



**ASSOCIAZIONE A.S.P.I.C. COUNSELING E CULTURA
SEZIONE DI MILANO**

**SCUOLA SUPERIORE EUROPEA DI
COUNSELING PROFESSIONALE
ANNO 2007-2010**

Il Counseling a supporto delle Emergenze Psichedeliche

ALLIEVA
DOTT.SSA ANNARITA EVA

RELATORE
DOTT.SSA MARGHERITA SERPI

Indice

Indice	2
Profilo e motivazioni dell'autrice	3
Introduzione	5
Capitolo primo - Gli stati della coscienza.....	10
Capitolo secondo - Le droghe e gli enteogeni: cosa sono e i loro effetti.....	15
Capitolo terzo - Il contesto antropologico dell'utilizzo delle droghe	24
Capitolo quarto - Gioia collettiva e bisogno di iniziazione	33
Capitolo quinto - Il Counseling ad approccio umanistico integrato applicato all'emergenza psichedelica	40
1. La storia del Counseling	40
2. Il counselor nell'intervento a supporto delle emergenze psichedeliche.....	41
3. Flessibilità dell'intervento	42
4. Tecniche e metodi a supporto dell'emergenza psichedelica	43
1. L'ascolto attivo e la riformulazione	44
2. Atteggiamenti da evitare.....	45
3. Gestalt therapy	45
4. Tecniche di rilassamento del corpo e la respirazione.....	47
5. Arte terapia.....	47
6. Visualizzazione guidata	48
Capitolo sesto - MAPS e gli esempi pilota: The Sanctuary e Kosmicare	49
Appendice 1 - Alcuni termini da approfondire	61
Fonti bibliografiche	63
Ringraziamenti.....	64

Profilo e motivazioni dell'autrice

Fin da ragazzina ho avuto uno spiccato interesse verso la spiritualità, la psicologia e la ricerca di significato nel mondo. Dopo essermi laureata in Lettere Moderne con indirizzo in Comunicazioni Sociali, ho iniziato a lavorare nell'ambito dell'area aziendale denominata Risorse Umane: selezione del personale, transizione di carriera, formazione e sviluppo del personale. Negli anni è cresciuto il mio interesse verso la psicologia, e dopo alcuni approfondimenti di PNL, psico-sciamanesimo e psicologia transpersonale, ho frequentato il master di Counseling triennale presso l'ASPIC.

L'approccio integrato di ASPIC mi ha permesso di approfondire le teorie e le tecniche che più mi interessavano con validi formatori e la struttura del master mi regalato delle buone linee guida e istruzioni di studio e profonde esperienze di vita.

Grazie al percorso che ho svolto nei tre anni di master, ritengo di aver cambiato atteggiamento verso la mia attività professionale, costruendomi delle fondamenta più salde e una vision più determinata. Nel contempo – guarda caso! - è nata l'opportunità di avviare una società di consulenza in ambito Risorse Umane, offrendo le attività che ho approfondito negli anni passati con un obiettivo maggiormente consapevole: l'evoluzione e il miglioramento dell'azienda e il benessere delle persone in azienda. Inoltre, svolgendo il tirocinio presso il centro d'ascolto ASPIC di Milano, sto iniziando a esplorare e offrire supporto di counseling nella sfera più privata dei clienti, quella personale.

Da sempre appassionata anche alle espressioni artistiche, soprattutto quella musicale, ho scoperto negli ultimi anni il genere della musica elettronica e le molteplici sottoculture che vi gravitano attorno. Questo mi ha portato a frequentare numerosi eventi e realtà dal respiro internazionale, tra i quali il *Boom Festival* e il *Burning Man*. Proprio in tali contesti ho conosciuto l'attività di MAPS e altre organizzazioni che operano nel supporto delle crisi psichedeliche e lavorano per l'informazione su questi argomenti; e ne sono rimasta conquistata, per la serietà, gli intenti e l'accoglienza, tanto da intuirne il potenziale educativo e l'impatto sui giovani.

Sempre alla ricerca di integrare i mondi e gli interessi in cui mi divido e poterne intravedere un filo conduttore, l'estate scorsa è maturata in me la scintilla di intrecciare questi argomenti: psicologia, spiritualità, cultura psichedelica, musica elettronica, festival e attività di counseling...e tutto ciò, mixato insieme, ha prodotto l'idea di questa tesi.

E a conferma che quando si seguono i propri sogni si aprono porte laddove c'erano solo muri, portando avanti il lavoro di raccolta delle informazioni utili alla stesura, sono entrata in contatto con persone coinvolte in progetti a supporto delle emergenze psichedeliche, che con molta disponibilità mi hanno offerto documenti, informazioni e riflessioni per approfondire le tematiche. Inoltre, da tempo coltivavo il desiderio di poter offrire il mio supporto come facilitatrice e volontaria in simili contesti, e - con questo obiettivo - sto partecipando alla nascita di un'associazione italiana no-profit, denominata *SaferFestival*¹, la cui missione è offrire questo tipo di supporto in seno ai festival di musica elettronica.

Parallelamente sto partecipando al progetto di scrittura del "*The Manual of Psychedelic Support: A Comprehensive Guide to Establishing and Facilitating Practical Care Services at Music Festivals and Other Events*", che vede coinvolte 25 persone da tutto il mondo, con competenze diverse ed esperienze complementari, con l'obiettivo comune di offrire un manuale di facile consultazione per le associazioni e gli enti che vogliano realizzare un servizio del genere.

L'augurio a inizio di questa tesi è quello di poter stimolare la curiosità e far conoscere lo stato dell'arte di tematiche e progetti non comuni, allargando di conseguenza il bagaglio emotivo e culturale di ognuno di noi.

¹ www.saferfestival.org

Introduzione

Nella nostra società, la maggior parte delle esperienze che trascendono l'ordinario e la normale realtà quotidiana sono bandite. Esse sono viste con paura e con sospetto, di conseguenza rientrano in quell'insieme di esperienze per cui non si hanno istruzioni, di cui non si parla, che sono vietate e illegali. Tuttavia il mondo - oggi come in passato - offre all'individuo la possibilità di fare esperienze che vanno al di là dell'ordinario. La contraddizione in cui viviamo è evidente e cioè, in modi diversi nel corso dei secoli e delle culture, si vieta o si tenta di vietare qualcosa che trova sempre una via per riemergere: l'utilizzo di sostanze psicoattive per inebriare, ampliare, stimolare la coscienza e innalzare lo spirito dell'uomo.

In particolare a partire dalla fine degli anni '80, c'è stato un aumento considerevole di giovani che frequentano grandi eventi musicali, *rave parties*, festival artistici e di musica elettronica, in Europa e in tutto il mondo. Questo fenomeno poggia su valori che accomunano una buona parte dei giovani: arte, spirito di condivisione, divertimento, libertà d'espressione. In questo clima di apertura, unito all'arte musicale e visiva che avvolge l'atmosfera, i giovani spesso ricercano esperienze che trascendono la loro normale realtà, in particolare attraverso l'utilizzo di sostanze psicoattive. Non sempre però chi inizia un "viaggio" di questo tipo è pronto all'esperienza che farà, non sempre le aspettative sono quelle giuste. Capita che il viaggio si trasformi in un vero e proprio incubo dal quale non si sa come uscire, perché spesso il soggetto ha ricevuto poche o nulle istruzioni sul tipo di esperienza che la sostanza induce, oppure perché non si approccia con dovuto rispetto e reverenza a qualcosa di totalmente sconosciuto. Spesso, quindi, lo fa in maniera irresponsabile alla ricerca dello "sballo". Le variabili che possono influenzare la buona o la cattiva riuscita di un'esperienza del genere sono numerose, le più importanti sono nella persona stessa, legate alla sua struttura psico-fisica.

Fortunatamente in alcuni eventi artistici e musicali di grosse dimensioni i promotori hanno sviluppato un sistema di "riduzione del danno"², che offre spazio a enti e

² con il termine "riduzione del danno" (*harm reduction*) si intende la strategia sociale che cerca di diminuire i rischi e gli effetti negativi connessi al consumo di droghe. Inizialmente nato come approccio per diminuire i rischi di salute

associazioni che forniscono informazioni sulle sostanze psicoattive, dove è inoltre possibile verificare il contenuto chimico (*drug test*) di ciò che si vuole assumere. Si è vista la nascita anche di “aree relax”, cosiddette *chill-out*, cioè zone in cui potersi riposare dal sovraccarico psico-fisico dovuto dall’iper-stimolazione indotta dall’ambiente, dalla musica, dalla folla e dalle sostanze psicotrope.

Attualmente il progetto più innovativo è chiamato *KosmiCare*, nato quasi una decina di anni fa e tuttora attivo: si tratta di uno spazio in cui le persone possono rilassarsi e vivere l’esperienza dell’alterazione di coscienza, spesso violenta e inaspettata, e - cosa assolutamente straordinaria - possono avere a disposizione un volontario, un vero e proprio Counselor, preparato ed accogliente, che lo accompagna nella propria personale ricerca di consapevolezza, nell’esplorazione della propria interiorità così come pure nella condizione di disagio che una sostanza psicotropa può amplificare e portare a galla, la cosiddetta crisi o “emergenza psichedelica”.

Con “emergenza psichedelica” voglio intendere quella particolare crisi emotiva, mentale o spirituale indotta, stimolata o esacerbata da una sostanza psichedelica. Questa, pur essendo a tutti gli effetti una “crisi”, è allo stesso tempo un’“opportunità” di crescita, un’importante occasione per conquistare una visione del mondo più ampia, di liberare energie inutilizzate, di guardarsi in modo diverso, di incontrare le proprie paure, confrontarsi con la propria ombra, fare addirittura esperienza del numinoso. Il termine “emergenza” indica contemporaneamente una crisi e un’opportunità per “emergere”.

Come scrive Stanislav Grof - uno dei più importanti studiosi dei fenomeni di “emergenza” nonché pioniere della psicologia transpersonale:

Non è esagerato dire che un’integrazione positiva delle crisi psico-spirituali può portare l’individuo ad un livello più elevato di evoluzione della coscienza³.

Questo vale anche per le crisi di natura psichedelica, dato che la sostanza - insieme alle variabili del *set* e al *setting* - è solo uno tra i numerosi fattori che possono scatenare una crisi psico-spirituale (per una descrizione di *set* e *setting* vedere l’appendice 1).

collegati all’utilizzo di eroina, si utilizza oggi in senso più lato.

³ Stanislav Grof. Per una psicologia del futuro. Red Edizioni, 2001.

L'utilizzo di una sostanza psichedelica può scatenare una profonda e violenta alterazione della coscienza, che può essere foriera di una delle modalità più potenti che l'uomo ha a disposizione per ampliare i confini della propria interiorità. La stessa definizione della parola "psichedelico" evoca il suo potere: "che rende più manifesta l'anima" - dal latino *psyche* e *deloun* -. Un altro termine utilizzato per questo tipo di sostanze ed esperienze è "enteogeno" - dal greco *entheos* e *genesthai* - che letteralmente significa "che ha Dio al suo interno".

Tuttavia è doveroso ribadire che non è la sostanza in se a generare la crisi, quanto piuttosto l'effetto che una certa sostanza ha su una determinata persona, con la propria soggettiva ed individuale struttura psico-fisica ed il proprio unico bagaglio esperienziale. Gli enteogeni 'portano a galla', manifestano e amplificano il proprio stato interiore, nel bene e nel male.

Nei casi in cui questo manifestarsi arrechi disagio, irrequietezza mentale e risulti troppo difficile da processare, la persona può sentirsi persa, insicura o destrutturata. Per questo motivo è di fondamentale importanza la presenza al suo fianco di una persona in grado di sostenerla; nei casi meno gravi, spesso, basta semplicemente la presenza di un amico.

Un Counselor che ascolta, accoglie e riformula le ansie del "viaggiatore" funge da specchio, empaticamente rassicurante. In questo modo un evento in partenza ansiogeno e negativo potrà mutare in un'esperienza - sebbene impegnativa e "pesante" - memorabile, significativa e accrescitiva per la persona.

Il Counselor può accompagnare la persona nel processo di ristrutturazione ed integrazione dell'esperienza che, senza alcun "ancora" o punto di riferimento, potrebbe trasformarsi nel cosiddetto "*bad trip*" (per una sua definizione, vedi appendice 1).

In questa trattazione, argomenterò come il Counseling si collochi naturalmente nell'ambito di queste iniziative sociali ed educative nate nell'ultimo decennio, e come possa essere il giusto supporto ai giovani nei loro tentativi di integrare e contestualizzare positivamente esperienze forti indotte da sostanze psicotrope. Esperienze che, appunto come detto all'inizio, sono un richiamo e una seduzione - secondo altri addirittura una necessità - da quando l'uomo ha iniziato a lasciare tracce di sé sulla terra. Il concetto (o il preconetto)

dell'illegalità di tali sostanze e di tali esperienze è un fattore assolutamente condizionato culturalmente, funzione dello spazio e del tempo in cui si vive.

Nel **primo capitolo** introdurrò che cosa intendiamo quando parliamo di coscienza, arrivando a trovare una definizione necessaria ed utile come base di partenza, approfondendo gli stati di coscienza alterati e ologici in contrapposizione allo stato ordinario di coscienza.

Nel **capitolo secondo** proporrò un breve approfondimento - a beneficio del lettore - sulle più comuni sostanze utilizzate al giorno d'oggi, offrendo sinteticamente i dettagli per capire le differenze tra gli psichedelici e altri tipi di sostanze. Entrerò più in dettaglio sull'alterazione indotta dall'utilizzo di sostanze psichedeliche, che sono i catalizzatori delle emergenze oggetto specifico di questo studio.

Nel **terzo capitolo** presenterò l'utilizzo di sostanze psicotrope nel corso della storia dell'umanità fino ad arrivare all'epoca moderna.

Nel **quarto capitolo**, descriverò il fenomeno del "Rinascimento Psichedelico", nato dai primi anni '90, strettamente unito al fenomeno dei *rave parties* e dei fenomeni musicali odierni. Presenterò inoltre l'interessante teoria della relazione tra tossicodipendenza e bisogno di iniziazione, con riflessioni a favore e a sfavore di questa tesi. Inoltre offrirò alcuni spunti relativi alle motivazioni che stanno dietro il consumo di sostanze.

Nel **quinto capitolo** presenterò brevemente il Counseling, dopodiché mi focalizzerò sulle tecniche fondamentali e più efficaci in un contesto di emergenza e di disagio psicologico-esistenziale che può comparire durante uno stato alterato di coscienza. Il servizio sociale di accoglienza e *sitteraggio* (per una sua definizione, vedi appendice 1) appartiene senza dubbio all'area di competenza delle attività di Counseling.

Nel **sesto capitolo** sono raccolte le testimonianze circa i casi più esemplari di *sitteraggio* effettuati negli ultimi anni a supporto delle emergenze psichedeliche. Sono informazioni raccolte di prima mano sul campo, tramite articoli e interviste con persone che hanno svolto tale attività. Gli esempi che porterò sono relativi al *Boom Festival*, un ritrovo musicale che riunisce circa 25.000 persone per una settimana in un parco naturale del Portogallo e il *Burning Man Festival*, un evento artistico ed esperimento sociale di circa

55.000 persone che ha luogo da oltre 20 anni nel deserto del Nevada. Proprio partecipando personalmente a questi eventi ho potuto conoscere e prendere contatto con le organizzazioni e le associazioni di supporto di cui parlerò più avanti. Riporterò esempi concreti e i commenti dei volontari, oltre che presentare le informazioni attualmente reperibili per offrire questo tipo di assistenza.

Ho inserito infine un'appendice di approfondimento su alcune delle terminologie "psichedeliche" che userò frequentemente nel testo (**appendice 1**).

Capitolo primo – Gli stati della coscienza

Le emergenze psichedeliche sono quei particolari stati di crisi spirituale, dalla natura critica e problematica, che possono insorgere in seguito all'alterazione della coscienza indotta da una sostanza psicotropa. Pertanto, ritengo sia utile definire prima di tutto cosa intendiamo con il termine "coscienza". La sua definizione e analisi ha visto impegnate tantissime aree di studio: biologia, medicina, psicologia, filosofia, etica, religione, sociologia, politica... e possiamo riscontrare come il termine *coscienza* abbia sempre una sfumatura di significato diversa, a seconda del punto di vista. Offrirò alcune sue definizioni, più pertinenti all'ambito psicologico e filosofico, per giungere a trovare il punto di vista che meglio si presta all'interpretazione delle esperienze in stato modificato di coscienza rispetto al tema da trattare.

Secondo alcuni studiosi il fenomeno della coscienza nasce all'incirca 11000 anni a.C., secondo altri verso il 1250 a.C.⁴ Altri studiosi ritengono che la coscienza si sia sviluppata intorno al 1000 a.C. e che sia temporaneamente scomparsa - in una sorta di moto retrogrado - nel medioevo per ricomparire dopo l'anno mille⁵. Al di là delle incertezze di datazione, pare assodato che, in un periodo non ben definito tra quei due estremi storici, l'uomo primitivo passò da una condizione bicamerale a una condizione di pensiero integrato, che definiamo appunto coscienza⁶.

Non avevo mai pensato – come forse tanti di noi - alla possibilità che la coscienza potesse emergere laddove non c'era. Il pregiudizio implicito che lo stato ordinario di coscienza fosse naturale e intrinseco all'Uomo, mi portava a pensare alla coscienza come ad una cosa scontata, ovvia. Invece, con grande probabilità, la coscienza si sviluppò in un determinato momento storico ed è figlia dell'evoluzione del Uomo nel corso dei secoli e delle culture.

Molte sono le teorie sulla natura e sulla struttura della coscienza, ad oggi tuttavia non abbiamo una definizione che accontenti tutti gli ambiti, filosofici e scientifici.

Si può dire che la capacità di astrazione - a quanto pare qualità tipicamente umana - è una delle variabili fondamentali per lo sviluppo della coscienza, insieme ad altri fattori fisici, neuronali e ambientali. Certo è, secondo alcuni esperimenti⁷, che l'uomo, come gli animali,

⁴ Per maggior approfondimenti: Casiglia, Facco, Rossi. I mondi della coscienza, Libreria Padovana Editrice, 2010

⁵ per maggior approfondimenti: Norretranders T. The User Illusion, 1991

⁶ per maggiori approfondimenti: Jaynes J. Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza. Adelphi, 1976

⁷ Libet B. How does conscious experience arise? The neural time factor. Brain Res Bull 1999.

possa funzionare correttamente anche senza coscienza, e che, se questa è presente, ha funzione di osservatore e modulatore dei comportamenti piuttosto che essere l'artefice che ci porta ad agire nel mondo⁸.

Possiamo dire che la coscienza è pura soggettività e quindi difficilmente misurabile, che possiede un'attività di integrazione della percezione, sebbene gli stimoli ricevuti siano codificati da aree cerebrali diverse e sparse.

La parola coscienza deriva dal latino *coscientia*, da *cum* e *scire* (=essere consapevoli). Di conseguenza si potrebbe definire coscienza quella particolare funzione che ci rende consapevoli di noi stessi. Infatti la lingua inglese utilizza il termine *consciousness* allo stesso tempo per ciò che in italiano significa "coscienza" e "consapevolezza".

