

21 gennaio 2024 17:34

La mia cura con i funghi allucinogeni: 'Accarezzo un albero e non posso fare a meno di ringraziarlo'

di [Redazione](#)

In Francia (ndr come in Italia) il suo consumo è vietato. Nei Paesi Bassi, puoi sperimentare l'assunzione di psilocibina durante un ritiro "psichedelico". Orizzonte terapeutico o nuovo business?

Paul McCartney mi sta spiegando la struttura dell'Universo: "Ci sono sette livelli", dice con uno scintillio negli occhi. Ridiamo di cuore di questa noiosa rivelazione, poi mi avvicino per sussurrargli all'orecchio, in tutta serietà: "Amico, ti sbagliavi. In verità, ce ne sono nove."

Questa scena si sta effettivamente svolgendo... nel mio cervello. Il mio corpo è disteso su un materasso appoggiato a terra, il viso coperto da una maschera oscurante, in una grande stanza illuminata da candele, dove una decina di persone sono, come me, immerse in un lontano viaggio interiore. Abbiamo bevuto un infuso di tartufi di psilocybe, un fungo noto per le sue proprietà allucinogene, come parte di un "ritiro psichedelico". Il primo nel suo genere "100% legale e in francese". Legale, perché siamo nei Paesi Bassi, in una guest house in campagna, a sud di Amsterdam. In Francia saremmo soggetti alla legge, poiché lì il consumo di Psilocybe semilanceata sarebbe proibito.

Tuttavia, gli organizzatori francesi di questo ritiro ci assicurano: la psilocibina, il principio attivo del fungo, può avere effetti positivi sul benessere in generale e sulla salute mentale in particolare. Non sono gli unici a pensarla così. Oltre ai Paesi Bassi, che hanno una tradizione liberale ben consolidata in materia di narcotici, l'Australia ha legalizzato la psilocibina nel 2023 per usi medici. Svizzera, Canada, Israele, Stato dell'Oregon (Usa) lo autorizzano in via eccezionale.

Nell'era post-Covid-19 dei social network e dell'astinenza, dove la salute mentale è una delle principali questioni sociali, i ritiri psichedelici costituirebbero un nuovo orizzonte terapeutico? O solo una tendenza nel mercato dello sviluppo personale? O addirittura un fenomeno favorevole agli eccessi, che naviga sul disagio contemporaneo?

In fase di demonizzazione

.... La scienza è ancora priva di prospettiva, perché è rimasta indietro. Studi incoraggianti sull'LSD e sulla psilocibina erano stati avviati negli Stati Uniti negli anni '50, prima che l'amministrazione Nixon bandisse queste droghe, che erano parte integrante della controcultura e della protesta contro la guerra in Vietnam. Sospensione dell'attività accademica per molti decenni. La ricerca è ripresa da circa quindici anni e aumentano le pubblicazioni sulle maggiori riviste mediche, soprattutto anglosassoni. Le sostanze psichedeliche, a lungo associate solo al folklore hippie e all'uso festivo nei raduni elettronici, sono in procinto di essere demonizzate.

Arnaud Beauregard è un imprenditore, guida una Porsche Cayenne e porta un maglione annodato sulle spalle: non è né un hippie né un frequentatore di feste teknival. È all'origine di questo ritiro di mandarini nei Paesi Bassi. Ingegnere, 57 anni, non fuma, non beve e non aveva mai fatto uso di psicofarmaci fino allo scorso anno. Esperto di medicina alternativa, ha attraversato due depressioni e ha avuto "l'esperienza più significativa della sua vita" provando la psilocibina, che gli ha permesso di superare l'amnesia traumatica risalente all'infanzia. Oggi vuole condividere la sua scoperta.

