

28 ottobre 2018 19:09

Il nuovo apostolo della psichedelia

di [Redazione](#)

L'annunciatore Patrick Mettes aveva 53

anni quando un articolo gli cambiò la vita. Sarebbe meglio dire che la morte lo ha cambiato. Malato di cancro ai polmoni, aveva appreso dal giornale che alla New York University avevano usato la psilocibina, il principio attivo dei funghi allucinogeni, per alleviare lo "stress esistenziale" dei pazienti terminali. Si iscrisse immediatamente, nonostante la resistenza di Lisa, sua moglie, che interpretò la decisione con un rifiuto di continuare a combattere. Mettes visse altri 17 mesi e continuò nella lotta con la chemioterapia, che, secondo la moglie Lisa, lo aveva aiutato ad una serena accettazione che la fine stava arrivando. Quando la fine era certa, ha fatto sfilare i suoi cari nella stanza delle cure palliative del Mount Sinai Hospital per salutarli.

Storie come questa hanno convinto il giornalista americano Michael Pollan a mettere in gioco la sua reputazione, tutt'altro che marginale, su una questione delicata: uno studio sul rilancio dell'uso scientifico di psichedelici in pazienti come Mettes. Il risultato è il saggio "Come cambiare idea. Cosa ci insegna la nuova scienza della psichedelia su coscienza, morte, dipendenza, depressione e trascendenza".

Il titolo originale funziona meglio: How To Change Your Mind può anche essere tradotto da "come cambiare idea", che era esattamente ciò che Pollan ha fatto (Long Island, New York, 1953). Fumatore occasionale di erba, stava per compiere 60 anni quando decise di andare un po' più avanti sul ripido sentiero di sostanze allucinogene. Lui ha l'età di un hippy, ma semplicemente non ha mai avuto il coraggio di provarle in gioventù. "E quasi meglio", dice, "sono droghe che dovrebbero essere prese quando hai la testa completamente strutturata".

Pollan non è un psiconauta obsoleto, né l'autore tipico della letteratura degli allucinogeni (senza dubbio un genere a parte), ma un giornalista noto per articoli di ricerca pubblicati durante alcuni anni sui più prestigiosi media statunitensi e poi trasformati in libri sull'industria alimentare (il dilemma del onnivoro), l'ossessione contemporanea con l'alimentazione (il detective al supermercato), o le virtù della cucina, si spera di famiglia, al di là dello stomachevole circo della gastronomia (cucina. un storia naturale della trasformazione, che è anche una serie Netflix). Di solito lo definiscono un "attivista del cibo" a causa del suo interesse per le implicazioni "politiche e ambientali" dell'atto del mangiare. Ha collaborato come consulente all'Amministrazione Obama e c'è una sua massima che ha fatto una tale fortuna che lo perseguiterà sempre: "Mangia cibo [reale]. Soprattutto verdure. Con moderazione". Nel 2010 è stato inserito nella lista dei 100 personaggi più influenti dell'anno dalla rivista Time. Quando gli dico che oggi è più probabile che possa pubblicare su "High Times", una sorta di Bibbia a New York sulla cultura della cannabis, ride e condivide una confessione: "Una delle ragioni che mi hanno spinto a scrivere" Come cambiare idea", anche se me ne sono reso conto più tardi, è che mio padre [a cui è dedicato il libro] ha avuto il cancro. È morto a gennaio. Non ho mai capito come stesse elaborando l'imminenza della morte: a 88 anni stava già perdendo la memoria e quando era nei suoi sensi non voleva neanche parlare di quello che stava succedendo. Mi sono dedicato a soddisfare il mio bisogno di capire con gli altri pazienti che ho intervistato per il libro.". Nel suo saggio, Pollan analizza "i risultati incredibili di studi con psilocibina per il cancro alla Johns Hopkins a New York, studio pubblicato nel 2016 in un numero speciale del Journal of Psychopharmacology (...). Circa l'80% dei pazienti avevano mostrato cali clinicamente significativi dell'ansia e della depressione misurati in modo convenzionale, un effetto che è durato almeno sei mesi dopo la loro sessione".