La coscienza è quindi l'esperienza di fare esperienza, il sapere di sapere e il sentire di sentire⁹ ed è condizionata dalla cultura e dalle condizioni al contorno.

Per poter dire di avere coscienza, sono fondamentali l'identità e la continuità soggettiva al mutare dell'esperienza nel tempo, cioè è fondamentale essere consapevoli del nostro Io e dei nostri confini nel contatto con la realtà spazio-temporale.

Questa definizione ribadisce chiaramente il concetto:

Il nostro stato di coscienza ordinario non è qualcosa di naturale o di dato, ma una costruzione altamente complessa, uno strumento specializzato a far fronte al nostro ambiente e alla gente in esso contenuto, utile per alcune cose, ma non utile, e perfino pericoloso, per altre¹⁰

La coscienza quindi non è tanto una "entità" quanto piuttosto uno "stato". Infatti si utilizza comunemente la definizione di "stato ordinario di coscienza", usato per riassumere quello stato di veglia, livello di attenzione, consapevolezza e percezione che sperimentiamo - in modo più o meno simile tutti noi - quando viviamo nel mondo, in condizioni di normale equilibrio e scambio con l'esterno.

La nostra ordinaria coscienza di veglia è soltanto uno speciale tipo di coscienza, mentre tutto intorno, separate dai più sottili schermi, stanno forme potenziali di coscienza interamente diverse. Possiamo vivere tutta una vita senza sospettarne l'esistenza...¹¹

⁸ Casiglia, Facco, Rossi. *ibidem*

⁹ Liberamente tradotto da Norretranders T. *The User Illusion*, 1991, prefazione.

¹⁰ C. Tart, *Stati di Coscienza*, Astrolabio, 1977

¹¹ Libera traduzione da: It is that our normal waking consciousness, rational consciousness as we call it, is but one special type of consciousness, whilst all about it, parted from it by the filmiest of screens, there lie potential forms of consciousness entirely different. We may go through life without suspecting their existence. *The Varieties of Religious Experience*, William James, 1902

Tutte le vie spirituali e gli studiosi della mente hanno cercato di definire la diversità tra lo stato di coscienza ordinario e quello alterato o modificato, offrendoci delle mappe o descrizioni che possano rappresentare, più o meno dettagliatamente, i diversi stati di coscienza.

Lo psicologo americano, Charles Tart usa il termine “dimensioni” per definire i diversi stati di coscienza. Queste possono essere definite in base alla qualità dell’attività dei sottoinsiemi della coscienza: esterocezione, interocezione, elaborazione dell’input, memoria, senso d’identità, emozioni, senso dello spazio/tempo, valutazione/decisione, subconscio, output motorio. Egli sottolinea come esista un momento di transizione e di passaggio tra uno stato di coscienza e l’altro, quasi un salto quantico. Come possiamo vedere dalla mappa qui sotto riportata, Tart suggerisce l’esistenza di regioni dai confini ben precisi, in cui ogni sottoinsieme della coscienza funzionerà in modo diverso.

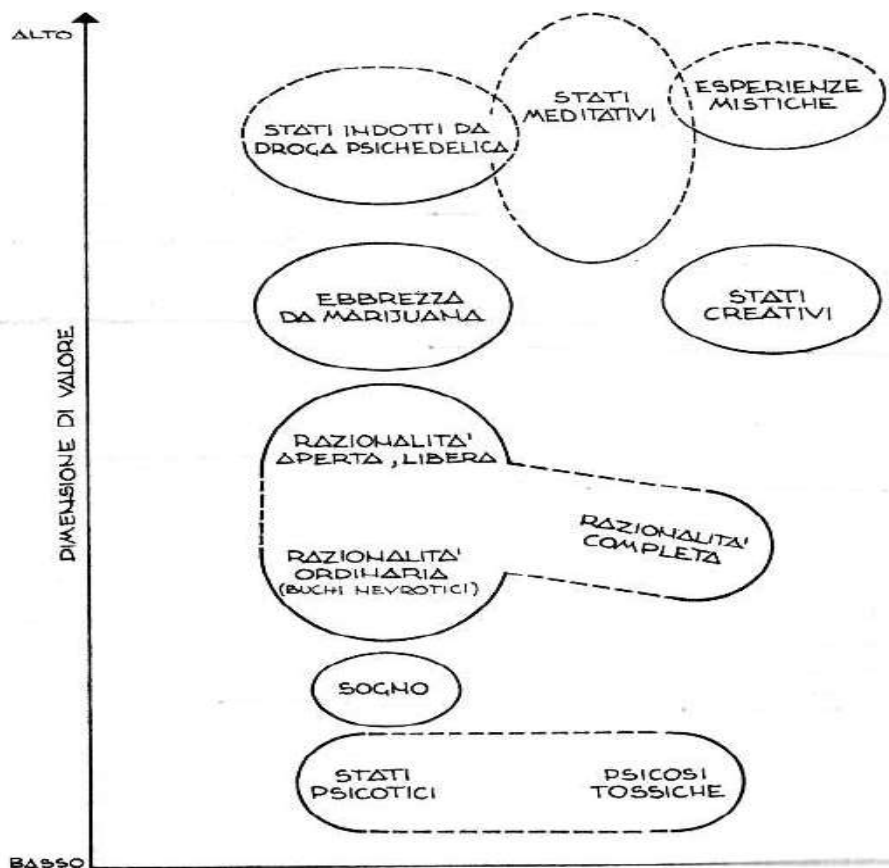


Figura 1 tratta da *Stati di coscienza* di Charles Tart, Astrolabio 1975

Le alterazioni della coscienza, e di conseguenza lo slittamento in una dimensione diversa dalla coscienza ordinaria, sono varie. Abbiamo il dormiveglia, il torpore, il coma, il sonnambulismo, l'induzione ipnotica, gli stati confusionali di origine organica (traumi o malformazioni fisiche), psicosi degenerative, il sonno e il sogno, il sogno lucido, la trance, la meditazione, le esperienze mistiche e gli stati indotti dalle sostanze psichedeliche. Da un punto di vista neurologico, uno stato alterato di coscienza è qualsiasi condizione che sia differente dal normale stato di veglia (onde beta) ¹².

Secondo lo psichiatra e pioniere della psicologia transpersonale Stanislav Grof, la definizione "stato alterato di coscienza" è troppo vasta e generica se si vuole affrontare l'argomento da un punto di vista accrescitivo o conoscitivo della personalità. Infatti, come definito sopra, l'alterazione può avvenire per traumi cerebrali, per intossicazioni, per infezioni e non sono questi i casi in cui è possibile esplorare la vasta gamma di dimensioni di coscienza. Grof individua un sottoinsieme degli stati non ordinari di coscienza che possiedono un forte potenziale di trasformazione. Egli ha coniato il termine "olotropico" che significa "che si muove in direzione della totalità"¹³ per definire questi stati specifici. Secondo Grof, entrando in uno stato olotropico si può trascendere i confini della coscienza ordinaria e ampliare la nostra identità come individuo e elemento del Tutto che ci circonda. In questi stati, la coscienza si trasforma ma non viene menomata, la nostra mente funziona "soltanto" in modo diverso dal solito.

Le emozioni percepite vanno oltre i limiti del nostro comune sentire e possono includere sensazioni di rapimento estatico e beatitudine, di amore infinito e gioia immensa ma anche sensazioni di terrore, rabbia e paura. Può capitare di essere travolti da profonde intuizioni, da difficoltà emotive e da problemi interpersonali. In questo secondo caso ci troviamo nel campo delle emergenze spirituali, per cui il supporto psicologico può essere la chiave per poter rendere l'esperienza comunque accrescitiva e senza strascichi traumatici.

Grof infatti mette in guardia che:

gli stati olotropici tendono a mettere in moto una specie di "radar interiore" che porta automaticamente alla coscienza gli argomenti dell'inconscio con la carica emotiva più travolgente: in quel momento tali argomenti possiedono la maggior importanza psicodinamica, e sono più facilmente disponibili a un'elaborazione consapevole.¹⁴

¹² http://en.wikipedia.org/wiki/Altered_state_of_consciousness

¹³ Stanislav Grof. Per una psicologia del futuro. Red Edizioni, 2001.

¹⁴ S. Grof. Ibidem.

Le emergenze spirituali sono varie e i fattori scatenanti numerosi. Possono insorgere spontaneamente in seguito a una malattia, un incidente, dopo un lungo periodo di stress psico-fisico o a un evento emotivamente forte (lutto, fallimento). Oppure essere catalizzate da pratiche spirituali o da sostanze psichedeliche.

E ripercorrendo la storia dell'Uomo, Grof ritrova in tutte le culture delle tecniche per indurre questi stati ologici, delle vere e proprie "tecnologie del sacro", che possono offrire momenti di elevazione spirituale e di contatto con il divino, mentre, laddove è latente un disagio psicologico, far emergere una crisi spirituale:

- ❖ Lavoro con il respiro: respiro del fuoco buddista, respiro sufi, *pranayama*, etc.
- ❖ Tecnologie sonore: tamburo, sonagli, campanelli, gong, *didgeridù*, recitare mantra, cantilena
- ❖ Danza e altre forme di movimento: danza dei dervisci, dei lama, *hatha yoga*, *tai chi*, *chigong*, etc.
- ❖ Isolamento sociale e deprivazione sensoriale: stare nel deserto, nelle caverne o altre forme di deprivazione fisica
- ❖ Sovraccarico sensoriale: stimoli acustici, visivi, dolore estremo
- ❖ Mezzi fisiologici: digiuno, deprivazione del sonno, salassi, etc.
- ❖ Meditazione, preghiera e pratiche spirituali varie: yoga, tantra, zen, esicismo cristiano, etc.
- ❖ Materiale psichedelico animale e vegetale: le sostanze psicotrope

Nei prossimi capitoli esamineremo proprio quest'ultima "tecnologia" utilizzata per indurre uno stato ologico di coscienza e il suo utilizzo nel corso della storia dell'umanità.

Capitolo secondo - Le droghe e gli enteogeni: cosa sono e i loro effetti

Con questa trattazione intendo dare una panoramica sugli effetti delle principali sostanze psicotrope. Non sarò quindi esaustiva, non è questa la sede ed esula dalle mie competenze specifiche. Ritengo sufficiente una rapida disamina delle principali “famiglie”, soffermandomi maggiormente sulle sostanze psichedeliche che vengono con più frequenza consumate tra i giovani nei contesti dei festival musicali.

Il termine “droga” è entrata in uso intorno al 1400 d.C., e probabilmente deriva dal termine olandese “secco”. Il termine non ha sempre avuto una sfumatura negativa, una droga è una qualsiasi sostanza che, assorbita dall’organismo, altera le normali funzioni fisiologiche. Rientrano in questa categoria i cibi in generale, in particolare lo zucchero, il caffè, il thè e il cioccolato. L’alcol è certamente una droga (l’etilismo è un problema sociale, anche se tollerato), così come il tabacco è una droga (sebbene anch’esso tollerato).

Le droghe che, nello specifico, influiscono sui processi psicologici e sulla coscienza, modificandone lo stato, sono dette **psicotrope**. Esse vengono classificate dalla legge italiana (L. n. 685 del 22.12.1975) in sei categorie:

- 1) oppio e suoi derivati, alcaloidi e derivati dalle foglie di coca, anfetamine. Ogni altra sostanza che abbia effetti sul sistema nervoso centrale e determini dipendenza fisica o psichica uguale o superiore a quelle precedentemente indicate; gli indolici, e i derivati feniletilamminici, che abbiano effetti allucinogeni o che possano provocare distorsioni sensoriali, tetraidrocannabinolo e analoghi, ogni altra sostanza naturale o sintetica che possa provocare allucinazioni o gravi distorsioni sensoriali
- 2) derivati della cannabis indica, escluso il tetraidrocannabinolo
- 3) barbiturici che abbiano notevole capacità di indurre dipendenza fisica e/o psichica
- 4) sostanze di corrente impiego terapeutico in grado di indurre dipendenza fisica o psichica di intensità e gravità minori di quelli prodotti dalle sostanze elencate nelle tabelle 1 e 3
- 5) preparazioni contenenti le sostanze delle tabelle precedenti, ma in quantità tale o preparate in modo tale che non siano in grado di indurre abuso
- 6) prodotti ad azione ansiolitica, antidepressiva o psicostimolante che possono dar luogo al pericolo di abuso e alla possibilità di farmacodipendenza¹⁵

¹⁵ Fonte: <http://it.wikipedia.org/wiki/Stupefacente>

In particolare le sostanze elencate nelle categorie 1 e 2 sono anche dette “droghe ricreative”, poiché sono quelle comunemente usate in ambito di divertimento sociale (un fenomeno che non è soltanto giovanile).

Ponendo maggior attenzione al gruppo 1, ci accorgiamo che in esso sono raggruppate sostanze molto diverse tra loro, sia per quanto riguarda gli effetti sul corpo sia quelli sulla psiche. Queste categorizzazioni aiutano a inquadrare la tematica solo ad un primo e superficiale livello; ad esempio, possiamo intuire che nel gruppo 1 ci siano le sostanze più pericolose o più ‘pesanti’. Ci sarebbe da domandarsi “*più pesanti in che senso?*” “*in base a quali parametri?*”.

Approfondiamo quindi e facciamo ulteriori distinzioni, scendendo in maggiori dettagli. Nel gruppo 1, possiamo suddividere le sostanze in tre grandi categorie: oppiacei, stimolanti e psichedelici.

Alla categoria degli oppiacei, per citarne alcuni tra i più noti, appartengono l’oppio, la morfina, l’eroina. Tra gli stimolanti ci sono la cocaina, l’anfetamina, l’MDMA (a cui dedicheremo un’analisi più avanti). Tra gli psichedelici: LSD, la mescalina, i funghi psilocibinici.¹⁶

Per ognuna di queste categorie ci sono abitudini e motivazioni al consumo molto diverse tra loro, proprio per i diversi effetti che producono sulla psiche e sull’organismo. Di conseguenza, anche il trattamento e il supporto delle persone alle prese con queste sostanze si differenzia molto.

Gli **oppiacei** hanno effetti inibenti e depressori. Il loro utilizzo crea forte dipendenza fisica e un altrettanto forte dipendenza psicologica. La loro assunzione - semplificando - è più rischiosa da un punto di vista di salute fisica. Il trattamento è prettamente di competenza degli operatori sociali (psicologi e counselor che lavorano con le tossicodipendenze).

Gli effetti a breve termine, ad esempio, dell’eroina sono:

- ❖ un’ondata di sensazioni piacevoli, uno “slancio” (cosiddetto *rush*)
- ❖ euforia
- ❖ sospensione e annullamento del dolore
- ❖ accaloramento della pelle, secchezza della bocca e una sensazione di pesantezza nelle estremità che può essere accompagnata da nausea, vomito e forte prurito
- ❖ la funzione mentale si offusca per l’effetto dell’eroina sul sistema nervoso centrale.
- ❖ La funzione cardiaca diminuisce. Anche la respirazione diminuisce enormemente, a volte fino al punto di causare la morte.

¹⁶ Per una trattazione esaustiva delle tipologie e famiglie di sostanze psicotrope: <http://www.erowid.org/>

Tra gli effetti a lungo termine si registrano:

- ❖ gravi condizioni di tolleranza (assuefazione)
- ❖ grave dipendenza fisica
- ❖ collasso delle vene
- ❖ infezioni batteriche e ascessi
- ❖ infezioni delle valvole cardiache
- ❖ artrite e problemi reumatologici
- ❖ malattie epatiche e renali¹⁷

La sua assunzione, come si può osservare dagli effetti, offre piacevoli sensazioni date dall'analgesia psico-fisica, che regalano anche drammatiche problematiche fisiche e psichiche a lungo termine.

Gli **stimolanti**, al contrario, hanno un effetto eccitante, “tengono svegli”. Il loro utilizzo crea forte dipendenza fisica, e gravi problemi di natura psicologica. Anche in questo caso, il trattamento è di competenza degli operatori sociali specializzati nelle tossicodipendenze.¹⁸ A scopo illustrativo ed esemplificativo, prendiamo ad esempio gli effetti di una sostanza di questa famiglia, la cocaina. Prima di tutto gli effetti a breve termine:

- ❖ percezione di aumento di energia
- ❖ diminuzione dell'appetito
- ❖ aumento della vigilanza
- ❖ aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna
- ❖ vasocostrizione
- ❖ aumento della temperatura

e gli effetti a lungo termine:

- ❖ dipendenza
- ❖ irritabilità e disturbi dell'umore
- ❖ agitazione, attacchi di panico
- ❖ psicosi paranoide
- ❖ allucinazioni uditive
- ❖ irregolarità del ritmo cardiaco, attacchi di cuore e infarto
- ❖ problemi respiratori

¹⁷ Tratto da: Eroina, informazioni dalla ricerca. Fascicolo informativo prodotto dalla azienda ULSS 20 Verona.

¹⁸ Vedere in proposito: Il Counseling individuale nella dipendenza da Cocaina. Traduzione Italiana di: Mercer D.E. Woody G.E. “Individual Drug Counseling” 1999

- ❖ ictus
- ❖ vertigini e mal di testa¹⁹

Anche nel caso degli stimolanti l'utilizzo offre piacevoli sensazioni psico-fisiche al momento dell'assunzione, con il pericolo di significative conseguenze sia di tipo fisico che di tipo mentale a lungo termine. La spirale drammatica in cui portano la persona che ne abusa è spesso molto simile a quella degli oppiacei.

Entrambe le famiglie di composti - stimolanti e depressori - sono caratterizzate dall'altissimo rischio di indurre dipendenza. Quando la dipendenza è innescata, la sostanza non apporta più alcun benessere, ma porta ad una escalation autodistruttiva, fatta da aumento di dosaggi e ricerca di cocktail di sostanze, pericolosa per l'individuo e chi gli sta intorno.

Infine, la famiglia degli **psichedelici**. Pur essendo riportate in tabella 1 e considerate “droghe pesanti”, dell'utilizzo di tali sostanze non si riportano casi di assuefazione né di dipendenza psico-fisica. In particolare gli psichedelici si suddividono in ulteriori *clusters*²⁰:

- ❖ la famiglia dell'LSD
- ❖ Peyote, Mescalina, San Pedro
- ❖ Marijuana, Hashish²¹
- ❖ Funghi Psilocibinici
- ❖ la famiglia dell'Amanita Muscaria
- ❖ la famiglia del DMT
- ❖ Ayahuasca, Yage
- ❖ la famiglia dell'Iboga
- ❖ Noce Moscata, MDA, MDMA (fenetilamine)²²
- ❖ Ketamina

Numerose tra queste sostanze sono reperibili nel mondo occidentale e nei circuiti di tipo ricreativo; alcune altre sono specifiche di un territorio e di una cultura, e sono di difficile reperimento per un consumatore inesperto e occasionale.

¹⁹ Tratto da: Cocaina, informazioni dalla ricerca. Fascicolo informativo prodotto dalla azienda ULSS 20 Verona.

