

## Kirja-arvio

# Mieltä paljastavien kokemusten filosofiaa: Kirja-arvio Aidan Lyonin (2024) teoksesta *Psychedelic Experience: Revealing the Mind*

Janne Säynäjäkangas<sup>a, \*</sup>

<sup>a</sup> Historia- ja maantieteiden laitos, Itä-Suomen yliopisto

Aidan Lyonin *Psychedelic Experience* on systemaattinen tutkimus, jossa yhdistetään analyyttistä filosofiaa kognitiotieteellisen tutkimukseen ja esitetään uudenlainen, käsitteellisesti tarkka ja empiirisesti uskottava teoria psykedeelisten kokemusten luonteesta. Lyon osoittaa, että tällaiset kokemukset eivät ole pelkästään psykedeeliksi kutsuttujen yhdisteiden vaikutuksia, vaan psykedeelisyys koskee paljon laajempaa kokemusten kirjoa. Yhteistä näille kokemuksille on kätkeytyneiden mielensisältöjen nouseminen tietoisuuteen, mihin termin osat *psykhe* (mieli) ja *delos* (paljastuminen) alun perin viittasivatkin. Tältä pohjalta teoksessa käsitellään esimerkiksi tutkimusnäyttöä sen puolesta, että meditaatio tuottaa psykedeelisiä kokemuksia, sekä osoitetaan, että psykedeliaa voi kokea myös vaikkapa madeleine-leivosta syödessä tai taideteosta katsellessa. Filosofiakkin voi olla psykedeelistä.

Filosofeja syytetään usein hyödyttömien kysymysten pohtimisesta. Monet moitteen innokkaimmista esittäjistä ovat itse olleet filosofeja. Esimerkiksi Wittgensteinin mukaan klassiset filosofiset ongelmat kumpuavat kielen luonteen väärinymmärtämisestä. Melkein kuin filosofian tyhjänpäiväisyyden vahvistaakseen filosofi Aidan Lyon pyrkii vastaamaan teoksessaan *Psychedelic Experience* (Oxford University Press, 2024) kysymykseen, joka saattaa kuulostaa mitä turhimmalta: aiheuttavatko psykedeeliset aineet psykedeelisiä kokemuksia? Kuten Lyon itsekin toteaa, psykedeelinen kokemus ymmärretään usein määritelmällisesti sellaiseksi kokemukseksi, jollaisia psykedeelit

nimenomaan tuottavat. Näin ajateltuna Lyonin kysymys psykedeelien psykedeelisyydestä voi vaikuttaa silkalta kysymyksen muodossa esitetyltä tautologialta. Lyon kuitenkin osoittaa, että psykedeelien psykedeelisyyden tutkiminen voi johtaa mitä hedelmällisimpiin tuloksiin, jos vain on valmis luopumaan tietyistä ennako-oletuksista.

Ensimmäinen näistä ennako-oletuksista on juuri se, että psykedeeliset kokemukset olisivat määritelmällisesti psykedeeliksi kutsuttujen aineiden tuottamia kokemuksia. Lyon kuitenkin esittää, että sen sijaan, että psykedeeliset kokemukset määriteltäisiin psykedeelien pohjalta, psykedeelien psykedeelisyyttä kan-

\* Sähköposti: janne.saynajakangas@uef.fi (J. Säynäjäkangas).  
ORCID: 0000-0001-7469-9465

nattaa ennemminkin pitää *hypoteesina*, jota ei ole vielä tutkittu riittävän perusteellisesti. Kuten Lyon muistuttaa, termi *psykedeelinen* oli alun perinkin hypoteesi: se oli valistunut arvaus psykedeelisten aineiden luonteesta. Termi syntyi vuonna 1956 psykiatri Humphry Osmondin ja kirjailija Aldous Huxleyn välisessä kirjeenvaihdossa, jossa pohdittiin, mikä olisi paras termi kuvaamaan aiemmin *psykotomimeettisinä* tunnettujen aineiden vaikutuksia.