Per partecipare al ritiro è necessario superare una valutazione medica, che si basa solo sulle proprie dichiarazioni. Una storia di schizofrenia è incompatibile con l'uso di psilocibina: troppo rischioso. Anche l'assunzione di antidepressivi è sconsigliata. Segue un primo incontro con il team che inizia con l'ascolto di cinque minuti di musica soul, tramite videoconferenza. Dovrai poi compilare un questionario approfondito sulle tue abitudini sociali, sulla tua situazione sentimentale o sessuale, sul tuo orientamento politico e religioso. Questo potrebbe essere considerato invadente. "L'idea è quella di avviare il lavoro introspettivo a monte", spiega Arnaud Beauregard.

Una settimana dopo, c'è con un "incontro di presentazione" sì che i partecipanti si conoscano nell'accogliente comfort della guest house olandese. Veniamo dalla Francia ma anche dal Regno Unito, Svezia, Svizzera e Brasile. Sei uomini e tre donne, tra i 30 e i 60 anni. Troviamo alla rinfusa un fotografo, un informatico, un agente immobiliare, un gelataio, un educatore specializzato o addirittura un ex marinaio. Niente pazzi, disadattati o festaioli che mirano a un momento ricreativo. Tutti hanno maturato il loro progetto, nutrito da letture o dalla visione di documentari. Alcuni intendono alleviare sofferenze specifiche: depressione a lungo termine, emicranie croniche, insonnia, disturbi alimentari o burn-out. Spesso hanno esaurito le soluzioni offerte dalla medicina e dalle psicoterapie tradizionali. Altri sono guidati da motivazioni più diffuse, ricerca personale o spirituale. Vengono tutti carichi di speranza e del suo corollario, la paura di essere delusi.

Arnaud Beauregard precisa che il pensionamento non costituisce un trattamento, ma può portare ad "una presa di coscienza che consenta una migliore gestione dei blocchi o dei traumi vissuti. Può avere l'effetto della psicoanalisi, solo che non ci vogliono quindici anni, ma poche ore". Per questo politecnico il cui approccio vuole essere razionale, i funghi magici non hanno "niente di magico".

Lucie Berkovitch, psichiatra e ricercatrice di neuroscienze presso l'ospedale parigino Sainte-Anne, ci spiega come funziona la molecola: "La psilocibina attiva i recettori della serotonina 5-HT_{2A}. Promuove la connettività e la plasticità cerebrale, aumenta il flusso di informazioni tra le diverse regioni del cervello. Osserviamo una riconfigurazione dei modelli neurali. Si hanno effetti terapeutici, in particolare antidepressivi, fin dalla prima somministrazione. E non c'è alcuna dipendenza da deplorare."

C'è sempre qualche rischio quando si assumono farmaci psicotropi. "Dal punto di vista medico, una valutazione preventiva da parte di un professionista è la migliore garanzia contro il verificarsi di effetti collaterali gravi", continua lo psichiatra. Sono essenziali un contesto rassicurante, un supporto adeguato e un dosaggio adeguato. (Evita di ingoiare psilocibina durante un incontro sessuale in un brutto posto a Bogotá; l'esperienza potrebbe non essere ottimale.)

Al Tangerine Retreat, i facilitatori, che non sono medici, sono responsabili di vegliare sui partecipanti e di garantirne la sicurezza. Così Kamel, 40 anni, formatosi in ipnoterapia e comunicazione non violenta, che racconta di aver "partorito se stesso" durante la prima dose. Ed ecco Costanza, trentenne argentina, insegnante di yoga e musicista, con una dozzina di anni di esperienze psichedeliche al suo attivo, che "ha imparato tutto nella giungla amazzonica con le tribù indigene". Una sciamana moderna, che medita con i suoi AirPods.

Impazienza e apprensione

La maggioranza dei presenti non ha mai consumato funghi allucinogeni, l'impazienza gareggia con l'apprensione. "Ogni viaggio è unico. Non possiamo anticipare la direzione che prenderete, spiega Arnaud Beauregard. In caso di stress, ricordati di respirare, muoverti e vocalizzare. Se hai bisogno di urlare, fallo nel cuscino."

