

**LA COLLANA
DEI CASI
130**

DELLO STESSO AUTORE:

Cotto

Il dilemma dell'onnivoro

In difesa del cibo

Una seconda natura

Michael Pollan

COME CAMBIARE
LA TUA MENTE

Traduzione di Isabella C. Blum



ADELPHI EDIZIONI

TITOLO ORIGINALE:

How To Change Your Mind

Le illustrazioni di p. 331 sono tratte da G. Petri, P. Expert, F. Turkeheimer, R. Carhart-Harris, D. Nutt, P. J. Hellyer, e F. Vaccarino, *Homological scaffolds of brain functional networks*, in «Journal of the Royal Society Interface», 2014.

© 2018 MICHAEL POLLAN

© 2019 ADELPHI EDIZIONI S.P.A. MILANO

WWW.ADELPHI.IT

ISBN 978-88-459-3397-4

Anno

2022 2021 2020 2019

Edizione

1 2 3 4 5 6 7 8

INDICE

Prologo. Una nuova porta	13
1. Un rinascimento	31
2. Storia naturale. Fatto di funghi	93
3. Storia. La prima ondata	149
4. Diario di viaggio. Un viaggio clandestino	235
5. Neuroscienze. Il cervello e le sostanze psichedeliche	305
6. Il trip come trattamento. Gli psichedelici nella psicoterapia	345
Epilogo. Elogio della diversità neurale	409
<i>Glossario</i>	427
<i>Ringraziamenti</i>	435
<i>Bibliografia</i>	439
<i>Indice analitico</i>	451

Per mio padre

COME CAMBIARE LA TUA MENTE

*The soul should always stand ajar.*¹

EMILY DICKINSON

1. « Dovrebbe sempre star socchiusa l'anima », in E. Dickinson, *Tutte le poesie*, a cura di M. Bulgheroni, Mondadori, Milano, 1997, p. 1105.

PROLOGO
UNA NUOVA PORTA

A metà del ventesimo secolo irrupero in Occidente due molecole nuove e singolari, composti organici con una spiccata somiglianza reciproca. Col tempo, avrebbero cambiato il corso della storia culturale, politica e sociale, come pure le storie personali dei milioni di persone che le introdussero nel proprio cervello. Il caso volle che l'emergere di questa chimica dirompente coincidesse con un'altra esplosione di portata storica a livello mondiale, quella della bomba atomica. Ci fu chi paragonò i due eventi e volle vedere un significato nella loro sincronia cosmica. Nuove energie straordinarie erano state liberate nel mondo; le cose non sarebbero state più le stesse.

La prima di queste molecole fu un'invenzione scientifica accidentale.¹ La dietilamide dell'acido lisergico, comunemente nota come LSD, fu sintetizzata da Albert Hofmann nel 1938, precedendo di poco la prima scissione d'un atomo di uranio da parte dei fisici. Hofmann – che lavorava per la casa farmaceutica svizzera Sandoz – stava cercando un farmaco che stimolasse la circolazione, non un composto psicoattivo: fu soltanto cinque anni dopo, quando ingerì per caso una minuscola quantità della nuo-

1. Hofmann, *LSD, My Problem Child*, pp. 40-47 [trad. it. pp. 15-23].

va sostanza chimica, che capì d'aver creato qualcosa di potente, al tempo stesso terribile e meraviglioso.

La seconda molecola era in circolazione da migliaia di anni, benché nel mondo sviluppato nessuno ne fosse a conoscenza.¹ Prodotta non da un chimico, ma da un piccolo fungo marrone poco appariscente, questa sostanza, in seguito divenuta nota come psilocibina, era stata usata per centinaia di anni come sacramento dalle popolazioni indigene del Messico e dell'America centrale. Dopo la conquista spagnola, l'uso del fungo – che gli Aztechi chiamavano *teonanácatl*, ovvero «carne degli dèi» – venne brutalmente represso dalla chiesa cattolica, e quindi spinto nella clandestinità. Nel 1955, dodici anni dopo la sintesi dell'LSD da parte di Albert Hofmann, R. Gordon Wasson, banchiere di Manhattan nonché micologo dilettante, assaggiò il fungo magico a Huautla de Jiménez, una città dello stato di Oaxaca nel Messico meridionale. Due anni dopo pubblicò sulla rivista «Life» una descrizione di quindici pagine dei «funghi che inducono strane visioni», segnando così il momento in cui la notizia di una nuova forma di coscienza giunse per la prima volta al grande pubblico² (nel 1957 la conoscenza dell'LSD era per lo più confinata alla comunità dei ricercatori e di coloro che si occupavano di salute mentale a livello professionale). Per molti anni la gente non colse l'entità di quanto era accaduto, ma la storia in Occidente era cambiata.