Klassisia psykedeelejä ovat LSD, psilosybiini, meskaliini ja DMT. LSD on puolisynteettinen yhdiste, jota kemisti Albert Hoffman valmisti ensimmäisen kerran torajyvästä saatavasta ergotamiinista vuonna 1938. Psilosybiini, meskaliini ja DMT sen sijaan syntyvät valmiina eliökunnassa, ja niiden vaikutuksista on tiedetty tiettyjen alkuperäiskansojen keskuudessa luultavasti jo tuhansia vuosia. Länsimaaisessa lääketieteessä psykedeelien vaikutuksia alettiin kuitenkin tutkia toden teolla vasta 1950-luvulla. Psykedeelien potentiaali etenkin mielen sairauksien ja addiktioiden ymmärtämisen ja hoitamisen saralla huomattiin nopeasti, mutta oli vielä hyvin epäselvää, mihin tämä potentiaali perustuu. Psykotomimeettinen teoria oli ensimmäinen vaikutusvaltainen hypoteesi: sen mukaan kyseiset yhdisteet tuottavat kokemuksia, jotka jäljittelevät psykoosisairauksien vaikutuksia. Ymmärryksen karttuessa psykotomimeettisen hypoteesin ongelmat kuitenkin tulivat pian esiin: uudet aineet näyttivät tuottavan kokemuksia, jotka olivat monilta osin vastakkaisia psykoosioireille. Tarvittiin siis uusi termi. Osmond muotoili tämän termin kahdesta osasta: kreikan sielua tai mieltä tarkoittavasta sanasta *psykhe* ja paljastamista tarkoittavasta sanasta *delos*. Osmondin hypoteesi oli siis, että LSD:n ja psilosybiinin kaltaiset (nykyään klassisina psykedeeleinä tunnetut aineet) tuottavat *mieltä paljastavia* kokemuksia. Psykedeelien nimittäminen psykedeeleiksi oli siis *hypoteesi* psykedeelien vaikutuksista.

Aidan Lyonin teoksessa Osmondin hypoteesia tarkastellaan soveltamalla analyttisen filosofian menetelmiä uusimpaan empiiriseen näyttöön psykedeelien vaikutuksista. Ensimmäiseksi Lyonin on kuitenkin vastattava ky-

symykseen: mitä ylipäättään tarkoittaa ”mieltä paljastava kokemus”? Ensinnäkin on selvää, että termiin on jo itsessään ladattu tiettyjä oletuksia. Jotta olisi mielekästä puhua mieltä paljastavista kokemuksista, on oletettava, että mielessä on sisältöjä, jotka eivät aina ole paljastuneita. Ne ovat siis jollakin tavalla kätkeytyä. Mielen sisällöillä olisi siis mahdollisuus sekä paljastua että kätkeytyä. Kuten Lyon kirjoittaa, tietoisuudelta kätkeytyjen eli tiedostamattomien mielen sisältöjen olemassaolo on kognitiotieteessä yleisesti hyväksytty lähtökohta. Lyon esittää, että psykedeelisten kokemusten ymmärtämisessä auttaa, kun pohdimme niille vastakkaisia kokemuksia, joita Lyon kutsuu psykekryptisiksi (*psychecryptic*) eli mieltä kätkeviksi (*kryptos*) kokemuksiksi. Esimerkiksi unohtaminen on psykekryptinen kokemus. Toinen hyvä esimerkki on suuttuminen, jolla on taipumus kätkeä osia henkilön luonteesta (usein ihmisen luonteen parempia puolia) tämän saavuttamattomiin. Ajatusta seuraten myös tietynlaisia vaikutuksia tuottavia psykoaktiivisia aineita, kuten alkoholia, voisi kenties kutsua *psykekrypteiksi*.

