 12 aastat). Viimasest kasutamisest oli küsimustikule vastamise ajaks möödunud keskmiselt ligi poolteist aastat, see aeg varieerus vahemikus kolmest päevast peaaegu 7 aastani.

Neli vastanut kasutas *ayahuasca*'t esimest korda väljaspool Eestit. Esmakordse Eestis toimunud kasutamise aastad olid vahemikus 2002–2013. Kõige rohkem vastaja jaoks esmakordselt Eestis toimunud kasutamisi oli aastatel 2010 (7) ja 2008 (5). Seega on *ayahuasca*'t Eestis kasutatud juba alates aastast 2002. Kuna hilisematel aastatel oli esmakasutamisi rohkem, võib oletada, et kasutajate arv on aja jooksul kasvanud. Esmakordselt Eestis kasutamise aasta kohta saadud vastuste põhjal võib oletada, et kasutajateringi kiirem laienemine Eestis toimus aastatel 2008–2010.

Plaan järgmiseks tseremooniaks oli juba olemas 8 inimesel; 23 vastanut märkis, et kindlasti või arvatavasti kasutavad nad *ayahuasca*'t ka tulevikus; 4 märkis, et arvatavasti nad rohkem ei kasuta. Võib oletada, et *ayahuasca* kasutajate hulgas on ühe- või mõnekordsete proovijate proportsioon suurem kui selle uuringu valimis, kuna korduvkasutajatel on kasutajate kogukonnaga tihedamad sidemed ja seega ka suurem tõenäosus uuringust teada saada ja valimisse sattuda.

KASUTAMISE PÕHJUSED JA EESMÄRGID

Kasutajatele pakuti loeteluna 22 võimalikku *ayahuasca* kasutamise põhjust ja eesmärki, mille seast vastaja sai teha oma valiku. Vastaja võis märkida väljapakutud variantidest kõik talle sobivad ja lisada põhjusi vabatekstina. Vastused on jaatavate vastuste arvu kahanemise järjekorras toodud tabelis 2.

Tabel 2. *Ayahuasca* kasutamise põhjused ja eesmärgid

Kasutan <i>ayahuasca</i> 't:	jaatavaid vastuseid
vaimseks arenguks	26
iseenda paremaks tundmaõppimiseks	25
spirituaalse kogemuse saamiseks	23
psüühiliseks tervenemiseks	21
inimteadvuse võimaluste uurimiseks	19
kehaliseks tervenemiseks	15
emotsionaalse kogemuse saamiseks	14
elueesmärkide seadmiseks	13
elus oluliste otsuste tegemiseks	12
endas eriliste võimete väljaarendamiseks	10
vaimolenditega suhtlemiseks	8
lähedaste inimeste tervenemise taotlemiseks	6
teiste kasutajate seltskonna nautimiseks	6
iseendale oma julguse ja vastupidavuse tõestamiseks	5
elamustejanu rahuldamiseks	2
meelelahutuseks, igavuse peletamiseks	1
teistele oma julguse ja vastupidavuse tõestamiseks	1
kellegi teise survele või pealekäimisel	1
ebaseaduslikust tegevusest tuleneva põnevuse nautimiseks	1
eluraskuste eest paremasse maailma põgenemiseks	0
harjumusest	0
võõrutusnähtude leevendamiseks	0
teistel põhjustel ja eesmärkidel:	10

Vastaja sai küsimustikus väljapakutud põhjuste ja eesmärkide loetelu vabatekstiga täiendada. Seda võimalust kasutas 10 vastajat, nende nimetatud põhjused ja eesmärgid olid järgmised.

- *Ainult tervenemiseks, arenguks. Teadvuse, iseenda ja maailma ehituse uurimiseks mis omakorda mõjutab tugevalt kogu elatavat elu.*
- *Ayahuasca annab võimaluse näha oma potentsiaali ehk seda, kuhu võiks elus välja jõuda. Minu jaoks on see justkui elukompassi kalibreeerimine, et vaadata kas liigun ikka õiges suunas.*
- *Korrastada oma minapilti. Süvendada endas usku, et inimvõimete piirid on ainult meie sees, tegelikkuses neid pole. Tegelik elurõõm.*
- *Olla parem inimene siin maailmas.*
- *Põhiliselt iseendas selgusele saamiseks.*
- *Pärimuskultuuri ja -muusika alane huvi.*
- *Santo Daime doktriini tundmaõppimiseks.*
- *Tingimusteta Armastuse õppimiseks, Helide jõu ja mõju mõistmiseks, Ema ayahuasca tarkuse mõistmine.*
- *Uudishimu, mulle pakuti võimalus ja ma osalesin.*
- *Uurin maailma erinevatel tasanditel, seda, mis ON.*

Eesmärgi või taotluse olemasolu enne tseremoonial osalemist peetakse oluliseks, näiteks võrdles üks kasutaja ilma taotluseta tseremooniale minekut remondibrigaadi koju kutsumisega ilma sellele tööülesannet andmata.

Kokkuvõttes on *ayahuasca* kasutamise peamisteks motiivideks vaimne areng, iseenda parem tundmaõppimine, spirituaalse kogemuse saamine ja psüühiline tervenemine. See tulemus on kooskõlas varasemates uuringutes leituga, et religioossetes *ayahuasca*-rituaalides osaletakse enesekohaste teadmiste saamise, spirituaalse enesearendamise ja psühhosotsiaalse tervenemise eesmärgil (Kjellgren, Eriksson, Norlander 2009; Barbosa, Giglio, Dalgalarondo 2005).

AYAHUASCA KASUTAMISEL SAADUD KOGEMUSED

Tekstinäiteid kasutajate *ayahuasca*-kogemuste kirjeldustest, nende kogumiseks kasutatud küsimustik ja saadud vastuste statistika (Kaasik 2016; Kaasik, Kreegipuu s.d.) on toodud aadressil <http://kodu.ut.ee/~hellex/aya/>. Mõni uuringus osaleja oli pidanud oma kogemuste kohta päevikut ja kasutas seda vastamisel. Kogemuste kirjeldused sisaldasid ka kogetu tõlgendusi ja mõtestamist seoses igapäevaeluga.