È difficile sovrastimare l'impatto di queste due molecole. L'avvento dell'LSD può essere messo in relazione con la rivoluzione che ebbe luogo negli studi sul cervello a partire dagli anni Cinquanta, quando gli scienziati scoprirono il ruolo dei neurotrasmettitori cerebrali. Il fatto che quantità di LSD nell'ordine dei microgrammi potessero indurre sintomi simili a quelli della psicosi ispirò la ricerca della base neurochimica di disturbi mentali precedentemente ritenuti di origine psicologica. Allo stesso tempo gli psichedelici trovarono spazio nella psicoterapia, dove furono usati per trattare vari disturbi tra cui l'alcolismo, l'ansia e la depressione. Per gran parte degli anni Cinquanta e al

1. Wasson e Wasson, *Mushrooms, Russia, and History*.

2. Wasson, *Seeking the Magic Mushroom*.

principio del decennio successivo, furono in molti, nell'*establishment* psichiatrico, a considerare l'LSD e la psilocibina come farmaci miracolosi.

L'avvento di questi due composti è legato anche, negli anni Sessanta, all'ascesa della controcultura e, forse soprattutto, ai suoi toni e al suo stile particolari. Per la prima volta nella storia i giovani disponevano di un rito di passaggio tutto loro: il « trip da acido ». Invece di incorporare il giovane nel mondo adulto, come i riti di passaggio hanno sempre fatto, questo li faceva sbarcare in un territorio della mente della cui esistenza pochi adulti avevano la benché minima idea. L'effetto sulla società fu come minimo dirompente.

Alla fine degli anni Sessanta, comunque, le onde sismiche scatenate a livello sociale e politico da queste molecole sembrarono dissiparsi. Il lato oscuro degli psichedelici – *bad trips*, crolli psicotici, *flashbacks*, suicidi – cominciò a essere oggetto di un'enorme pubblicità negativa e a partire dal 1965 l'entusiasmo intorno a queste nuove sostanze lasciò il passo al panico morale. Con la stessa velocità con cui li avevano accolti, la cultura e l'*establishment* scientifico adesso si rivoltarono bruscamente contro gli psichedelici. Alla fine del decennio queste sostanze – che in moltissimi luoghi erano state legali – furono messe al bando, e il loro uso venne spinto nella clandestinità. Sembrava che almeno una delle due bombe del ventesimo secolo fosse stata disinnescata.

Poi accadde qualcosa di inatteso e significativo. A partire dagli anni Novanta, lontano dagli sguardi della maggior parte di noi, un piccolo gruppo di scienziati, psicoterapeuti e cosiddetti psiconauti, nella convinzione che scienza e cultura avessero perso qualcosa di prezioso, decise di recuperarlo.

Oggi, dopo diversi decenni di repressione e abbandono, gli psichedelici sono nel pieno di un rinascimento. Una nuova generazione di scienziati, molti dei quali ispirati da esperienze personali con questi composti, sta verificando le loro potenzialità nella cura di problemi mentali come la depressione, l'ansia, i traumi e le dipendenze. Altri scienziati stanno usando gli psichedelici insieme ai nuovi strumenti di *brain-imaging* per esplorare i legami tra il cer-

vello e la mente, nella speranza di svelare alcuni dei misteri della coscienza.