L'equipe raccoglie il nostro consenso per toccarci se abbiamo bisogno di essere confortati, o per "contenerci" in caso di comportamenti pericolosi. Do un'occhiata ai miei compagni. Riusciranno a controllare il forte e insonne

ragazzo svedese se reagisce male ai funghi e compensa eccessivamente gettandosi su di me per strangolarmi perché mi scambia per sua madre violenta? L'organizzatore, che ha visto passare una quarantina di persone per i suoi ritiri, è rassicurante: "I brutti viaggi si verificano solo durante i viaggi ricreativi. Nel nostro ambiente sicuro, non abbiamo mai avuto incidenti." Preferisce sottolineare la bellezza di certe esperienze: "Abbiamo persone che si trasformano in alberi.". Un processo spesso documentato di dissoluzione dell'Io, che la psichiatra Lucie Berkovitch spiega con "ipo-attivazione per concentrarsi su se stessi, con una diminuzione dei pensieri e delle ruminazioni ripetitive. La molecola riduce la reattività dell'amigdala alle emozioni negative, favorendo sensazioni euforiche".

Il secondo giorno inizia con un'abbondante colazione (ma senza caffeina), dato che non mangeremo a mezzogiorno per ottimizzare gli effetti dei funghi. Costanza conduce il laboratorio "lavoro sul respiro". Le tecniche di respirazione basate sull'iperventilazione potrebbero, secondo lei, produrre effetti più potenti degli psicofarmaci. Gemiamo insieme per lunghi minuti, formicolio agli arti e rotazione della testa, prima di praticare la tonificazione: sdraiati sulla schiena, battiamo i piedi e i pugni a terra, emettendo un grido primordiale, come bambini.

La canzone di Costanza ci ispira a "lasciar andare e trovare il [nostro] caregiver interiore". Momento di sfogo emotivo: qualcuno piange alla mia sinistra, qualcuno piange alla mia destra. Nicolas, 49 anni, afferma alla fine della seduta di aver avuto delle allucinazioni (il cane della sua infanzia che emerge da un caleidoscopio, in questo caso). Non è un principiante quando si tratta di psilocibina. Lo ha già testato in microdose, che, dice, lo ha aiutato a uscire dal suo esaurimento.

Il microdosaggio prevede la somministrazione regolare di piccole quantità, che si dice migliori l'umore, la concentrazione e la creatività, senza dover subire effetti collaterali. Anche se gli studi non confermano i benefici di questa pratica, essa è in forte espansione, soprattutto grazie alla facilità di accesso ai prodotti su Internet. Un sito di consegne con sede nei Paesi Bassi può fornire una confezione "microdosaggio originale" per 11,24 euro, contrassegnata con la dicitura "best seller" con 1.041 recensioni positive.

Dopo un altro giro di discussioni, ci riuniamo attorno ad un grande tavolo per la "cerimonia". Febbre. I vassoi decorati con i nostri nomi contengono una teiera, un pestello e una tazza con 40 grammi di tartufi di psilocybe. Questa non è una microdose. La cerimonia solenne si svolge in silenzio. Schiacciamo i tartufi con il limone fino ad ottenere un composto che ricorda una tapenade di olive verdi, sopra il quale versiamo acqua a 70 gradi, il tutto guarnito con due strisce di zenzero. Siamo chiamati a uscire dalla stanza, uno per uno, per ricevere lo smudging, un rituale di fumigazione con finalità purificatrici. Costanza agita un ventaglio e ci fuma letteralmente addosso con il palo santo, un legno aromatico peruviano usato come incenso, mentre canta preghiere in castigliano. Per Arnaud Beauregard "la virtù del rituale è preparare all'esperienza e darle importanza".

Dopo la fumigazione ognuno si sistema sul proprio materasso. Siamo tutti vestiti di bianco: questa era la raccomandazione. Al centro della stanza, un mazzo di fiori, candele e qualche ossidiana formano un piccolo altare Zen. Arnaud avvia la playlist meditativa che ha messo insieme per l'occasione. La stanza, in questo momento, può ricordare la fumeria dell'oppio nel "Loto Blu" de "Le avventure di Tintin" o un pigiama party per adulti. La psilocibina è in infusione da venti minuti, beviamo un primo bicchiere. Installazione di maschere sui nostri occhi. La deprivazione sensoriale favorirà l'interiorità del viaggio. Nove persone si sdraiano e partono senza sapere dove stanno andando, in un "*Magical Mystery Tour*".