Küsimustikus küsiti kogemuse emotsionaalse värvingu kohta (meeldiv ja nauditav *vs.* raske ja hirmus) ja seda, kuivõrd oli kogemus õpetlik ja arendav. Vastustes ilmnis suur varieeruvus.

Kasutajad kogesid tseremooniade käigus erinevaid meeldivaid ja ebameeldivaid tundmusi, emotsioone, nägemusi, olendite kohalolekut, ümb-ruse taju ja enesetaju muutusi. Nad elasid läbi olulisi mälestusi ja jõudsid uutele arusaamistele. Mitmed kogemused olid ebatavalise sisuga (nägemused, kehast väljumise kogemused, minataju kadumine), emotsionaalselt intensiivsed ja kasutaja jaoks isiklikult tähenduslikud.

Mõned *ayahuasca* mõju all saadud kogemused tundusid mõttetus, raske või hirmutavad, olid seotud hingeliste või/ja kehaliste kannatustega.

Enamasti (26 kasutajat 27-st sellele küsimusele vastanust) ei kahetse-nud kasutajad ka oma kõige raskemaid kogemusi.

Kokkuvõttes: küsimustiku vastustest selgus, et kasutamise käigus saadavad kogemused on sisult ja intensiivsusest väga erinevad, need võivad olla nii meeldivad kui ka ebameeldivad ja nende sisu võib olla igapäevakogemusega võrreldes ebatavaline. Nii meeldivaid kui ka ebameeldivaid kogemusi peavad kasutajad enamasti õpetlikeks ja arendavateks ega kahetse nende läbielamist.

AYAHUASCA KASUTAMISE MÕJUD ELULE

Küsimustikus küsiti kasutajatelt nende elus *ayahuasca* kasutamise tulemusena toimunud muutuste kohta. Saadud vastustes eristusid järgmised kategooriad:

- 1) elustiili ja tervisekäitumise paranemine, tervislikum toitumine;
 - *Oma elus olen tarvitanud uskumatuid koguseid alkoholi. Võib vist /.../ pidada isegi koolieast väljaarenenud sõltuvuseks. Sõltuvuseks, mis on tingitud sõpruskonna harjumusest. Olen sellest vabanenud täielikult*
 - *Söömisharjumused – vähenenud on soov söömisest naudingut otsida, seetõttu kehakaal veidi langenud (normi piires)*
 - *Liigsöömisest loobumine, loomse rasva ja valge suhkru oluline vähendamine dieedis, enda keha eest hoolitsemine (trenn)*

- 2) emotsionaalse tasakaalu nõrgenemine, tundlikkuse tõus;
 - *Ükskord jäi protsess pooleli ja olin kaks nädalat tasakaalust väljas*
 - *Ayahuasca tarvitamise alguses muutusin mingi aeg liiga tundlikuks, emotsionaalseks*
 - *Ta on teinud tähelepanelikumaks ja see teeb paljude kriisiolukordade või poliitiliste kempluste jälgimise valulisemaks/isiklikumaks, sest me kõik võiksimme ühiselt hoolida*

- 3) raskused kohanemisel tavareaalsusega pärast *ayahuasca* mõjul saadud ebatavalisi kogemusi;
 - */.../ see, et ma olen kogenud täiesti uut moodi reaalsust, on tekitanud ka teatavat ebakindlust ja hirmu reaalsuse kohta üldse. Ma ei saa elada „süütus“ teadmatuses teistest maailmadest või olla kindel tavareaalsuses, kuna ma olen kogenud täiesti teistmoodi maailmu ja need kogemused on tunduvalt intensiivsemad kui argipäevakogemused. Need on olnud isegi rohkem reaalsed kui see reaalsus siin. Ma ei ole suutnud täiesti mõista ja lahti mõtestada, mis see on, mida ma kogesin ja see teadmatus tekitab teatavat hirmu ja kahtlusi*
 - *Seda maailma, olemise ja nägemise viisi, mida aya vaim näitab, pole kuigi lihtne üle kanda meie materiaalsesse maailma. Konfliktid ja pinged tekivad just sellelt pinnalt, kuidas neid maailmu kokku sulatada. Enamikel minu lähedastel puuduvad need kogemused, sestap tuleb õppida olla tolerantne*

- 4) psühholoogilise toimetuleku paranemine;
 - *Erinevad tervenemised psüühilises plaanis. Suurem vaimne selgus*

ja stabiilsus. Erinevates olukordades rahu säilitamine ja konkreetne tegutsemine ilma probleemi rattas pikalt keerlemiseta

- Enesehinnangu paranemine, kompleksidest ja depressioonist vabanemine, suitsiidimõtetest vabanemine, negatiivsete mõtte- ja käitumis- muustrite suur vähenemine
- Enne Ayat olin /.../ sügavas depressioonis, tundus, et mul ei ole jõudu elada ega ole süü tõttu ka mingit õigust edasi elada. Ma arvan, et elangi tänu Aya abile
- Mul on alati raskusi olnud oma emotsioonidega toimetulekul, aga aya- huasca kogemused õpetasid nendega paremini hakkama saama. Kui närvid on liiga pingul, siis oskan seda tundmust positiivseks elevuseks pöörata, nagu see sageli käib ayahusaca kogemuse kulgedes
- Ayahuasca on üsna palju mõjutanud mu vaimset tervist. Ta on toonud mu ellu palju teadlikust, kuid pean rõhutama raamatute lugemise olu- lisust teadlikuse arendamisel peale ayahuasca tarvitamise
- Tasakaalukus, kõrgem enesehinnang. Aya oli üks osa teekonnast, mitte et ainult aya ise seda tegi. Mõeldes sellele ajale tagasi – 2 aastat, mil- lesse mahtusid 5 tseremooniat – siis see periood ladus vundamendi vaimseks eneseanalüüsiks ja maailma tajumiseks

5) selgus ja parem toimetulek inimsuhetes;