Un buon modo per comprendere un sistema complesso è quello di disturbarlo e poi di osservare che cosa succede. Disintegrando gli atomi, un acceleratore di particelle li costringe a svelare i loro segreti. Somministrando sostanze psichedeliche in dosi meticolosamente calibrate, i neuroscienziati possono disturbare profondamente, in soggetti volontari, la normale coscienza in stato di veglia, inducendo la dissoluzione delle strutture del sé e dando luogo a quella che può essere descritta come un'esperienza mistica. Mentre ciò accade, gli strumenti di *imaging* possono rilevare le alterazioni che interessano le attività e gli schemi di connettività cerebrali. Questo lavoro sta già svelando informazioni sorprendenti sui « correlati neurali » del senso del sé e dell'esperienza spirituale. Il vecchio cliché degli anni Sessanta, e cioè che gli psichedelici offrirono una chiave alla comprensione – e all'« espansione » – della coscienza non sembra più tanto assurdo.

Come cambiare la tua mente è la storia di questo rinascimento. Oltre che una storia pubblica, è però anche una storia molto personale, benché non sia cominciata in quella chiave. Forse era inevitabile. Tutto quello che stavo imparando riguardo alla storia della ricerca sugli psichedelici narrata in terza persona mi faceva desiderare di esplorare questo nuovo paesaggio della mente anche in prima persona: capire come fossero in realtà le alterazioni della coscienza indotte da queste molecole; se avessero da insegnarmi qualcosa – e che cosa – sulla *mia* mente; e se potessero aggiungere qualcosa – e che cosa – alla mia vita.

Questa fu, per me, una svolta del tutto inaspettata. La storia delle sostanze psichedeliche che ho riassunto qui non è una storia che ho vissuto. Io sono nato nel 1955, a metà del decennio in cui gli psichedelici fecero la loro prima irruzione sulla scena americana; fu solo quando i miei sessant'anni si profilavano all'orizzonte, però, che presi seriamente in considerazione l'idea di provare per la prima volta l'LSD. Detto da un *baby boomer*, potrebbe suonare improbabile, una sorta di inadempienza ai miei doveri ge-

nerazionali; d'altra parte, nel 1967 avevo soltanto dodici anni – troppo giovane per essere più che vagamente consapevole della « Summer of Love » o degli « Acid Tests » di San Francisco. A quattordici anni, l'unico modo che avevo per arrivare a Woodstock era che mi ci accompagnassero i miei genitori. Gran parte degli anni Sessanta li ho vissuti attraverso le pagine della rivista « Time ». Quando l'idea di provare o meno l'esperienza di un trip affiorò nella mia consapevolezza cosciente, l'LSD aveva già completato la sua veloce parabola mediatica, passando da miracoloso farmaco psichiatrico a sacramento della controcultura e infine a entità distruttrice di giovani menti.

Dovevo essere alle medie quando uno scienziato riportò (erroneamente, come emerse poi) che l'LSD strapazzava i cromosomi; i media, senza esclusioni, come pure il mio professore di educazione sanitaria, si assicurarono che sentissimo tutto quel che c'era da sentire.¹ Un paio d'anni dopo, Art Linkletter, il personaggio televisivo, cominciò a fare campagna contro l'LSD, che riteneva responsabile del suicidio di sua figlia, gettatasi dalla finestra di un appartamento. Si presumeva che l'LSD avesse qualcosa a che fare anche con gli omicidi di Manson. Quando, al principio degli anni Settanta, entrai al college, ormai tutto quello che si sentiva sull'LSD sembrava studiato per terrorizzarti. Su di me funzionò: più che degli psichedelici anni Sessanta, sono un figlio del panico morale scatenato da queste sostanze.

Avevo poi anche dei motivi personali per stare alla larga dagli psichedelici: un'adolescenza dolorosamente segnata dall'ansia mi aveva lasciato qualche dubbio (condiviso da almeno uno psichiatra) su quanto fosse saldo il mio equilibrio. Quando arrivai al college mi sentivo più forte, ma l'idea di giocarmi la salute mentale con una sostanza psichedelica mi sembrava pessima.

Anni dopo, quasi trentenne, sentendomi più stabile, provai due o tre volte i funghi magici. Un amico mi aveva dato un vasetto di vetro pieno di *Psilocybe* secchi e grinzosi, e in un paio di occasioni memorabili io e Judith, allora

1. Cohen *et al.*, *In Vivo and In Vitro Chromosomal Damage Induced by LSD-25*.

mia compagna e oggi mia moglie, ne mandammo giù due o tre, affrontammo una breve ondata di nausea, e poi salpammo per quattro o cinque ore interessanti in compagnia l'uno dell'altra: un'esperienza che pareva una versione meravigliosamente enfaticizzata della realtà familiare.

