

Jõhvi Gümnaasium

Joosep Purde-Prits

AYAHUASCA MÕJU IGAPÄEVAELULE

Uurimistöö



Juhendaja: Helle Kaasik

Kaasjuhendaja: Airika Andruse

Jõhvi 2018

Annotatsioon

Jõhvi Gümnaasium

Töö pealkiri: Ayahuasca mõju igapäevaelule

Töö kaitsmise kuu ja aasta:
Mai 2018

Lehekülgede arv töös: 24 lk, millest teksti: 16 lk
tabeleid: 3 tk, lisasid: 3 lk,
jooniseid: 1 tk kasutatud allikaid: 6 tk

Referaat

Töö eesmärk on tuua välja ayahuasca tarvitamise mõjud igapäevaelule ja panustada osa Eesti ayahuasca uuringutesse. Uurimistöös vastatakse küsimustele miks kasutatakse ayahuascat, kuidas mõjutab ayahuasca tarvitamine igapäeva elu ja kuidas mõjutab ayahuasca erinevaid elu aspekte.

Uurimistöö tegemise protsessis on töödeldud küsitlusest ja intervjuust saadud infot. Lisaks on kogutud teoreetilisi andmeid teaduskirjandusest ja internetiallikatest. Tähelepanu on suunatud ayahuasca tarvitamise tagajärgedele ja mõjule igapäevastele toimingutele.

Võtmesõnad: ayahuasca, psühhedeelikum, rituaal, igapäevaelu, teadvuseseisund

Töö autor: Joosep Purde-Prits

allkiri:

Kaitsmisele lubatud:

Juhendaja:

allkiri:

Sisukord

Annotatsioon	2
Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade	5
1.1. Ayahuasca	5
1.2. Ayahuasca mõju	5
1.3. Ayahuasca kasutamine	6
2. Meetod	8
2.1. Kasutatud mõõdikud	8
2.2. Valim	8
3. Tulemused ja analüüs	10
3.1. Ayahuasca rituaalide kogemused	10
Kokkuvõte	17
Summary	19
Kasutatud allikad	21
Lisad	22

Sissejuhatus

Ayahuasca on osade inimeste jaoks vahend, millega jõuda teadvusseisunditeni, milleni on teised jõudnud vahel ainult sügava meditatsiooni teel.

Käesoleva töö eesmärgiks on kirjeldada Lõuna-Ameerika päritoluga psühhedeelikumi ayahuasca mõju igapäevaelule ning panustada osa Eesti ayahuasca uuringutesse. Kirjeldatakse ayahuasca tarvitamise põhjuseid, eesmärke, ayahuasca kogemusi ja ayahuasca mõju igapäevastele tegevustele. Analüüsitakse ayahuasca mõju elukvaliteedile, isiksusele ja vaimsele ning füüsilisele tervisele. Uurimistöö käigus viiakse läbi ka intervjuu ayahuascat tarvitanud inimesega, et luua ettekujutus kogemustest ja nende integreerimisest igapäevaellu. Uuritakse ka ayahuasca tarvitajate suhtumist ayahuasca ühiskondlikku regulatsiooni.

Uurimistöö käigus püüti saada vastuseid järgnevatele küsimustele. Kas ayahuasca tarvitamine mõjutab igapäeva elu? Miks minnakse ayahuasca rituaalidele? Millised mõjud on ayahuascal igapäevaelule? Kuidas mõjutab ayahuasca elu erinevaid aspekte?

Uurimistöö meetodina kasutati ankeetküsitlust, mis oli koostatud Surveymonkey keskkonnas. Küsimustik oli anonüümne ning vastuste põhjal tehti statistiline analüüs programmiga SPSS ja kokkuvõtte. Uurimistöös oli ka üks intervjuu.

Peamisteks allikateks olid ayahuasca-teemalised teadusartiklid, International Centre for Ethnobotanical Education Research & Service [ICEERS] veebilehel avaldatud infomaterjalid, Helle Kaasiku uurimistöö „Eesti ayahuasca tarvitajate psüühika“ ja Jaanus Harro raamat “Uimastite ajastu”.

1. Teoreetiline ülevaade

1.1. Ayahuasca

Ayahuasca on Lõuna-Ameerikast, Amazonase-äärsetelt aladelt pärit psühheedelne rahvameditsiinis kasutatav ravimtee, mida kasutatakse spetsiaalsetes rituaalides teiste meeleseisundite saavutamiseks, enda avastamiseks, eluviiside muutmiseks, tervenemiseks või targemaks saamiseks. Ayahuasca tarvitamine loob mõned tunnid kestva meeleseisundi ja enesetunde muutuse (Kaasik, 2016). Ayahuasca põhikomponendiks on amazonase kaapiväät *Banisteriopsis caapi*, mis sisaldab harmiini, harmaliini ja tetrahüdroharmiini. Kaapiväädile lisatakse tavaliselt traditsioonilisi psühhoaktiivseid aineid sisaldavaid taimi, nt nägemuse-rögajuur *Psychotria viridis* (Kaasik, 2016).

Etnograafilised uuringud näitavad, et ayahuascal on üle 5000 erineva retsepti (Fericgla, 1997) ja üle 200 ayahuascale lisatava taime, kasutades kaapiväati põhikomponendina (McKenna et al., 1986). Osad ayahuasca koostises kasutatavad taimed (nt *Psychotria viridis*) sisaldavad DMT-d (N,N-dimetüültrüptamiin), mis on 1971. aasta psühhotroopsete ainete konventsiooniga I kategooria ehk kõige rangema kategooria alla liigitatud. Ayahuasca kasutamist see konventsioon ei reguleeri, seega on ayahuasca seaduslik olukord iga riigi enda otsustada.

