

8 settembre 2022 8:31

Psichedelici ed esperienze pre-morte

di [Redazione](#)

Occasionalmente, le persone che subiscono forti disordini e traumi hanno un profondo cambiamento. Provano un nuovo senso di benessere, scopo e apprezzamento della vita. Le loro relazioni diventano più autentiche e intime. Si sentono come se si fossero svegliati e stessero vivendo in un modo più intenso.

Nel mio recente libro "Extraordinary Awakenings" (<http://Extraordinary Awakenings>) (Risvegli straordinari), mostro che la trasformazione spesso segue il lutto, la diagnosi di cancro, un periodo di depressione o dipendenza o il tempo in prigione. Tuttavia, ho scoperto che l'evento più trasformativo che gli esseri umani possono avere è un'esperienza di pre-morte (NDE), quando una persona si avvicina estremamente alla morte o muore per un breve periodo.

Sono rimasto affascinato nel leggere un [nuovo studio recente](#), che confronta gli effetti trasformativi di NDE e sostanze psichedeliche, condotto dai ricercatori della John Hopkins University School of Medicine negli Stati Uniti.

Lo studio ha analizzato le esperienze di oltre 3.000 persone che hanno riferito di cambiamenti nel loro atteggiamento nei confronti della morte dopo un'esperienza psichedelica o una NDE. Sono state esaminate quattro sostanze psichedeliche, tra cui la psilocibina (il principio attivo dei funghi magici) e l'ayahuasca, una bevanda sudamericana che contiene l'allucinogeno naturale DMT.

Nello studio, le persone hanno descritto esperienze sia di droga che di NDE che hanno portato un atteggiamento più positivo nei confronti della morte, con meno paura. Le persone hanno riportato aumenti significativi dell'intuizione psicologica, del benessere e del significato delle loro vite.

Lo studio ha trovato alcune differenze tra i diversi psichedelici. Rispetto alle persone che hanno assunto psilocibina o LSD, coloro che hanno assunto ayahuasca o DMT hanno riportato effetti più duraturi e più positivi.

Una connessione improbabile

I partecipanti hanno descritto entrambi i tipi di esperienza come spirituali o mistici, caratterizzati da un senso di unità, trascendenza, sacralità e timore reverenziale. Questi elementi erano più forti nelle esperienze psichedeliche. Tuttavia, le persone che hanno avuto NDE avevano maggiori probabilità di riferire l'evento come *"l'esperienza più significativa, spiritualmente significativa, perspicace e stimolante della loro vita"*.

Le NDE e le esperienze psichedeliche hanno alcune caratteristiche molto diverse. Gli elementi comuni delle NDE includono il viaggio nell'oscurità verso una luce (o un luogo trascendente), il raggiungimento di un confine o un

punto di non ritorno, l'incontro con parenti defunti o una revisione della vita. Ma questi non sono presenti nei viaggi psichedelici.

Quindi potrebbe sembrare strano che abbiano effetti trasformativi simili.

Ma entrambi i tipi di esperienze ci portano oltre i limiti della nostra consapevolezza familiare. Il nostro stato normale è vedere il mondo attraverso un filtro di pensieri, con un flusso infinito di associazioni che passano attraverso le nostre menti.

Il nostro ambiente quotidiano sembra familiare e banale. Abbiamo la sensazione di vivere in dualità con il mondo, dentro le nostre menti e corpi con il resto del mondo "là fuori".

Nelle NDE e nelle sostanze psichedeliche, il mondo diventa un posto diverso. C'è un senso di unità e armonia che sembra una qualità naturale del mondo in qualche modo modificata dalla nostra normale consapevolezza. Questa maggiore consapevolezza ha una qualità rivelatrice. Sebbene molte esperienze psichedeliche abbiano elementi allucinatori, in questo senso le esperienze sono in realtà uno sguardo su una realtà più profonda.

Le NDE implicano un incontro ravvicinato con la morte, che ci rende consapevoli della preziosità della vita. Molte persone che hanno NDE sentono di essere effettivamente morte per un breve periodo. Questo è probabilmente il motivo per cui lo studio ha scoperto che le NDE erano più trasformative delle esperienze psichedeliche.

Che cos'è un'esperienza di pre-morte?

[In molte esperienze di pre-morte](#) una persona muore brevemente in senso clinico. Ad esempio, dopo un arresto cardiaco, il cervello e il corpo possono spegnersi per un breve periodo prima di essere rianimati. In molti casi di arresto cardiaco (circa il 20%, secondo alcuni studi) le persone riferiscono che anche se il loro cervello non ha mostrato segni di attività, hanno avuto una serie notevole di esperienze.

In genere, riferiscono di aver lasciato il corpo e di guardare dall'alto (a volte descrivendo procedure mediche in dettaglio), per poi fluttuare nello spazio. Potrebbero vedere una rassegna delle loro intere vite, lampeggiare nello spazio di pochi secondi.

Sebbene le NDE durino solo pochi minuti (al massimo), hanno quasi sempre un effetto trasformativo (le esperienze psichedeliche di solito durano molto più a lungo, fino a diverse ore). Le persone subiscono un grande cambiamento di prospettiva e di valori.

Diventano meno materialisti e più altruisti. Si sentono più connessi alla natura, con più amore e compassione per gli altri. Hanno un accresciuto senso della bellezza e spesso assaporano la solitudine e l'inattività in un modo che non avevano mai fatto prima.

Ci sono stati molti tentativi di razionalizzare le NDE come un'allucinazione causata da un'attività cerebrale insolita, ma fino ad oggi non è emersa alcuna spiegazione soddisfacente. A mio avviso, il fatto che le esperienze portino quasi sempre una trasformazione potente e permanente suggerisce fortemente che non sono un'allucinazione. Sicuramente non avrebbero un tale effetto brillante se fossero illusioni.

La differenza fondamentale

Non tutte, o anche la maggior parte, le esperienze psichedeliche cambiano la vita, ovviamente. Nello studio di cui sopra, non c'è alcuna discussione su quanto frequentemente gli psichedelici abbiano un tale effetto. Per quanto ne sappiamo, i partecipanti potrebbero aver avuto molte altre esperienze psichedeliche che non li hanno influenzati profondamente. Al contrario, le NDE sono quasi sempre trasformative.

[Un documento del 2012](#) ha esaminato le somiglianze tra NDE e DMT e ha scoperto che il cambiamento permanente era molto meno comune dopo il DMT. L'effetto degli psichedelici dipende dal contesto, dalle intenzioni e dai tratti psicologici della persona. È più probabile che gli psichedelici siano trasformativi se vengono avvicinati in un contesto spirituale anziché in un uso casuale. [Ricerche recenti](#) suggeriscono anche che le sostanze psichedeliche possono aiutare ad alleviare la depressione e l'ansia e portare a un maggiore benessere emotivo.

I viaggi psichedelici non dovrebbero essere intrapresi alla leggera. Ma, nelle giuste circostanze, possono essere rivelatori quasi quanto le esperienze di pre-morte.

(Steve Taylor - Senior Lecturer in Psychology, Leeds Beckett University - su The Conversation del 07/09/2022)

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>)