- Olen mõistnud enda ja oma lähedaste vaheliste suhete tagamaid ning saanud sellest tugeva emotsionaalse laengu. Olen leidnud sügavama ja tähenduslikuma seose oma lastega
- Lahendasin ära konfliktid oma eksnaisega ja peale seda me suhtleme nagu kaks normaalset täiskasvanut

6) hirmude mõistmine ja ületamine;

- Õppisin mitte kartma surma. Sain uusi teadmisi enda kohta ja mõisin seoseid eelnevate kogemuste vahel
- Likvideerinud surmahirmu. Võtnud maha ärevust ja stressi. Tõstnud usku elusse ja inimkonda
- Mõistan rohkem oma hirme ja seda, kust nad tulevad

7) iseene se tundmaõppimine;

- *Tänu ayahuasca'le olen end nii heas kui halvas paremini tundma õppinud... Olen endaga rohkem leppinud ja eluga paremaks sõbraks saanud*
- *Tekkis teadmine, et minu sees on suur maailm, millest varem polnud aimu... Oma kehaga parema kontakti saavutamine ja tugev religioosne kogemus*
- *Mul on parem arusaam oma sisemaailmas toimuvast ja ma olen suutnud elukogemusi positiivsemas, arenguvõtmes näha. See on tervendanud mu sisemisi haavu*

8) maailmapildi ja vaimse muutused.

- *Muutis täielikult maailma tajumist, avardas tohutult maailmapilti. Andis palju selgust sellest, kuipalju on väljaspool tunnetust. Avardas tajusid, mis jäävad väljaspoole 5 meele ulatust*
- *Mõistan vaimseid teemasid palju sügavamalt*
- *Julgus usaldada loojat iseendas, püsida oma valitud elurajal kartmata, olla vaba valeuskumustest. Kõik on võimalik*
- *... ka igapäevaelus peaks rohkem teadlik olema ümbritsevast ilust. Samuti aitab see meelde tuletada, kui palju mulle on antud, mille eest tänulik olla*
- *Tegemist oli justkui uuestisünni ja kingitusega, kus näidati, et elu ja teadvus on palju palju laiem kui me arvame*
- *See on andnud mulle uusi kogemusi ja avanud täiesti uue maailma. Kui sa pole seda kogenud, siis sa ei kujuta ette, et selline asi võib olemas olla. Ses mõttes on see kõvasti mu maailmapilti avardanud.*

Mitu vastajat avaldas, et *ayahuasca* kasutamise mõjul on paranenud nende eluviis ja füüsiline tervis: nad on parandanud oma toitumist, hakanud rohkem liikuma ja vabanenud sõltuvustest (suitsetamine, alkohol, kanep). Küsimustikus *ayahuasca* kasutamise tervisemõjude kohta valitud vastusevariantide sagedused on toodud tabelis 3.

Tabel 3. *Ayahuasca* kasutamise tervisemõjude kohta valitud vastusevariantide sagedused

Kas <i>ayahuasca</i> kasutamine on muutnud teie...	vastusevariant				N
	mitte kunagi	natuke	üpris palju	üliväga	
füüsilist tervist paremaks?	10	6	8	1	26*
füüsilist tervist halvemaks?	25	2	0	0	27
vaimset tervist paremaks?	1	11	7	7	26
vaimset tervist halvemaks?	20	6	0	0	26

* Üks vastaja kirjutas väljaspool etteantud variante „ajutiselt, väga lühikeseks ajaks“.

Nii füüsilise kui ka vaimse tervise puhul näitasid vastused tervise paremaks muutumise olulist ülekaalu halvemaks muutumise üle (*Wilcoxon signed rank test*, füüsilisel tervisel $Z = 3,35$; vaimsel tervisel $Z = 4,78$, mõlemal $p < 0,001$). Siinjuures tuleb meeles pidada, et tegu oli vastaja subjektiivse hinnanguga oma tervise muutustele.

Hirmudest vabanemist võib vastaja pidada küll positiivseks mõjuks, kuid samas on hirmutundel oma evolutsiooniline funktsioon. Muidugi pole vaja, et noort tervet inimest surmahirm põhjuseks ja sagedasti vaevaks, kuid pole üldse kindel, et tal on vaja sellest hirmust täielikult vabaneeda. Põhjendatud hirmud aitavad ohtusid vältida ja aitavad seeläbi elus toimetulekule kaasa.

Pärast valimi kohta enamasti positiivsete tulemuste selgumist avaldasin tulemuste tasakaalustamise eesmärgil internetis üleskutse jagada negatiivseid kogemusi seoses *ayahuasca*'ga. Sellele üleskutsele reageeris üks inimene. Ta kirjeldas ühe tseremoonia käigus läbielatud psühholoogiliselt ja füüsiliselt traumeerivat kogemust joogiga, mille kohta teine tseremooniakorraldaja oli talle hiljem öelnud, et see polnud õige *ayahuasca*.

Kokkuvõttes: *ayahuasca* kasutamise pikaajalise mõju kirjeldustes olid korduvateks teemadeks tervenemine, teadlikkuse kasv, vabanemine

kahjulikest harjumustest, vähenenud hirmud, parem enese ja teiste inimeste mõistmine, paranenud emotsionaalne tasakaal ja inimsuhted, uued arusaamised ja avardunud maailmapilt. Märgiti, et positiivseid muutusi ei põhjusta *ayahuasca* üksi, *ayahuasca*-tseremooniates osalemine on ainult üks osa vaimsest teekonnast.

Soovimatutest mõjudest nimetati emotsionaalse tasakaalu nõrgenemist, emotsionaalse tundlikkuse tõusu ja raskusi kohanemisel tava-reaalsusega.

Subjektiivselt hindasid uuritavad kasutamise mõju oma füüsilisele ja vaimsele tervisele, tervisekäitumisele, psühholoogilisele toimetulekule ja maailmavaatele valdavalt positiivseks. See tulemus on kooskõlas varasemate uurimistulemustega, mille kohaselt rituaalsetel kasutajatel on leitud *ayahuasca* positiivseid subjektiivseid mõjusid tervisele, suhetele ja heaolule (Halpern et al. 2008; Kjellgren, Eriksson, Norlander 2009).