²⁰ Uso come testo di riferimento: Stafford P., *Psychedelics Encyclopedia*, terza edizione, 1992

²¹ La Marijuana e l'Hashish sono qui inseriti negli psichedelici pur non rientrando comunemente nella categoria. Tuttavia sono stati riscontrati effetti a breve termine simili a quelli prodotti dagli enteogeni, per questo motivo nel testo di riferimento (vedi sopra) sono citati come tali. Essi possono indurre assuefazione, tolleranza e dipendenza psico-fisica.

²² L'MDMA, l'MDA e la numerosa famiglia di composti simili - le fenetilamine - non sono tecnicamente definibili come enteogeni ma vengono denominati *empatogeni* (generatori di empatia) o *entactogeni* (generatori di contatto interiore). Sono, nel testo di riferimento, vengono considerate “anfetamine psichedeliche”.

Attualmente non esiste alcuna testimonianza di tossicodipendenza da psichedelici, né di gravi effetti a breve o lungo termine sulla salute fisica (Escludiamo in questo caso la marijuana e la famiglia dell'MDMA).

Descriverò ora, sinteticamente, gli effetti psico-fisici delle tre sostanze psichedeliche maggiormente rappresentative del consumo nei contesti musicali giovanili: MDMA, LSD, Ketamina.

La famiglia delle Fenetilamine è molto numerosa, ha una diffusione e un utilizzo molto vasto tra i giovani. La famiglia dell'MDMA spesso porta a una forma di dipendenza, che possiamo definire "dipendenza da week-end". Fra i composti che appartengono a questa famiglia abbiamo l'MDA, il 2CB, il Metilone e il più conosciuto **MDMA** (cosiddetto *Ecstasy*).

Gli effetti fisici a breve termine, in dosaggi normali di MDMA sono simili a quelli elencati negli stimolanti (infatti come ho già specificato nella nota n. 20 è un anfetaminico e quindi, come lo *speed*²³ o altre sostanze simili può offrire dipendenza e tolleranza):

- ❖ Aumento del battito cardiaco, vertigini, irrequietezza psico-fisica
- ❖ Secchezza delle fauci, digrignamento delle mascelle, nistagmo, sudorazione abbondante, nausea e diarrea.
- ❖ Aumento della temperatura corporea, perdita del controllo muscolare, diminuzione dell'appetito.

Nei casi più gravi e di intossicazione si possono verificare convulsioni, insufficienza renale e difficoltà urinarie, aritmie e shock cardiovascolari (in soggetti predisposti). Sono stati riportati casi di disidratazione e ipertermia.

Gli effetti psicologici sono molto vari e questo rende difficile una catalogazione efficace, tuttavia possiamo descrivere delle macro-categorie che aiutano ad inquadrare i principali effetti:

- ❖ Entactogenesi, cioè un sentimento generalizzato di benessere interiore, senso di pace, euforia e felicità. Anche le cose quotidiane e comuni possono sembrare esageratamente belle e interessanti. Sentimento di meraviglia gioiosa e profonda.
- ❖ Empatogenesi, cioè un sentimento di vicinanza emozionale con gli altri e con se stessi, una migliore capacità comunicativa, oltre che introspettiva. Questo solitamente porta ad oltrepassare le barriere della timidezza e riservatezza e ad aprirsi verso l'altro con più facilità e intensità.

²³ *Speed* è il termine gergale per indicare una sostanza anfetaminica

- ❖ Amplificazione dei sensi. L'MDMA può aumentare e a volte esagerare la percezione sensoriale. Il tatto, la propriopercezione, la vista, il gusto e l'olfatto vengono amplificati. Il contatto fisico è facilitato e amplificato.
- ❖ Possibili effetti indesiderati sono irrequietezza e confusione mentale

Gli psichedelici “classici” - che possiamo qui esemplificare con la sostanza cosiddetta **Lsd** (Lysergic acid diethylamide) - tendono a intensificare l'esperienza che si sta vivendo **qui e ora**. Se la persona è serena, la sostanza tenderà a farla sentire ancora più felice. Se assunta in un momento di crisi o depressione (anche latente), l'utilizzatore potrà sentirsi senza via di scampo. Gli effetti sulla psiche sono molto soggettivi e personali e possono variare molto da un individuo a un altro. Tuttavia ci sono anche esperienze molto simili, documentate da più utilizzatori, che possiamo raggruppare in categorie.

- ❖ Visioni. Una infinita varietà di allucinazioni possono incorrere durante un *trip* psichedelico. Queste immagini possono essere astratte, di natura caleidoscopica o frattale, con motivi che si modificano e si ripetono infinitamente; possono essere viste a occhi chiusi oppure trasferite a oggetti che sembrano quindi muoversi sotto l'effetto di queste distorsioni visive.
- ❖ Sinestesia. Una percezione di diversi input sensoriali che si mescolano simultaneamente insieme in modo insolito; una stimolazione uditiva, olfattiva, tattile o visiva è percepita come due eventi sensoriali distinti ma conviventi. Ad esempio, la capacità di vedere un suono.
- ❖ **Spersonalizzazione**. Spesso si riportano esperienze di distacco dal corpo, classificabili come “*out of body experience*” (sperimentate anche in altre situazioni limite come il coma, la meditazione, il sogno lucido).
- ❖ **Separazione dal proprio Sé**. Sensazioni di perdita dei propri confini, uniti a sensazioni di totalità e comunione con la natura. Abbiamo moltissime testimonianze di “coscienza cosmica” e connessione con l'universo. Sensazioni di trascendenza, simili in tutto e per tutto alla trascendenza mistica, dove tempo e spazio e identità sono diversi dall'ordinario e percepiti come “più espansi”.
- ❖ **Sensazioni estreme e simultanee**. Il mondo fisico circostante può essere vissuto molto più intensamente sotto l'influenza degli psichedelici. E' possibile sentirsi bene e male contemporaneamente, essere irrequieti dai troppi stimoli che vengono meno filtrati, come invece avviene solitamente grazie al nostro sistema di coscienza ordinaria. Possono assalire sensazioni di terrore e nel giro di pochi istanti passare a un rapimento estatico. Molto dipende dalle aspettative della persona: se ci

si aspetta un viaggio verso gli Dei, tutto sarà simultaneo e intenso ma piacevole, al contrario il timore può portare a un viaggio nelle profondità dell'inferno.

- ❖ **Multi-level Reality.** La persona in stato alterato indotto da psichedelici può percepire i differenti livelli di un oggetto simultaneamente. Ad esempio, vedere una sedia, nella sua forma solida e “vederne” anche la composizione molecolare. Anche i pensieri vengono processati su più livelli contemporaneamente, e questo facilita l'introspezione nel profondo e gli *insights* personali. Tuttavia questa velocità di pensiero e di elaborazione analitica può portare anche a stati di confusione e disorientamento, oltre che l'emergere di paure sconosciute e attacchi di panico.
- ❖ **Subjective Exaggeration.** Oggetti, eventi, umori, persone e situazioni, sono spesso percepiti in forma esagerata, distorta, dilatata. Spesso si riportano momenti di illuminazione dati dal fatto di vedere le cose in maniera profonda e straordinaria.
- ❖ **Labilità emozionale.** Molti sperimentano instabilità emozionale, cambio repentino di umore. Si può passare dal riso al pianto in pochi secondi, e viceversa.
- ❖ **Perdita del senso del Tempo.** Si sperimenta una sensazione di “senza tempo”, di soppressione del tempo lineare percepito normalmente. Tutto è presente, qui e ora.
- ❖ **Preponderanza della dimensione “Non Razionale”.** Intuito, comunicazione emotiva, contatto fisico, empatia e soggettività possono assumere un significato molto più profondo e “cosmico” in confronto ai concetti più razionali di logica, causa-effetto e oggettività. Si può sperimentare una forte connessione con le altre persone, e anche con animali, vegetali e minerali. La comunicazione verbale può diventare inutile o fastidiosa.
- ❖ **Allucinazioni.** La persona può sentire in modo alterato il proprio corpo o percepire il corpo degli altri come mai prima. Ad esempio, anche l'esperienza del guardarsi allo specchio può mostrare repentini cambi di fisionomia o bizzarre trasformazioni.
- ❖ **Sovraccarico sensoriale.** La nostra mente filtra e limita ciò che percepiamo, in modo da focalizzarci su particolari e specifici gruppi di sensazioni o stimoli che riceviamo dalla realtà circostante. Gli psichedelici interferiscono con tale funzione del “filtro sensoriale”, e di conseguenza numerosi stimoli, che normalmente passano al di sotto della soglia della coscienza, invadono la mente, sovraccaricandola. Questo influenza fortemente la capacità di pensare linearmente.
- ❖ **Flashbacks.** Una minoranza di forti consumatori di psichedelici riporta l'esperienza di improvvisi e brevi stati psichedelici anche senza alcuna assunzione di

sostanze enteogene. Solitamente sono illusioni ottiche, distorsioni del tempo, flash luminosi, come residui latenti che emergono improvvisamente.

Un accenno è d'obbligo a un'altra sostanza il cui utilizzo ricreativo è molto in voga tra i giovani, specialmente in Italia, **la ketamina**. La ketamina (o comunemente detta "K" o "Special K") è un anestetico dissociativo, sviluppato nel 1963. E' un ottimo anestetico, con poche controindicazioni (è definito un "anestetico gentile"). E' definita una sostanza dissociativa, perché offre la sensazione di distacco dal corpo e di galleggiamento, e rientra nella categoria degli allucinogeni perché può offrire viaggi allucinatori molto intensi e destrutturanti. Per questi motivi spesso è accomunata agli psichedelici, data la possibilità di visioni mistiche e esperienze extra-corporee.

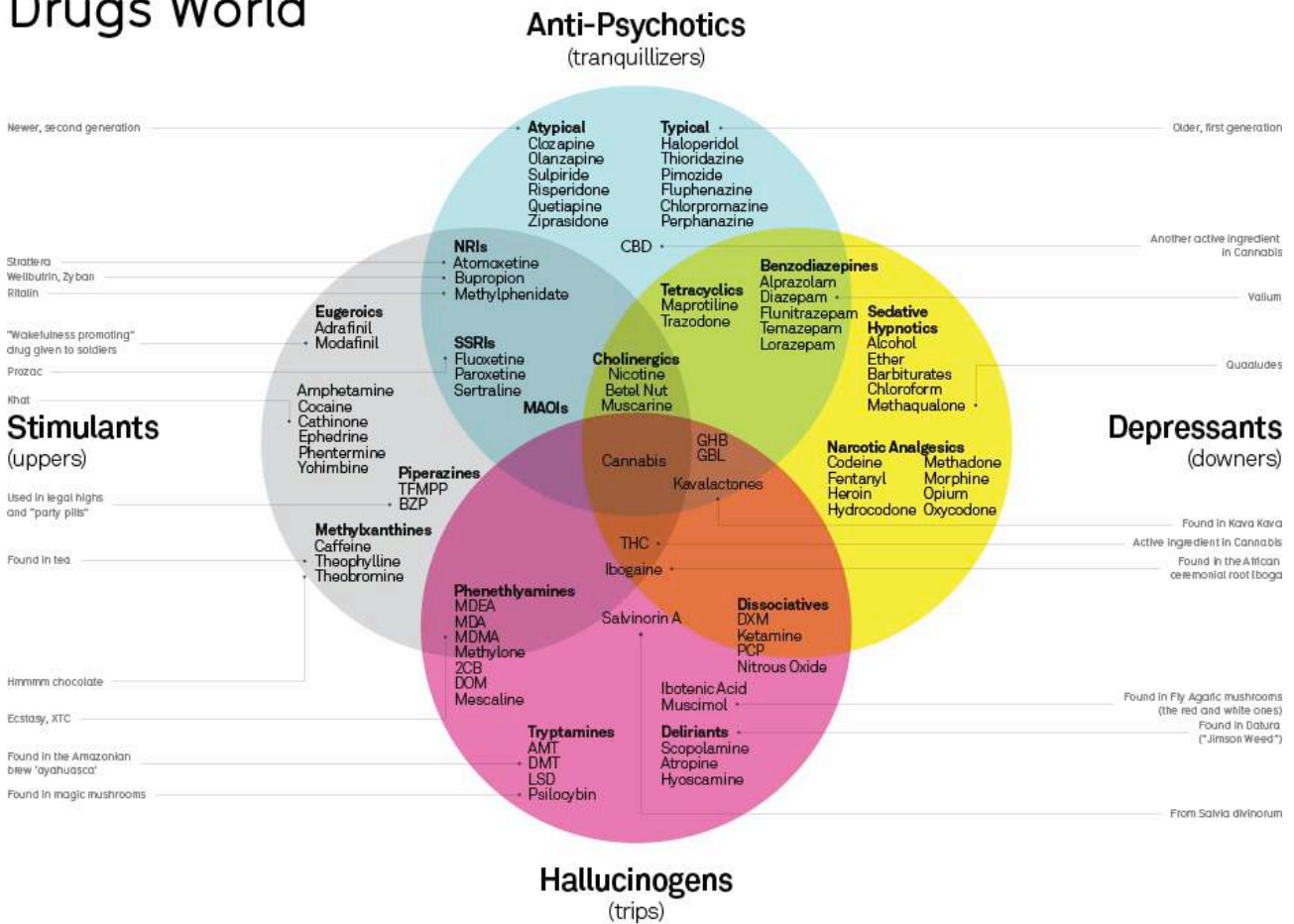
Ma le sensazioni che offre dipendono e variano moltissimo dal dosaggio. Tra i giovani viene spesso usata a basse dosi, e in questo caso, pare abbia effetti stimolanti. Per avere un'esperienza pienamente allucinatoria sono necessarie dosi maggiori che portano alla necessità di rimanere sdraiati in un posto sicuro (essendo un anestetico, immobilizza gli arti e può far andare la persona in uno stato di dormiveglia non vigile). Queste esperienze talvolta possono essere molto disturbanti, sono analoghe ai *bad trips* e vengono chiamate *K-hole*. In questo caso il supporto psicologico è quasi del tutto inutile, perché durante la durata del viaggio la persona è veramente "altrove", in stato catatonico e difficilmente si riesce ad interagire con essa; la comunicazione è pressoché impossibile. L'unico supporto ipotizzabile è quello di occuparsi dell'incolumità fisica della persona e, talvolta, la presenza e il contenimento fisico (abbracciare, massaggiare, etc. ..).

Un fenomeno a cui è bene dedicare qualche commento è quello del **poli abuso**. Con questo termine si intende l'assunzione di più sostanze psicotrope e può riunire una serie di tipologie di pazienti, clienti e utilizzatori di sostanze anche molto diverse tra loro, ad esempio l'eroinomane che utilizza cocaina per "tirarsi su", il cocainomane che consuma alcol o cannabis per rilassarsi, l'utilizzatore di Ecstasy che consuma altre sostanze psichedeliche per continuare a "viaggiare". Spesso l'abitudine al poli abuso nasce dall'esigenza di avere effetti diversificati nei tempi e nei modi decisi dal consumatore, che può decidere il suo personale menù. Pare dimostrato che le sostanze che vengono utilizzate maggiormente e trasversalmente nel poli-abuso siano l'alcol, nicotina e marijuana. Possiamo anticipare che nel supporto offerto alle emergenze psichedeliche, come vedremo più avanti, spesso arrivano persone con disagi indotti da un poli-abuso. Spesso non hanno solo sintomi psichici legati al *bad trip* ma anche necessità altre – ripararsi dall'iper-

stimolazione sensoriale, bere, sdraiarsi, rilassare i muscoli – indotti da uno stato confusionale generico legato al mix di sostanze che sovraccaricano mente e corpo.

Per una visione d'insieme delle innumerevoli sostanze la fig. 1, sotto riportata, offre una panoramica molto precisa e fotografica dell'insieme e della loro varietà. Non è questa la sede per dilungarci su questo argomento, mi auguro che le informazioni base che ho offerto possano essere sufficienti a capire la differenza tra gli psichedelici, oppiacei e stimolanti.

Drugs World



David McCandless // v.1.2 // Sep 10
InformationIsBeautiful.net

source: Wikipedia

Figura 2 tratta da www.informationisbeautiful.net

Capitolo terzo – Il contesto antropologico dell'utilizzo delle droghe

*every society on earth is a high society*²⁴

Nel 2010, durante un viaggio a Berlino, ho visitato un'esibizione temporanea di Carsten Hoeller intitolata "*Soma*"²⁵. L'esibizione narra, in forma visiva, la storia del *Soma* la leggendaria bevanda citata nei Veda (il testo sacro più antico al mondo), consumata durante i rituali religiosi, per entrare in contatto con entità divine. Pare assodato che tale misteriosa bevanda avesse proprietà psichedeliche; sebbene se ne sia persa la "ricetta" originale, vari studiosi ritengono che fosse a base di *Amanita Muscaria*, il famoso fungo rosso coi puntini bianchi, molto comune in tutta l'Eurasia e dalle potenti proprietà enteogene.

Sempre nel 2010, questa volta a Londra ho avuto l'occasione di visitare un'altra mostra, dal titolo "*High Society*", presso la *Wellcome Collection*²⁶, il cui intento è quello di offrire una carrellata storico-sociologica sull'utilizzo delle droghe: dalla tintura di papavero oppiaceo dell'antico Egitto al collirio a base di cocaina dell'epoca vittoriana, per arrivare alla odierna demonizzazione di alcune sostanze e la tolleranza verso altre.

Entrambe le esibizioni appena citate erano ben pubblicizzate sui principali media cittadini e internazionali: lungi dall'essere riservate ad un ristretto gruppo di vecchi hippies o nostalgici "fricchettoni", avevano il chiaro obiettivo di stimolare riflessioni attente e offrire informazioni accurate al vasto pubblico. L'approccio all'argomento delle "sostanze stupefacenti" era antropologico, animato da un evidente intento di tolleranza e di desiderio di approfondire la comprensione della stretta e antica relazione tra gli esseri umani e il mondo delle sostanze, attraverso il passare del tempo e delle culture.

Di seguito passerò in rassegna alcuni dei numerosi utilizzi significativi delle sostanze psicotrope nel corso dei tempi e delle culture, e la loro relazione con l'Uomo per meglio inquadrare l'argomento nel suo contesto più ampio.

Come testimoniano ritrovamenti fossili e archeologici:

E' strano, ma l'alba delle droghe coincide con quella della vita su questo pianeta. Si pensa che la coltivazione intenzionale dei vegetali psicoattivi sia iniziata nel periodo neolitico poco dopo il

²⁴ Mike Jay. *High Society. Mind-Altering Drugs in History and Culture*. Thames & Hudson. 2010

²⁵ <http://www.hamburgerbahnhof.de/exhibition.php?id=25193&lang=en>

²⁶ <http://www.wellcome.ac.uk/News/Media-office/Press-releases/2010/WTX062427.htm>

7000 a.C., praticamente in tutto il mondo, ma la raccolta delle piante che fanno strani effetti sulla mente era iniziata già da millenni²⁷.