Ci sono diverse fotografie di suo padre, avvocato e uomo dai molteplici talenti, nell'elegante sala a suo modo tribale in cui si è tenuta l'intervista. L'appuntamento è stato a settembre a New York, nella casa di Corky, la madre,

uno di quei raffinati appartamenti di Park Avenue, nella parte alta di Manhattan, dove il portiere annuncia per telefono l'arrivo dei visitatori. Il giovane Pollan vi si è trasferito nel 1971. Ora vive con la moglie, Judith, pittrice, insegnante e autrice di alcuni dei dipinti astratti che adornano la casa della madre, tra Berkeley, città della California che è stata l'epicentro della rivoluzione hippie, e Cambridge, sede dell'università di Harvard. Quando non scrive, insegna giornalismo scientifico e saggistica creativa in entrambe le università.

Una notte circa 10 anni fa, durante una cena con gli amici a Berkeley, sentì la storia di uno dei suoi ospiti, "una psicologa di primo piano", e le sue esperienze con l'LSD che aveva riprovato, da lei considerato "intellettualmente stimolante e prezioso il proprio lavoro". Pollan gli chiese se intendesse condividere queste scoperte con i suoi colleghi. La donna lo guardò come se stesse contemplando la follia di un pazzo.

Il giorno successivo, il giornalista rovistò nella sua casella di posta elettronica finché non trovò un articolo scientifico che Bob Jesse gli aveva inviato un paio di anni prima e al quale non aveva prestato molta attenzione. Si rilesse le conclusioni di uno studio della Johns Hopkins condotto su 30 pazienti senza precedente esperienza lisergica, a cui era stata somministrata "una dose sintetica significativa" di quella droga o un placebo attivo. Era intitolato: La psilocibina può causare esperienze mistiche con un significato personale sostanziale e sostenuto e una grande importanza spirituale, e ha lo scopo di dimostrare esattamente questo, il potenziale dei funghi allucinogeni per chi cerca una piccola trascendenza. Pollan fu sorpreso dall'uso di parole come "mistico" o "spirituale" in un ambiente piuttosto empirico. "Ha coinciso con un momento in cui sentivo di non avere nulla di nuovo da dire sul cibo", ricorda. "Così ho sospeso quello che stavo facendo e ho iniziato a indagare" ..

L'autore ritiene che la sperimentazione clinica sia una delle pietre miliari iniziali del viaggio di ritorno della psichedelia al rispettabile ambito medico. Gli altri due, entrambi a partire dal 2006, stanno celebrando in Svizzera il centenario della nascita di Albert Hofmann, scopritore dell'LSD (morto a 102 anni), e la decisione unanime della Corte Suprema degli Stati Uniti di permettere ad una piccola setta di importare dal Brasile dell'ayahuasca, pozione allucinogena usata nei loro rituali e contenente DMT, una sostanza illegale (i giudici hanno valutato più importante la libertà religiosa rispetto alla proibizione dei narcotici). Così, inavvertitamente, è iniziata la rinascita della ricerca scientifica sulle droghe psichedeliche, un "cambiamento culturale" che ha però le sue resistenze. "Ho sentito medici dell'Università di New York dire che molti dei loro colleghi oncologi sono contrari alla somministrazione di allucinogeni ai loro pazienti oncologici", spiega Pollan. "Non mi piace l'idea di somministrare del crack", ci viene detto, opinione che mostra soprattutto una grande ignoranza".