On tõenäoline, et inimesed, kellele *ayahuasca* toime ei sobi, ei jää seda regulaarselt kasutavate kogukondadega kuigi kauaks seotuks (isegi kui nad juhtuvad seal seda jooki proovima) ja nii ei satu nad ka *ayahuasca* pikaajalise mõju uurimustesse. Seega saab selliste uurimuste positiivsetest tulemustest järeldada küll seda, et osal inimestel on võimalik *ayahuasca*'t regulaarselt kasutada ilma ennast kahjustamata, aga mitte seda, et *ayahuasca* oleks „keskmisele“ inimesele ohutu või kasulik. Nagu iga ravim, võib ka *ayahuasca* olla mõne inimese jaoks kasulik, mõne inimese jaoks sobimatu, aga enamikul lihtsalt pole vaja seda tarvitada.

VAIMNE TERVIS JA VAIMSED VÕIMED

Vaimseid võimeid näitava **Raveni standardsete maatriksite** lühitesti ega kognitiivseid funktsioone uuriva **MoCA testi** keskmiste erinevus *ayahuasca* kasutajate ja kontrollgrupi vahel polnud statistiliselt oluline (vt. Kaasik 2016: 19). MoCA testi skoor ei seostunud kasutamiskordade arvuga elu jooksul ega viimase 12 kuu jooksul.

M.I.N.I. rahvusvahelise neuropsühhiaatrilise intervjuu põhjal ei olnud psüühikahäirete esinemises olulisi gruppidevahelisi erinevusi, kuid *ayahuasca* kasutajate seas oli oluliselt rohkem teiste psühhoaktiivsete ainete ja kanepi tarvitajaid kui kontrollgrupis. Psühhoaktiivseid aineid

(v.a. alkohol ja *ayahuasca*) olid rohkem kui üks kord viimase 12 kuu jooksul kasutanud *ayahuasca* grupis 20 inimest (kontrollgrupis 7), sh kanepit *ayahuasca* grupis 17 ja kontrollgrupis 6. Mitte ühelgi uuritud kasutajal ei olnud seoses *ayahuasca* kasutamisega täidetud RHK-10 **kuritarvitamise ega sõltuvuse** kriteeriumid.

Ärevus- ja meeleoluhäiretega isikute väljaselgitamiseks kasutatava sõeltesti „**Emotsionaalse enesetunde küsimustik**“ (EEK-2) täitis 25 kasutajat (sh 13 naist) ja 22 mittekasutajat (sh 12 naist). Väikeste valimite ja vastuste ebahütlase jaotuse tõttu kasutati gruppidevahelise erinevuse kontrollimiseks lisaks hii-ruutu testile ka Fisheri täpset testi „Fisher’s exact test“ (Agresti 1992). Mõlema statistilise testi kohaselt oli *ayahuasca* kasutajate grupis vähem kui kontrollgrupis depressiooni ($\chi^2 = 5,621, p = 0,018$), ärevuse ($\chi^2 = 5,000, p = 0,025$) ja asteenia ($\chi^2 = 4,691, p = 0,030$) alaskaalade äralõikepunkti ületanud.

Alaskaalade skooride keskmiste võrdlusest (vt tabel 4) selgus, et *ayahuasca* kasutajatel on depressiooni, ärevuse, sotsiaalfoobia ja unehäirete alaskaalade skooride keskmised oluliselt madalamad kui kontrollgrupil.

Tabel 4. „Emotsionaalse enesetunde küsimustiku“ (EEK-2) alaskaalade keskmiste võrdlus *ayahuasca* kasutajatel ja kontrollgrupil. M on keskmine ja SD standardhälve. Olulisustõenäosused (p) on kahepoolse hüpoteesi jaoks

Alaskaala	Mittekasutajad		Kasutajad		Võrdlus		
	M	SD	M	SD	t	df	p
Depressioon	9,27	7,28	5,60	3,91	2,11	31,2	0,043
Ärevus	8,14	4,69	4,56	3,22	3,01	36,5	0,005
Agorafoobia	0,41	1,33	0,32	0,99	0,26	45	0,794
Sotsiaalfoobia	1,23	1,15	0,48	1,00	2,38	45	0,022
Asteenia	6,68	3,80	4,72	2,89	2,01	45	0,051
Unehäired	3,50	2,48	2,24	1,71	2,04	45	0,047

Kokkuvõttes oli vaimne tervis kasutajatel valdavalt korras ja vaimsed võimed normaalsel tasemel. Depressiooni ja ärevust oli *ayahuasca* kasutajatel vähem kui kontrollgrupil. *Ayahuasca* kasutajate seas oli kontrollgrupist rohkem teiste psühhoaktiivsete ainete ja kanepi kasutajaid. Ühelgi uuritud kasutajal ei ilmnenud sõltuvust *ayahuasca*'st ega selle kuritarvitamist.

ELUKVALITEET

Elukvaliteedi hindamiseks olid eluviisi küsimustikus järgmised küsimused: „Kas olete oma eluga rahul?“ ja „Kas olete oma elu üle õnnelik?“. Mõlema küsimuse vastusevariantideks olid: *üldse mitte / natuke / üpris palju / üliväga*. *Ayahuasca* grupis vastas neile küsimustele 28 ja kontrollgrupis 25 osalejat. Vastuste jaotused neis gruppides on toodud tabelis 5. Mann-Whitney test näitas mõlema tunnuse puhul statistiliselt olulist erinevust *ayahuasca* kasutajate ja kontrollgrupi vahel: rahulolu jaoks $Z = 3,19$, $p = 0,001$, õnnelikkuse jaoks $Z = 2,43$, $p = 0,015$.

Tabel 5. Eluga rahulolu ja oma elu üle õnnelik olemine kontrollgrupis ja *ayahuasca* kasutajate grupis

		kontrollgrupp	<i>ayahuasca</i> grupp
Oma eluga rahul:	üliväga	3	11
	üpris palju	13	16
	natuke	8	1
	üldse mitte	1	0
Oma elu üle õnnelik:	üliväga	6	12
	üpris palju	8	13
	natuke	9	3
	üldse mitte	2	0

Ayahuasca kasutajate grupi eluga rahulolu ja elu üle õnnelik olemise määr osutusid küsimustiku põhjal kontrollgrupi omadest kõrgemaks.