I funghi e le solanacee (una numerosa famiglia di piante ed erbe diffusa in tutto il mondo, di cui molte con proprietà medicinali) possono essere state tra le prime sostanze sacre utilizzate in Eurasia. In Cina, Medio Oriente e nel Mediterraneo c'erano granaglie, uva e palme da cui ricavare birra e vino. La canapa, la coca e il papavero sono tra le più antiche piante coltivate. Come ben documentato, possiamo definire l'utilizzo delle sostanze psicoattive piuttosto che una problematica una **risorsa** per numerose culture, laddove l'utilizzo era ed è inserito in un ambiente rituale, accettato e supportato dalla collettività e inteso a beneficio dell'evoluzione e della coesione del gruppo. Queste sostanze sono da sempre un mezzo per l'accesso allo stato di **trance**, che è quella particolare condizione e stato di coscienza utile per entrare in contatto con lo *Spiritus Mundi* e dimensioni "altre". (E' ormai ampiamente documentato che lo stato di trance è raggiungibile anche attraverso l'utilizzo di ritmi e danze ripetitive, tecniche di meditazione, digiuno, somministrazione del dolore, e altri metodi). Ad ogni modo, fin dai tempi più remoti, alcune piante restano tra i mezzi più potenti per alterare la coscienza ordinaria, ampliarne lo spettro espressivo e addirittura raggiungere stati transpersonali. Secondo l'antropologo D. E. Brown, le sostanze e le tecniche per alterare l'umore e lo stato di coscienza sono una componente essenziale e fondante dell'umanità intera (sono "*human universal*", come Brown li definisce)²⁸, come ad esempio la musica, il linguaggio, il gioco.

Alcuni autori e studiosi, tra cui l'etno-botanico americano Terence McKenna²⁹, ipotizzano che la dieta particolare dei primi umani, dieta in cui erano presenti composti allucinogeni, abbia influenzato la rapida capacità di elaborazione del cervello e l'espansione della massa cerebrale stimolando, di conseguenza, l'espressione artistica, il linguaggio, la capacità di astrazione e la spiritualità. Pare quindi verosimile che alcune piante "alleate", moltissimi millenni fa, catalizzarono la coscienza dell'essere umano verso l'evoluzione e lo accompagnarono lungo il cammino della conoscenza di sé e del Mondo.

Esse furono denominate "Piante degli Dei", "Piante Maestro" o "Piante di Potere", con riferimento alla loro capacità di permettere la comunicazione con gli spiriti della terra, di svelare

²⁷ High Times, L'alba delle droghe, Castelvechi ed. 1978.

²⁸ Donald E. Brown. Human Universal. 1981

²⁹ T. Mc Kenna, Il Nutrimiento degli Dei, Urra ed. 1992

all'uomo la realtà trascendentale che lo circonda, di portarlo ad essere parte di una coscienza immanente ed universale³⁰.

Tra le prime forme di utilizzo delle piante degli Dei, abbiamo il fenomeno dello sciamanesimo.

Lo sciamanesimo è estremamente antico, probabilmente esisteva già trenta o quarantamila anni fa; le sue radici risalgono al Paleolitico.³¹

Con sciamanesimo intendiamo in senso lato i culti legati alla Natura e alle sue entità, che comunicano con l'uomo attraverso l'alterazione della coscienza e la trance. Lo sciamanesimo è un fenomeno socio-culturale-antropologico che si riscontra virtualmente in ogni tipo di cultura nota, dalla Siberia all'Africa, dalle Ande all'Australia. Lo sciamano - definito dal noto studioso di religioni Mircea Eliade come *il manipolatore del sacro*³² - utilizzava spesso le piante sacre per accedere a dimensioni "altre", comunicare con il mondo degli spiriti e con la sapienza di madre Terra, al fine di curare gli appartenenti alla sua tribù. Lo sciamano, dunque, è un esperto nell'utilizzo delle piante sacre.

La maggior parte di queste piante, se utilizzate in modo corretto ... può fornire una "rendita" pragmatica effettiva e un vantaggio evolutivistico per gli individui che ne conoscano a fondo l'utilizzo.³³

I *Veda*, gli antichi testi sacri citati in precedenza, sono componimenti scritti tra il 2000 a.C. e il 1100 a.C., ad opera dalle popolazioni Ariane dell'India settentrionale. In questi testi, numerosi inni sono dedicati al dio Soma e alla bevanda del soma, che i sacerdoti e i partecipanti ingerivano ritualmente.³⁴

Il soma non era una bevanda alcolica: l'offerta sacrificale, dalla spremitura delle piante alla sua consumazione, veniva svolta nel corso di una sola giornata - periodo insufficiente per avviare un processo di fermentazione alcolica... Il soma non aveva foglie, né fiori, né semi e cresceva solo sulle montagne.³⁵

Da questi indizi, è parso molto probabile che la pianta sacra altro non fosse che l'*Amanita Muscaria*, il fungo dal cappello rosso costellato di puntini bianchi (molto comune nell'iconografia delle favole).

³⁰ G. Zanette, E. Facco, Le piante degli dei. Saggio in Casiglia, Facco, Rossi, I mondi della coscienza

³¹ S. Grof. Psicologia del Futuro. Red edizioni. 2001

³² Mircea Eliade. Lo sciamanesimo e le tecniche arcaiche dell'estasi. 1951

³³ G. Zanette, E. Facco. ibidem

³⁴ E troviamo citato, anche nei testi sacri delle religioni iraniche intorno al 1500 a.c., l'*haoma*: bevanda estratta da una pianta sacra

³⁵ G. Camilla. Le Piante Sacre. Allucinogeni di origine naturale. Nautilus ed. 2003

Da questi pochi versi dei RgVeda:

Abbiamo bevuto il soma, siamo diventati immortali,

Giunti alla luce, abbiamo trovato gli dei.

Abbiamo visto la Luce, abbiamo incontrato gli Dei.³⁶

è legittimo supporre che gli effetti del soma fossero probabilmente psichedelici ed inebrianti: i consumatori erano benedetti da un ottimo umore, gioia e coraggio, i loro corpi divenivano più forti e resistenti e le loro menti sperimentavano la sensazione della vita eterna.

Pare che già dal 4.500 a.C., la birra e il vino (così come anche liquori dall'agave, dalle palme, dal miglio) venissero prodotti in gran parte del mondo per alterare lo stato cosciente ordinario.

Il misterioso *nepenthes* - bevanda dell'Odissea che calmava tutti i dolori e dava un languido oblio - poteva probabilmente essere a base di oppio o hashish o nuovamente amanita muscaria. I greci celebrarono per circa 2000 anni i Misteri Eleusini, un culto a cui inizialmente erano ammessi soltanto pochi adepti di nobili famiglie, ma che col tempo si diffuse largamente in tutte le terre di lingua greca. Si fondava sulla celebrazione del culto di Demetra (Madre Terra) e dei cicli naturali; in processione verso il sito di Eleusi il rituale culminava nell'assunzione collettiva della bevanda *kikeon*. Nonostante l'ampia diffusione del culto, il "mistero" sui rituali celebrati e sulla bevanda rimase tutelato attraverso il divieto - pena la morte - di divulgarlo, tanto che ad oggi non si hanno certezze circa la "ricetta magica" del *kikeon*. Alcuni studiosi ritengono, come per il *soma*, che ci sia alla base l'Amanita Muscaria. Altri non escludono fossero funghi psilocibinici. Altri ancora identificano il *kikeon* come un analogo dell'acido lisergico (LSD) presente in un fungo parassita della segale (la "segale cornuta"). Altra possibilità plausibile pare essere l'oppio. L'utilizzo delle piante sacre, nel corso delle epoche, fu gestito e amministrato dalle figure dello sciamano, dello stregone, del mago, dell'alchimista, del sacerdote che si susseguirono nei secoli nella "gestione" delle diverse pratiche mistico-religiose. Tutti i culti magici con piante sacre erano socialmente istituzionalizzati e sanciti, spesso erano segreti, spesso svolti solo in alcuni momenti dell'anno, tutti richiedevano una preparazione o un'iniziazione, e il loro principale obiettivo era accedere ad altre dimensioni, comunicare con il divino, curare l'uomo o il bestiame, propiziare i raccolti, o semplicemente celebrare la vita in un baccanale dionisiaco, contenuto e circoscritto dalla ritualità.

³⁶ RgVeda VIII, 48

Il Medioevo, in Occidente, fu un periodo di oppressione, depressione, un periodo intellettualmente buio; ciò che rimase dell'antico sciamanesimo sopravvisse negli anfratti della società sotto forma di stregoneria, superstizione e folklore. La persecuzione dell'eresia cristiana chiamata 'stregoneria' spazzò via tutti i rituali pagani più antichi al mondo. I misteri pagani sopravvissero in forma distorta. Il segreto delle streghe, che l'Inquisizione vedeva come un "patto con il demonio", era la profonda conoscenza etnobotanica. L'antropologo Michael Harner sostiene, con fondamento, che i principali ingredienti delle pozioni delle streghe fossero Mandragora, Datura e Belladonna (potentissime piante della famiglia delle solanacee, deliranti e psichedelici), qualche volta oppio e cannabis. Il cristianesimo si limitò all'uso non funzionale di una droga - il vino - e all'ingestione del corpo di Dio in forma esclusivamente simbolica. Furono secoli di rigidità e stagnazione, e seppure non si brucino più (in senso letterale) le streghe, è tuttora viva l'eredità di sospetto e condanna verso l'esplorazione di stati di coscienza alterati.

Dal 1500 in poi, iniziarono a circolare le prime stampe di erbari antichi e iniziò la corsa alla classificazione delle specie vegetali. Si iniziarono a distribuire i primi preparati medicinali in laboratorio, ad esempio il Laudano di Paracelso, una tintura alcolica di oppio per alleviare numerose patologie tra cui la tosse e i problemi del sonno. E' questo il periodo storico in cui i primi prodotti medici standardizzati vengono offerti per un commercio su ampia scala. Inoltre i commerci e i traffici con il Nuovo Mondo e le Indie avevano introdotto moltissime droghe sconosciute agli Europei e considerate propriamente delle medicine: zucchero, thè, cacao, caffè, tabacco, foglie di coca e molte altre.

Nel '700 si proseguì con la fervente attività di sistematizzazione, infatti è datata al 1762 la pubblicazione dell'ingente opera "*Inebriantia*" di Linneo, la prima tassonomia moderna delle sostanze psicoattive. Nel suo lavoro Linneo classifica le sostanze in tre tipologie: naturali, artificiali e mitologiche/mitiche.

Nel 1803 per la prima volta in Germania venne estratta la sostanza chimica pura dall'oppio, cristallizzando la molecola. Successivamente vennero isolate la caffeina dal caffè, la nicotina dal tabacco, la codeina sempre dall'oppio, la teobromina dal cacao e la cocaina dalle foglie di coca. In questo modo, entrarono in uso in Occidente delle sostanze mai usate prima, e soprattutto slegate da ogni aspetto rituale o non accompagnate da alcuna struttura culturale per la loro assunzione. La tendenza fu quella di utilizzare le sostanze per alleviare i dolori, fisici e psichici, per stimolare il lavoro e l'attività. Era così svanita la motivazione alla ricerca della trascendenza. Il mondo occidentale era ormai disincantato.

Alla fine del 1800, la maggior parte delle droghe oggi illegali erano reperibili normalmente in tutte le farmacie. Il Laudano divenne un prodotto mondano e di facile accesso, così come seguirono presto tonici ed elisir a base di cocaina e la vendita di cannabis. Venne inventato l'ago ipodermico. Nacquero le fumerie d'oppio, club come ritrovi per bere caffè e fumare cannabis (famoso il *Club des Haschischinss* di Parigi, dove si consumava hasish). E' noto che Freud fu un sostenitore della cocaina, su cui scrisse positivi commenti e utilizzò abbondantemente per curare se stesso e i pazienti.

In mezzo a tanta abbondanza di sostanze e la confusione tra "ricreativo" e "medico", stava nascendo il fenomeno della stigmatizzazione delle droghe. Agli inizi del ventesimo secolo, iniziarono ad essere viste come minacce. Nel 1914, l'American Harrison Narcotics Tax Act avviò la sparizione dalle farmacie di oppiacei e cocaina, limitando l'utilizzo ai soli scopi medici. Il proibizionismo del ventesimo secolo nacque come reazione alla decadenza culturale dei decenni precedenti. In particolare lo spirito capitalista e l'etica protestante incisero profondamente sul fenomeno che Max Weber chiama "il disincanto del mondo" cioè quel processo che ha portato una significativa parte dell'umanità (tipicamente l'Occidente) al progressivo distacco dalle radici magiche, religiose e metafisiche dell'esistenza, come effetto collaterale della rincorsa ai bisogni della produzione di massa.

L'avvio della proibizione innescò il meccanismo della sostituzione: nuove sostanze come l'aspirina e i barbiturici sostituirono l'oppio, le amfetamine riempirono il vuoto lasciato dalla cocaina. L'alcol, dopo che la sua proibizione collassò, venne regolamentato dai Governi. Limitare l'utilizzo di tabacco fu praticamente impossibile e venne quindi anch'esso regolamentato dai Governi.

Nel frattempo, alla fine dell'Ottocento, venne sintetizzata la Mescalina dal Peyote, il cactus sacro dei Messicani. Nessun'altra sostanza conosciuta in Occidente aveva un potere allucinogeno così forte. Uno psichiatra americano, Silas W. Mitchell, la utilizzò come supporto alla psicoterapia. Un utilizzatore più famoso fu Aldous Huxley che riportò del suo "viaggio" con la Mescalina nell'ormai classico "Le Porte della Percezione", del 1954.

Nel 1943 Albert Hoffman, un chimico della Sandoz di Basilea, studiando un trattamento per curare le emorragie, scoprì serendipicamente l'LSD (acido lisergico), sostanza che fu subito considerata come un potente mezzo nella possibile cura di numerosi disturbi della psiche. Nel 1957 la rivista *Life* pubblicò il saggio sui funghi sacri di Gordon Wasson. L'MDMA venne sintetizzata addirittura nel 1903 in Germania, presso la Merck, ma solo negli anni Settanta, Alexander Shulgin iniziò ad esplorarne effetti e possibilità d'impiego.

Dagli anni '40 possiamo quindi osservare una rinascita di interesse per le sostanze che amplificano le percezioni e portano in uno stato alterato di natura trascendente, come già fu nelle tradizioni indigene e nei rituali antichi. In questi decenni aumentò l'interesse e le ricerche sugli psichedelici, vennero utilizzati in psicoterapia, presso le università più importanti degli Stati Uniti d'America e in Europa. Proprio nel 1956 fu coniato il termine "enteogeno", per descrivere meglio queste sostanze.

Per sintetizzare quello che altrimenti potrebbe diventare una lunga disquisizione storico-sociologica, riporto un concetto espresso nel documentario *The Drug Years*, che ben sintetizza l'avvento della contro-cultura degli anni '60:

gli anni '50 furono così noiosi, negli Stati Uniti D'America, che qualcosa doveva arrivare e fare breccia in questa noia. A quei tempi si indossavano magliette tutte uguali, le ragazze venivano cacciate da scuola se indossavano i pantaloni, tutti avevano lo stesso taglio di capelli e la cultura era davvero piatta. La generazione più giovane, pian piano, in modo collettivo e spontaneo, iniziò a sperimentare nuovi stili di vita attraverso l'utilizzo di sostanze psicoattive.³⁷

Dagli anni '60 in poi, in Occidente, nacque un movimento di rottura verso il proibizionismo dei primi del secolo. Da una parte, la scoperta di nuove sostanze non illegali (ma che nuove non erano affatto, come abbiamo visto): funghi, mescalina, LSD, etc. E dall'altra, un ritorno delle più conosciute droghe bandite e illegali ma comunque reperibili nel mercato "nero": cannabis, cocaina ed eroina.

Negli anni '60 nacque quel movimento e quella sotto-cultura (o contro-cultura) che denominiamo cultura Hippie, un miscuglio nato dalla precedente beat generation, dalla cultura jazz e blues afro-americana, dalle religioni orientali, dalla musica britannica e dall'assunzione di sostanze psichedeliche. Queste ultime diedero una spinta alle nuove generazioni nella loro opera di sfondamento di quel muro di pregiudizi e bigottismo dell'epoca. Esse iniziarono a guardare il mondo con occhi nuovi, a preoccuparsi di Madre Terra e parlare di ecologia, a rivendicare la parità femminile in una società sessista e retrograda, a ripensare l'uomo come un tutt'uno con se stesso e con il mondo (approccio olistico orientale), a creare nuove forme d'arte e nuove tecnologie. Sempre sull'onda di questo fermento sociale collettivo che pian piano si allargò a macchia d'olio in tutto l'occidente, nacque la psicologia transpersonale, la *Gestalt Therapy*, la terapia bioenergetica, in un'unica definizione: la psicologia umanista (la famosa Terza Via).

L'*Esalen Institute* di *Big Sur* in California, nacque proprio nel 1962. Fritz Perls era psicologo e terapeuta residente all'istituto, iniziando le prime sessioni di *Gestalt Therapy*.

³⁷ Documentario prodotto nel 2006 da Sundance Channel e VH1 "The Drug Years". Episodio 1: "Break on through".

Negli stessi anni ad *Esalen* tennero workshop, terapie di gruppo e conferenze numerosi personaggi tra i quali il già nominato Aldous Huxley, il filosofo Alan Watts, e gli psicologi Abraham Maslow, Carl Rogers, Rollo May. Anche John Lilly, medico, psicologo e ricercatore esperienziale di stati alterati di coscienza era un terapeuta residente ad Esalen, così come Stanislav Grof che a quel tempo si occupava di psicoterapia con LSD (e quando la sostanza divenne illegale, si dedicò al metodo della respirazione olografica). E a fianco di questi psicologi ed esploratori, c'erano intellettuali come Ken Kesey, Timothy Leary e Richard Alpert che insegnavano ritualmente a conoscersi meglio tramite l'ingestione di LSD (personaggi sicuramente controversi, data la loro irruente ribellione al sistema sociale esistente).

Fu proprio Esalen, insieme a San Francisco, la "culla" della filosofia e della cultura Hippie. L'era Hippie fu un'epoca di eccessi e allo stesso tempo un rinascimento intellettuale, una ribellione emotiva contro la voce costituzionale e conservatrice di quell'epoca.

Negli anni '60 assumere sostanze avveniva spesso in modo rituale e collettivo, come un sacramento, c'erano ancora ideali utopici per cui manifestare, ma senza lottare (ricordiamo che era il periodo del "*flower power*", movimento pacifista).

Il mezzo con cui si diffuse questa cultura fu un altro *human universal*: la musica. In quegli anni fu di fondamentale importanza la presenza di musicisti come i Beatles, i Pink Floyd, Bob Dylan, Jimy Hendrix e moltissimi altri per la diffusione di questa cultura alternativa. La musica riunì folle di giovani all'aria aperta, come i famosi *Human-Be-In* nel 1967 e *Woodstock* nel 1969 e il festival all'isola di *Wight* dal 1968 al 1970.

Nel 1966 l'LSD divenne illegale in California (ancora prima della famosa *Summer of Love* del 1967), nel 1968 lo divenne in tutti gli Stati Uniti d'America.