Lyon kehittää teoksessaan psykedeelisten kokemusten tutkimiseksi psykedeelisen avaruuden (*psychedelic space*) käsitteen. Lyon listaa neljä tapaa tarkastella sitä, missä määrin mielen sisältöä voidaan sanoa paljastuneeksi. Nämä tavat ovat laajuus (*scope*), selkeys (*clarity*), kesto (*duration*) ja uutuus (*novelty*). Asiat voivat paljastua tietoisuudelle eriasteisella laajuudella, selkeydellä, kestolla ja uutuudella. Havainnollistaakseen sitä, mitä tällä asteittaisuudella tarkoitetaan, Lyon käyttää esimerkkinä kankaalla peitettyä maalausta taidegalleriassa. Jos sanottaisiin, että maalaus paljastetaan asteittain, mitä tämä voisi tarkoittaa? Laajuuden kannalta ajateltuna tämä voisi tarkoittaa, että kangas vedetään maalauksen edestä hitaasti, niin, että vain osa maalauksesta paljastuu kerralla. Maalauksen selkeyden asteittainen lisääntyminen voisi tapahtua vaikkapa niin, että galleriassa olisi aluksi savua, jonka hälvetessä maalauksen erottaisi pikkuhiljaa paremmin. Keston asteittainen lisääminen taas onnistuisi paljastamalla maalaus aluksi het-

keksi, peittämällä se uudestaan, paljastamalla se sitten kahdeksi sekunniksi ja niin edelleen. Uutuuden puolesta paljastumisen asteen vaihtelua taas voi ajatella pohtimalla, missä määrin maalauksen paljastamisessa paljastuisi mitään, jos paljastettu maalaus olisikin vain kopio jo aiemmin paljastetusta maalauksesta. Kääntäen: mitä vähemmän uusi kokemus muistuttaa aiempia kokemuksia, sitä enemmän uutta siinä paljastuu. Sikäli kuin kätkeytyjen mielen sisältöjen voi ajatella paljastuvan eri asteisella laajuudella, selkeydellä, kestolla ja uutuudella, voi näitä muuttujia ajatella psykedeelisen avaruuden *ulottuvuuksiksi*. Lyon esittää, että kokemuksen psykedeelisyyden astetta voi arvioida sen perusteella, mitä laajempia, selkeämpiä, kestävämpiä ja uudempia siinä paljastuneet mielensisällöt ovat.

Kun psykedeelinen kokemus on määritelty tällä tavalla, on mahdollista pohtia, onko psykedeelien käytön lisäksi muitakin tilanteita, joissa syntyviä kokemuksia voi kutsua psykedeeliksi. Psykedeelitutkimuksen lisäksi teoksen toisena keskeisenä aineistona toimii meditaatioaiheinen kirjallisuus, johon sisältyy meditaation vaikutuksia modernien kognitiotieteellisten menetelmien avulla tarkastelevien tutkimusten lisäksi meditaatiota vuosisatojen ajan kehittäneiden perinteiden, kuten buddhalaisuuden, parissa syntyneitä tekstejä. Lyon esittää, että myös meditaatio tuottaa mieltä paljastavia kokemuksia, vaikka nämä kokemukset poikkeavatkin monilla merkittäville tavoilla psykedeelien vaikutuksista. Lyon kiteyttää: ”psykedeelisten aineiden tuottamilla psykedeelisillä kokemuksilla on taipumus olla nopeita, sotkuisia ja väliaikaisia, siinä missä meditaation tuottamilla psykedeelisillä kokemuksilla on taipumus olla asteittaisempia, vähemmän sotkuisia ja kestävämpiä” (Lyon, 2024, s. 4). Siinä missä psykedeelit tuottavat nopeita piipahduksia syvällä psykedeelisessä avaruudessa, meditaatio siirtää tietoisuuden tasoa hitaasti mutta kestävästi syvemmälle psykedeeliseen avaruuteen.