Osakorrelatsioon grupi ja eluga rahulolu vahel sissetuleku järgi kontrollituna oli 0,312 ($p = 0,033$), seega ilmnes positiivne seos *ayahuasca* kasutamise ja eluga rahulolu vahel ka sõltumata sissetuleku erinevusest gruppide vahel. Töö läbilõikeline iseloom ei võimalda teha järeldusi *ayahuasca* kasutamise ja elukvaliteedi seoste põhjuslikkuse kohta.

TURVALISUS JA ÜHISKONDLIK REGULATSIOON

Küsimustikus olid küsimused „Kas tseremooniatel, millel olete osalenud, on ette tulnud teile endale või kellelegi teisele ohtlikke olukordi?“ ja „Kui on, siis mis seal toimus?“.

Endale või teistele ohtlikuks hinnatud olukordadega tseremooniatel oli kokku puutunud 3 kasutajat 27-st sellele küsimusele vastanust (3 jättis vastamata). Vastused olid järgmised.

- *Ma arvan, et minu minestamine aya rituaali ajal wc-s tegelikult ei olnud normaalne. Õnneks ma ei kukkunud kuigi valusalt, kuigi ma oleks võinud ka pea väga ohtlikult ära lüüa.*
- *Mõnel on füüsiline enesetunne väga pahaks läinud – süda pahaks läinud, palju oksendanud, kehas erinevaid valuaistinguid tekkinud.*
- *Mõni on emotsionaalselt väga rivist välja löödud olnud.*
- *Otseselt mitte eluohtlikke, aga inimesed on minestanud või sattunud kergesse paanikasse, tõlgendanud valesti mõnda spirituaalset psüh-hedeelset kogemust*
- *Ohtlikke olukordi pole, aga on olnud väga sügavaid protsesse, samuti olen näinud et kui läbiviija ei valda piisavalt teemat võib olukord natuke käest ära minna. Näiteks hakkavad inimesed oma siseprotses-sidega tegelema kõvahäälselt ja see segab teisi.*

Küsimusele „Kas *ayahuasca* kasutamine võib ohtlik või kahjulik olla?“ vastas 18 kasutajat jaatavalt, 5 valis variandi „ei tea“ ja 4 arvas, et ei või. Enamik uuritud kasutajaid olid seega *ayahuasca* kasutamise võimalikest riskidest teadlikud. Nimetatud võimalike ohtude seas olid hirmutavad nägemused, ebameeldivad kehalised tundmused, kinnijäämine uutesse uskumustesse, reaalsusega kontakti kaotamine, omadest eesmärkidest juhinduvate „vaimsete õpetajate“ mõju alla langemine. Osati nimetada

mitut ohutegurit, nt kasutaja nõrk füüsiline või vaimne tervis, *ayahuasca* koosmõju ravimitega, füüsiliselt ebatavaline keskkond, kasutaja kehv ettevalmistus, kasutaja valed eesmärgid ja taotlused või kergemeelne suhtumine, ebakompetentsed või vastutustundetud rituaali läbiviijad.

Küsimusele „Kuivõrd teid häirib, et *ayahuasca* kasutamine Eestis on ebaseaduslik ja võib kaasa tuua probleeme politseiga?“ vastas 18 inimest, et see häirib neid, 7 leidis, et neid see ei häiri, ja 2 jäi kahtlevale seisukohale.

Küsimusele „Kuidas peaks *ayahuasca* kasutamine ühiskonnas reguleeritud olema?“ vastas 21 kasutajat, et vajalik on põhjendatud reguleerimine. Arvati näiteks, et *ayahuasca*’t peaksid kasutama ainult terved täiskasvanud inimesed väljaõppinud tseremooniameistri juhtimisel. Pooldati kasutamise lubamist teadusuuringutes, ravieesmärgil ning spirituaalses ja usulises kontekstis. Loodeti kasutamise isereguleerumisele, kuna *ayahuasca* kogemus ei pruugi olla nauditav. Tekstinäiteid vastustest:

- *Aya peaks olema selgelt vaimse arenemise ja hingehoiuga seotud ja ainult sellel otstarbel kasutatud. Õnneks ta ka ei ole minu meelest mingi nautimise vahend.*
- *Esiteks mind rõhub, et pean ellujäämise nimel millegi ebaseaduslikuga tegelema ja teiseks, et ebaseaduslikkus muudab tseremooniad mõttetult kalliks.*
- *Minu jaoks on ayahuasca ravim ja kahju, et selle tarvitamine on ebaseaduslik.*
- *Mind häirib pinge, mida see tekitab šamaanile ja korraldajatele. Teatud mõttes tuleb seda siiski hoida saladuses ja need inimesed on üsna haavatavad ja kaitsetud, kui keegi otsustaks neile probleeme kaela tuua. Isiklikult ma karistust või probleeme politseiga ei karda.*
- *Keeld on põhjendamatu ja kahjulik, kuivõrd piirab ligipääsu väga efektiivsele spirituaalsele ja psühhoteraapilisele tööriistale.*
- *Litsents võiks olla, ametitunnistus, kes võib tseremooniat läbi viia. Eestis on ju alternatiivmeditsiin, pärimusmeditsiin ametlikult täitsa tunnustatud, Kutsenõukogus kinnituse saanud, kaanid ja kristallid ja soonetasumine jms. Aya võiks sobituda sinna ritta.*

Enamikku küsitletud kasutajatest häirib, et *ayahuasca* kasutamine Eestis on ebaseaduslik, ja nad pooldavad kasutamise põhjendatud reguleerimist.

Inimesed kasutavad psühhoaktiivseid aineid enamasti mitte enese-kahjustamiseks, vaid nende ainete positiivsete mõjude kogemiseks. Positiivsetele mõjudele võivad kaasneda või järgneda ka negatiivsed mõjud, mõlemaid saab teaduslikult uurida. Ühiskonna hinnang aine kasutamisele ja vastav regulatsioon võiks lähtuda sellekohastest uurimistulemustest.