I dettagli della genesi della prima ondata psichedelica sono, come parte della grande storia della controcultura, più noti di quelli della seconda. Albert Hofmann ha sintetizzato l'LSD per caso nel 1938 in un laboratorio a Basilea (Svizzera), ma lo ha sperimentato cinque anni più tardi, con una soluzione più potente (una sola goccia è sufficiente per dare allucinazioni per circa 10 ore). Quel giorno, Hofmann tornò a casa in bicicletta. Durante quel viaggio inaugurale, controllò per la prima volta gli effetti inaspettati della sua creatura. Il nuovo farmaco, che è legalmente esportato negli Stati Uniti dai laboratori svizzeri Sandoz, ha goduto di una buona reputazione, più o meno nello stesso momento in cui l'esperienza messicana con i funghi del banchiere di New York, R. Gordon Wasson, ha tenuto la copertina della rivista Life (che ha avuto una tiratura di 5,7 milioni di copie). Erano gli anni della luna di miele tra allucinogeni e opinione pubblica americana. Due molecole potenti, dietilamide dell'acido lisergico e psilocibina, utilizzati in Messico e America centrale per centinaia di anni, avevano lasciato un segno profondo nella storia sociale, culturale e politica del Novecento, grazie allo scrittore Aldous Huxley, che ne divenne bene presto entusiasta, e grazie all'attore Cary Grant, che ha decantato le virtù di un buon viaggio (in realtà, era stato sottoposto a 60 sedute, al termine delle quali sentiva che "tristezza e vanità erano scomparse", così come disse in un'intervista nel 1959).

L'istituzione psichiatrica vide davanti a sé un orizzonte di possibilità mentre Richard Alpert e l'estroverso Timothy Leary facevano esperimenti con la psilocibina all'Università di Harvard, fino a quando furono vietati dopo uno scandalo che ebbe eco sulla stampa nel 1963, scandalo che secondo Pollan mette fine al periodo d'oro delle indagini con psicotropi, anche se fino al 1977 questo periodo sopravvisse furtivamente in una unità psichiatrica dello Stato del Maryland per "trattare l'alcolismo, la schizofrenia e il malessere esistenziale dei malati di cancro".

Gli storici degli anni Sessanta, spesso definiscono ciò che è venuto dopo Harvard con un'immagine efficace: psichedelici che saltano il muro del laboratorio per catturare i sogni e gli incubi di una generazione che ha scoperto l'LSD come un rito di passaggio, affascinante, spaventoso e radicalmente diverso dalle iniziazioni attraverso cui i loro genitori erano passati. La cosa già era fuori controllo quando, nel gennaio del 1967, l'estate dell'amore, circa 25.000 hippy ascoltarono ad Human Be-In, il famoso Festival di San Francisco, l'invito a sintonizzarsi e fluire ("Turn on, tune in and drop out") di Leary, forse la figura più controversa in questa storia; un ragazzo che in meno di un decennio passò dall'essere un professore anonimo con giacca ad un fuorilegge vestito con una tunica e considerato la bestia nera della società americana.

Quando i Beatles, dopo le loro esperienze psicotrope, consigliano di superare le vertigini iniziali e abbandonarsi a un'esperienza lisergica - "Disconnetti la mente, rilassati e fluttua a valle", canta John Lennon in Tomorrow Never Knows-, l'LSD, fu subito bandito, consumato per scopi non scientifici da decine di migliaia di giovani dai capelli lunghi che avevano abbandonato la famiglia per il rock psichedelico alla ricerca del sogno hippy. Leary era considerato "l'uomo più pericoloso d'America" (nella definizione di Nixon), e i media, i genitori e gli insegnanti diffondevano notizie false per terrorizzare i potenziali consumatori, narrando di ragazzi che dopo aver preso un acido erano diventati ciechi guardando il sole. Una storia che persuase il giovane Pollan a scommettere su di essa, era quella che circolò nei primi anni settanta e che assicurava come il consumo di LSD potesse "danneggiare i cromosomi".