Negli anni '70 si assiste ad un tramonto di questo movimento, sotto i colpi della repressione e della normalizzazione. Invece che assumere una sostanza psichedelica con gioia e idealismo, lo si fa per "sballarsi", per non lottare più, per dimenticare la realtà. E' il declino di un'era. E' il periodo della nascita delle discoteche, della disco-dance, dell'abuso di cocaina e eroina, dello sballo senza valori e della fuga dalla realtà, dell'oblio autodistruttivo. Gli anni '80 sono famosi per l'edonismo Reaganiano e per la dura lotta al narco-traffico internazionale: è il periodo degli Yuppies, e la cocaina scorre a fiumi in tutto l'Occidente avanzato.

Parallelamente, inizia la diffusione su larga scala dell'MDMA, definita *Ecstasy*, non ancora illegale e usata nel trattamento psicoterapico, nelle terapie di coppia e nella riduzione dell'ansia. Venne messa al bando nel 1985 negli USA e nel 1988 in Italia. Ma non si arresta

il suo consumo, si arrestano soltanto le ricerche e i trattamenti medici sui suoi rischi e benefici. Diventa una droga da club, e si consuma prevalentemente in contesti musicali, dove i più sofisticati sistemi audio e videoarte la accompagnano, per il divertimento e l'intrattenimento delle masse giovanili dell'occidente. Nasce la *Techno* a Detroit, a metà degli anni '80. I giovani iniziano a disertare i club del centro cittadino per frequentare capannoni abbandonati e magazzini di periferia dove poter ballare fino all'alba o per intere giornate. L'intensità di queste esperienze crea un nuovo e forte senso di identità tra i giovani e si esprime attraverso nuove forme artistiche musicali, visuali e concettuali. Queste nuove forme spaziano da espressioni futuristiche a un ritorno alla ritualizzazione sciamanica, laddove il ballare per ore offre forme di trance estatica e comunione con gli altri.

E su quest'onda, dagli anni '90 si assiste a quello che viene definito il “**Rinascimento Psichedelico**”: emergono artisti psichedelici che rappresentano visualmente i “viaggi” sciamanici, la musica elettronica si sviluppa in sonorità oniriche e ipnagogiche e prende ispirazione dai pensatori psichedelici (costante l'utilizzo di campioni e stralci di discorsi e conferenze di personaggi come Timothy Leary, Alan Watts, Terence McKenna ad accompagnamento delle sonorità elettroniche), nascono mode nell'abbigliamento e nelle acconciature di tipo etnico, tribale o futuristico. Prende forma una nuova comunità giovanile internazionale che si muove, come antiche tribù nomadi, per continuare a ballare e ritrovarsi. Per chi non vuole mai fermarsi, ci sono dei punti fissi sulla mappa del mondo, tra cui Ibiza in Spagna, Goa in India, Ko-Phagnan in Thailandia, e festival in Brasile, Australia, Europa, America del Nord. Analizzare questi fenomeni è alquanto difficile e controverso, e non è questa la sede. Descriverò quindi brevemente nel prossimo capitolo le caratteristiche di alcuni tra i più importanti grossi raduni per i quali riporterò testimonianze dirette.

Capitolo quarto – Gioia collettiva e bisogno di iniziazione

Il rinascimento psichedelico ha portato alla nascita di nuove forme di organizzazione dell'intrattenimento giovanile in cui prepondera, come collante, l'arte della musica elettronica. Consultando solo alcuni siti web che pubblicizzano questi festival (quindi il numero è sicuramente inferiore rispetto al numero effettivo), si può facilmente verificare come, soltanto per il mese di aprile 2011, sono previsti più di 300 eventi in tutto il mondo (di cui 122 in Germania, 38 in Austria, 30 in Svizzera, 29 in Italia, 24 in Portogallo). Emerge a colpo d'occhio una certa vivacità dell'Europa dal punto di vista di tali eventi a base di musica elettronica: dai festival dalle dimensioni significative, fino a numerosi eventi di dimensioni più ridotte.

Con le dovute differenze e peculiarità, entrambe le tipologie mantengono tratti comuni come lo svolgimento in *openair*, cosa che li rende in un certo senso eventi stagionali. Inoltre c'è un'affluenza maggiormente giovanile, si è soliti accamparsi con tende e camper, il biglietto di entrata assicura assistenza sanitaria e le principali necessità per il periodo. Alcuni possono ricordare il lontano Woodstock Festival del 1969 con le sue 500.000 persone. La musica elettronica e la videoarte sono le principali attrazioni attorno a cui si costruisce l'evento. La musica, di norma, domina 24 ore su 24. Intorno agli stage dove i DJ si esibiscono le persone si radunano a ballare. Ballare è una delle attività primarie. Anche le sostanze stupefacenti - tra cui gli psichedelici - sono fortemente usate e talvolta abusate. Alcuni esempi dei maggiori festival in Europa sono l'*Urban Art Form Festival* in Austria, l'*Ozora* in Ungheria, il *Boom Festival* in Portogallo, il *Sonica Reloaded* in Italia, il *Fusion*, il *Fullmoon Festival* e il *Vuuv* in Germania.³⁸

Tra questi eventi spicca il ***Boom Festival***. Nato nel 1997, è un evento della durata di una settimana, che si svolge in un bellissimo Parco Naturale del Portogallo, nei pressi di un piccolo lago. Le giornate scorrono tra performance di pittura, scultura, installazioni artistiche, proiezione di documentari ed eventi teatrali. Si possono seguire workshop creativi con ospiti internazionali, fare shopping ai mercatini, rilassarsi nell'area massaggi o con lezioni di yoga o altre pratiche. Ci sono aree ristoro e relax. Ma, prima di tutto e soprattutto l'attrazione fondamentale è la musica, che raduna in quel luogo circa 25.000 persone da tutto il mondo, in tende e camper. La tantissima musica - elettronica e dal vivo - è organizzata in più location e con programmi molto ben congegnati. I generi variano tra

³⁸ <http://ozorafestival.eu/2011>, www.boomfestival.org, www.uaf-festival.at, www.fusion-festival.de, www.fullmoon-festival.com, www.vuuvfestival.de,

techno, house, minimal e dubstep, downtempo e altro ancora. Ovviamente si può ballare tutto il giorno e tutta la notte, se si ha la forza!



Figura 3 immagini del Boom Festival 2008

C'è molto spazio per ballare, giocare, interagire e socializzare all'aria aperta. L'età media è bassa, ma non mancano famiglie al completo e adulti da diverse parti del mondo. L'ecologia e l'attenzione all'ambiente sono tra i temi fondamentali dell'evento. Nel bellissimo libro illustrato che racconta la sua storia, il *Boom* viene definito uno spazio di comprensione e connessione non-convenzionale, il suo motto è *We Are One*, si ricerca la spiritualità, e la connessione tra Natura, Arte e Uomo è fortemente sottolineata. Ci sono chiari riferimenti alla mitologia e allo sciamanesimo, un ritorno rituale verso Madre Terra. E' un vero e proprio ritrovo tribale. In questo contesto gli psichedelici sono di casa - come lo erano durante i Misteri Eleusini o Rituali Sciamanici della Siberia - dato che amplificano proprio le sensazioni di connessione e unione col Tutto. Questi festival mostrano un chiaro bisogno di ritualità collettiva spontanea e libera, limitata infatti da pochissime regole: il rispetto per se stessi, per gli altri e per il mondo di cui facciamo parte.



Figura 4 Tenda del servizio di “riduzione del danno” al Boom Festival 2008

I ritrovi di musica elettronica sviluppano nei partecipanti una immediata e stupefacente comunione con l'ambiente e il prossimo. Come ben definisce l'antropologo Victor Turner gli *Electronic Dance Festival* sono pensati per facilitare la nascita di comunità spontanee. In questo contesto liminale, al di fuori della quotidianità, una cosiddetta *Temporary Autonomous Zone*, persone prima di allora estranee possono improvvisamente sentirsi molto vicine tra loro. Un'altra prospettiva pertinente a spiegare l'importanza di questi eventi nel mondo contemporaneo arriva dal sociologo Michel Maffesoli. Con il termine “**neo-tribalismo**”, lo studioso definisce la spinta dionisiaca nata in Europa che sta portando al riemergere di micro comunità, complementari o in sostituzione alle istituzioni tradizionali (famiglia stretta, clan familiare, parrocchia, comunità locale). In queste nuove *tribù che ballano*, una delle spinte motivazionali più significative per organizzare feste e festival è semplicemente stare insieme. Stare insieme in modo diverso, riunirsi in una zona autonoma in cui tribù differenti o fisicamente lontane tra loro condividono diversità e similarità.

Tradizionalmente il carnevale – che ha radici pre-cristiane, nei *Saturnalia* romani e nei riti Dionisiaci greci – porta con sé dissoluzione, estasi e uguaglianza. Vediamo in questi festival un carnevale di personaggi: rinascono gnomi, folletti, strane creature della terra o del cosmo, streghe, circensi, guerrieri, new hippie. Queste non sono solo “maschere” ma piuttosto manifestazioni di parti del proprio sé, finalmente alla luce del sole. La maschera è spesso, per questi giovani, quella che si usa tutti i giorni. In questo dinamismo creativo e in quest'ambiente frizzante e carnevalesco, veri e propri moderni bacchanali, ci si permettono molte libertà, tra cui quella di perdere se stessi e fondersi con la folla che danza e sorride. La trance e l'estasi può innescarsi facilmente con la sola musica elettronica, e spesso è una trance collettiva dove ognuno riconosce nello sguardo dell'altro la stessa “vibrazione”, dove il singolo sente la collettività essere sulla sua stessa linea d'onda. Le sperimentazioni della musica elettronica, così come della videoarte sono alla costante ricerca della vibrazione associata alla trance. E' un'esperienza che si avvicina a quelle mistiche e sciamaniche dei popoli antichi e ai sabba delle streghe medievali, descritte nel terzo capitolo.

Questi ingredienti di estasi rituali e festival carnevaleschi: la musica, la danza, mangiare, bere, indulgere in sostanze psicotrope, travestirsi e truccarsi viso e corpo – sembrano essere universali, dalla notte dei tempi.³⁹

In tutto questo, trovano spazio anche attività ludiche e di intrattenimento – specialmente nei grossi raduni – per le famiglie e i bambini (al *Boom festival* c'è il *baby boom*, un servizio di “asilo”).

³⁹ Libera traduzione da: Barbara Eherenreich. *Dancing in the street: a history of collective joy*. Metropolitan Books. 2007

In un contesto del genere chi assume sostanze psicotrope, specialmente psichedeliche, non viene additato come emarginato o deriso come “tossico”, piuttosto viene guardato compassionevolmente. E’ un viaggiatore della psiche. Non ha bisogno di nascondersi perché è socialmente accettabile, viene osservato con amicizia, e se a disagio viene supportato e contenuto.

Tutto questo è straordinario, se pensiamo che là fuori nel mondo prevale l’oppressione e il proibizionismo ed il rifiuto di certi comportamenti predomina il vivere collettivo. La maggior parte delle culture odierne sono ostili agli stati estatici. Le possibilità di esprimere gioia collettiva è stata lungamente marginalizzata. In qualche modo il pericolo per l’ordine precostituito è chiaro: la gerarchia e l’ordine mantiene i confini tra le persone e crea esclusività, mentre i festival carnevaleschi rompono i confini per un periodo temporaneo e creano comunione.

Pare lampante come ci sia un bisogno di equilibrio tra un ambiente e l’altro. La normale quotidianità con i suoi riti e il momento collettivo di festa devono coesistere, ma non combattersi né coincidere. La nostra civiltà ha i suoi piaceri, il più delle volte di tipo consumistico e intrattenimento in forma di cinema, musica, giochi. Abbiamo anche droghe sia legali che illegali per calmare l’ansia, curare la depressione, aumentare il rendimento. Ma probabilmente manca qualcosa. Infatti è significativo che l’appellativo *ecstasy* oggi non sia riferito a un’esperienza ma a una pastiglia di MDMA. E’ come scambiare il dito per la luna. Di conseguenza è normale che scatti la fobia sociale verso certe sostanze viste come riempitivo di un vuoto, che al contrario - se usate in determinati *set* e *setting* possono aiutare a sentire, vedere e percepire il mondo in maniera più ampia ed empatica. Ma, come sottolineano alcuni studiosi, le sostanze non potranno mai “riempire” lo spirito umano ma soltanto far emergere ciò che già esiste, nel bene e nel male, in ognuno di noi.

A questo punto, dopo aver riportato questo *trend* sociale di *gioia collettiva*⁴⁰, è lecito chiedersi quali possano essere i motivi o le tendenze sottese al consumo di sostanze che alterano la coscienza. L’argomento è ampio e complesso, numerose sono le opinioni sull’argomento. A questo proposito propongo qui l’idea di uno psicologo italiano e chiudo con una riflessione di un eminente sociologo, studioso di transe.

Lo psicologo italiano Luigi Zoja ha riscontrato nel fenomeno dell’utilizzo di droghe un bisogno inconscio di iniziazione. In effetti, come abbiamo visto in precedenza, il loro utilizzo è sempre stato rituale, socialmente condiviso e “benefico” per la comunità. Spesso

⁴⁰ termine coniato dalla sociologa americana Barbara Eherenreich (vedi nota precedente):

http://en.wikipedia.org/wiki/Dancing_in_the_Streets:_A_History_of_Collective_Joy

l'utilizzo di sostanze psichedeliche faceva parte integrante del rituale di iniziazione. Osservando il consumo moderno, non vediamo alcun rituale di iniziazione né un ambiente protetto, ma piuttosto assistiamo ad un consumo inconsapevole e un ambiente sociale ostile. Nelle società primitive il consumo ritualizzato di psichedelici si auto-conteneva entro limiti non distruttivi.

Al contrario nella nostra società si assiste al fenomeno della tossicodipendenza. La tossicodipendenza è un consumo ossessivo che Zoja definisce:

ultimo e degenerato stadio di un'aspettativa all'origine iniziatica. Tutti, e continuamente, siamo educati a comprare tutto nella speranza che qualche cosa ci faccia davvero fare una nuova esperienza. La "speranza iniziatica" si risolve nel consumo ripetitivo: per l'acquisto degli oggetti in genere e per il consumo di droghe in particolare.⁴¹

Poiché gli psichedelici non portano ad un utilizzo cronico tale da poter ingenerare una vera e propria tossicodipendenza, non tratteremo del fenomeno specifico, ma credo sia utile ragionare sul motivo per cui si ricorre alla droga e in che modo viene consumata.

Come sostiene Mircea Eliade, oggi in particolare nel mondo occidentale viviamo in una condizione desacralizzata laddove le comunità non hanno iniziazioni istituzionali. Dato il bisogno inconscio di iniziazione dell'umanità, l'uomo appunto continua a ricercare modi e metodi per sostituirli. E le droghe sono uno di questi metodi.

Da quanto detto sopra, si può osservare che il motivo sotteso al consumo pare essere di natura archetipica e non essere cambiato nel corso dei millenni: la comunicazione e il contatto col divino, la ricerca di stati di trascendenza, la rinascita come membro della comunità, il bisogno di appartenenza. Tali bisogni sono, dunque, una costante, e nel corso dei secoli ogni società li ha riconosciuti e legittimati, creando dei "contenitori" adeguati per favorire tali esperienze numinose, provvedendo un *setting* e un *set* adeguato al consumo di queste Pianta Sacre.

Come Mircea Eliade sostiene, oggi tutto è desacralizzato e non esiste un contesto/contenitore in cui cercare esperienze fuori dallo stato ordinario di coscienza.

Il motore che spinge l'uomo moderno verso un processo iniziatico, secondo Zoja, è una

situazione di partenza da trascendere perché insignificante. Come l'adolescente della società primitiva per essere strappato a quella insignificanza e immaturità si affidava all'iniziazione, che gli dava finalmente un'identità completa e adulta, così l'uomo della nostra società, sperduto, passivo, capace solo di consumare e di ripetere gesti compiuti da milioni di altri uomini, sogna

⁴¹ Luigi Zoja. Nascere non basta. Iniziazione e tossicodipendenza, R. Cortina ed. 2003

segretamente una trasformazione che lo faccia adulto, inconfondibile, protagonista, creatore e non più solo consumatore⁴².

Zoja fa notare come la figura attuale del tossicodipendente non assomiglia più, a quanto pare, ai giovani descritti nello “zoo di Berlino”, o quantomeno sono aumentati i cosiddetti poli-tossicomani. Li definisce “tossicomani integrati”. Questi non sono stigmatizzati dalla società, né provano la paura della malattie trasmissibili. Sono coloro i quali ricorrono a sostanze lecite e illecite, contemporaneamente o in contesti diversi, per ottenere euforia e uscire dalle inibizioni (droghe legali come alcol, tabacco psicofarmaci, *smart drugs* e sostanze illegali in un cocktail spesso inconsapevole e rischioso). Si tratta di persone che cercano lo sballo nel fine settimana e che non sono “fuori” dalla società.

In parallelo alla società vuota e consumista, si è vista la nascita di ritrovi di giovani, nomadi da tutto il mondo occidentale avanzato, accomunati da molte passioni che formano una costellazione di valori e credenze: la passione per la musica e le arti visive, la vita condivisa all'aria aperta in mezzo alla natura, l'abbigliamento originale e fuori dai trend della moda imposta, stili di vita alternativi e la sperimentazione di stati alterati di coscienza. Ballare per ore e ore, la sollecitazione uditiva costante e che batte in sintonia con il cuore, il provare sostanze psichedeliche possono essere inserite tra le “tecnologie del sacro” di cui ho parlato in precedenza. Il dionisiaco e lo spirituale si incontrano in un territorio di confine, liminale, in una bolla spazio-temporale al di fuori dalla società alienante o portatrice di frustrazioni.

Zoja ben sottolinea come questi raduni:

...ripristinano in parte l'ambiente psichedelico degli anni Sessanta... la ricerca dell'esperienza panico-estatica crea un forte spirito comunitario, che si identifica con valori contro-culturali e attribuisce al raduno stesso e alle sostanze psicoattive utilizzate un valore di ritorno a esperienze primordiali.⁴³

E' facile intravedere in essi alcune caratteristiche del rituale: spazio liminale, trance collettiva indotta dalla musica e dalla danza, assunzione di sostanze psicotrope per varcare altri stati di coscienza. Parrebbe che i giovani, in un modo inaspettato, abbiano ricreato le condizioni per sperimentare in sicurezza, rifiutando – in tutto o in parte – la dimensione istituzionale del divertimento pre-costituito.

Ma essi possono essere considerati dei rituali di iniziazione? Il sociologo francese George

⁴² L. Zoja. ibidem.

⁴³ L. Zoja. ibidem.

Lapassade vede alcuni limiti e ostacoli nel paragonare gli eventi musicali a veri e propri riti di iniziazione:

Concerti, discoteche e rave non sono, che io sappia, dei luoghi terapeutici, benchè alcuni “inseriti” dichiarino di trovare nella partecipazione a tali nuovi riti notturni degli effetti rigeneratori. Non si va in una discoteca o nei rave neanche per praticare la divinazione, e non sono cerimonie religiose o liturgiche, anche se alcuni osservatori vogliono scorgervi la manifestazione di nuove forme di religiosità.