Suurel osal inimestest on vajadus aeg-ajalt oma teadvuse seisundit muuta (Harro 2010), üks võimalus selleks on psühhoaktiivsete ainete kasutamine. Psüühikamuutuse kogemuse sihipärasel otsimisel on pikk ajalugu, psühhoaktiivsetel ainetel on olnud inimeste kultuuris ja sotsiaalsuses oluline osa ja need ained on olnud religioosse kogemuse konstrueerimise aktiivseks elemendiks (Sherratt 1995: 33). Eri inimestele sobivad erinevad seisundid ja seetõttu erinevad ka nende saavutamise vahendid. Eesti kultuuris on kõige levinum teadvust muutev aine alkohol, kuid osa inimeste jaoks võib ohutuma ja meeldivamana tunduda mõni teine teadvuseseisundi muutmise vahend, mis nende eesmärkidele ja vajadustele paremini vastab. Selliste inimestevaheliste erinevuste (nagu ka usuliste veendumuste, toidueelistuste või seksuaalse orientatsiooni) bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed põhjused ei ole täpselt teada, kuid need erinevused ei peaks olema enamikust erinevate inimeste sotsiaalse ega juriidilise diskrimineerimise aluseks.

AYAHUASCA TSEREMOONIAD KUI UUE VAIMSUSE PRAKTIKAD EESTIS

Uurimusest selgus, et *ayahuasca* kasutamine Eestis toimub valdavalt neošamanistlike grupitseremooniate vormis. Kasutamise eesmärkide seas olid sagedasimad vaimne areng, iseenda parem tundmaõppimine, spirituaalse kogemuse saamine ja psüühiline tervenemine. *Ayahuasca* kasutamise subjektiivsete pikaajaliste mõjude vaates olid olulisel kohal elustiili paranemine, tervenemine, enese tundmaõppimine, parem psühholoogiline toimetulek, hirmude ületamine ja maailmapildi avardumine.

Püüd vaimse enesearengu poole on uuele vaimsusele väga iseloomulik, eneseareng on uue vaimsuse baasloos keskne idee (Altnurme 2013: 22–24; Heelas 1993). Ka uuritud *ayahuasca*-kasutajate spirituaalne taust vastas uue vaimsuse sünkretistlikule iseloomule. Eri religioone nähakse

sama sisemise reaalsuse väljendustena ja praktikate erinevusi pigem näivate kui reaalsena (Heelas 1993).

Vaimse arengu ja tervendamise vahel nähakse uues vaimsuses tihedaid seoseid. Tervendamist mõistetakse holistiliselt: tervenduse objektiks pole üksik häire ega kehaosa, vaid tervendamisse on kaasatud kogu praktikas osaleja ning tema kaudu ka ühiskond ja ökosüsteem. Jumalat mõistetakse uues vaimsuses „*kõige sagedamini monistlikult kui väge, kosmilist teadvust, energiat vms. Selle õpetuse järgi on ka inimeses varjul osa kosmilisest teadvusest, mis tuleb avastada ja seda avardada, et kõiksusega kohtumine võimalikuks saaks*“ (Altnurme 2013: 26). Teadvuse avardamiseks ja arendamiseks avastab uus vaimsus üha uusi võimalusi maailma spirituaalsest mitmekesisusest, alternatiivmeditsiinist ja loodusrahvaste traditsioonidest, sh neošamanistlikke praktikaid müstiliste kogemuste ja muutunud teadvuseseisundite saavutamiseks (Altnurme 2013: 24; 27).

Kuna uut vaimust enamasti religioonina ei tajuta, ületab selle levik religiooni ja teiste eluvaldkondade vahelisi piire ja toob ka teistesse eluvaldkondadesse religioonile iseloomulikke mõtestatust (Altnurme 2013: 32). Eesti uue vaimuse mitmekesiste praktikate hulka kuuluvad nüüd lisaks joogalaagritele, meditatsioonikursustele ja vabastava hingamise seanssidele ka neošamanistlikud *ayahuasca*-tseremooniad. Eesti ühiskonna ning selle ilmalike ja vaimsete juhtide ees on proovikivi selliste praktikate kohaloluga mõistlikult, sallivalt ja inimväärikust austades arvestada.

UURIMUSE PIIRANGUD JA KOKKUVÕTE

Peamisteks selle töö piiranguteks on valimi väiksus ja iseselektioon – uuringusse tulnud kasutajad ei pruugi olla tüüpilised. Kuna korduvkasutajateks saavad ja uuringusse satuvad suurema tõenäosusega need inimesed, kellele *ayahuasca* enamasti hästi mõjub, siis võivad uuringu tulemused olla kallutatud positiivsete mõjude leidmise ja negatiivsete mõjude mitteleidmise suunas. Tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada, et esmakordse kasutaja kogemus *ayahuasca*'ga ei pruugi olla nii positiivne, kui korduvkasutajate kogemusi uurides saadud tulemused näitavad.

Ayahuasca ebaselge seaduslik staatus võib inimesi takistada sellel

teemal vabalt väljendumast ja osa ebatavalisi kogemusi on üldse raskesti sõnadega kirjeldatavad. Nende takistuste ületamisel võis abiks olla osalejate teadmine, et uurija on ka ise *ayahuasca*'t kogenud. Piiranguks on ka see, et uurijad ega kasutajad ei tea *ayahuasca* nime all kasutatud jookide täpset koostist ega doose. Saadud vastuste põhjal võib uskuda, et tegu on psüühikat mõjutavate jookidega, kuid võimalik on mitmesuguste aseinete (nn *ayahuasca* analoogide) kasutamine (ka tseremoonias osalejate teadmata).

Täielikuma pildi saamiseks *ayahuasca* kasutamisest on seda vaja uurida ka teiste meetoditega lisaks käesolevas töös kasutatud küsimustikele ja psühholoogilistele testidele. Mujal maailmas on *ayahuasca* ja teiste psühheedeelikumide kasutamist uuritud mitmekesiste meetoditega. Eestis on selleteemaline teadustöö vägagi algusjärgus.