Gli *aficionados* degli psichedelici probabilmente la classificherebbero come un'«esperienza estetica» a basso dosaggio, più che un trip completo con disintegrazione dell'ego. Di sicuro non ci assentammo dall'universo conosciuto, né avemmo quella che qualcuno potrebbe mai chiamare un'esperienza mistica. Tuttavia, fu *davvero* interessante. Quello che ricordo, in particolare, è l'intensità straordinaria dei verdi dei boschi, e soprattutto la morbidezza del vellutato chartreuse delle felci. Fui preso da una potente compulsione a stare all'aria aperta, svestito, e il più lontano possibile da qualsiasi cosa fosse fatta di metallo o di plastica. Poiché eravamo da soli in campagna, fu fattibilissimo. Non ricordo molto di un trip successivo – un sabato a Riverside Park, a Manhattan –, salvo che fu molto meno godibile e spontaneo, con troppo tempo passato a chiederci se si capiva che eravamo fatti.

All'epoca non lo sapevo, ma la differenza tra queste due esperienze avute con la stessa sostanza dimostrava qualcosa di importante e di speciale sugli psichedelici: la fondamentale influenza del «set» e del «setting». Il «set» è l'atteggiamento mentale o l'aspettativa che uno immette nell'esperienza, mentre il «setting» è l'ambiente in cui essa ha luogo. Rispetto ad altre sostanze, è raro che gli psichedelici producano due volte lo stesso effetto sulla stessa persona, giacché tendono ad amplificare qualsiasi cosa sia già in atto all'interno e all'esterno della sua testa.

Dopo quei due brevi trip, il vasetto con i funghi rimase per anni inviolato in fondo alla nostra dispensa. Il pensiero di dedicare un'intera giornata a un'esperienza psichedelica aveva finito per diventare inconcepibile. Impegnati con le nostre carriere nascenti, avevamo lunghi orari di lavoro, e quelle vaste distese di tempo libero consentite dal college (o dalla disoccupazione) erano diventate un ricordo. Adesso era disponibile un altro tipo di droga, diversissimo, decisamente più facile da introdurre nel tessuto di una carriera a Manhattan: la cocaina. Al confronto con la

polvere bianca come la neve, i funghi marroni e rugosi sembravano privi di stile, imprevedibili ed eccessivamente esigenti. In un fine settimana, ripulendo gli armadietti della cucina, ci imbattermo nel vasetto dimenticato e lo gettammo nella spazzatura insieme alle spezie che avevano perso l'aroma e alle confezioni di cibo scaduto.

Avanti veloce di trent'anni: davvero vorrei non averlo fatto. Adesso pagherei per avere un intero vasetto pieno di funghi magici. Ho cominciato a chiedermi se quelle straordinarie molecole non siano forse sprecate nei giovani, se non abbiano da offrire di più in seguito, una volta che il cemento delle abitudini mentali e dei comportamenti quotidiani si è consolidato. Una volta Carl Jung scrisse che non è il giovane, ma la persona di mezza età ad aver bisogno di un'«esperienza del numinoso» che la aiuti a scendere a patti con la seconda metà della sua vita.

Arrivato sano e salvo al giro di boa dei cinquanta, la mia vita sembrava scorrere lungo solchi profondi ma confortevoli: un matrimonio lungo e felice, insieme a una carriera ugualmente lunga e gratificante. Come accade di solito, avevo sviluppato un insieme di algoritmi mentali in cui riporre una discreta fiducia per affrontare qualsiasi sfida la vita mi lanciasse, a casa o al lavoro. Che cosa mancava alla mia vita? Nulla che mi venisse in mente – nulla, cioè, finché non cominciarono ad arrivarmi le notizie della nuova ricerca sugli psichedelici, notizie che mi spinsero a chiedermi se non avessi mancato di riconoscere il potenziale di queste molecole quale strumento sia per comprendere la mente sia, potenzialmente, per cambiarla.

Ecco i tre eventi grazie ai quali mi persuasi che era proprio così.