Teoksessa tarkastellaan mieltä paljastavia kokemuksia käymällä läpi tutkimusta psykedeelien ja meditaation vaikutuksista tarkkaa-

vaisuuteen, muistiin, hallusinaatioihin, luovuuteen, hyvinvointiin ja mystisiin kokemuksiin. Tarkkaavaisuutta tai huomiokykyä (*attention*) Lyon kuvaa ”tietoisuuden portinvartijaksi”: huomion suuntaaminen nostaa joitain asioita tietoisuuden keskiöön samalla kun se pitää toiset asiat huomion ulkopuolella. Ne mielen ja havainnon sisällöt, joihin huomio suuntautuu, ilmenevät tietoisuudessa voimakkaampina kuin huomion reunamille jäävät sisällöt. Tarkkaavaisuutta onkin kuvattu eräänlaiseksi tietoisuuden taskulampuksi, jonka valokeilan keskipisteessä asiat esiintyvät kirkkaimmillaan. Lyon esittää, että meditaatio ja psykedeelit toimivat tarkkaavaisuuden suhteen hieman eri tavoilla. Siinä missä meditaatio harjoittaa kykyä suunnata tarkkaavaisuutta tahdonalaisesti, psykedeelit lisäävät väliaikaisesti ”tarkkaavaisuusresursseja” (*attentional resources*) eli sitä, kuinka paljon sisältöä huomiokyvyn piiriin mahtuu. Taskulamppumetaforaan palataksemme meditaatio harjoittaa kykyä suunnata tietoisuuden valoa, kun taas psykedeelit lisäävät väliaikaisesti valon kirkkautta. Hypoteesi psykedeelien tarkkaavaisuusresursseja kasvattavasta vaikutuksesta juontaa juurensa psykiatri Stanislav Grofin luonnehdintaan psykedeeleistä ”mielen epäspesifeinä vahvistajina” (*unspecific amplifiers of the mind*). Yhdistämällä Grofin luonnehdinnan aiemmin mainittuun Humphry Osmondilta peräisin olevaan hypoteesiin psykedeeleistä mieltä paljastavina aineina Lyon muotoilee *Osmond-Grofin hypoteesin*: ”psykedeelit aiheuttavat psykedeelisiä kokemuksia vahvistamalla tai energisoimalla mieltä niin, että tiedostamattoman elementit ilmenevät tietoisessa kokemuksessa” (Lyon, 2024, s. 112).

Jos psykedeelit lisäävät tarkkaavaisuusresursseja, tekevätkö ne niin lisäämällä tällaisten resurssien tuotantoa, vai onko kyse siitä, että psykedeelit vapauttavat olemassa olevia resursseja muuttamalla niiden allokoitumisen tapaa? Tuntuu luontealta olettaa, että jos psykedeelit vahvistavat tietoisuuden valoa, niin niiden täytyy lisätä aivojen aktiivisuutta. Aivokuvantamistutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että sekä meditaatio että psykedeelit näyttävät

pikemminkin heikentävän tiettyjen aivoalueiden aktiivisuutta. Erityisen kiinnostavalta vaikuttaa havainto, että meditaatio ja psykedeelit heikentävät valve-lepotilan hermoverkon (*default mode network*, DMN) toimintaa. Kyseinen hermoverkko aktivoituu silloin kun mieli askarteleo itseen liittyvien kysymysten parissa tai ”ruminoid” eli märehtii kielteisiä ajatuksia ja se on erityisen aktiivinen masennuspotilailla. Lyon esittää, että psykedeelien huomiokykyä vahvistava vaikutus liittyy siihen, että valve-lepotilan hermoverkon toimintaa heikentämällä psykedeelit vapauttavat sellaisia tarkkaavaisuusresursseja, jotka muuten kuluisivat esimerkiksi murehtimiseen tai märehtimiseen.