Kokkuvõtteks: käesoleva töö tulemusena saadi ja esitati kirjeldus *ayahuasca* kasutamisest Eestis. Kirjeldati uuritud kasutajate sotsiaaldemograafilist ja spirituaalset tausta, *ayahuasca* tseremooniatega seotud tegevusi ja tseremooniatel osalemise kogemusi. Saadi ülevaade *ayahuasca* subjektiivsetest mõjudest kasutajate elule ning kasutajate vaimsest tervisest, vaimsetest võimetest ja elukvaliteedist. Uuritud *ayahuasca*-kasutajate vaimses tervises ega elukvaliteedis kahjustusi ei ilmnenud, samuti ei ilmnenud sõltuvust *ayahuasca*'st ega selle kuritarvitamist. See järeldus on kooskõlas Lõuna-Ameerika kasutajate uuringute järeldustega, et *ayahuasca* pikaajalisel rituaalsel kasutamisel ei ole kahjulikku mõju kasutajate vaimsele ega füüsilisele tervisele (Santos 2013), neuropsühholoogilisele funktsioneerimisele, isiksusele ega sotsiaalsetele suhetele (Bouso *et al.* 2012). Kasutamise tagajärgi tervisele ja elule hindasid kasutajad enamasti positiivseteks, kuid esines ka ebameeldivad kogemusi ja soovimatuid mõjusid.

Ayahuasca kasutajad näevad tseremooniatel osalemist sihipärase enesearengule ja tervenemisele suunatud vaimse praktikana. *Ayahuasca*-tseremooniad on saanud osaks Eestis toimuvatest mitmekesistest uue vaimseuse praktikatest, mis mõjutavad nii spirituaalsust kui ka teisi eluvaldkondi.

Tänuavaldus

Tänan oma juhendajat Kairi Kreegipuud. Uuritavate intervjueerimise eest olgu tänatud Maris Hinn ja Signe Ainson. Tänan Helena Landest abi eest kontrollgrupis osalejate leidmisel. Suurim tänu kõigile selles uurimuses osalejatele, kes jagasid minuga oma teadmisi ja kogemusi.

Bibliograafia

- Agresti, Alan. 1992. „A Survey of Exact Inference for Contingency Tables“. *Statistical Science*, 7: 131–153.
- Altnurme, Lea. 2013. „Uus vaimsus – mis see on?“ – *Mitut usku Eesti III. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsure eri*, toim. M. Uibu: 18–36. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Aluoja, Anu; Shlik, Jakov; Vasar, Veiko; Luuk, Kersti; Leinsalu, Mall. 1999. „Development and Psychometric Properties of the Emotional State Questionnaire, a Self-Report Questionnaire for Depression and Anxiety“. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53: 443–449.
- Anderson, Brian T.; Labate, Beatriz C.; Meyer, Matthew; Tupper, Kenneth W.; Barbosa, Paulo C. R.; Grob, Charles S.; Dawson, Andrew; McKenna, Dennis. 2012. „Statement on Ayahuasca“. *International Journal of Drug Policy*, 23: 173–175.
- Andritzky, Walter. 1989. „Sociopsychotherapeutic Functions of Ayahuasca Healing in Amazonia“. *Journal of Psychoactive Drugs*, 21: 77–89.
- Barbosa, Paulo Cesar Ribeiro; Giglio, Joel Sales; Dalgalarondo, Paulo. 2005. „Altered States of Consciousness and Short-Term Psychological After-Effects Induced by the First Time Ritual Use of Ayahuasca in an Urban Context in Brazil“. *Journal of Psychoactive Drugs*, 37: 193–201.
- Barbosa, Paulo Cesar Ribeiro; Mizumoto, Suely; Bogenschutz, Michael P.; Strassman, Rick J. 2012. „Health Status of Ayahuasca Users“. *Drug Testing and Analysis*, 4: 601–609.
- Barceloux, Donald G. 2012. „Ayahuasca, Harmala Alkaloids, and Dimethyltryptamines“. *Medical Toxicology of Drug Abuse*: 768–780. John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118105955.ch53>.
- Bouso, José Carlos; González, Débora; Fondevila, Sabela; Cutchet, Marta;

- Fernández, Xavier; Barbosa, Paulo César Ribeiro; Alcázar-Córcoles, Miguel Ángel; Araujo, Wladimir Sena; Barbanoj, Manel J.; Fabregas, Josep Maria; Riba, Jordi. 2012. „Personality, Psychopathology, Life Attitudes and Neuropsychological Performance among Ritual Users of Ayahuasca: A Longitudinal Study“. *PLoS ONE*, 7: e42421.
- Callaway, Jace C. 2005. „Various Alkaloid Profiles in Decoctions of Banisteriopsis Caapi“. *Journal of Psychoactive Drugs*, 37: 151–155.
- Carlini, Elisaldo Luiz de Araújo. 2003. „Plants and the Central Nervous System“. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 75: 501–512.
- Dawson, Andrew. 2013. *Santo Daime: A New World Religion*. London: Continuum.
- Fadiman, James. 2011. *The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic, and Sacred Journeys*. First Edition. Rochester, Vermont: Park Street Press.
- Frood, Arran. 2015. „Ayahuasca Psychedelic Tested for Depression“. *Nature News*, 6.04.15. <https://doi.org/10.1038/nature.2015.17252>. (10.09.19).
- Gable, Robert S. 2007. „Risk Assessment of Ritual Use of Oral Dimethyltryptamine (DMT) and Harmala Alkaloids“. *Addiction*, 102: 24–34.
- Halpern, John H.; Sherwood, Andrea R.; Passie, Torsten; Blackwell, Kimberly C.; Rutenber, A. James. 2008. „Evidence of Health and Safety in American Members of a Religion Who Use a Hallucinogenic Sacrament“. *Medical Science Monitor*, 14: SR15–22.
- Harro, Jaanus 2010. „Jaanus Harro: keelaks nii palju, kui ühiskond välja kannatab“. ERRNovaator 28.11.2010 <https://novaator.err.ee/541617/jaanus-harro-keelaks-nii-palju-kui-uhiskond-valja-kannatab>
- Heelas, Paul. 1993. „The New Age in Cultural Context: The Premodern, the Modern and the Postmodern“. *Religion*, 23: 103–116.
- Johnson, Matthew W.; Richards, William A.; Griffiths, Roland R. 2008. „Human Hallucinogen Research: Guidelines for Safety“. *Journal of Psychopharmacology*, 22: 603–620.
- Kaasik, Helle. 2016. *Eesti ayahuasca tarvitajate psühholoogia*. Magistritöö, juh Kairi Kreegipuu. Tartu: Tartu Ülikooli psühholoogia instituut. <http://kodu.ut.ee/~hellex/aya/Ayamag12a.pdf> (19.03.2019).
- Kaasik, Helle; Kreegipuu, Kairi. s.d. „Ayahuasca Users in Estonia: Ceremonial Practices, Subjective Long-Term Effects, Mental Health and Quality of Life“. *Journal of Psychoactive Drugs* (ilmumas).