1.2. Ayahuasca mõju

Ayahuasca tarvitamine, nii laboratoorsetes kui tavatingimustes, muudab ajutiselt emotsioone, mõtteid, taju ja somaatilisi aistinguid - subjektiivseid efekte hinnatakse küsimustike abil, kuna inimese võime ümbritseva maailmaga kontakteeruda on oluliselt säilinud (Grob et al., 1996; Riba et al, 2001, 2003; dos Santos et al, 2011, 2012), inimene on suuteline isegi keerulisi kognitiivseid katseid läbima (Bouso et al., 2013). Ayahuasca toimemehhanism on üsna keeruline. Harmala alkaloidid (harmiin, harmaliin, tetrahüdroharmiin) on monoamiini oksüdaasi (MAO) inhibiitorid. MAO on seedetraktis esinev ensüüm, mis lagundab monoamiine. DMT on monoamiin ning suukaudsel manustamisel endogeenne MAO ensüüm deaktiveerib DMT, takistades selle jõudmist ajusse. Amazonase põliselanikud avastasid, et *Psychotria viridis* lehtede lisamine *B. caapi* keedusele (mis sisaldab harmala alkaloide)

muudab DMT bioaktiivseks. Kaasaegsete ajukuvamismeetodite abil saab registreerida, millised ajupiirkonnad on ayahuascat tarvitades aktiivsed. Ayahuasca toime ajureseptoritele on mõneti sarnane teiste psühhedeelikumide omaga. Ayahuascat kasutatakse valdavalt rituaalses kontekstis tervendamise, spirituaalsuse ja enesearenguga seotud eesmärkidel.

Ayahuasca suukaudsel manustamisel tajutavat maitset kirjeldatakse üsna kange ja ebameeldivana. Umbes 15-60 minuti jooksul, mõjutab ayahuasca inimese taju nii, et tarvitanu hakkab kogema väga emotsionaalseid nägemusi. Mõju võib tuua esile vanu mälestusi. Võivad ka meenuda allasurutud mälestused. Kogemuses võib esineda väga isiksust mõjutavaid ning müstilisi tajumuutusi. (International Centre for Ethnobotanical Education Research & Service [ICEERS], kuupäev puudub)

1.3. Ayahuasca kasutamine

Ayahuascat tarvitatakse peamiselt rituaalis, kogenud šamaani juhtimisel, et tagada turvalisus ja positiivne tulemus. Eelnevalt on tavaline järgida kogukonnas traditsiooniks olevat ettevalmistavat toitumiskava ja käitumisreegleid (Kaasik, 2016), et puhastada kogemuseks ning taastada kehas energiat. Ayahuasca ohtudeks on tänapäeva ühiskond, mis on muutnud ayahuasca rituaalid äriks. Rituaali peaks läbi viima rikka kogemustegaraga šamaan, et tagada turvaline kogemus. Ayahuascat tarvitatakse usuliikumistes *Santo Daime* ja *União do Vegetal* jumalateenistustel sakramendina. Oluline osa ayahuasca tseremooniast on muusika. Enamasti tseremoonia läbiviija laulab või mängib mõnd muusikainstrumenti. Ayahuasca kasutamine on traditsionaalselt paljudes etnilistes gruppides kasutusel olnud, näiteks *Shuari* rahvas ehk Ecuadori kohalikud hõimud või *Shipibo-Conibo* rahvas Peruu. Need hõimud kasutavad ayahuascat ja paljusid teisi taimi meditsiinilistel ja spirituaalsetel põhjustel. (International Centre for Ethnobotanical Education Research & Service [ICEERS], kuupäev puudub)

Teadaolevad teadusuuringud ayahuasca lühi- ja pikaajaliste mõjude kohta ja psühhiaatrilistel valimitel tehtud teraapia-eksperimendid näitavad, et ayahuasca on füsioloogiliselt ja psühholoogiliselt üpris turvaline ja sellel on ravipotentsiaali. (Bouso, dos Santos, Grob, jt., 2017). Ayahuasca kasutamist ja võimalikku ravimõju on vaja täiendavalt uurida. (Santos, Bouso & Hallak, 2017).

Eestis on ayahuascat tarvitanud inimesi oletatavalt paar tuhat ja see arv kasvab, osad neist tarvitavad ayahuascat regulaarselt (Kaasik, 2016).

Ayahuasca mõju all olek oli hästi talutav, kõrgendas sisevaatlust ja positiivset meeleolu, mõjutas visuaalset taju, aktiveeris frontaalsed ja paralimbilised ajupiirkonnad ning vähendas aju vaikerežiimi võrgustiku (*default mode network*) aktiivsust. Veel parandas see planeerimisoskust ja pidurduskontrolli, vähendas töömälu testiskoori ning ilmutas depressiooni- ja sõltuvusevastast potentsiaali. Pikaajaline ayahuasca kasutamine ei seostunud psühhopatoloogia ega kognitiivse kahjustuse sagenemisega, kuid oli seotud meeleolu ja tunnetuse paranemisega, samuti kõrgema spirituaalsuse ja madalama impulsiivsusega (Santos, Balthazar, Bouso & Hallak, 2016).