Sarebbe abusivo anche parlare di “iniziazione”, in quanto i dispositivi iniziatici suppongono due categorie complementari di partecipanti: quelli che vengono per essere “iniziati”, ovvero per compiere il passaggio da uno stato all’altro, e gli iniziatori o maestri, che sono le “guide” del passaggio. Di contro, nel contesto techno non esiste un dispositivo del genere e non vi sono guide.

A tale proposito è significativo l’esempio del consumo di sostanze psicoattive: in alcuni contesti tradizionali, gli iniziatori conoscono perfettamente sia le sostanze che utilizzano sia il loro dosaggio, e sanno gestirne gli effetti. Niente del genere nella techno, specialmente allorquando il consumo diventa “selvaggio” e privo di discernimento come può spesso verificarsi.

... se si adotta la nozione di risorsa, come propongo di fare per il concetto di transe, allora occorrerà riconoscere nella transe un mezzo e non un fine in se stessa, e rispondere alla questione non indifferente, ma anzi fondamentale: in risposta a quale bisogno?

La sua domanda rimane aperta e offre diverse riflessioni. Certo è che demonizzare o benedire alcuni eventi nella loro totalità appare un approccio sbagliato, dettato dalla costante abitudine a vedere il mondo per opposti – bene o male, bianco o nero –; mentre, a mio avviso, è bene analizzare qualsiasi fenomeno culturale attraverso le sfumature di cui la realtà da sempre è composta.

Capitolo quinto - Il Counseling ad approccio umanistico integrato applicato all'emergenza psichedelica

1. La storia del Counseling

Il counseling si è evoluto e trasformato nei decenni fino ad arrivare ai giorni nostri. Il sostantivo counseling deriva dal verbo *to counsel* che risale al latino *consulo-ēre*, traducibile in "consolare", "confortare", "venire in aiuto", si compone di *cum* e *solēre*, "alzarsi insieme". Con il termine *Counseling* si possono intendere svariate attività di orientamento socio-psicologico. Negli Stati Uniti, esso si trova fin dai primi anni del '900, quando il termine venne usato per definire attività di orientamento professionale rivolta ai soldati che rientravano dalla guerra e che necessitavano di una ricollocazione professionale. Il counseling è quindi una relazione d'aiuto multiforme per individui, gruppi, famiglie e collettività con finalità e applicazioni diverse: compresi quelli della prevenzione e dell'emergenza sociale. Si sviluppa come trattamento di prevenzione del disagio mentale centrato sulla salute e sull'idea fondamentale che ogni persona abbia gli strumenti dentro di sé per superare e affrontare le avversità della vita, sviluppare le proprie potenzialità e aumentare la consapevolezza di sé e delle proprie scelte. In particolare, il counseling si discosta dalla psicoterapia per il suo approccio, che punta l'attenzione e valorizza gli aspetti sani della persona, la sua crescita e la risoluzione di difficoltà e momenti di stress legati al momento presente.

In particolare, il Counseling Umanistico si sviluppa, insieme alla Psicologia Umanistica, negli U.S.A., a partire dagli anni '60 (ma già nel 1942 uno dei capostipiti, Carl Rogers, pubblica "*Counseling and Psychotherapy*"). Possiamo considerare come fondatori e principali attori di questo filone di pensiero Carl Rogers, Abraham Maslow, Robert Carkhuff, Victor Frankl, Fritz Perls e Rollo May.

Andando alla ricerca di una nozione fondante del counseling umanistico, possiamo senza dubbio puntare l'attenzione sul concetto di integrazione. L'integrazione di numerose teorie e metodologie, per ottenere un consistente bagaglio di possibilità per lo sviluppo della persona in senso "olistico", è la chiave di volta dei nuovi approcci (sia nel counseling che nella psicoterapia). Essi non sono più "confinati" nel loro set di regole bensì aperti, e pronti ad assorbire input positivi di diversa natura e da diversi punti di vista, utili all'evoluzione e

alla consapevolezza. Infatti l'approccio umanistico, per citarne alcuni, si poggia sull'esistenzialismo di Kierkegaard e successivamente di Sartre, prende spunti e valori dalle filosofie orientali, rielabora metodi e esercizi dalla bioenergetica e dalla Gestalt, usa mappe di Analisi Transazionale. La "terza forza"⁴⁴, così definita perché si pone a metà strada tra la psicoanalisi e il comportamentismo, ha la sua particolarità proprio nel suo eclettismo.

Mi piace notare la coincidenza storica tra lo sviluppo del filone psicologico umanistico, olistico, transpersonale e l'ondata psichedelica degli anni '60. Seppur la maggior parte di loro non parteciparono alla controcultura delle folle giovanili e non parteciparono al festival di *Woodstock*, i pensatori, psicologi e ricercatori di quel tempo e la rivoluzione psichedelica sono figli dello stesso *zeitgeist* ed hanno molti valori in comune: la spinta a rompere gli schemi e superare il perbenismo per poter entrare in contatto con la vera natura dell'Uomo, il vivere con consapevolezza il "qui e ora", il valorizzare l'essere rispetto all'avere. Claudio Naranjo, per citare uno dei principali predecessori di Fritz Perls, fece parte del gruppo di studio e ricerca sugli effetti del MDA in psicoterapia di Leo Zeff⁴⁵, e ne giudicò positivo l'utilizzo nella terapia psicologica.

2. Il counselor nell'intervento a supporto delle emergenze psichedeliche

Analizzerò ora le caratteristiche che rendono il counselor tra gli operatori idonei alla gestione delle emergenze psichedeliche nei contesti descritti nei capitoli precedenti. Userò il termine "cliente" - usato comunemente per la persona che usufruisce del servizio di counseling - per definire le persone in disagio psichedelico sopra descritto.

Il counseling è prima di tutto una relazione tra persone, solitamente due, di cui uno (il counselor) è l'agevolatore che facilita l'emergere dell'autoconsapevolezza dell'altro (il cliente) attraverso l'interazione; è un sostegno specifico per un individuo che "funziona"/"è ok" ma che in un dato *set e setting* presenta difficoltà e ricerca un aiuto. L'accento si pone fortemente sulla relazione, sull'incontro tra due anime e il nascere di uno scambio dinamico tra di esse che costruisce un rapporto di agevolazione. Questa dinamica può svilupparsi positivamente se il rapporto è basato sulla fiducia. Da dove nasce la fiducia?

⁴⁴ espressione usata per la prima volta da A. Maslow nel programma scritto per la fondazione della Associazione di Psicologia Umanistica nel 1962, appunto per descriverla e differenziarla dai due principali filoni teorici e pratici della psicologia esistente allora.

⁴⁵ Leo Zeff è uno psicoterapeuta americano, considerato un pioniere nell'utilizzo e nello studio delle sostanze psichedeliche in contesti terapeutici negli anni '70.

<Rogers> afferma che essere meritevoli della fiducia dell'altro richiede una condizione fondamentale: l'autenticità. Per spiegare questa condizione, imprescindibile soprattutto in relazione d'aiuto, Rogers usa il termine **congruenza**, che, a suo dire, caratterizza meglio l'atteggiamento di ogni buon agevolatore. Infatti solo nel momento in cui si è consapevoli di ogni proprio sentimento, anche se negativo, si è autentici ed unici; e questa è una realtà che viene percepita e sperimentata dagli altri come estremamente rassicurante.⁴⁶

Fondamentale appare lo spessore, prima di tutto umano, della persona che si appresta a offrire un supporto di counseling. Il counselor possiede attitudini, naturali e sviluppate con l'esperienza, che lo portano a offrire accoglienza, tolleranza e ascolto attivo. E' donativo, *grounded* e aperto. In una parola: è **autentico**.

Grazie a questo bagaglio personale può efficacemente astenersi dal giudizio e offrire un'**accettazione incondizionata**, una condizione essenziale per creare una relazione d'aiuto e ricevere quindi la fiducia necessaria. Con accettazione incondizionata si intende una predisposizione non giudicante verso l'altro e i criteri che la caratterizzano sono:

- ❖ Essere dalla parte del cliente
- ❖ Essere disponibile e capace
- ❖ Considerare il cliente nella sua unicità
- ❖ Riconoscere l'autodeterminazione del cliente
- ❖ Accettare la buona volontà del cliente
- ❖ Mantenere la riservatezza delle informazioni⁴⁷

Un elemento inscindibile da quanto sopra descritto e parte attiva della relazione è la capacità di **empatia**. Empatizzare con una persona significa aver compreso la situazione e le emozioni che sta vivendo, e restituire attivamente all'altro ciò che si è inteso a livello cognitivo ed emotivo, attraverso una identificazione molto profonda e tuttavia scevra da contaminazioni e intrusioni con materiale psichico proprio (cioè: senza proiezioni). E' il cosiddetto "mettersi nei panni" di qualcun'altro: così facendo l'agevolatore fa sentire il cliente degno di attenzione e compreso ad un livello profondo.

3. Flessibilità dell'intervento

In un contesto di disagio e di emergenza psichedelica, come per altri contesti, il counseling offre un clima di accettazione incondizionata, di autenticità e di empatia. Aiuta a gestire l'ampliamento del sé in atto in quel preciso momento, contenendo ansie e paure, fino a

⁴⁶ Silvia Ferrucci, Lucia Trischitta. Approccio Umanistico in psicologia. Cap. 3 di Integrazione num. 13/14 2003

⁴⁷ Enrichetta Spalletta, Flavia Germano. Microcounseling e Microcoaching. Sovera editore, 2006.

portare la persona in *bad trip* ad un buon livello di consapevolezza e al recupero dell'autonomia.

In un contesto così poco formale (quali i festival artistico-musicali) il counseling deve mettere da parte le regole di *setting* e di tempo e diventare un approccio flessibile in base all'esigenza della persona e del momento, mantenendo la sua efficacia e il supporto necessario.

Oltre all'informalità dell'intervento, un altro aspetto che si discosta dal counseling tradizionale e si avvicina a quello delle emergenze (penso in questo caso al supporto in occasione di calamità) è l'obiettivo della relazione: sebbene nel nostro caso il "terremoto" sia interiore e auto-indotto, la persona ha, allo stesso modo, bisogno di essere rassicurata e di costruire un'alleanza emotiva temporanea per superare la crisi.

Il counselor, nei raduni giovanili, non assume un ruolo attivo alla ricerca di 'psiconauti' in difficoltà, ma si rende visibile e disponibile, grazie alla struttura di accoglienza e agli strumenti mediatici del festival stesso.

Non esiste un contratto che si possa stipulare con il cliente, è richiesta ancora una volta flessibilità, da parte dell'operatore di supporto, non minimizzando il disagio della persona e esplorando insieme i bisogni psico-fisici immediati.

Altro aspetto da sottolineare è la durata dell'intervento, che ovviamente non può durare i canonici 60 minuti e può variare plausibilmente dai 20 minuti alle 2 ore o più. Inoltre, come vedremo più avanti, spesso il cliente ritorna successivamente dal counselor per proseguire l'integrazione dell'esperienza, una volta rientrato in uno stato ordinario di coscienza.

L'insieme di queste variabili - accoglienza, autenticità, empatia, accettazione, flessibilità e destrutturazione dell'approccio - portano nuovamente l'attenzione alla "presenza" e alla maturità che il counselor deve possedere per poter affrontare un *setting* di tale natura.

4. Tecniche e metodi a supporto dell'emergenza psichedelica

Fermo restando che il counselor preparato ha un ampio bagaglio di conoscenze e competenze che gli offrono la possibilità di comprendere e intuire lo stato psico-fisico della persona che ha davanti (attraverso l'osservazione della comunicazione verbale e non verbale), in questo caso specifico è bene elencare alcune delle tecniche e degli atteggiamenti che, insieme alle caratteristiche di base sopra espresse, possono essere validi strumenti a supporto delle emergenze psichedeliche.

1. L'ascolto attivo e la riformulazione

La tecnica dell'ascolto attivo può svilupparsi in un contesto in cui congruenza, accettazione incondizionata e empatia siano operanti. Il compito dell'agevolatore è quello di ascoltare l'altro e se stesso contemporaneamente. Infatti avendo consapevolezza di se stesso il counselor può monitorare il suo livello di attenzione verso l'altro. Avendo consapevolezza dell'altro può orientarlo e supportarlo nel percorso di esplorazione. L'ascolto attivo è quella fondamentale capacità di far percepire all'altro l'interesse e la partecipazione, attraverso il contatto dello sguardo, il sorriso, la prossemica, i cenni d'assenso e la presenza fisica. L'obiettivo è creare un clima di fiducia e di comprensione. L'esplorazione, una volta creato questo clima, può essere facilitata:

- ❖ Attraverso delle domande aperte
- ❖ Seguendo i tempi del cliente (non porre più domande in una volta)
- ❖ Evitando domande che inizino con i "perché"
- ❖ Evitando domande retoriche

Ed è bene fare tutto questo usando un tono di voce basso e quieto. Queste istruzioni sono quanto mai valide nella crisi psichedelica, in quanto la sensibilità della persona è molto acuita.

Altro valido strumento è la riformulazione con cui il facilitatore può esplicitare e rimandare il contenuto, a volte espresso confusamente dal cliente. Anche questo è funzionale all'esplorazione dei vissuti, chiarifica, focalizza e incoraggia l'espressione.

Abbiamo diverse tipologie per riformulare i contenuti che ci offre la persona, e tra questi i più efficaci in uno stato alterato di coscienza possono essere:

- ❖ Riformulazione riflessa semplice, in cui si riporta sinteticamente e con le stesse parole usate dal cliente i contenuti espressi, dando risalto ad alcuni aspetti
- ❖ Riformulazione per riepilogo, una sintesi che sottolinea i passi salienti del discorso
- ❖ Riformulazione-Eco, in cui si ripetono le ultime parole del discorso per confermare l'ascolto

In uno stato di emergenza psichedelica è fondamentale ricalcare lo stile espressivo della persona e utilizzare il suo vocabolario per entrare in maggior sintonia con essa e non rendere faticoso l'ascolto.

2. Atteggiamenti da evitare

E' bene sottolineare che gli atteggiamenti da evitare in qualsiasi relazione di aiuto siano, a maggior ragione, da tenere presenti in un contesto del genere:

- ❖ Valutare, formulare giudizi, esprimere un'opinione o una critica
- ❖ Interpretare, dare all'altro una spiegazione del suo problema
- ❖ Sostenere eccessivamente, dato che una modalità consolatoria troppo forte evita l'esperienza di elaborazione del vissuto, alimentando la resistenza invece che la liberazione dal disagio. Tuttavia in queste situazioni particolari può essere utile far scemare un poco l'ansia che può vivere la persona, rassicurandola sulla temporaneità dello stato alterato e sulla innocuità fisica della condizione in cui si trova.
- ❖ Soluzionare, cioè prescrivere una soluzione senza lasciar elaborare al cliente la propria
- ❖ Indagare, sollecitare informazioni come se fosse un interrogatorio
- ❖ Dogmatizzare, dare regole generali usando la propria mappa del mondo
- ❖ Persuadere, cercare di convincere
- ❖ Diagnosticare, avere un atteggiamento da esperto
- ❖ Generalizzare nel tentativo di calmare il cliente facendo uso di luoghi comuni
- ❖ Minimizzare il dolore e i sentimenti di disagio che esprime il cliente

3. Gestalt therapy

Nelle situazioni di disagio psichedelico, la persona ha spesso difficoltà a gestire il confine tra il Sé e il mondo. Oppure l'ambiente interno del Sé emerge in modo violento per offrirsi all'attenzione della persona. In entrambi i casi, il disagio nasce dalla resistenza ad ascoltare queste esigenze, cercando di mantenere un controllo che non è possibile avere, data l'alterazione della coscienza. Seppur il controllo di se stessi è temporaneamente "fuori uso", la consapevolezza è spesso amplificata e pronta a processare ciò che emerge, paure comprese. Distrarre la persona dal suo disagio, di conseguenza, è quasi sempre controproducente.

Fritz Perls propone un motto che ritengo efficace anche nelle situazioni di emergenza psichedelica:

Il solo modo per uscirne è di passarci attraverso⁴⁸.

La Gestalt può venirci in aiuto, in questo, con la tecnica comunemente chiamata “**continuum di consapevolezza**” laddove il counselor può stimolare il cliente a lasciarsi andare al disagio, ad individuarlo e conoscerlo meglio.

E' possibile quindi dare istruzioni utili all'esplorazione di ciò che si sta vivendo, come ad esempio: presta attenzione a tutte le tue sensazioni, a quelle interne come a quelle indotte dall'esterno, ascolta i tuoi pensieri astratti e concreti, guarda che esperienza stai facendo di te adesso, nel qui e ora...

Se il cliente è spaventato da qualche dolore fisico, è consigliabile tenergli le mani, abbracciarlo (chiedendo prima il permesso) o comunque stargli vicino e incoraggiarlo a rimanere nell'esperienza della paura per il dolore. E' bene porre alcune domande di esplorazione, per descrivere il dolore: com'è fatto, dove si colloca nel corpo e cosa sente concentrandosi su di esso.

Ad esempio, uno psicoterapeuta psichedelico⁴⁹ scrive:

...se è un dolore allo stomaco, gli dirò: - ora immagina di aprire la tua bocca e andare giù nel tuo stomaco lentamente e descrivi ciò che vedi. E' buio? Com'è? Descrivi quello che vedi e quello che senti man mano che scendi in profondità. Vai giù fin che puoi nelle tue profondità. - Frequentemente questa focalizzazione può portare la persona in un paradisiaco e meraviglioso mondo interiore e il dolore si trasforma in estasi.⁵⁰

La capacità di tenere la persona nel **qui e ora** è propria della Gestalt, e esplorare le sensazioni psico-fisiche del momento serve al cliente a focalizzarsi su se stesso e su come poter rilasciare il dolore o la paura per abbracciare il Sè e ricreare un nuovo adattamento creativo con il proprio mondo interno e l'ambiente esterno. L'esplorazione del proprio Sé in stato alterato di coscienza può facilmente portare ad avere **insight** cioè alla improvvisa illuminazione o alla presa di coscienza circa una gestalt non conclusa che riemerge.

Perls ha integrato nel suo modello il principio del “fluire energetico” della filosofia Zen, in cui la produzione mentale è lasciata fluire senza interruzioni, concentrando l'attenzione su ciò che avviene, sul fenomeno che non va bloccato, ma abbandonato mentre si dissolve.⁵¹

⁴⁸ S. Ginger. La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo. 1987.

⁴⁹ Con la definizione “psicoterapeuta psichedelico”, intendo parlare di quegli psicologi in USA e Europa che sperimentarono gli psichedelici, quali Lsd, Mescalina e Mdma, nel trattamento psicoterapico. Questo fu possibile fintanto che queste sostanze rimasero disponibili legalmente.

⁵⁰ Liberamente tradotto da M. Stolaroff. The Secret Chief. Conversation with a pioneer of the underground psychedelic therapy movement. MAPS 2007.

⁵¹ Enrichetta Spalletta, Flavia Germano. Ibidem.

Questo processo è fondamentale nel superamento delle crisi psichedeliche, dove l'allargamento della coscienza può portare in evidenza traumi, disagi o problemi irrisolti. In questi casi il counselor è presente per aiutare nell'esplorazione, con delicatezza e rispetto, senza amplificare o analizzare, ma accogliendo e contenendo ciò che emerge.