Toisaalta psykedeelien on myös raportoitu pikemminkin heikentävän tarkkaavaisuutta (Lyon, 2024, s. 117). Lyon huomauttaa kuitenkin, että tarkkaavaisuusresurssien lisääntymisen ei tarvitse tarkoittaa, että henkilön kyky hallita tarkkaavaisuutensa suuntaa paranisi. Päinvastoin, voimakkaampana huokuvassa kokemuksen virrassa huomion suuntaa voi olla vaikeampi hallita. Tätä hallintaa voidaan kuitenkin harjoittaa meditaation avulla. Lyon esittääkin, että meditaatiolla ja psykedeelillä voi olla synergistisiä ja toisiaan täydentäviä vaikutuksia: ”psykedeelit voivat tarjota uutta ja arvokasta ’raaka-ainetta’ meditaation aikana työstettäväksi, ja meditaatio voi auttaa hallitsemaan paremmin psykedeelien vapauttamia tarkkaavaisuusresursseja” (Lyon, 2024, s. 129).

Psykedeelien käytön ja meditaation lisäksi on monia muitakin tilanteita, joita voi olla mahdollista kuvata psykedeelisiksi mielen kätkeytyjen sisältöjen esiintulon mielessä. Tunnetaan tapauksia, joissa mielen kätkeytyt sisällöt ovat tulleet esiin ilman meditaation tai psykedeelien käytön kaltaisten menetelmien myötävaikutusta. Esimerkkinä tällaisesta *spontaanista* psykedeelisestä kokemuksesta Lyon käyttää Marcel Proustin kuuluisaa kuvausta siitä, miten madeleine-leivoksen syöminen toi hänen mieleensä kyseiseen hetkeen asti unohduksissa olleen muiston äärimmäisen yksityiskohtaisena. Tarkkaavaisuuden jälkeen Lyon käsittelee kätkeytyjen muistojen palautumista psykedeelisen kokemuksen muotona. Kätkeytyllä

(*hidden*) muistolla Lyon tarkoittaa muistoa, joka on periaatteessa saatavilla, mutta normaalioloissa vaikeaa tai mahdotonta palauttaa mieleen. Lyon esittää tutkimusnäytön perusteella, että sekä psykedeelit että meditaatio vaikuttavat lisäävän kätkeytyjen kokemusten saavutettavuutta. Tarkkaavaisuuden tavoin meditaatio ja psykedeelit vaikuttavat kuitenkin toimivan muistinkin suhteen hieman eri tavoin. Psykedeelit näyttävät lisäävän mieleen nousevina muistoina koettujen mielikuvien laajuutta, kestoa ja uututta, mutta tutkimusnäytön perusteella on vielä vaikeaa sanoa, kuinka usein kyseiset kokemukset ovat aitoja muistikuvia, eivätkä puhdasta mielikuvituksen tuotetta. Meditaatio näyttää puolestaan parantavan myös muistikuvien selkeyttä ja lisäksi vähentävän mielen taipumusta tuottaa virheellisiä muistikuvia.

Laajan yleisön keskuudessa hallusinaatiot ovat psykedeelien parhaiten tunnettuja vaikutuksia. Kuten Lyon huomauttaa, hallusinaatioiden tarkastelu on erityisen tärkeää Osmondin hypoteesin kannalta siksi, että hallusinaatioissa vaikuttaisi äkkiseltään olevan kysymys jostain ihan muusta kuin jonkin paljastumisesta. Suomen kielessäkin hallusinaatio ymmärretään tavallisesti synonyyminä sanalle ”aistiharha”. Kätkeytyjen sisältöjen paljastamisen sijaan psykedeelien taipumus tuottaa hallusinaatioita voi siis vaikuttaa siltä, että psykedeelit pikemminkin joko tuottavat uusia mielensisältöjä tai vääristävät olemassa olevaa kokemusta. Aihetta käsittelevä luku on kirjan teknisimpiä, sillä siinä nojataan vahvasti aivokuvantamismenetelmissä käytettyihin matemaattisiin malleihin, mutta sen ydinargumentti on, että psykedeelien aiheuttamiksi hallusinaatioiksi kutsutut geometriset kuviot saattavat itse asiassa olla osa näköhavainnon normaaliin toimintaa kuuluvia, mutta tavallisesti piilossa pysyviä prosesseja.