Kuigi ayahuasca kasutamine pärineb sajanditetagusest ajast, hakati seda umbes 80 aastat tagasi kasutama usulistes rituaalides. *Santo Daime*, *União do Vegetal* ja *Barquinha* on peamised ayahuascat kasutavad usundid, mis ilmusid esimestena Brasiilia Amazonase piirkonna linnades ja hiljem laienesid teistesse Brasiilia linnadesse, USAsse, Euroopasse ja Aasiasse. Ayahuasca religioosne kasutamine nende usuliikumiste poolt on usuliselt sünkretistlik, selles on ühendunud kristlus, afro-brasiilia usud ja põlisrahvaste shamanism. (International Centre for Ethnobotanical Education Research & Service [ICEERS], 2018)

2. Meetod

Käesolevas uurimistöös kasutati nii kvalitatiivseid kui kvantitatiivseid uurimismeetodeid. Uurimuses saadud tulemustes on toodud võrdlusi vastanute vastuste vahel, analüüsitud ning loodud seoseid. Uurimistöö metoodika kajastab vajalike võrdlusi ja seoseid ayahuasca mõjust igapäevaelule.

Uurimistöö käigus läbiviidud intervjuu loob ettekujutuse ayahuasca tarvitanud inimese maailmavaatest, igapäevaelust ja arusaamadest ühiskonnast.

2.1. Kasutatud mõõdikud

Uurimismeetoditeks olid küsimustike täitmine Surveymonkey internetikeskkonnas ja poolstruktureeritud intervjuu. Küsimustik on toodud lisa 1 ja intervjuu küsimused lisa 2. Küsimustikus oli küsitud ka taustaandmeid (sugu, vanus, haridus), säilitades vastaja anonüümsuse. Küsimustikus oli küsitud ayahuasca kogemuste kohta ja kuidas need kogemused on mõjutanud vastaja elu erinevaid aspekte. Küsimustikust saadud arvandmeid töödeldis statistikaprogrammiga SPSS, vabatekstilised vastused grupeeriti vastavalt teemadele ja neist koostati kokkuvõtted. Intervjuu lindistati diktofoniga ja transkribeeriti.

2.2. Valim

Valimisse kuulusid erinevate taustadega inimesed, kes on ayahuasca tarvitanud vähemalt korra. Küsimustikule vastamist alustasid 45 inimest, kellest 26 andsid piisavalt vastuseid edasise analüüsi jaoks. Neist 26st oli 13 naised, 12 mehed ja ühel oli sugu märkimata. Küsitletutest 3 oli põhiharidus, 5 oli keskharidus, 5 lõpetamata või omandamisel kõrgharidus, 6 kõrgharidus, 6 teaduskraad. Vastanute vanus oli vahemikus 14 kuni 65, keskmine vanus oli 39,32 ja vanuste standardhälve oli 12,602. Vastanute usuline kuuluvus on välja toodud tabelis 1.

Tabel 1. Vastanute usulised kuuluvused

Usuline kuuluvus	Vastanute arv
kristlane	1
ateist	2
mul on oma usk	3
usu suhtes ükskõikne	6
vaimne	7
muu (palun täpsustada), sh Santo Daime Kõik usud Šamaan ja nõid X	6 2 2 1 1