4. Tecniche di rilassamento del corpo e la respirazione

Le tecniche di rilassamento possono essere un valido aiuto per alleviare l'ansia e lo stress causati da disagio psichedelico, concentrando l'attenzione sul benessere fisico e sulla respirazione. Il counselor prepara il *setting*, offrendo alla persona di mettersi comoda, seduta o sdraiata, e allentarsi abiti che possano costringere e togliersi le scarpe. E' consigliabile suggerire di chiudere gli occhi e pian piano, con voce calda e bassa, avviare il rilassamento, guidando l'attenzione del soggetto dapprima al respiro e man mano passando in rassegna tutto il corpo.

5. Arte terapia

Con arte terapia voglio intendere tutte quelle tecniche e metodi che utilizzano le attività artistiche visuali, la musica e la danza, finalizzati all'espressione e alla crescita della persona. Si caratterizza quindi per essere un intervento non-verbale, il cui presupposto è che il processo creativo può aumentare la comprensione e la consapevolezza di se stessi e aiutare a fronteggiare situazioni di difficoltà e stress.

La possibilità di elaborare il proprio vissuto, dandogli una forma, e di trasmetterlo creativamente offre un interessante strumento da poter usare in casi di emergenza psichedelica.

E' quindi utile avere a disposizione pennarelli, pastelli, fogli da disegno per offrire un'alternativa espressiva in caso di difficoltà ad esprimersi verbalmente, così come materiali e oggetti per poter costruire un proprio "totem", un piccolo altare, la personale scultura espressiva dell'esperienza in atto. Se la persona ha invece esigenze di movimento, è bene lasciarla esprimere la sua energia ballando, ballando insieme a lei o accompagnandola e contenendola.

Questi strumenti possono essere utili nella fase di "discesa" del *bad trip*, quando il momento più pauroso e angosciante è superato, si è passati attraverso il nodo doloroso e si

sta ridiscendendo in uno stato di transizione tra la forte alterazione e la coscienza ordinaria.

6. Visualizzazione guidata

La visualizzazione guidata è senza dubbio uno strumento utile per mettere la persona in uno stato di rilassamento e di abbassamento del grado di vigilanza, in modo che certi vissuti possano essere percepiti più dettagliatamente e più intensamente. L'immagine è dotata di una carica psicologica molto profonda, e spesso è più incisiva della parola. Dato che le visualizzazioni guidate sono in grado di intervenire positivamente su una svariata gamma di disturbi, credo possano essere valutate anche come strumento da utilizzare in casi di supporto all'emergenza psichedelica. Tuttavia, soltanto la sensibilità del counselor gli permetterà di intuire se guidare la persona in un percorso di questo genere ha ragion d'essere o se potrebbe essere prevaricante rispetto al *trip* che il soggetto sta vivendo.

Capitolo sesto - MAPS e gli esempi pilota: The Sanctuary e

Kosmicare.

MAPS⁵² è un'associazione la cui missione è lo studio e la ricerca sugli psichedelici, nata nel 1986 negli USA. È una fondazione no-profit che vive di donazioni, ed assiste ricercatori in tutto il mondo nello sviluppo e nella conduzione di progetti di ricerca sugli effetti degli psichedelici nell'Uomo. Il suo obiettivo principale è quello di produrre informazioni e documentazione sui rischi e sui benefici di sostanze come MDMA, LSD, Ibogaina, marijuana e altri psichedelici, allo scopo di ottenere - in un futuro - approvazione medica e legale per il loro utilizzo in determinati *setting* medici e di trattamento psicoterapico. Senza entrare in dettagli, tra i vari progetti in corso, MAPS coordina uno studio approvato sull'utilizzo di MDMA per il trattamento di pazienti con disturbo post traumatico da stress (PSTD) e un protocollo di valutazione sull'utilizzo dell'LSD nella terapia con i malati terminali che soffrono di ansia e depressione.

Da alcuni anni MAPS è anche impegnata nella costruzione di un protocollo per il servizio di supporto nell'emergenza psichedelica, oltre che sponsorizzare e promuovere le iniziative legate a questo argomento e relativa politica informativa sulle sostanze negli ambienti giovanili e in seno ai festival.

A questo proposito, MAPS ha attivato - a partire dal 2000 - un servizio di supporto nelle emergenze psichedeliche in un festival americano denominato *Burning Man*⁵³. Questo evento, nato 25 anni fa, è un vero e proprio esperimento sociale: una comunità temporanea di circa 50.000 persone che vivono insieme per una settimana sotto il sole del deserto del Nevada, immersi nell'arte, molteplici forme d'intrattenimento, libertà totale di espressione e gioia collettiva. Tutto questo è supportato da un forte sentimento di supporto reciproco, comunità, dove vige la *gift economy*, quella particolare forma di "assetto sociale" dove regnano lo scambio, il baratto e il regalo disinteressato, mentre è bandito qualsiasi utilizzo del denaro. In questo contesto, gli psichedelici, per moltissimi partecipanti, sono parte integrante dell'esperienza, parte della celebrazione collettiva della libera espressione e dello spostare i limiti del possibile.

⁵² www.maps.org

⁵³ www.burningman.org



**Figura 5: Entrata dell'*Entheon Village*,
organizzato da MAPS e in cui è inserito *The Sanctuary***

In questa città temporanea nel deserto, MAPS ha costruito il suo accampamento tra cui una grande struttura a cupola, ***The Sanctuary***, in cui un gruppo di volontari - tra cui psichiatri, counselor, terapeuti - hanno svolto e continuano a svolgere assistenza e *sitting* per le emergenze psichedeliche. Nel contempo MAPS organizza conferenze e workshop legati all'uso consapevole delle sostanze psichedeliche, offrendo un servizio culturale e informativo di ottimo livello.

In questa città non è necessario l'intervento medico o delle forze dell'ordine per assistere un persona che sta vivendo un'esperienza psichedelica spaventosa e disturbante, la comunità tollera l'alterazione, supporta la diversità e offre accoglienza a chi improvvisamente è sopraffatto nel tentativo di esplorare i propri limiti. Il santuario è un luogo dove le persone possono trovare un posto tranquillo per riposare spirito e corpo e smaltire fatica, stress e la miriade di emozioni che un'esperienza dal genere comporta, soprattutto se in stato alterato di coscienza. Se le forze dell'ordine e l'assistenza medica è pronta in casi di violenza o incidenti, qui si provvede ad offrire alle persone un ambiente emozionalmente "sicuro", un nido in cui ripararsi dalle sollecitazioni. Il santuario non ospita solo *bad trippers* ma anche persone in emergenza spirituale o mentale spontanea o indotta dal *setting* (che mette a dura prova psico-fisica l'organismo), persone con deprivazione del sonno, disidratati o con colpi di calore. Durante la settimana, la città è sempre in attività, giorno e notte, ed è statisticamente verificato che una percentuale bassa ma significativa potrà incorrere in *bad trip*.

Alcune testimonianze possono offrire l'idea del tipo di situazioni in cui ci si può imbattere, queste, qui raccontate, sono state le più estreme e importanti documentate nel *Burning Man* del 2003.

Fu portata al centro una donna che disturbava i compagni di accampamento con il suo continuo urlare e lamentarsi. Lei chiese se almeno qui poteva sentirsi libera di essere vulnerabile, e quando fu rassicurata entrò e si sdraiò. Nelle ore successive ella visse ciò che può essere definita una esperienza “groffiana” di rinascita: sdraiata per terra, sudò, mugolò, ebbe contrazioni fino all’alba quando apparentemente riuscì a “rinascere”. Lentamente tornò ad uno stato ordinario di coscienza realizzando di aver vissuto qualcosa di importante e catartico. Quando fu più rilassata, raccontò che in passato aveva avuto un’interruzione di gravidanza volontaria e che durante l’esperienza psichedelica questo evento si era presentato più volte nella sua mente. In un altro contesto la sua esperienza sarebbe stata catalogata come psicotica, ma da un altro punto di vista questo processo di rinascita era un vero processo di auto guarigione.

Un ragazzo entrò al centro estremamente agitato e confuso, lamentandosi di non sentirsi bene e avere vampate di caldo e di freddo. Disse che era stato drogato, ed era visibilmente imbarazzato. Solo quando fu più a suo agio confessò di aver preso volontariamente una dose di LSD. Si sentiva accolto da noi ma allo stesso tempo sentiva di non meritarsi le nostre attenzioni, ringraziava e si scusava di continuo. Ad un certo punto iniziò a sentire con tutto se stesso che stava per morire e che non avrebbe più visto suo figlio. Un volontario lo aiutò quindi a lasciar andare le sue paure, incoraggiandolo a usare il movimento corporeo e il suono delle voce per rilasciare l’ansia. La mattina dopo, passata ormai la burrasca, venne supportato a ripensare all’esperienza. Riuscì a collegare il suo senso di colpa verso il figlio - che non era affidato a lui e che vedeva poco - alla paura di morire e alla paura di perderlo che aveva vissuto la notte passata. Per lui fu un enorme sollievo, definì l’esperienza come equivalente a “cinque anni di terapia”.

Un altro ragazzo inizialmente ebbe paura di ammettere di aver preso una sostanza psichedelica. Lo portarono al centro i suoi amici, spiegandoci che stava avendo un attacco di panico, cosa che gli capitava spesso. Un volontario si sedette insieme a lui a parlare e pian piano ammise che aveva preso dei funghi allucinogeni. Aiutato dalla sostanza psichedelica, iniziò a condividere le sue paure, spiegando che l’attacco di panico era dovuto ad una paura ben precisa: gli era stato diagnosticato un tumore in fase terminale e gli restava poco da vivere. Spesso succede che in stato psichedelico le persone vedano la loro vita in modo “simbolico”, per cui era ragionevole avere un dubbio su quanto raccontato. Tuttavia gli amici, più tardi, confermarono la storia. A quel punto intervenne un volontario senior e lo aiutò a guardare in faccia le sue paure, discutendo dell’inevitabilità dell’evento, riflettendo dei bisogni dei suoi cari e come dire addio alle persone che amava.

Ognuna di queste persone fu in grado, con l'aiuto di una guida esperta, di cambiare un'esperienza difficile in un'esperienza memorabile e di valore per la vita quotidiana. Superando la paura di essere giudicati o di essere incriminati, sono state in grado di chiedere aiuto e andare oltre l'angoscia e il terrore. Questo riflette la capacità di un individuo di usare psichedelici a suo beneficio.⁵⁴

Al *Burning Man* del 2005, *The Sanctuary* era organizzato su turni di 8 ore, senza prevedere chiusura, da martedì al lunedì successivo. In questo modo erano sempre presenti almeno due volontari del team psichedelico (nello stesso centro erano presenti anche volontari e personale di staff che prestano servizi di varia natura, i cosiddetti "Rangers" che monitorano la città e accorrono dove necessario). In quei giorni si sono presentati circa 100 persone - lo 0,3% della popolazione che nel 2005 era composta da circa 35 mila persone, una media di circa 17 persone al giorno - con problemi e disagi diversi e di diversa importanza. La maggior parte di queste persone veniva accompagnata dagli stessi Rangers che pattugliano la città, altri erano portati da compagni di accampamento o amici, alcuni arrivavano da soli.

Le ragioni per entrare al *Sanctuary* possono essere diverse tra loro: persone semplicemente perse e che hanno bisogno di un posto in cui aspettare gli amici, altri hanno freddo (di notte la temperatura scende sensibilmente, mentre di giorno il clima è torrido), altri hanno problemi di tipo emotivo e relazionale con amici, compagni, partners e necessitano di qualcuno che li ascolti. Chi arriva in stato psichedelico spesso ha bisogno di ascolto e accoglienza o di aiuto anche soltanto per ritrovare la strada al proprio accampamento.

Sempre con il supporto di MAPS, dal 2002 anche in Europa è nato un servizio di emergenza psichedelica, per la precisione al *Boom Festival*, in Portogallo (di cui parlo nel capitolo quattro). Il servizio si chiama **Kosmicare**⁵⁵. Lo psicologo Rick Doblin, il presidente di MAPS, ha riconosciuto come il Kosmicare abbia determinato gli standard per coordinare il servizio di supporto dell'emergenza psichedelica nei festival, definendolo il principale esempio da seguire per prepararsi ad un mondo post-proibizionista. Lo scopo del Kosmicare è quello di trasformare le esperienze psichedeliche potenzialmente poco piacevoli in esperienze il più possibile costruttive.

54 Liberamente tradotto in italiano da "Lending a hand at Burning Man: Psychedelic Emergency Services in the Black Rock Desert" by Brandy Doyle. Maps Bulletin - vol. xiii, num. 2, winter 2003.

55 <http://www.boomfestival.org/boom2010/boom-guide/kosmicare>



Figura 6 kosmicare 2010



Figura 7 kosmicare 2008

Nel progetto Kosmicare condotto al *Boom* nel 2010, alcuni membri dell'università di Porto hanno raccolto numerosi dati ed è attualmente in fase di elaborazione un lavoro di ricerca sull'uso delle sostanze e l'efficacia del supporto offerto. Questa ricerca non è ancora disponibile, tuttavia ho potuto ricevere in via personale ed informale alcuni dati interessanti che possono, insieme alle testimonianze del *Boom 2008* che seguiranno e a quelle sopra citate del *Burning Man*, offrire una visione complessiva e d'insieme.

- ❖ Al kosmicare del 2010 è stato registrato il passaggio di 122 persone. Tuttavia il numero è una sottostima, dato che alcuni interventi più semplici non sono stati registrati.
- ❖ Approssimativamente metà dei visitatori hanno dichiarato di aver assunto LSD. Questa è la sostanza più usata, da sola o combinata con altre sostanze.
- ❖ L'intossicazione da alcol è apparentemente molto meno frequente rispetto al festival del 2008.
- ❖ Complessivamente è stato menzionato il consumo di almeno 20 differenti sostanze psicotrope
- ❖ Tutti i visitatori del centro hanno ricevuto assistenza da almeno un *sitter*.
- ❖ Dall'analisi dei dati in atto, emerge che i motivi che hanno portato i visitatori al kosmicare sono diversi tra loro:
 - Crisi d'identità legate all'utilizzo di sostanze,
 - Crisi d'identità non legate all'utilizzo di sostanze
 - Disordini mentali legate all'utilizzo di sostanze
 - Disordini mentali non legati all'utilizzo di sostanze

- ❖ un dettaglio che emerge in modo chiaro è che approssimativamente il 10% dei soggetti, che hanno richiesto il supporto, ha manifestato disordini mentali legati a precedenti psicosi, già esistenti e non collegati all'uso di sostanze psicotrope. Queste sono state le situazioni in cui è stato più difficile trovare delle soluzioni valide nell'immediato.⁵⁶

Altre testimonianze vengono illustrate in un articolo del Bollettino MAPS, in cui alcune volontarie del progetto raccontano la loro esperienza al Boom nel 2008.

Avevamo un cupola geodetica larga 14 metri, capace di ospitare più di venti persone comodamente (con materassini, coperte, e sufficiente distanza tra loro). A fianco c'erano tre tende più piccole in cui erano ospitati il servizio di riduzione del danno e servizi informativi sulle sostanze. Le attività di organizzazione e preparazione sono iniziati molti mesi prima, per offrire un servizio non stop per tutti i sette giorni di festival. Il team era composto da 30 volontari multi-lingua, 4 team leader e vari consulenti senior.

L'attitudine della maggior parte dei partecipanti al Boom è di quella di aiutarsi uno con l'altro, per cui frequentemente succede che qualcuno si accorge di un partecipante in difficoltà, si avvicina e cerca di capire come sta, dopodiché, se è il caso, allerta lo staff del Boom o qualche paramedico che si premura di accompagnare la persona alla tenda Kosmicare. Altre volte la persona stessa in crisi psichedelica arriva alla tenda cercando un supporto. Quando la persona si presenta, gli viene assegnato un facilitatore – in base alla lingua parlata, età, sesso del cliente -. Tutti i facilitatori devono completare alcuni documenti (una sorta di cartella anamnestica) in cui vengono segnalate le informazioni essenziali, il tipo di tecnica terapeutica usata (che può variare dal semplice ascolto attivo, contatto fisico, terapia musicale, spazio per stare solo, etc.).

La tenda del Kosmicare era riconoscibile e unica. Era "l'anima" del festival. Era un aeroporto per psiconauti, pieno di energia positiva e intenti benefici. All'interno abbiamo appeso delle tende di seta con la funzione di dividere gli spazi e fare in modo che ci fossero dei piccoli nidi e un po' di privacy per i visitatori.

⁵⁶ Dati gentilmente offerti dalla dott.ssa Maria Carvalho, raccolti nella futura pubblicazione "KosmiCare 2010: evaluation research", presso l'Università Cattolica Portoghese, sede di Porto.



Figura 8 Supporto alle crisi psichedeliche in atto al Kosmicare 2010

In una settimana i facilitatori hanno preso in carico circa 200 persone, che hanno cercato rifugio nel nostro “santuario”. Nella selezione dei facilitatori, molta attenzione è stata posta sulla motivazione al voler essere un volontario in queste circostanze. Competenze di relazione terapeutica e esperienza diretta con sostanze psichedeliche sono due elementi importanti. Il sapere teorico non è quasi mai sufficiente, importante è riuscire a capire cosa succede nella mente delle persona in disagio per poter offrire il miglior supporto possibile. Il lavoro del facilitatore può essere molto arricchente, creativo e perfino terapeutico per se stessi.

Supportare qualcuno con una profonda crisi spirituale psichedelica richiede che il facilitatore instauri una relazione autentica con questa persona. C'è una bella differenza con la normale prassi terapeutica, dato che **la persona non sceglie di andare da uno specialista per risolvere un problema ma al contrario si trova inaspettatamente in stato di crisi confusionale, con un estraneo ad aiutarlo**. Al kosmicare non è previsto un approccio medico-paziente, ma il rapporto è alla pari. Il facilitatore deve pertanto essere una persona “solida” e sensibile ai bisogni dell'altro. Chi sperimenta questo servizio in seguito si rende conto degli aspetti benefici e curativi di un'esperienza psichedelica vissuta con una guida esperta. Spesso le persone tornano alla tenda per integrare e fissare le intuizioni e i passi fatti nel momento di crisi.⁵⁷

Al Kosmicare, negli anni, è stata perfezionata la struttura su cui poggiare il servizio in ottica di miglioramento del servizio. I volontari, reclutati nei mesi precedenti, attraverso un percorso di selezione via questionario e colloqui intermedi, vengono chiamati a raccolta almeno due giorni prima dell'inizio del festival. In quei due giorni si lavora prima di tutto sulla creazione e coesione del gruppo, attraverso esercizi volti a stabilire un contatto con gli altri. Da quanto raccontatomi⁵⁸, gli esercizi, svolti dai responsabili del progetto e team

⁵⁷ Liberamente tradotto in italiano da “KosmiCare: creating safe spaces for difficult psychedelics experiences” by Svea Nielsen and Constance Bettencourt. Maps Bulletin - vol. xviii, num. 3, winter 2008-09.