Kyseinen argumentti nojaa kiinnostavalla tavalla ”kognitiotieteiden kuumimpaan teoriaan” (Moisio, 2025), *prediktiiviseen prosessointiin*, jonka mukaan ihmisen kokemus todellisuudesta on eräänlainen ”valistunut arvaus”, eli aivojen tuottama malli, jolloin ha-

vaintojärjestelmän tehtävä ei ole niinkään havaintojen sisällöntuotanto vaan sen testaaminen, sopivatko aivojen generoimat mallit yhteen aistien tuottaman informaation kanssa. Jos informaatio on ristiriidassa mallin kanssa, aivot pyrkivät korjaamaan mallia, muutoin malli pysyy ennallaan. Tästä näkökulmasta katsottuna ”havainto on kontrolloitua hallusinoitua”, kuten koulukunnan kärkinimi Andy Clark muotoilee. Kääntäen muotoiltuna halusinaatioiksi kutsutut kokemukset ovat vain ”kontrolloimatonta havaintoa” (Lyon, 2024, s. 172). Psykedeelien vaikutuksen alaisena havaituissa geometrisissa kuvioissa voi olla kyse kurkistuksesta havainnon ”pellin alle”, eli niihin prosesseihin, joista yleensä havaitsemme vain lopputuotteen, eli todellisuutena näyttävän ennusteen.

Teos käsittelee myös psykedeelien vaikutusta luovuuteen. Tutkimusnäyttö on edelleen epävarmaa, mutta sikäli kuin psykedeelit lisäävät luovuutta, ei tämäkään vaikutus näyttäisi ensi alkuun sopivan yhteen Osmondin hypoteesin kanssa. Luovuudessahan tuntuisi kirjaimellisesti olevan kysymys jonkin uuden luomisesta eikä niinkään minkään jo olemassa olevan paljastumisesta. Lyon kuitenkin ehdottaa, että psykedeelien mahdollinen luovuutta parantava vaikutus saattaisi johtua siitä, että psykedeeleillä saattaa olla kyky valjastaa normaalisti tietoisuudelta piilossa pysyvää luovaa kapasiteettia tietoisuuden palvelukseen.

Kuten 1950-luvulla alkaneessa psykedeelitutkimuksen ensimmäisessä aallossa, myös nykyisessä ”psykedeelitutkimuksen renessanssissa” keskeisenä pontimena on sen selvittäminen, missä määrin ja millä tavalla psykedeelit voivat tarjota uusia työkaluja psyykkisten sairauksien hoitoon tai muuten hyvinvoinnin edistämiseen. Lyon lähestyy tätä kysymystä luonnollisesti siitä näkökulmasta, missä määrin psykedeelien hyvinvointia edistäviä vaikutuksia voi selittää niiden mieltä paljastavan luonteen avulla. Lyonille selitys löytyy piirteestä, joka tunnetaan englanniksi sanalla *mindfulness*. Tämä hankalasti kääntyvä käsite on kärsinyt kaupallistamisesta, mutta Lyonin käytössä sillä on määritelmä, joka kytkee sen likeisesti miel-