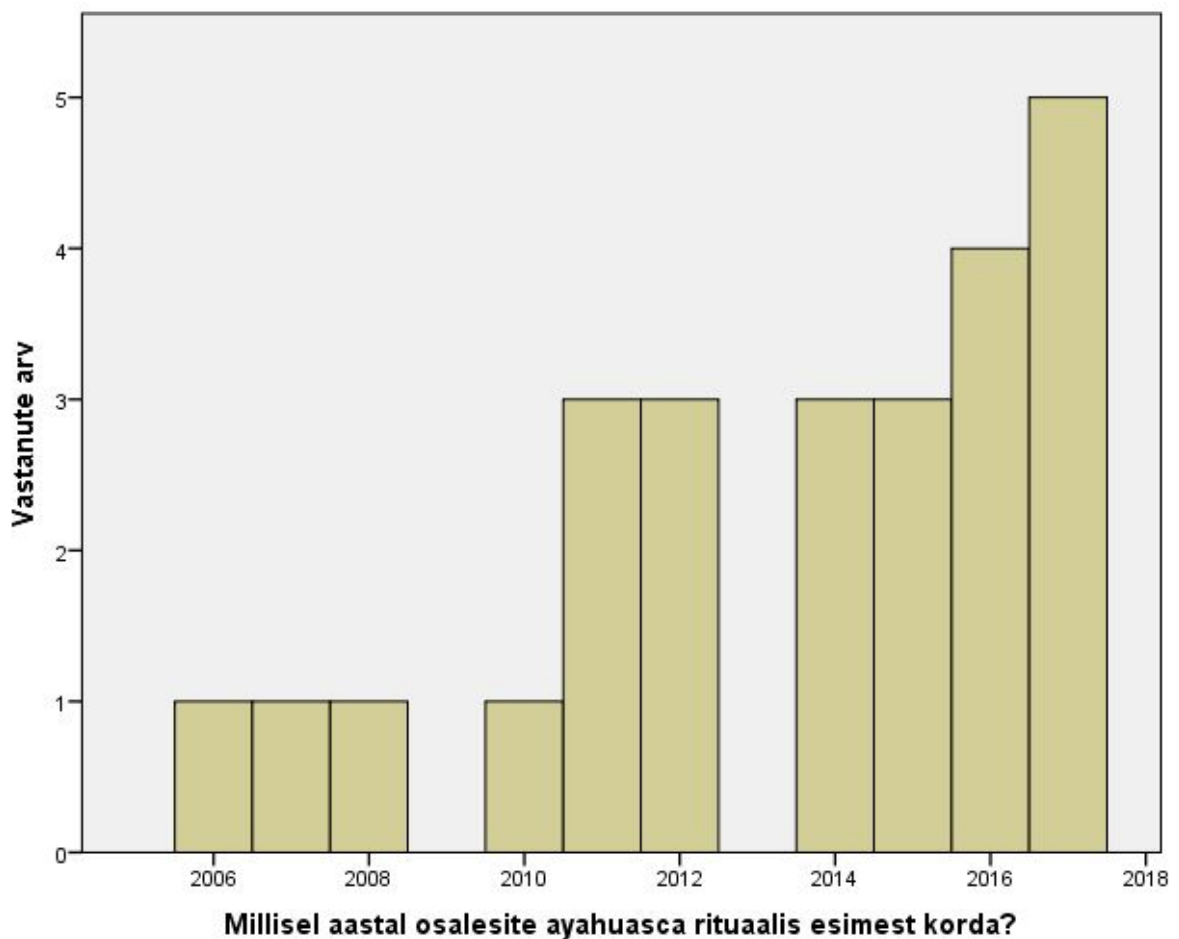
3. Tulemused ja analüüs

3.1. Ayahuasca rituaalide kogemused

Küsimusele “Kui mitmes ayahuasca rituaalis olete osalenud?” vastasid 25 küsitluses osalejat. Kogetud rituaalide arv oli vahemikus 1 kuni 200. Keskmine oli 34,24, standardhälve 56,16 ning mediaan oli 7.2 inimest olid osalenud 1 korra ja 4 inimest olid osalenud ayahuasca rituaalis 100 või enam kordi.

Küsimusele “Kui mitu neist on toimunud Eestis?” vastasid needsamad 25 küsitluses osalejat. Eestis kogetud rituaalide arv oli vahemikus 0 kuni 181. Keskmine oli 26,16 ja standardhälve 43,57 ning mediaan oli 5. Küsitletutest 1 oli kogenud ayahuasca rituaale ainult välismaal ja seda 7 korral.

Küsimustele “Millisel aastal osalesite ayahuasca rituaalis esimest korda?” ja “Millisel aastal osalesite ayahuasca rituaalis viimati?” vastasid needsamad 25 küsitluses osalejat. Enamus vastanutest (21) olid esmakordselt ayahuasca rituaalis osalenud aastast 2011 või hiljem. Vastajatest kõige varajasem osaleja osales esmakordselt aastal 2006. 5 vastanut osalesid esimest korda aastal 2017, st vähem kui aasta enne küsitlusele vastamist. 16 inimest osalesid viimati aastal 2017 ning 3 inimest jõudsid osaleda ka 2018 aastal. 3 inimese viimane ayahuasca kogemus jäi mitmete aastate taha (2008, 2012, 2014).



Joonis 1. Esmakordse ayahuasca rituaalis osalemise aasta

3.2 Ayahuasca rituaalis osalemise ajendid

Küsimustikus küsiti, mis ajendas teid osalema ayahuasca rituaalis.

Vastustest osalemise ajendite kohta selgusid järgmised teemad:

1) Vaimne areng, eneseavastamine

Soov iseendast rohkem teada saada.

leida selgust enda mõttemaailma ning -mustrite kohta

et saada endast rohkem teada, ka oma eelmistest eludest täpsemat ülevaadet

Teaduslik huvi pluss eneseareng

Soov areneda spirituaalselt

Laiendada perspektiivi elust, surmast, religioonist.

Sügav teadmine, et on vaja ning see annab mingi uue tahu eluvaatele või kinnitab olemasolevat.

2) Eelneva vaimse kogemuse loomulik jätk

Eelnevalt oli kokku puutunud erinevate meditatsioonidega, inimestega kellel oli kogemusi psühheedeelikutega. Kõik kuidagi loomulikult viis sinnani.

Eelnev kogemus psühheedeelsete ainetega. Uudisimu.

Vaimse arengu tee viis selleni.

3) Uudishimu, huvi

4) Uue kogemuse otsimine

Tahtmine näha elu ja maailma teise nurga alt.

müstilise kogemuse otsingud

Kogeda midagi, millele ei ole selgitust

5) Füüsiline või/ja vaimne tervis (Maniakaalne depressioon, olin väga katki inimesena)

6) Kellegi teise mõju (tungiv soovitus; kingitud; sõber kutsus)

Lisaks nimetati vastuste seas hirmu maailmalõpu ees ja hirmu, et ilma selle kogemusega ei saa vastaja enam aru oma kaaslasest, kes tseremooniatel käib.

3.3 Ayahuasca kogemuste mõjud elule

Küsimustikus olid küsimused ayahuasca kogemuste mõju kohta elu erinevatele aspektidele, nt arusaamisele iseendast, vaimsele ja kehalisele tervisele, eneschinnangule jne. Võimalikeks vastusteks iga aspekti kohta oli liugskaala kujul esitatud arvuline mõjuhinnaang vahemikus „väga halb“ (-100) kuni „väga hea“ (+100) ning seda hinnaangut täpsustav vabatekstiline kommentaar. Kokkuvõtted saadud vastustest on välja toodud tabelis 2. Kõik mõjuhinnaangute keskmised olid positiivsed ja nagu näitas t-test, oli nende erinevus nullist statistiliselt oluline (vt tabel 3). T-testi eelduseks olevat tunnuste normaaljaotust sai kontrollitud Kolmogorov-Smirnovi testiga, statistiliselt oluliselt erinevusi normaaljaotusest ei esinenud. Tulemuste kinnitamiseks tehti kõigile tabelis 3 olevatele muutujatega Wilcoxon test ja leiti, et kõigi nende tunnuste mediaanid on nullist oluliselt erinevad ($P < 0.01$).

