

22 dicembre 2022 13:52

La 'dose eroica' degli psichedelici

di [Redazione](#)

MATTHEW JOHNSON: Queste

esperienze sono spesso definite "ineffabili", ma come scienziato, faccio del mio meglio per "inventarle" cercando di descriverle il più possibile, quindi andrò avanti e lo farò: la nostra la società è stata in una crisi di salute mentale ed è stata stagnante. Gran parte delle persone la trattano con antidepressivi tradizionali, non vedono benefici. Gli psichedelici sono l'unica classe di droghe che conosco di cui non ne hai solo uno o due, ma molte storie di persone che dicono di aver preso questa cosa una volta e dicono che ha avuto questo profondo impatto sul corso della loro intera vita. Sono davvero esplosi sulla scena negli anni '60 e sono stati associati ad alcuni cambiamenti davvero radicali nella società. Questo ha davvero spaventato molte persone. Penso che ora la società sia più pronta ad accettare questi composti e l'intero quadro di essi.

Sono Matt Johnson. Sono un professore di psichiatria alla Johns Hopkins. Studio droghe, principalmente psichedelici.

È difficile immaginare un argomento più interdisciplinare nel regno delle droghe rispetto agli psichedelici. Apparentemente sono stati usati per tempo immemorabile in molte culture diverse del pianeta. Kary Mullis ha vinto il Premio Nobel inventando la PCR, che ha rivoluzionato la biologia. Ha detto che non sarebbe stato in grado di farlo se non avesse avuto esperienza nell'assunzione di sostanze psichedeliche. Ti sposti nell'arte e poi, voglio dire, accidenti, chi non ha mai sentito parlare di musicisti e altri artisti che affermano che gli psichedelici hanno avuto un profondo impatto sulla loro creatività? Ci sono i Beatles prima dell'LSD, e poi ci sono i Beatles dopo l'LSD: è un grande cambiamento. La grande ondata iniziale di quell'interesse scientifico per gli psichedelici risale agli anni '50. Quindi questo è stato circa un decennio dopo che Albert Hofmann aveva scoperto per la prima volta le proprietà psicoattive dell'LSD. C'era un gruppo nel Maryland chiamato "Spring Grove Group". Molte delle prime ricerche lì, in particolare con i malati di cancro.

Ma direi che uno dei gruppi più importanti nella storia di questo lavoro è stato guidato da Abram Hoffer e Humphrey Osmond a Saskatchewan, in Canada. Erano davvero il primo gruppo che direi abbia sviluppato quella che oggi chiamiamo "terapia psichedelica". C'era questo crescente apprezzamento di alcuni dei rischi e delle misure di salvaguardia necessarie per minimizzare tali rischi, ma non tutti gli investigatori ne erano consapevoli. C'è stata qualche ricerca non etica, qualche ricerca selvaggia. Ci sono state polemiche su Timothy Leary, soprattutto dopo che è stato licenziato da Harvard.

"Accendi, sintonizzati e interrompi".

JOHNSON: Gli psichedelici sono diventati così associati alla controcultura. La società era in un certo senso traumatizzata. Tutto si è fermato. Voglio dire, c'erano ricercatori che stavano conducendo sessioni e hanno ricevuto gli avvisi che dovevano semplicemente interrompere. Il tappeto viene tirato fuori per decenni prima che ci sia una ripresa. La ricerca che si sta sviluppando ora, in gran parte sta esplorando le applicazioni mediche. Queste

sono tutte droghe che possono avere un profondo effetto sul proprio senso della realtà, compreso il proprio senso di sé. Penso che l'unica scommessa che puoi fare sia che se hai la dose abbastanza alta, accadrà qualcosa di veramente interessante. Potresti ritrovarti con gli 'occhi della mente', a librarti nei cieli; i segreti dell'Universo apparentemente ti sono stati rivelati. D'altra parte, cinque secondi dopo potrebbe crollare in quello che la gente chiama un "brutto viaggio", dove si potrebbe sentire che stanno per morire. È una specie di scossone enorme nella propria esperienza della realtà. Sono sbalordito quando le persone con un'esperienza di vita davvero sostanziale dicono cose come: "Questa è stata l'esperienza più significativa della mia vita". Rispetto all'intensità degli effetti soggettivi, è notevole quanto poco impatto abbiano queste sostanze sulla fisiologia. Sai, il tuo battito cardiaco, la tua pressione sanguigna... tutto ha il suo rischio, per essere chiari. Ma rispetto ad altre classi di droghe, le sostanze psichedeliche sono davvero decisamente sicure a livello fisiologico.