tä paljastaviin kokemuksiin. Jos psykedeelinen kokemus on kokemus, jossa jotain paljastuu tietoisuudelle, Lyonin määritelmässä *mindfulnessin* lisääntyminen on prosessi, jossa mielen sisältöjen kätkeytyksen taso vähenee (riippumatta siitä, nousevatko ne tietoisuuteen). Jos esimerkiksi kätkeytyn muiston mieleen pulpahtaminen on psykedeelinen kokemus, niin *mindfulness* on sen sijaan sitä, että kätkeytyistä muistoista tulee vähemmän kätkeytyä, eli helpompia saavuttaa. *Mindfulness* onkin itse asiassa alun perin käännös paalin kielen sanalle *sati*, jonka alkuperäinen merkitys on ’muisti’. Lyonin tarkoittamassa mielessä *mindfulnessissa* ei kuitenkaan ole kysymys pelkästään muistista, vaikka muisti onkin keskeinen osa sitä. Sen sijaan Lyonille *mindfulnessia* harjoitettaessa harjoitetaan piirrettä (*trait*) joka määrittää, kuinka syvällä tietoisuuden perustaso on psykedeelisen avaruuden koordinaatistossa (Lyon, 2024, s. 144), jossa muisti on vain yksi ulottuvuus edellä mainittujen laajuuden, keston ja uutuu- den lisäksi. Siinä missä psykedeelinen kokemus on kokemus mielen liikkumisesta syvemmälle psykedeelisessä avaruudessa, *mindfulness* on mielentila, jota määrittää sijoittuminen syvemmälle psykedeeliseen avaruuteen. Lyon esittää, että ainakin yksi tapa selittää psykedeelisten kokemusten ja hyvinvoinnin yhteyttä löytyy siitä, että psykedeeliset kokemukset voivat lisätä *mindfulnessia*, minkä puolestaan tiedetään lisäävän hyvinvointia.

Vuonna 2006 Roland Griffiths kollegoineen julkaisi tutkimuksen, jonka mukaan suurella annoksella psilositybiiniä näyttäisi olevan huomattava todennäköisyys tuottaa ensikäyttäjillä kokemuksia, joita koehenkilöt luonnehtivat merkityksellisyydeltään ensimmäisen lapsen syntymän tai vanhemman kuoleman veroisiksi (Griffiths ym., 2006). Artikkelin otsikossa kyseisiin kokemuksiin viitataan mystistyyppisinä (*mystical-type*) kokemuksina. Mystistyyppisellä kokemuksella viitataan kokemuksiin, joilla on tiettyjä mystisiin kokemuksiin usein liitettyjä piirteitä, joihin kuuluvat esimerkiksi tunne ykseydestä, perimmäisen todellisuuden tavoittamisesta, pyhyydestä, autuudesta ja sanoinkuvaamattomuudesta (*ineffability*).



Tällaisten kriteerien pohjalta on kehitetty kyselylomakkeita, joihin annettujen vastausten perusteella arvioidaan kokemuksen mystisyyden astetta. Terapeuttisesta näkökulmasta kiinnostavia mystistyyppisistä kokemuksista tekee se, että niiden esiintymisen on havaittu korreloivan hyvinvoinnin kohentumisen kanssa. Lyon tarkastelee teoksessaan luonnollisesti myös psykedeelisten kokemusten tätä puolta ja esittää teoreettisen viitekehýksensä pohjalta, että mystistyyppiset kokemukset voidaan ymmärtää kokemuksiksi, jotka ovat *hyvin* psykedeelisiä, eli sijoittuvat hyvin syvälle psykedeeliseen avaruuteen.

Mystistyyppisten kokemusten käsittelyn lisäksi Lyon omistaa kirjassaan kokonaisen luvun varsinaisten mystisten kokemusten tarkasteluun. Kuten Lyon selittää, keskeinen syy sille, miksi tutkimuskirjallisuudessa puhutaan usein *mystistyyppisistä* eikä vain mystisistä kokemuksista on, että sanoinkuvaamattomuus on mystisen kokemuksen keskeisimpiä piirteitä. Lyon päätyykin kannattamaan ”mystisten kokemusten ei-teoriaa”; jonka mukaan sanoinkuvaamattomuus on niin keskeinen osa mystistä kokemusta, että yritykset käsitteellistää mystisiä kokemuksia tulevat väistämättä vääristyneeksi niitä.