⁵⁸ Ringrazio Jonas Iaffaldano di Gregorio per essersi fatto pazientemente intervistare da me a più riprese!

leaders, sono di tipo gestaltico, ad esempio: in coppie, ognuno ha cinque minuti per dire qualcosa di se stesso all'altro, dopodiché ci si presenta vicendevolmente al gruppo. Oppure un esercizio di contatto: stare uno di fronte all'altro guardandosi negli occhi. Inoltre viene svolto un "ripasso" teorico sulle regole fondamentali di comportamento da tenere con i visitatori del centro. Una giornata passa tra presentazioni, esercizi, giochi e regole di buon sitteraggio. La seconda giornata viene spesa per informare tutti i volontari sulle peculiarità, effetti fisici e psichici e abitudini di consumo delle sostanze sul mercato, in modo da avere una minima griglia con cui poter fare una analisi.

Durante la settimana di festival, ad ogni cambio turno viene prevista una riunione di circa mezz'ora, gestita da un coordinatore, dove ci si scambiano informazioni pratiche e necessarie circa i visitatori presenti al centro. In questa occasione, i volontari che necessitano sostegno e supervisione possono far presente il loro bisogno e prendere appuntamento con uno dei senior a disposizione. Durante le attività dei volontari anche i team leaders, sempre a turno, offrono la loro reperibilità e sono raggiungibili, spesso perché presenti in loco, o via telefono (i festival non sono mai così estesi da non poter essere prontamente presenti). Come esigenza spontanea nata ad alcuni volontari, nel 2010, è stata organizzata una giornata di condivisione a fine festival, in cui ognuno ha potuto "chiudere" l'esperienza accomiatandosi dai compagni e integrando l'esperienza appena vissuta insieme al gruppo.

Riprendendo le testimonianze dei volontari al *Kosmicare del Boom 2008*:

Le sostanze sono "veicoli" per dirigersi verso differenti stati di coscienza, per questo motivo sarebbe bene avere più rispetto e più consapevolezza circa queste droghe. Questo può essere insegnato, indirettamente e non, attraverso il servizio Kosmicare a tutti i partecipanti dei festival che spesso mischiano le sostanze tra di loro e le mischiano con l'alcol, oppure ne ingeriscono quantità smodate o le usano in modo inappropriato, senza avere alcuna conoscenza né capacità di giudizio circa quello che stanno facendo. Sicuramente c'è molto da imparare e da insegnare. Noi volontari al Kosmicare non offriamo "solo" assistenza ma cerchiamo di ispirare nuovi comportamenti più responsabili⁵⁹.

In termini generali e fermo restando che ogni esperienza psichedelica è diversa, sia essa piacevole o sgradevole, ci sono alcune variabili che il *sitter* deve tenere in considerazione per saper prendere decisioni in merito.

⁵⁹ Liberamente tradotto in italiano da "KosmiCare: creating safe spaces for difficult psychedelics experiences" by Svea Nielsen and Constance Bettencourt. Maps Bulletin - vol. xviii, num. 3, winter 2008-09.

Il consiglio più frequente, in caso di *bad trip*, è quello di stare calmi, questo vale sia per il counselor che per la persona che sta vivendo l'esperienza in prima persona, che è bene che sia rassicurata di trovarsi in uno stato alterato temporaneo e transitorio.

Prima di tutto il *sitter* deve accertarsi e valutare la situazione (*setting* e *set*) e capire che azione intraprendere.

E' bene porsi alcune domande rapidamente:

- ❖ La persona è cosciente e respira normalmente? Com'è il suo battito cardiaco? Che colorito della pelle ha? Sente dolore in qualche parte del corpo?
- ❖ La persona rischia di compromettere il suo stato fisico procurandosi inconsapevolmente danno? E' un pericolo per sé per altri? E' aggressiva? Potrebbe aggredire qualcuno? Tentare il suicidio? Guidare un veicolo?
- ❖ La persona sta avendo una crisi spirituale o emotiva? Sembra particolarmente spaventata? O depressa? Arrabbiata? Cambia frequentemente d'umore? Si comporta in maniera bizzarra e incongruente? E' catatonica?

Inoltre è bene sapere:

- ❖ che sostanza/e ha assunto? Che tipo di assunzione (orale, fumata, iniettata)? Che dosaggio? L'ora di assunzione?
- ❖ Chi è la persona, è accompagnato da amici?, gli è già capitato in precedenza un'esperienza simile? o è aduso all'utilizzo della sostanza?

Queste informazioni sono utili per capire la gravità della crisi e l'intervento da effettuare. E' importante non lasciare sola la persona e, se presenti, chiedere agli amici le informazioni generali sullo stato psico-fisico ordinario della persona, evitando laddove possibile un interrogatorio dell'interessato il quale potrebbe sviluppare un senso di diffidenza nei confronti del *sitter*.

Raccogliere più informazioni possibili sulla persona è essenziale per evitare di incorrere in errori che possono risultare anche gravi e fatali.⁶⁰

Una volta stabilito che la situazione è di crisi ma non è critica in termini di salute fisica, possiamo successivamente suddividere la situazioni in crisi emotive, mentali o spirituali. Talvolta la persona può essere aggressiva e molesta, oppure si chiude in se stessa, è poco ricettiva agli stimoli esterni, oppure paranoica. Può avere comportamenti psicotici per una iper-stimolazione sensoriale. Altre volte è esuberante, si comporta in modo esagerato e eccessivo, è troppo sensibile agli stimoli esterni. Nella maggior parte dei casi è bene non forzare alcuna azione o reazione e soprattutto non imporsi in alcun modo, cosa che spesso non fa che peggiorare lo stato di disagio della persona. E' fondamentale comunicare alla

⁶⁰ Liberamente tradotto in italiano FAQ From Erowid. www.erowid.org

persona che tutto è a posto e che non è sola, è protetta e non ha niente di cui preoccuparsi. Pura e semplice accoglienza. Spesso in crisi acute la cosa migliore da fare è comunicare alla persona di lasciarsi andare e lasciar andare le sue paure (che spesso si associano alle tensioni nel corpo), di rilassare il corpo e entrare nelle emozioni, osservarle e viverle così come vengono.

Negli anni '60 e '70 venne coniato il mantra “*breath, relax, let go*”⁶¹ da usare per le sessioni psichedeliche, esso sta a significare che il disagio mentale e il conflitto emotivo nascono nel momento in cui si combatte e si resiste l'emergere di processi interni potenzialmente spiacevoli e che non si vogliono affrontare.

L'ego cerca di controllare e sotterrare, gli psichedelici cercano di aprire e disvelare. E nella maggior parte dei casi, vincono gli psichedelici, per cui, resistere non porta a nulla, anzi è proprio questo ciò che crea la dissonanza e il disagio: resistere trasforma l'ansia in dolore, spesso anche fisico. Il disagio fisico distrae la mente dal materiale psichico che emerge chiedendo di essere osservato. E' la paura a farla da padrona e il ruolo principale di un *sitter* è quello di creare uno spazio in cui la persona possa sentirsi al sicuro.

Un'altra lista di suggerimenti e spunti, sempre dal sito di *Erowid*, è molto utile per capire che tipo di supporto si può offrire e cosa invece è meglio evitare:

- ❖ Comprendere quanto la persona è “fuori”, alterata, lontana dalla realtà consensuale. Verificare se sa in che luogo si trova, che giorno è, il suo nome, se si ricorda come è arrivato fin qui.
- ❖ Ripetere con tono calmo e sicuro che si è con lei e che si baderà che il resto del mondo non disturbi
- ❖ Ricordare alla persona che è in uno stato alterato indotto da sostanze e quindi finirà in tempi brevi
- ❖ Concentrare la sua attenzione sul respiro e sul rilassamento, respirare insieme
- ❖ Comunicare che può capitare a tutti di avere crisi spirituali
- ❖ Usare un tono di voce pacato e calmo, cercando di non sembrare ansiosi. Non essere nervosi né spaventati.
- ❖ Avere a disposizione e offrire acqua, pane, frutta...
- ❖ Avere a disposizione coperte e cuscini
- ❖ Sedersi e parlare del più e del meno può rilassare la persona che non sentendosi sotto esame ha modo di prendere confidenza
- ❖ Cantare, specialmente canzoni per bambini come ninne nanne

⁶¹ respira, rilassati, lasciati andare

- ❖ Passeggiare insieme
- ❖ Farsi raccontare momenti felici e bei ricordi
- ❖ Toccare è un'azione molto potente, essere sensibili e capire se è utile tenere la persona per mano o abbracciarla.
- ❖ Rispettare i confini della persona e le sue necessità:
 - Non toccarla se non è desiderato
 - Lasciare spazio
- ❖ Ballare insieme
- ❖ Non insistere in modo perentorio di calmarsi
- ❖ Non confonderla facendo domande difficili
- ❖ Non proporre nessuna attività complessa
- ❖ Mantenere il contatto visivo (se la persona non è paranoica)
- ❖ Proporre un profondo rilassamento
- ❖ Togliere le scarpe e tenere i piedi a contatto con la terra (se possibile) aiuta a essere *grounded*
- ❖ Supportare l'integrazione dell'esperienza una volta finita la fase acuta

MAPS, sempre nell'ottica di diffondere una cultura su questo argomento, ha attivato dall'inizio degli anni 2000 il *Rites of Passage Project*⁶², cioè un progetto e un approccio alternativo al proibizionismo, attraverso cui avere maggior consapevolezza delle potenzialità e dei pericoli che le sostanze psichedeliche possono offrire. MAPS non suggerisce l'utilizzo di sostanze psicotrope se non nei protocolli medici e di ricerca, tuttavia essendo consapevole che c'è un uso ricreativo e illegale che è – a quanto pare – impossibile da fermare, è bene che adulti e adolescenti ne siano informati.

In particolare MAPS ha realizzato un video a scopi informativi ed educativi⁶³, in cui vengono riassunti i principali elementi del supporto alle crisi psichedeliche utili per chiunque si dovesse trovare a assistere inaspettatamente a un *bad trip*. La *fiction* mostra come avvicinarsi alla persona a disagio: ad una festa una ragazza vede un amico assumere un comportamento strano e spaventato, per cui lo avvicina e gli chiede, attraverso domande chiuse, informazioni utili a capire la gravità della situazione. Successivamente lo invita ad appartarsi in un luogo più tranquillo, e comodamente seduti su poltrone, gli pone delle domande aperte: vuoi raccontarmi qualcosa riguardo a come ti stai sentendo adesso? Cosa stai percependo?

⁶² <http://www.maps.org/resources/ritesofpassage/#intro>

⁶³ http://www.maps.org/wwpe_vid/

La ragazza offre anche qualche indicazione utile e calmante: pare sia normale sentirsi osservati dagli altri e sopraffatti dagli stimoli esterni, ma è meglio se ti concentri sui tuoi sentimenti interni, che ne pensi? Vuoi stare in un posto più tranquillo dove percepire i tuoi sentimenti con più calma? Perché dici che gli altri stanno ridendo di te, cosa ti fa pensare a questo?

Ad inizio e chiusura del video, una psicologa offre i 4 principi base per le emergenze psichedeliche:

- 1) Creare uno spazio protetto
- 2) assistere, non guidare
- 3) (Talk through, don't talk down) conversare, ma non parlare in modo arrogante o con tono superiore
- 4) Difficile non significa necessariamente “*bad*”

Tra i vari siti web informativi e educativi sull'argomento, mi ha particolarmente divertito un sito che propone un approccio preventivo, “*the bad trip guide*”⁶⁴, in cui la persona viene guidata a esplorare le motivazioni al consumo, a definire un intento prima di assumere qualsiasi sostanza e a riflettere su cosa può offrire una simile esperienza. Inoltre, per chi aprisse il sito web ormai in ritardo e in pieno *bad trip* (c'è da chiedersi chi mai lo abbia fatto!), viene offerto un rapido supporto on-line immediato – qualche pagina di testo con indicazioni di rilassamento.

Tra le numerose organizzazioni attive nell'ampio settore di studio inerente le sostanze psichedeliche, posso nominare la *Beckley Foundation*⁶⁵ di Oxford, *Gaia Media Foundation*⁶⁶ a Basilea, la *UKC Psychedelic Society* di Canterbury⁶⁷ e l'*Heffter Resaerch Institute*⁶⁸.

A conclusione del capitolo, è utile sottolineare che *The Sanctuary* e *Kosmicare* (tuttora attivi nel loro servizio) si pongono come progetti pilota a sostegno di una prassi comune nel supporto al consumo degli psichedelici. E' un argomento molto delicato, e insieme a loro, tutte le associazioni che lavorano in questo ambito sottolineano come il loro intervento sia informativo, educativo e di sostegno e non siano in alcun modo fautori di un consumo di droga non regolamentato e illegale.

⁶⁴ www.badtripguide.com

⁶⁵ www.beckleyfoundation.org

⁶⁶ www.gaiamedia.org

⁶⁷ <http://ukcpsychedelics.co.uk/>

⁶⁸ www.heffter.org

Appendice 1 - Alcuni termini da approfondire

Nel 1964 lo psicologo americano Timothy Leary, nel libro *The Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead*, definì i concetti di *Set*, *Setting* e *Dose*.

Con **set** si intende l'insieme di molti fattori tra cui sesso, peso, razza, condizioni di salute e struttura psico-fisica complessiva del soggetto. Lo stato emotivo e l'umore del momento è di priorità assoluta per l'esperienza ed è fondamentale per la buona riuscita o meno dell'esperienza. Inoltre sono da aggiungersi la familiarità con la sostanza e di conseguenza le aspettative e/o i timori circa la stessa, il tipo di informazioni e di conoscenza, le intenzioni e le motivazioni all'uso. Anche le opinioni e gli interessi entrano a far parte del *set*, dato che influenzano le intenzioni e le aspettative. Il *set* quindi è definibile come l'insieme dei fattori che la persona porta con sé nell'esperienza e che determineranno il suo andamento.

Il **setting** ha invece a che fare con il contesto in cui l'esperienza psichedelica viene vissuta: il luogo e le sue condizioni (luci, musica, odori, condizioni climatiche), l'orario - giorno o notte -, la stagione, le persone che fanno parte del contesto (amici intimi, estranei, loro caratteristiche personali), l'affollamento o meno di persone e il tipo di interazioni che possono avvenire. Anche la cultura e l'ideologia che avvolge l'individuo fa parte del *setting*, così come le intenzioni "sociali" (ricreative, mediche, sperimentali, rilassanti, religiose).

Sintetizzando possiamo definire il *set* come le aspettative, specialmente quelle inconse, che determinano la reazione allo stimolo che la sostanza induce, mentre il *setting* è l'ambiente - fisico, sociale e culturale -.

Dose si riferisce alla necessità di porre attenzione alla quantità, quindi calibrare la dose, per l'appunto, della sostanza psicoattiva che la persona assumerà, per ottenere lo stato di coscienza desiderato.

Dei tre fattori, il *Set* è particolarmente critico, come si può vedere da numerose testimonianze e ricerche sul campo: come ti appresti all'esperienza, un buon umore, un litigio appena fatto, un rifiuto o una carezza, qualcosa di irrisolto, etc. determinano in maniera predominante l'andamento.

Come Leary spiega, la sostanza non produce di per sé l'esperienza trascendente, ma è la chiave, la chiave chimica, con cui si apre la porta di altri stati di coscienza non ordinari. Con il suo "libretto di istruzioni" psichedelico, egli aveva descritto un corretto utilizzo delle sostanze per evitare i *bad trip* ed avere un'esperienza positiva.

Con **trip** comunemente si definisce l'alterazione indotta dall'esperienza psichedelica con tutti o parte degli effetti descritti nel capitolo 2. Con **Bad trip** si definisce il disagio vissuto durante un'esperienza non piacevole. Esso può manifestarsi come un vago senso di ansia e alienazione fino a uno stato di terrore, panico e annichilimento, visioni mostruose, destrutturazione dell'Io e conseguente confusione e totale perdita di senso del Sé. Spesso la causa è determinata, come detto sopra, da inesperienza e irresponsabilità, oltre che a tensioni e nevrosi non risolte (spesso latenti) e stimulate dalla sostanza ad uscire allo scoperto.

Il termine **sitter** invece sta a indicare genericamente la persona che assiste la persona in emergenza psichedelica, sia egli uno psicologo, psichiatra, medico, counselor, operatore sociale.

Fonti bibliografiche

- Brown, Donald E.. Human Universal. 1981
- Camilla, Gilberto. Le Piante Sacre. Allucinogeni di origine naturale. Nautilus ed. 2003
- Casiglia, Facco, Rossi. I mondi della coscienza, Libreria Padovana Editrice, 2010
- Eherenreich, Barbara. Dancing in the street: a history of collective joy. Metropolitan Books. 2007
- Eliade, Mircea. Lo sciamanismo e le tecniche arcaiche dell'estasi. 1951
- Ferrucci, Silvia; Trischitta, Lucia. Approccio Umanistico in psicologia. Cap. 3 di Integrazione num. 13/14 2003
- Ginger, Serge. La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo. 1987.
- Grof, Stanislav. Per una psicologia del futuro. Red Edizioni, 2001.
- High Times. L'alba delle droghe, Castelvecchi ed. 1978.
- Jay, Mike. High Society. Mind-Altering Drugs in History and Culture. Thames & Hudson. 2010
- Jaynes, Julian. Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza. Adelphi, 1976
- Libet, Benjamin. How does conscious experience arise? The neural time factor. Brain Res Bull 1999.
- Mc Kenna, Terence. Il Nutrimento degli Dei, Urta ed. 1992
- Norretranders, Tor. The User Illusion, 1991
- RgVeda VIII, 48
- Rollo, SVVVV, Samorini, Giorgio (a cura di), Ketamina. Il fattore K della psichedelia. Progetto editoriale a cura dell'Università degli studi di Lecce. 1998
- Spalletta, Enrichetta; Germano, Flavia. Microcounseling e Microcoaching. Sovera editore, 2006.
- Stafford, Peter. Psychedelics Encyclopedia, terza edizione, 1992
- Stolaroff, Myron. The Secret Chief. Conversation with a pioneer of the underground psychedelic therapy movement. MAPS 2007.
- Tart, Charles. Stati di Coscienza, Astrolabio, 1977
- Woody, Mercer D.E. Il Counseling individuale nella dipendenza da Cocaina. Traduzione Italiana di: "Individual Drug Counseling" 1999
- Zoja, Luigi. Nascere non basta. Iniziazione e tossicodipendenza, R. Cortina ed. 2003

Ringraziamenti

Ringrazio i miei maestri in ordine sparso: Alejandro e Cristobal Jodorowsky, Stan Grof, Joseph Campbell, James Hillman, Victor Frankl, Fritz Perls, Carl Jung, Albert Hoffman, Terence Mc Kenna, e molti altri che ho incontrato lungo la via.

Ringrazio Rick Doblin, Jonas Iaffaldano Di Gregorio, Maria Carvalho, Gastone Zanette, Cristina Busi e Margherita Serpi per l'incoraggiamento, l'entusiasmo e la collaborazione offertami.

Ringrazio Ferdinando Buscema, appassionato compagno di Viaggio, che mi ispira e accompagna lungo la tortuosa ricerca di me stessa e delle mie passioni, spronandomi a proseguire.