Nella primavera del 2010 sulla prima pagina del «New York Times» comparve un servizio di John Tierney intitolato *Hallucinogens Have Doctors Tuning In Again*; vi si raccontava che alcuni ricercatori stavano somministrando a pazienti oncologici terminali forti dosi di psilocibina – il principio attivo dei funghi magici – per aiutarli ad affrontare la «sofferenza esistenziale» all'approssimarsi della morte.

Questi esperimenti, in corso simultaneamente alla Johns Hopkins, all'UCLA e alla New York University, non sembravano soltanto improbabili, ma folli. Di fronte a una diagnosi terminale, l'*ultima* cosa che avrei voluto fare era prendere una sostanza psichedelica, in altre parole, rinunciare al controllo sulla mia mente e poi, in quello stato psicologicamente vulnerabile, fissare dritto nell'abisso. Molti volontari, d'altra parte, riferivano che nell'arco di un singolo «viaggio» psichedelico guidato erano arrivati a riconsipire il modo di considerare il cancro e la prospettiva della fine. Diversi di loro dicevano d'essersi completamente liberati della paura della morte. Benché intriganti, le ragioni proposte per spiegare tale trasformazione erano anche un po' elusive. «Gli individui superano la propria identificazione primaria con il corpo e sperimentano stati non gravati dall'ego» erano le parole di uno dei ricercatori. «Fanno ritorno dal viaggio con una prospettiva nuova e una profonda accettazione».

Archiviai quella storia fino a uno o due anni dopo, quando io e Judith ci trovammo a una cena in una grande casa a Berkeley Hills, seduti intorno a un lungo tavolo insieme a una decina di persone; a un certo punto una donna, sul fondo, cominciò a parlare dei suoi trip con l'acido. Sembrava avere pressappoco la mia età e – venni a sapere – era un'illustre psicologa. In quel momento ero impegnato in un'altra conversazione, ma non appena i fonemi *l-s-d* giunsero fluttuando all'estremo del tavolo dov'ero seduto io, non potei fare a meno, letteralmente, di mettere la mano all'orecchio e cercare di sintonizzarmi.

Al principio diedi per scontato che la donna stesse rivangando qualche aneddoto dei tempi del college, confezionandolo elegantemente. Non era così. Capii subito che il trip in questione aveva avuto luogo solo da qualche giorno o da qualche settimana, ed era uno dei primi che faceva. Tra gli astanti serpeggiò un'espressione di sorpresa. Lei e il marito, un programmatore in pensione, avevano trovato l'uso occasionale di LSD al tempo stesso intellettualmente stimolante e utile per il lavoro. In particolare, la psicologa credeva che le permettesse di comprendere il modo in cui i bambini piccoli percepiscono il mondo. Le loro percezioni non sono mediate da convenzioni e aspet-

tative – *ci sono già passato, ho fatto in quel modo* – come lo è la percezione degli adulti; da adulti, spiegava, la nostra mente non si limita ad assorbire il mondo così com'è, ma formula su di esso ipotesi plausibili. Fare affidamento su queste ultime, fondate sull'esperienza passata, permette alla mente di risparmiare tempo ed energia, come quando, per esempio, sta cercando di capire che cosa possa essere, nel campo visivo, quel motivo frattale di punti verdi (probabilmente, le foglie di un albero). L'LSD sembra disabilitare queste modalità di percezione semplificate e abbreviate, ripristinando in tal modo, nella nostra esperienza della realtà, un'immediatezza e un senso di meraviglia infantili, come se stessi vedendo ogni cosa per la prima volta. (*Foglie!*)

Me ne uscii chiedendole se avesse in mente di scrivere tali idee, e questo attirò l'attenzione di tutti i commensali. Lei rise e mi lanciò un'occhiata che interpretai come un *Ma quanto sei ingenuo?* L'LSD è una sostanza inserita nella « Tabella 1 », il che significa che lo stato la considera una sostanza d'abuso priva di qualsiasi uso medico riconosciuto. Di sicuro sarebbe stato dissennato da parte di una persona nella sua posizione ipotizzare, in uno scritto pubblicato, che gli psichedelici possano dare un contributo alla filosofia o alla psicologia, che in effetti possano essere uno strumento prezioso per esplorare i misteri della coscienza umana. La ricerca seria sugli psichedelici era stata più o meno bandita dall'università cinquant'anni prima, subito dopo il clamoroso fiasco dell'Harvard Psilocybin Project di Timothy Leary, nel 1963. Sembrava che nemmeno Berkeley fosse pronta a tornare sul tema, quanto meno non ancora.