- Kaera, Andres. 2004. „Montreali kognitiivsete funktsioonide hindamise test“, <http://www.mocatest.org> (1.09.2018).
- Kjellgren, Anette; Eriksson, Anders; Norlander, Torsten. 2009. „Experiences of Encounters with Ayahuasca – „the Vine of the Soul““. *Journal of Psychoactive Drugs*, 41: 309–315.
- Labate, Beatriz Caiuby; Jungaberle, Henrik. 2011. *The Internationalization of Ayahuasca*. Münster: LIT Verlag.
- Labate, Beatriz Caiuby; Pacheco, Gustavo. 2011. „The Historical Origins of Santo Daime: Academics, Adepts, and Ideology“. *The Internationalization of Ayahuasca*. Münster: LIT Verlag: 71–84.
- Lynn, Richard; Allik, Jüri; Pullman, Helle; Laidra, Kaia. 2002. „A study of intelligence in Estonia“. *Psychological Reports*, 91: 1022–1026.
- MacRae, Edward. s.d. *Guided by the moon – shamanism and the ritual use of ayahuasca in the Santo Daime religion in Brazil*. (e-book) http://www.neip.info/downloads/edward/t_edw2.pdf (30.09.2019).
- McKenna, Dennis J. 2004. „Clinical Investigations of the Therapeutic Potential of Ayahuasca: Rationale and Regulatory Challenges“. *Pharmacology & Therapeutics*, 102: 111–129.
- Metzner, Ralph, ed. 2006. *Sacred Vine of Spirits: Ayahuasca*. Rochester, Vermont: Park Street Press.
- Nasreddine, Ziad S.; Phillips, Natalie A.; Bédirian, Valérie; Charbonneau, Simon; Whitehead, Victor; Collin, Isabelle; Cummings, Jeffrey L.; Chertkow, Howard. 2005. „The Montreal Cognitive Assessment, MoCA: A Brief Screening Tool for Mild Cognitive Impairment“. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53: 695–699.
- Raven, John Carlyle. 1958. *Standard progressive matrices*. London: H.K. Lewis.
- Raven, John. 2000. *Manual for Raven's Progressive Matrices and Vocabulary Scales. Section 3: The Standard Progressive Matrices*. San Antonio, TX: Harcourt Assessment.
- Riba, Jordi; Rodriguez-Fornells, Antoni; Urbano, Gloria; Morte, Adelaida; Antonijoan, Rosa; Montero, Maria; Callaway, James C.; Barbanoj, Manel J. 2001. „Subjective Effects and Tolerability of the South American Psychoactive Beverage Ayahuasca in Healthy Volunteers“. *Psychopharmacology*, 154: 85–95.
- Riba, Jordi; Valle, Marta; Urbano, Gloria; Yritia, Mercedes; Morte, Adelaida; Barbanoj Manel. 2003. „Human Pharmacology of Ayahuasca:

- Subjective and Cardiovascular Effects, Monoamine Metabolite Excretion, and Pharmacokinetics". *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 306: 73–83.
- Santos, Rafael Guimaraes dos; Strassman, Rick. 2011. „Ayahuasca and Psychosis“. *The Ethnopharmacology of Ayahuasca*, ed. R. G. Santos: 97–99. Kerala, India: Transworld Research Network.
- Santos, Rafael Guimaraes. 2013. „Safety and Side Effects of Ayahuasca in Humans – An Overview Focusing on Developmental Toxicology“. *Journal of Psychoactive Drugs*, 45: 68–78.
- Shanon, Benny. 2003. *The Antipodes of the Mind: Charting the Phenomenology of the Ayahuasca Experience*. 1st edition. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Shanon, Benny. 2010. „The Epistemics of Ayahuasca Visions“. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 9: 263–80. <https://doi.org/10.1007/s11097-010-9161-3>.
- Sheehan, David V.; Lecrubier, Yves; Sheehan, K. Harnett; Amorim, Patricia; Janavs, Juris; Weiller, Emmanuelle; Hergueta, Thierry; Baker, Roxy; Dunbar, Geoffrey C. 1998. „The Mini-International Neuropsychiatric Interview (M.I.N.I.): The Development and Validation of a Structured Diagnostic Psychiatric Interview for DSM-IV and ICD-10“. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 59 (suppl 20): 22–33.
- Sherratt, Andrew. 1995. „Alcohol and its alternatives: symbol and substance in pre-industrial cultures“. *Consuming Habits: Drugs in History and Anthropology*, edd. Jordan Goodman, Andrew Sherratt, Paul E. Lovejoy: 11–45. London: Routledge.
- Shlik, Jakob; Aluoja, Anu; Kihl, Elen. 1999. *M.I.N.I. Mini International Neuropsychiatric Interview. Estonian Version 5.0.0*. Tartu: University of Tartu, Department of Psychiatry.
- Tankler, Lauri. 2012. „Meeltevabastamise uus trend: hallutsinogeneeni sisaldav jook“. *Eesti Päevaleht*, 1.09.2012. <http://epl.delfi.ee/news/eesti/meeltevabastamise-uus-trend-hallutsinogeneeni-sisaldav-jook.d?id=64903586> (11.03.2019).