Nel libro, il giornalista sostiene che è praticamente impossibile morire per overdose di questo farmaco o di psilocibina e che nessuna delle due sostanze crea dipendenza. "Dopo averle provate una volta, gli animali non cercano una seconda dose e l'uso ripetuto da parte delle persone riduce il loro effetto. È vero che le esperienze terrificanti che alcune persone hanno sperimentato con le droghe psichedeliche possono trascinare in stati psicotici, quindi nessuno con una storia familiare o predisposizione alla malattia mentale dovrebbe prenderle". È anche vero che le persone possono fare cose davvero stupide sotto la loro influenza. Cose come attraversare la strada senza guardare, gettarsi nel vuoto o suicidarsi. "I viaggi sbagliati sono molto reali e possono diventare una delle esperienze più difficili della vita. È quindi importante sapere che cosa può accadere quando questi farmaci vengono utilizzati in situazioni incontrollate, senza prestare attenzione all'atteggiamento e allo scenario, a differenza di come avviene in condizioni cliniche, dopo un attento esame e sotto supervisione. Da quando la ricerca controllata è stata riattivata dagli anni '90, quasi un migliaio di volontari ha ricevuto dosi e non è stato segnalato un singolo evento negativo grave".

Ecco una domanda chiave: Pollan non parla nel suo libro dell'uso ricreativo delle droghe, né del fatto di portarle in giro per strada, ma del loro impiego sotto controllo medico. "L'evangelismo di Leary ha coinvolto tutto cancellando il confine tra scienza e partiti presi", avverte. Gli psiconauti più esperti attribuiscono grande importanza a due concetti: l'insieme (lo stato mentale in cui si è al momento del consumo) e l'impostazione (condizioni ambientali). Gli esperimenti descritti nel libro si svolgono in luoghi simili allo studio di un dentista, con il paziente sdraiato, con le cuffie, la musica soft e una maschera messa per favorire l'introspezione.

Così si lavora da anni in istituzioni come le università di New York, Los Angeles, New Mexico, Zurigo o Londra Imperial College, che ha un programma che studia l'influenza delle sostanze psicoattive nell'attività cerebrale. Nel mese di settembre, gli esperti della Johns Hopkins hanno chiesto alle autorità statunitensi di autorizzare farmaci di psilocibina nell'ambito di quelli più pericolosi (dove, dal 1970, è catalogato insieme all'eroina) per inserirlo accanto al Valium o Xanax nella categoria IV delle sostanze con scarsa potenzialità di abuso o dipendenza. Per Pollan, il divieto di uso scientifico di sostanze psichedeliche per decenni, a causa degli eccessi degli hippies negli anni sessanta, è come se fosse stata esclusa la morfina medica in virtù delle devastazioni causate dall'eroina. Per farvi una nuova opinione in merito, ecco una galleria di personaggi eccentrici che hanno speso la loro vita per cercare di cambiare la stessa: oltre Hofmann e Leary, troviamo persone come Paul Stamets, che si basa sull'intelligenza di funghi (e non solo allucinogeni) per salvare il mondo (ha un TED talk che ha superato 4,5 milioni di visite); Al Hubbard, che ha introdotto circa 6.000 persone all'LSD tra il 1951 e il 1966 e ha contribuito a definire il protocollo terapeutico che rimane valido ancora oggi; o Myron Stolaroff, che ha lasciato un incarico manageriale presso Ampex, un'azienda pioniera della Silicon Valley, per dedicarsi alla ricerca lisergica. Il saggio è anche una testimonianza della testardaggine della generazione del baby boom, nata durante il periodo che seguì la seconda guerra mondiale. Molti di coloro che hanno dato una spinta alla ricerca nei primi tempi, sono anche dietro la rinascita degli ultimi anni.

Dopo aver ascoltato una dozzina di racconti di esperienze "mistiche e significative", Pollan si è sentito pronto a superare la paura e provare "sotto supervisione" una dose elevata di tre sostanze: LSD, psilocibina e DMT. Nel suo libro non prende in considerazione quei farmaci per i quali non ci sono studi scientifici, come l'ayahuasca (che sta vivendo un boom anche al di fuori dei paesi del Sud America, dove è stato utilizzato per secoli) oppure microdosi di LSD, la cui assunzione rituale a giorni alterni di quantità impercettibili della sostanza viene praticata nella Silicon Valley come strumento per migliorare le prestazioni e la creatività. (Pollan vi intravede una logica perversa: "E' la manovra tipica del capitalismo, prendono un farmaco come l'LSD, con un alto potere sovversivo e anti-gerarchico, e lo trasformano in qualcosa di produttivo e utile, come un caffè").