Päätäntöä edeltävässä luvussa Lyon kehittää ajatusta ”psykedeelisestä filosofiasta”, jossa hyödynnetään ”psykedeelisiä menetelmiä”, eli käytetään mieltä paljastavia kokemuksia filosofisten oivallusten saavuttamiseksi. Psykedeeliset menetelmät eroavat analyyttisistä filosofisista menetelmistä siten, että siinä missä jälkimmäiset perustuvat päättelyyn, psykedeeliset menetelmät ovat kokemuksellisia (Lyon, 2024, s. 311). Vaikka kokemukselliset menetelmät ovatkin nykyaikaisessa länsimaisessa filosofiassa jääneet taka-alalle, ei niiden filosofinen käyttö ole mitenkään uusi ajatus. Meditaatio on kokemuksellinen menetelmä, jonka harjoittaminen on ollut keskeinen osa monia filosofioita ja viisauksperinteitä, kuten buddhalaisuutta ja myös antiikin kreikkalaista ja roomalaista filosofiaa. Meditaatio on myös tyyppiesimerkki siitä, mitä Lyon kutsuu psykedeeliseksi menetelmäksi. Mutta siinä missä akateemisen filo-

sofian menetelmät ja perinteiset viisausharjoitteet esitetään usein kilpailevina vaihtoehtoina, Lyon esittää, että älylliset ja kokemukselliset menetelmät tulisi nähdä pikemminkin toisiaan täydentävinä ja tukevinä (Lyon, 2024, s. 318). Pierre Hadot onkin tunnetusti osoittanut, että antiikissa myös väittelyn ja lukemisen kaltaiset, puhtaan älylliseksi aktiviteeteiksi mielletävissä olevat filosofiset menetelmät nähtiin harjoituksina, joiden tavoitteena oli henkinen transformaatio. Itse asiassa Lyonin käsitys psykedeelisestä filosofiasta muistuttaa niin paljon Hadot’n kuvausta antiikin filosofiasta, että on ehkä jopa hieman yllättävää, ettei teoksen lähdeluettelosta löydy Hadot’n (2010) *Mitä on antiikin filosofia?*

Suurin haaste kirjassa esitetyille argumenteille on olemassa olevan empiirisen tutkimuksen niukkuus, mikä liittyy osittain psykedeelitutkimuksen pannaan, joka alkoi 1970-luvulla ja on vasta viime aikoina alkanut hellittää. Monessa kohdassa Lyon joutuu toteamaan, että tarvittaisiin enemmän tutkimusta, jotta olisi mahdollista tehdä vahvempia johtopäätöksiä. Toisaalta tämän keskeneräisyyden kohtaaminen tuo esille nykytietämyksen rajoja, joiden hahmottaminen on maailman ja itsemme ymmärtämisen kannalta vähintään yhtä tärkeää kuin se, mitä tiedetään. Osa lukijoista voi kokea Lyonin käyttämälle analyyttiselle filosofialle ominaisen käsitteellisen perusteellisuuden kuivaksi ja pitkästyttäväksi. Tämä perusteellisuus on kuitenkin keskeinen osa sitä, mikä tekee teoksesta niin kiinnostavan puheenvuoron psykedeelisiä kokemuksia koskevassa keskustelussa. *Psychedellic Experience* on osoitus siitä, että uusien kokemusten hedelmät vaativat kärsivällistä kypsytelyä.

### **Eturistiriidat**

Ei raportoitavaa.

### **Rahoitus**

Ei rahoitusta.

### **Kiitokset**

Kiitos Maa.

## Viiitteet

- Griffiths, R.R., Richards, W.A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*, 187(3): 268-83.
- Hadot, P. (2010). Mitä on antiikin filosofia? (suom. T. Kilpeläinen), niin & näin.
- Lyon, A. (2024). *Psychedelic Experience: Revealing the Mind*. Oxford University Press.
- Moisio, M. (2025). Ennusteautomaattien lumo. Paatos, 2.9.2025. <https://www.paatos.fi/2025/09/02/ennusteautomaattien-lumo/>