Tabel 2. Ayahuasca kogemuste mõju elu erinevatele aspektidele (N- vastanute arv, M- keskmine, SD- standardhälve, SEM- keskmise standardviga)

	N	M	SD	SEM
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie arusaamisele iseendast?	23	74,26	35,129	7,325
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie vaimsele tervisele?	22	68,05	36,326	7,745
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie kehalisele tervisele?	22	54,91	40,533	8,642
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie enesehinnangule?	22	54,68	40,049	8,539
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie suhetele teiste inimestega?	21	47,90	45,913	10,019
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie töövõimele?	22	48,00	41,487	8,845
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie maailmapildile?	22	68,45	44,596	9,508
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie eluga rahulolule?	22	67,23	36,054	7,687
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie õnnelikkusele?	22	62,55	36,471	7,776
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie unele?	21	30,43	39,031	8,517
Kuidas hindate kokkuvõttes ayahuasca rituaalides osalemise mõju oma elule?	22	72,05	39,443	8,409
Mil määral täitisid teie ootused, mis teil olid rituaalides osalema tulles?	21	68,10	30,361	6,625
Kas kavatsete tulevikus veel ayahuasca rituaalides osaleda?	21	63,24	55,234	12,053
Kuidas hindate ayahuasca rituaalide korraldust (infojagamine enne rituaali, asukoht ja ruum, abi rituaali ajal, toit ja majutus jne)?	20	66,25	38,919	8,703

Uurimisküsimusele, kuidas ayahuasca rituaalid elu on mõjutanud, selgus intervjueeritavat küsitledes, tema arvates on muutnud rituaalidel osalemised teda sihikindlamaks, muutnud tema suhtumisi ja parandanud keskendumisvõimet.

Küsimustikus vastatud mõjuga seotud küsimuste tulemused on üldiselt positiivsed. Küsimusele kuidas on mõjutanud ayahuasca teie töövõimet, vastas 22 inimest, kelle keskmiseks tulemuseks skaalal -100 kuni 100 oli 48,00. Küsimustiku vastustes tuli välja, et vastanute keskmine oli kõige madalam une mõjutamise küsimuses, kus 21 inimese keskmine oli 30,43. Kõige paremini on mõjunud ayahuasca enda mõistmisele, kus 23 vastanute keskmine oli 74,26.

Küsimustikus kordus mõte küsimusele, kuidas on ayahuasca kogemused töövõimele mõjunud, et rituaalides osalemine on andnud juurde vastupidavust ja motivatsiooni. Ayahuasca kogemustest paranenud enesehinnang on mõnel vastanul aidanud sihikindlust leida.

Tabel 3. T-test, ayahuasca kogemuste mõju hinnangute keskmiste erinevused nullist (t- statistik, df- vabadusastmete arv, p- olulisuse tõenäosus, MD- keskmise erinevus, CI- usalduspiirid, L- alumine, U- ülemine)

	Testväärtus = 0					
	t	df	p	MD	95% CI	
					L	U
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie arusaamisele iseendast?	10,138	22	,000	74,261	59,07	89,45
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie vaimsele tervisele?	8,786	21	,000	68,045	51,94	84,15
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie kehalisele tervisele?	6,354	21	,000	54,909	36,94	72,88
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie enesehinnangule?	6,404	21	,000	54,682	36,92	72,44
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie suhetele teiste inimestega?	4,781	20	,000	47,905	27,01	68,80
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie töövõimele?	5,427	21	,000	48,000	29,61	66,39
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie maailmapildile?	7,200	21	,000	68,455	48,68	88,23
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie eluga rahulolule?	8,746	21	,000	67,227	51,24	83,21
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie õnnelikkusele?	8,044	21	,000	62,545	46,37	78,72
Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie unele?	3,573	20	,002	30,429	12,66	48,20
Kuidas hindate kokkuvõttes ayahuasca rituaalides osalemise mõju oma elule?	8,567	21	,000	72,045	54,56	89,53
Mil määral täitusid teie ootused, mis teil olid rituaalides osalema tulles?	10,278	20	,000	68,095	54,28	81,92
Kas kavatsete tulevikus veel ayahuasca rituaalides osaleda?	5,247	20	,000	63,238	38,10	88,38
Kuidas hindate ayahuasca rituaalide korraldust (infojagamine enne rituaali, asukoht ja ruum, abi rituaali ajal, toit ja majutus jne)?	7,613	19	,000	66,250	48,04	84,46

Uuringu tulemuste usaldatavuse kontrolliks tehti t-test. 14 küsimuse vastustest oli ainult ühel küsimuse tulemusel olulisuse tõenäosus üle 0,001. Küsimuse kuidas on mõjunud ayahuasca kogemused unele vastuse olulisuse tõenäosus oli 0,002. Olulisuse tõenäosus p tähendab seda, milline tõenäosus on leida sellist tulemust juhuslikult. Uuringus kontrolliti keskmiste erinevust nullist ja p on tõenäosus saada nii suurt erinevust juhuslikult. Kuna p on väike, siis võib olla üsna veendunud, et saadud tulemus pole juhuslik, vaid ongi uuritud grupile iseloomulik. Usalduspiiride vahele jääks 95% tõenäosusega kogu eesti ayahuasca kasutajate olulisuse tõenäosus ehk kui küsitleda kõiki Eesti ayahuasca tarvitajaid, siis tuleks tulemus üsna sarnane.