Per i viaggi, spiega il giornalista, avrebbe preferito partecipare come volontario in una delle prove sperimentali di un'università "vicine ad un pronto soccorso dell'ospedale", ma non accettano "la gente con uno stato normale di salute." Ha dovuto ricorrere alla corporazione sotterranea dei consiglieri psichedelici che lavorano in clandestinità; preparare i volontari, accompagnarli durante l'esperienza e dare loro consigli a posteriori per assimilare

l'esperienza. Ha avuto l'aiuto di Fritz, un tedesco che vive in pensione sulle montagne; Maria, "una donna negli anni sessanta sobria e compassionevole", e Rocío, "terapeuta messicano di 35 anni". Il capitolo che ha come titolo "Diario di viaggio", è "la cosa più personale" che abbia mai scritto, utilizzando il suo ruolo di giornalista per chiacchierare di ciò che accade agli altri e di ciò che accade nella vostra mente. Nei loro esperimenti si descrive "un torrente di amore" per tutti le persone che fanno parte dei tuoi affetti, si fonde con una suite per violoncello di Bach e si sente sparire "disintegrato in una nuvola di coriandoli da una forza esplosiva che non poteva essere" nella sua testa. Queste pagine sono anche tra le più imbarazzanti della sua opera. Come quando descrive la voglia di urinare nel bel mezzo di una corsa. "L'arco di piscio che ho rilasciato era davvero la cosa più bella che avessi mai visto, una cascata di diamanti che cadono in una piscina, rompendo la superficie con miliardo di frattali sonori di luce", scrive. "Mi sono imposto di non lasciarmi sopraffare dalla vergogna", si scuserà durante l'intervista. "Non è facile narrare un'esperienza essenzialmente ineffabile. E poi c'è il fatto che la maggior parte del mio pubblico non l'ha mai fatto, quindi ho dovuto essere molto didascalico". Dalla lettura delle sue avventure c'è la sensazione che Pollan, che non ha ancora provato droghe, resti alla porta dell'esperienza mistica che stava cercando.

Alla paura di deludere i suoi fan, più abituati a leggere sull'estesa coltivazione del mais in Iowa o sulla lenta cottura del maiale, ha aggiunto le preoccupazioni legali. "Avevo paura di mettere i consiglieri a rischio". Prima della sua pubblicazione, il testo è stato revisionato "con due avvocati". Il saggio è stato pubblicato negli Stati Uniti a maggio con un'ampia copertura mediatica e "sorprendente accoglienza critica e commerciale". "E hanno detto che i libri sulle droghe non vendono bene", dice. "Ho ricevuto un sacco di chiamate e messaggi da parte dei lettori che soffrono di ansia, depressione, paura o qualche tipo di dipendenza, e mi hanno chiesto aiuto per capire come partecipare a un esperimento. In questo momento, temo, la domanda supera di molto l'offerta."

Alla domanda se crede che questa attenzione conferma che la rinascita psichedelica non può più tornare indietro, ha risposto: "Direi di sì, soprattutto per la crisi della salute mentale globale che stiamo vivendo. Abbiamo bisogno di risposte alternative. Non c'è stato alcun progresso significativo in questo campo dalla scoperta degli antidepressivi alla fine degli anni '80. Rispetto a quando ho iniziato a scrivere il libro, oggi siamo più vicini al giorno in cui sarà consentito l'uso medicinale delle droghe psichedeliche."

Inoltre, potrebbe essere utile il fatto che nel contesto della guerra alla droga, le sostanze psichedeliche sono lontane dal fronte della battaglia per sostanze come gli oppiacei o la cocaina. "Neanche le aziende farmaceutiche sembrano ansiose di entrarci: non sono redditizie, non ci sono brevetti da sfruttare e non possono essere presi ogni giorno. E sai: le grandi aziende sono più interessate ai farmaci che devi prendere ogni giorno.

(articolo di Iker Seisdedos, pubblicato su El Pais semanal del 28/10/2018)