La mia ricerca terapeutica con sostanze psichedeliche utilizza principalmente la "psilocibina", che è l'agente nei funghi magici. La dose che ora diamo ai pazienti è ovunque da 30 milligrammi a 40 milligrammi, che Terence McKenna, che è il famoso bardo psichedelico, chiamerebbe ripetutamente la "dose eroica". Se una microdose è finita qui e una dose ricreativa è finita lì, siamo ben lontani da qui. Quando qualcuno arriva per il giorno della sua sessione psichedelica, ha già trascorso diverse ore con noi nei giorni precedenti preparandosi per l'esperienza, sviluppando quel rapporto. Sappiamo che tutte le droghe sono in parte modellate dal contesto in cui vengono somministrate, ma per le sostanze psichedeliche è particolarmente vero. Quindi, quando le fornisci in una situazione più calda e accogliente, tendi a ottenere reazioni più significative alla sostanza. Quando l'esperienza si svolge, la persona si sdraierà, indosserà ombretti e cuffie attraverso le quali viene riprodotta la musica. Quindi l'idea è: in un certo senso esci dal tuo intelletto analitico normale, quotidiano e discorsivo. Li incoraggiamo davvero a fidarsi, a lasciarsi andare e ad essere aperti. Fidati dell'overall processo. Entrare in questo tipo di trattamento non è affatto facile. Abbi fiducia in te stesso che sei robusto: supererai questa esperienza. Lasciarsi andare.

Cosa significa lasciarsi andare? Lasciar andare significa qualunque siano le tue nozioni preconcepite su cosa potrebbe essere questa esperienza o quale esperienza dovresti avere, non lasciare che questo ostacoli l'esperienza che farai. Non cercare di controllarlo e sii aperto, non importa dove ti porti, vai lì. Qualunque sia l'esperienza, assumi l'orientamento di: "Questo è ciò che devo affrontare". La gamma di esperienze è così ampia. Puoi passare da un'esperienza terrificante a questa bellissima, sai, una specie di esperienza più sorprendente della tua vita. Alcune persone potrebbero sentirsi come se avessero raggiunto la fine della realtà, questo tipo di piano di esistenza. Altri dicono che possono sentire la sofferenza in tutto il pianeta. Sai, come avere questo tipo di esperienza di "empatia universale". È tutto benvenuto. Le risate, le lacrime, tutto il resto. Questo è esattamente lo scopo di questo processo. Quindi la "fase di integrazione" è dove stiamo discutendo l'esperienza con loro, e i temi che emergono sono così vari. Uno degli aspetti che potresti chiamare "verità rivelata" e io chiamo questi "momenti duh". Queste sono esperienze in cui le persone si sentiranno come se avessero imparato qualcosa a un livello così fondamentale. Penso agli esempi nel nostro lavoro che abbiamo fatto con i malati di cancro in cui, sai, spesso le persone diranno: "Sto permettendo a questo di creare la mia sofferenza. Il cancro non mi ha ancora ucciso. Posso ancora vivere la vita, ma lascio che mi faccia questo". Lo sapevano quassù, potevano dirti le parole, ma ora lo sentono nelle loro ossa, lo sentono nel loro cuore. Alle persone viene ricordato questo potere che hanno di scegliere il proprio destino.

Alcune persone escono da queste sessioni come partecipanti e dicono che, sai, "Un'esperienza di 6 ore con la psilocibina è come mille ore di terapia". Ma una delle insidie di questo lavoro clinico è che sarebbe difficile trovare un intervento psicologico più intimo e vulnerabile per una persona. Questa è solo una situazione che è matura per gli abusi se non abbiamo le giuste tutele. A causa di quella vulnerabilità, a causa dell'incredibile gravità di queste sessioni, dobbiamo aggrapparci ancora più tenacemente ai confini clinici. Dobbiamo limitare l'uso del tocco terapeutico. Una forma più sottile di abuso è semplicemente riempire gli spazi vuoti per le persone: lo chiamo il complesso del guru. Le persone spesso affrontano domande generali: qual è il significato della vita? Dio esiste? Qual è il quadro generale di tutto quello che sta succedendo? Cosa sono? Su queste questioni metafisiche, dobbiamo davvero tacere. Nel quadro più ampio, a parte la capacità degli psichedelici di trattare un disturbo o un altro, penso che siano pronti ad aiutarci davvero a comprendere la natura dei disturbi psichiatrici. Quali punti in comune hanno tra loro che vengono in qualche modo affrontati dal trattamento psichedelico? In un certo senso penso a tutti questi disturbi come diverse forme di dipendenza. Quindi, che si tratti di una sostanza come il tabacco o l'alcool, la cocaina o un modo di pensare a te stesso, è questo repertorio mentale e comportamentale ristretto: la

realtà era così, e ora la tua realtà è così. E gli psichedelici, se fatti bene nell'ambiente giusto, hanno la capacità di spazzare via le persone da quella storia ristretta. Ha molte promesse nell'aiutarci a capire cosa serve affinché l'essere umano sia mentalmente sano.

(Matthew W. Johnson su Big Think del 21/12/2022)

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>)