3.4 Ayahuasca seaduslik olukord

Küsimustikus küsiti, kuidas peaks ayahuasca kasutamine Eesti ühiskonnas reguleeritud olema?

Vastustest ühiskonna regulatsiooni kohta tulid järgnevad teemad:

1) Peaks olema legaalne

Legaalne peaks olema. Ma ei kujuta ette kuidas seda saaks kuritarvitada

Täiesti legaalne ja arstide poolt soovitatud peaks olema!

2) Peaks olema reguleeritud, lubatud teatud tingimustel

Lühidalt - turvaliselt lubatud.

Kindlasti ei ole see mingi laiatarbekaup, aga peaks olema lubatud. Samas tänapäeva ühiskonnas pole kõike vaja nn legaliseerida, tõmbaba mittevajaliku tähelepanu.

Meditatsioonina ja/või religioonina.

Peaks olema legaalne täiskasvanud inimestele koolitatud šamaani valve all

Kindlasti peaks olema reguleeritud, sest see pole lihtne meelelahutus ja puht igavusest sõpradega ei tasu seda ette võtta. kunagi ei tea kuidas mingid psühedeelsed ained kellegile mõjuda võivad.

Lubada rituaalne tarvitamine ja riiki sisse toomine koos kindlate kvaliteedinõuete kehtestamisega joogile ja rituaalile. Hea eeskuju on Brasiilia, kus rituaale väljaspool põlisrahvaste traditsioonilisi asuallasid korraldavad registreeritud religioossed/spirituaalsed organisatsioonid, kes kehtestavad sisemiselt omad normid ja annavad võimuorganitele oma tegevusest aru. Oluline on piirata ayahuasca sattumist nende kätte, kes ei oska või ei taha seda kasutada enda ja teiste vaimseks arenguks, vaid üksnes raha teenimiseks ja ego upitamiseks.

võiks olla lubatud mõistlikele läbivijatele, kes järgivad ühist avalikku eetikakoodeksit ja vastutavad oma tegevuse tulemuste eest

3) Pole vaja reguleerida

Kõike vast ei ole vaja reguleerida... :-) Ei saa reguleerida midagi, mis on nii individuaalne, nii isiklik. Reguleerida seadustega tundmatut on lihtne, seda on maailmas koguaeg tehtud. Otsustajad võiks kõigepealt ise kogemuse saada, küll siis on ka lihtsam "reguleerida". Kõige parem on Ayahuasca lihtsalt rahule jätta ja lasta tal olla. See taimekombinatsioon on võimsam kui ükski riigipea, seadus või regulatsioon.

Pole vaja üldse reguleerida. Ei üldiselt (riigi tasand) ega ka üksikult (indiviidi tase).

Kas üldse peaks - igaühel oma karma!

Riiklikult täiesti reguleerimata. Tegemist on hingelise ja kogukondliku teemaga. Võib olla peaks riik sekkuma nii palju, et kõikidele "narko" vastastele inimestele lihtsalt piisava selgitustöö tegemine. Näiteks, et alkohol ja

tubakas on rohkem narkootikumid, kui näiteks ayahuasca, kanep või psühhedeelikumid - kõik eelnimetatu peaks olema täiesti legaalne.

Ma arvan et iga inimene peaks seda kas või korra elus tegema.

4) Ei oska kommenteerida

Ayal pole Eestiga midagi pistmist, seega ma ei oska seda kommenteerida. Siis võiksid olla ka San Pedro ja igasugune Aafrika šamaanide värk ka reguleeritud. Eestis on punane kärbseseen. Kas ka seda reguleerida? Mõtlemise koht

Ei ole poliitik, seega jään vastuse võlgu

5) On juba hästi

On täpselt hästi

pole õrna aimugi. See võiks olla rahulikult nii nagu see on.

6) See on väga keeruline küsimus , näen praegu paljusid regulatsioone ,mis on teinud pigem asju hullemaks . Kui legaliseerida aya, kes saab siis võimu enda kätte ja seda reguleerib ?

Intervjueeritav vastas samale küsimusele, et reguleerimine peaks toimuma kindlate normide baasil. Parimaks näiteks tõi välja praeguse Brasiilia traditsioonilise kasutusala Amazonase metsades ja põlisrahva hõimudel. Brasiilias ei sekku riik traditsioonilise ayahuasca kasutamisele vahele. Üldisemalt on ainult teatud religioossetel organisatsioonidel, nende hulgas *Santo Daime* ja *União do Vegetal* ja muud väiksemad, oma kindlad rituaalid ja kindlad valmistamisviisid. Need organisatsioonid on registreeritud ja nende tegevusega on kursis riik. Oluline on see, et ayahuasca kasutamine ei läheks väga kommertslikuks, teadvuse mõjutamisega äritsemine võib põhjustada väga negatiivseid tagajärgi ja õnnetusi.