Mi concentro sul respiro e i pensieri cominciano a sciogliersi, a dispiegarsi, a diluirsi sotto l'effetto ascendente della sostanza che mi invade le vene e irriga il cervello di nuove connessioni. Il suono guida il mio umore. Oppure sto guidando il suono? Si formano folli associazioni di idee. Come sono arrivato a questa visione di un vecchio presidente ecuadoriano emiplegico, in uniforme di pizzo, che spiega al suo popolo che andrà tutto bene? (Psicoanalisti della domenica, per favore.)

"L'intelligenza del corpo"

Dopo un'ora, i facilitatori invitano coloro che lo desiderano a bere un secondo drink. "Sentiti libero di ingoiare il residuo sul fondo della teiera", suggerisce Kamel. Una volta ingerito questo booster, gli effetti aumentano di dieci volte.

Mi siedo davanti ad una finestra ad osservare, mascherato, il giardino e le venature delle foglie mosse dal vento.

Kamel mi mette una mano sulla spalla per chiedermi della mia condizione. "Dimentica la mente, lasciati andare all'intelligenza del corpo", sussurra. Facile a dirsi. Un ego non si dissolve con lo schiocco di un dito.

Mi trovo in uno stato di coscienza modificato, questo è certo, ma la coscienza non mi abbandona. So benissimo dove sono e con chi. Tengo uno sguardo attento – e ironico – sulla mia situazione. La mia conversazione interiore con Paul McCartney mi diverte molto. Scoppia una risata spontanea. Il mio vicino sta facendo un viaggio pieno di lacrime. La sua tristezza attraversa la stanza. Sento Costanza che gli sussurra parole rassicuranti. Il bisogno di consolazione è immenso.

Stanislav Grof, uno psichiatra ceco-americano pioniere della ricerca sulle droghe psichedeliche, descrive la psilocibina come "un amplificatore non specifico delle cariche emotive inconsce", che attenua i meccanismi di difesa. Qui le chiuse si aprono pacificamente. Niente panico. Nessuno urla nel cuscino. La musica mi porta lontano. Le canzoni sufi mi ricordano che ogni cosa è al suo posto. Comunque, a questo punto, puoi mandarmi Celine Dion che canta Macarena in tedesco, e piangerò di gratitudine. Mi tocco il viso: sotto la maschera scendono vere e proprie lacrime di gioia.

Mi alzo spinto dal bisogno imperativo di respirare aria fresca. Il contatto con gli elementi si rivela estremamente soddisfacente. Mi concedo quell'esperienza umana per eccellenza di fare pipì nel bosco mentre sottili gocce di pioggia striate di luce dipingono il cielo olandese per ricordarci che il cosmo sa quello che fa. Accarezzo un albero e, pur essendo perfettamente consapevole dell'incongruenza del mio approccio, non posso fare a meno di ringraziarlo. Arnaud mi ha accompagnato per assicurarsi che, nella mia comunione appollaiata con la natura, non fossi tentato di spogliarmi nudo per andare a nuotare nelle acque ghiacciate del vicino canale.

Ritorno al calore, alla distensione e all'introspezione. Viaggio nella mia esistenza. Vado dalle persone che amo per dirglielo, perdono chi mi ha offeso, chiedo scusa a chi magari ho ferito, trasportato da un potente impulso di riconciliazione con l'umanità. Anch'io visito i dispersi. E penso a queste inquietanti testimonianze di pazienti affetti da malattie incurabili che, dopo aver testato la psilocibina, accolgono con serenità l'idea della loro morte. In una parola: sono trasportato da un'onda d'amore alla quale anche il mio lato ironico non trova nulla di male.