Kokkuvõte

Ayahuasca ja sellega seotud rituaalid on kiirel levikul rohkemate inimesteni. Uurimistöös uuriti ayahuasca mõjusid igapäevaelu erinevatele aspektidele. Töös kasutati nii kvalitatiivseid kui kvantitatiivseid uurimismeetodeid. Selleks tegi autor intervjuu ayahuasca kogemustega inimesega ja viis läbi küsitluse. Küsitlusele vastamise eelduseks oli varajasem kogemus ayahuascaga. Intervjuu ja küsitluse küsimused põhinesid püstitatud uurimisküsimustel.

Töö eesmärgiks oli välja selgitada, miks osaletakse ayahuasca rituaalidel, kas ja kuidas mõjutab ayahuasca kasutamine igapäevast elu, milliseid elu aspekte ja kuidas. Kuna uurimistöö küsimustikule vastajad avaldasid küsimustele vastates oma subjektiivseid hinnanguid, siis saame küsitlusest järeldada ainult seda, et enamasti tajuvad kasutajad ayahuasca mõju oma igapäevaelule positiivsena. Küsimusele, kas see ka objektiivselt (nt. lähedaste või ekspertide arvates) neile hästi mõjub, see uuring vastust anda ei saa, seda tuleks uurida teiste meetoditega. 26st küsitlusele vastanust ühel ei olnud ayahuasca üldse mõjunud. Peamiseks vastanute ajendiks oli vaimne areng ja enese avastamine, teisteks ajenditeks olid tervis, uudishimu, teiste soovitusel, varasemate sarnaste kogemuste jätk, ja uute kogemuste otsimine. Vaimsele ja kehalisele tervisele on küsitluses vastanutele üldiselt väga hästi mõjunud, põhjenduseks toodi korduvalt, et rohkem on hakatud pöörama tähelepanu tervisele ja heaolule. Kõige paremini on ayahuasca mõjunud enese mõistmisele, kõige halvemini unele. Ayahuasca mõju vastanute õnnelikkusele üsna positiivne ning üldiselt hinnati ayahuasca mõju elule väga positiivseks. Vastanute ootuste täitumine ayahuasca rituaaliga oli valdavalt positiivne ja ka rituaalide korraldust hinnati peamiselt heaks, ka intervjuueeritav vastas, et tema jaoks on ayahuasca positiivne asi. Küsitletute töövõimet oli keskmiselt mõjutanud ayahuasca pigem hästi, sama mõttega küsimusele vastas intervjuueeritav, et tema jaoks on ayahuasca parandanud keskendumisvõimet ja oluliselt muutnud tema võimekust ärevusega toime tulla. Ayahuasca seadusliku olukorra küsimusele vastati peamiselt, et oleks vaja reguleerida või lubada teatud tingimustel, teine kõige rohkem toetatud teema oli, et ei ole vaja üldse reguleerida. Intervjuueeritav tõi välja, et reguleerimine peaks toimuma kindlatel alustel, tseremooniate korraldamist tuleks väga ettevaatlikult teha, et seda ei satuks korraldama ebapädevad inimesed, mille tagajärjel võib midagi valesti minna.

Käesoleva töö vastustest ja statistikast võib välja tuua, et ayahuasca rituaalidele minnakse pigem ennast avastama või arendama, vaimsele ja kehalisele tervisele mõjub ayahuasca valdavalt hästi. Vastustest võib järeldada, et töövõimet mõjutab ayahuasca rituaalides osalemine positiivselt.

Summary

This research paper is titled ‘‘Impact of ayahuasca on everyday life of users’’.

The purpose of this research paper is to understand how users of ayahuasca perceive the impact of ayahuasca rituals on their everyday life, also to educate people about ayahuasca and its users. This could improve the public attitude towards users of ayahuasca by eliminating or decreasing excessive fears, false prejudices and unrealistic expectations about ayahuasca. The objectives of the research were to find out why people take part in ayahuasca rituals and how they perceive the impact of those rituals on their everyday life.

During the research, the author tried to find answers to the following research questions. Does using ayahuasca have any noticeable impact on everyday life of its users and what kind of impacts on their life ayahuasca users may observe? Why do people take part in ayahuasca rituals? Which are preferences of ayahuasca users about societal regulation of ayahuasca?

Methods used in the research were both qualitative and quantitative. In order to find answers to these research questions, the author of the study carried out an interview and a survey. The survey was answered by people who had used ayahuasca at least once. Questions in the survey were based on the research questions and asked respondents to describe the impact of ayahuasca on their everyday life. The survey also asked people to comment on regulation of ayahuasca use by the society.

The survey yielded 26 answers that were eligible for further analysis. Textual answers were summarized by topics. Numerical estimates were statistically analyzed. The study also included one interview. Interview was conducted in an environment which was comfortable for the respondent, the interview was recorded and later transcribed.

The results of the survey indicated that in average the respondents perceived ayahuasca as having significantly positive impact on their everyday lives, including their understanding about themselves, self-esteem, mental and physical health, ability to work, worldview, contentment and happiness. However, some respondents perceived no effects and even some negative effects in some categories were reported. The research showed that people take part in the rituals for spiritual development, continuation of previous experience, curiosity, new experiences and because of health problems. The subjective impact of ayahuasca on physical and mental health was considered beneficial. As reported by users, ayahuasca improved ability to work by increasing the ability to concentrate and alleviating anxiety.

Respondents expressed different opinions about societal regulation of ayahuasca. Some respondents brought up that ayahuasca use should be legal only under certain conditions to ensure safety, responsibility and serious attitude. Others did not see any need for regulation of ayahuasca use by the society, were content with the current situation or found the issue complicated.

Kasutatud allikad

Bouso, J.C., dos Santos, R.G., Grob, C.S. jt. (2017). Ayahuasca Technical Report 2017. ICEERS,

http://news.iceers.org/wp-content/uploads/2017/08/Ayahuasca_Technical_Report_ICEERS_2017_ENG.pdf

Harro, J. (2017). *Uimastite Ajastu*. Tartu Ülikooli Kirjastus.

ICEERS International Centre for Ethnobotanical Education Research & Service. (Kuupäev puudub). *Ayahuasca*. Loetud 6.04.2018 aadressil:

<http://www.iceers.org/more-about-ayahuasca.php#.WsTaBYhuaUk>

Kaasik, H. (2016). *Eesti ayahuasca tarvitajate psüühika*. Loetud aadressil:

<http://kodu.ut.ee/~hellex/aya/Ayamag12a.pdf>

Santos, R.G., Balthazar, F.M., Bouso, J.C. & Hallak, J.E.C. (10.06.2016). *The current state of research on ayahuasca: A systematic review of human studies assessing psychiatric symptoms, neuropsychological functioning, and neuroimaging*. Loetud aadressil:

<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0269881116652578>

Santos, R.G., Bouso, J.C. & Hallak, J.E.C. (2017). *Ayahuasca: what mental health professionals need to know*. Loetud aadressil:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832017000400103&script=sci_arttext

Lisad

Lisa 1 Küsimustiku küsimused

1. Teie vanus:
2. Teie haridus:
3. Teie seos usuga:
4. Kui mitmes ayahuasca rituaalis olete osalenud (1 öö = 1 rituaal)?
5. Kui mitu neist on toimunud Eestis?
6. Millisel aastal osalesite ayahuasca rituaalis esimest korda?
7. Millisel aastal osalesite ayahuasca rituaalis viimati?
8. Mis ajendas Teid osalema ayahuasca rituaalis?
9. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie arusaamisele iseendast?
10. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
11. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie vaimsele tervisele?
12. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
13. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie kehalisele tervisele?
14. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
15. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie enesehinnangule?
16. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
17. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie suhetele teiste inimestega?
18. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
19. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie töövõimele?
20. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
21. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie maailmapildile?
22. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
23. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie eluga rahulolule?
24. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
25. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie õnnelikkusele?
26. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
27. Kuidas on ayahuasca kogemused mõjunud Teie unele?

28. Palun täpsustage, millised need mõjud on olnud.
29. Kuidas hindate kokkuvõttes ayahuasca rituaalides osalemise mõju oma elule?
30. Millised on olnud kõige olulisemad ayahuasca mõjud Teie elule?
31. Mil määral täitusid teie ootused, mis teil olid rituaalides osalema tulles?
32. Palun täpsustage: millised ootused täitusid ja millised mitte?
33. Milliseid probleeme on ayahuasca rituaalides osalemine Teile põhjustanud?
34. Milliseid probleeme on ayahuasca rituaalides osalemine Teil lahendada aidanud?
35. Kas kahetsete ayahuasca rituaalides osalemist?
36. Kas kavatsete tulevikus veel ayahuasca rituaalides osaleda?
37. Kuidas hindate ayahuasca rituaalide korraldust (infojagamist enne rituaali, asukoht ja ruum, abi rituaali ajal, toit ja majutus jne)?
38. Mis oli rituaalide korralduse osas hästi tehtud?
39. Mida peaksid rituaalide korraldajad paremini tegema?
40. Kuidas peaks ayahuasca kasutamine Eesti ühiskonnas reguleeritud olema?

Lisa 2 Intervjuu küsimused

1. Kuidas te jõudsite ayahuasca rituaalini?
2. Kas teil olid mingid eelteadmised ayahuasca rituaali kohta?
3. Kas te saaksite kirjeldada oma esimest kogemust?
4. Mida see kogemus teile tähendas?
5. Kas te jäite selle kogemusega rahule?
6. Aga kui regulaarne ayahuasca rituaalis osaleja te olete?
7. Kui paljudel rituaalidel te olete nüüdseks osalenud?
8. Kas kõik kogemused on siis sinna esimese kanti olnud või?
9. Kas ayahuasca kogemused on korduvad olnud? Sarnased eelmistele kordadele?
10. Kas te tahaksite veel ayahuasca rituaalides osaleda?
11. Kuidas on ayahuasca rituaalid teie elu mõjutanud?
12. Kas ayahuasca on aidanud teil probleemidega tegeleda?
13. Kas ayahuasca tarvitamine võib kaasa tuua muutusi isiksuses?
14. Kas ayahuasca kogemused on teile probleeme tekitanud?
15. Kas ayahuasca on mõjutanud teie arusaamist endast?
16. Kas ayahuasca kasutamise kogemus on enesehinnangut muutnud? Enesekindlust?
17. Kas see on andnud julgust vastu astuda oma hirmudele?
18. Kas te olete peale aya kogemist proovinud mõtestada elu teisel viisil või siis muutnud arusaama maailmast?
19. Kas ayahuasca on mõjutanud teie vaimset võimekust, tähelepanu või mälu?
20. Nii et teil on üldiselt siis positiivne?
21. Kuidas peaks teie arvates olema ayahuasca ühiskonnas reguleeritud?