Costanza, la sciamana fumigatrice, canticchia alcune melodie per la troupe mentre emergono dal loro torpore psichedelico. Abbiamo bevuto l'infuso quasi sei ore fa, gli effetti stanno gradualmente svanendo. Primo turno per parlare. Alcuni, come me, hanno vissuto una passeggiata con Care Bear, come Hans (*i nomi sono stati cambiati*) che ha trascorso "un bel momento affrontando [se stesso]". Altri hanno attraversato zone oscure. Gaëlle spiegherà come si è trasformata in mobile (forse la fase successiva alla trasformazione in albero), cosa che non augureremmo a nessuno. La maggior parte ha alternato alti e bassi. Cécile "ha sentito le cose per la prima volta", vagando attraverso visioni apocalittiche prima di ritornare alla beatitudine. Nicolas è stato immerso nel ricordo del trauma della sua nascita ("sono stato rianimato") e si è visto "molto vecchio, tra le braccia di [suo] figlio". Alcuni non sono ancora in grado di raccontare la propria esperienza.

"Attenzione alla discesa", cantava la band "Billy Ze Kick" in "Eat Me! Eat Me!", la sua hit del 1994 che evoca la canzone della psilo "che gioca con le anime e apre le persiane della percezione". Il mio corpo ricorda i miei bei ricordi. Sento ancora una volta l'urgente bisogno di uscire all'aria aperta, non per indulgere nella quintessenza dell'esperienza umana, questa volta, ma per esprimere il mio coraggio. Sono seguite due ore di nausea brutale che temperano la mia ondata di gratitudine verso l'Universo.

I miei compagni "di ritiro" sono tornati nei loro alloggi e stanno condividendo una cena vegetariana. Resto incollato al materasso, vuoto e livido, incapace di alzarmi e di ingoiare nulla. Costanza, meravigliosa strega, si china su di me e mormora alcune formule che immagino siano magiche.

"Sai di cosa si tratta, vero? mi chiede.

– Avvelenamento conseguente al consumo di droga, forse?

– No, stai eliminando le tue emozioni represses."

Kamel è d'accordo: "Sei fortunato, è una buona cosa vomitare."

Scivolo in un sonno profondo. Per svegliarmi riposato, una dozzina di ore dopo.

Cerimonia di chiusura

L'ultimo giorno del ritiro si apre con una sessione di yoga molto dolce, seguita da una cerimonia di chiusura in cui i facilitatori forniscono i loro consigli per "capitalizzare il benessere provato". Poi tutti tornano a casa, non necessariamente guariti, ma portatori di un'esperienza potenzialmente trasformativa.

Una settimana dopo si terrà un "incontro di integrazione" online, seguito da un incontro mensile, un gruppo di discussione post-psichedelico che permetterà di discutere sull'impatto del ritiro. Guardando indietro, la gamma dei sentimenti si estende dalla "frustrazione" alla "rivelazione". Jenny ha ancora le sue emicranie. Ingmar dorme ancora male, anche se ha riacquisito energia. Nicolas si sente "molto più concentrato sugli altri". Inflessione o rivoluzione, c'è, per tutti, un prima e un dopo. In molti vogliono ripetere l'esperienza, il cui costo ammonta a 1.790 euro per tre giorni, oppure consigliarla ad amici e parenti.

Arnaud Beauregard invita a non avere fretta, ricordando che si tratta di un processo i cui "effetti possono prolungarsi per giorni, mesi, anni" e che può essere abbinato alla psicoterapia classica.

Questo tipo di ritiro, che oggi rientra nel campo dello sviluppo personale e resta illegale in Francia, potrebbe un giorno essere integrato in un quadro medico debitamente controllato? Non subito. "In Francia gli studi sulla psilocibina non sono ancora iniziati, ma diversi team stanno lavorando sull'argomento", confida la ricercatrice Lucie Berkovitch. Le sperimentazioni accademiche e industriali dovrebbero iniziare nel 2024". Niente ci impedisce di immaginare che i ritiri psichedelici saranno, in futuro, rimborsati dalla Previdenza Sociale.

(Julien Blanc-Gras su Le Monde del 21/01/2024)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)