Infine, il terzo evento. La conversazione intorno alla tavola rinfrescò in me un vago ricordo del fatto che qualche anno prima qualcuno mi aveva inoltrato per e-mail un articolo scientifico riguardante la ricerca sulla psilocibina. In quel momento ero impegnato su altre cose, e non l'avevo nemmeno aperto, ma con una rapida ricerca del termine « psilocibina » ripescai istantaneamente l'articolo dalla pila virtuale delle e-mail scartate, accumulate nel mio computer. L'articolo mi era stato inviato da uno dei suoi coautori, una persona che non conoscevo e che rispondeva al

nome di Bob Jesse; forse aveva letto qualcosa che avevo scritto sulle piante psicoattive e pensava che potessi essere interessato. L'articolo, scritto dallo stesso gruppo della Hopkins che stava somministrando la psilocibina ai pazienti oncologici, era stato appena pubblicato dalla rivista «*Psychopharmacology*». Per essere un lavoro scientifico sottoposto a *peer review*, aveva un titolo quanto mai insolito: *Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance*,¹ «la psilocibina può dar luogo a esperienze di tipo mistico con un significato personale e una portata spirituale importanti e prolungati».

Per quanto riguarda il termine «psilocibina», niente di che: a risaltare sulle pagine di una rivista di farmacologia erano piuttosto le parole «mistico» e «significato». Il titolo alludeva a quello che per la ricerca era un intrigante territorio di frontiera, apparentemente a cavallo di due mondi che ci siamo abituati a considerare inconciliabili: quello della scienza e quello della spiritualità.

Adesso – affascinato – mi gettai avidamente sull'articolo della Hopkins. Trenta volontari, che in precedenza non avevano mai fatto uso di psichedelici, avevano ricevuto una pillola contenente o psilocibina sintetica o un «placebo attivo» – metilfenidato, il principio attivo di Ritalin –, per far loro credere d'aver assunto lo psichedelico. Poi, assistiti per tutto il tempo da due terapeuti, si sdraiavano su un divano con una mascherina sugli occhi e ascoltavano della musica in cuffia (la mascherina e le cuffie incoraggiano un viaggio concentrato verso l'interno). Dopo circa trenta minuti nella mente di chi aveva assunto la psilocibina cominciavano ad accadere cose straordinarie.

Lo studio dimostrava che dosi elevate di psilocibina potevano essere usate in condizioni di sicurezza e «dar luogo» regolarmente a un'esperienza mistica, descritta in genere come dissoluzione dell'ego seguita da un senso di fusione con la natura o con l'universo. Questo probabilmente non è una novità per chi assume sostanze psichedeliche o per i ricercatori che per primi le studiarono negli anni Cinquanta e Sessanta. Ma nel 2006, quando fu pub-

1. Griffiths *et al.*, *Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences*.

blicato l'articolo, non era del tutto ovvio né per la scienza moderna né per me.

Quello che era più straordinario, nei risultati riportati dall'articolo, è che i partecipanti consideravano l'esperienza con la psilocibina tra le più significative della propria vita, paragonabile «alla nascita di un primo figlio o alla morte di un genitore». Due terzi dei partecipanti collocarono la seduta tra le cinque «esperienze spiritualmente più significative» della loro vita; un terzo riteneva che si trattasse della *più significativa* di tali esperienze. A distanza di quattordici mesi queste valutazioni erano calate solo leggermente. I volontari riferirono di significativi miglioramenti – confermati da familiari e amici – «nel benessere personale e nella soddisfazione per la vita, insieme a un cambiamento positivo nel proprio comportamento».

Benché all'epoca nessuno lo sapesse, il rinascimento della ricerca sugli psichedelici oggi in corso cominciò sul serio dopo la pubblicazione di quell'articolo, che portò direttamente a una serie di studi – alla Hopkins e in diverse altre università – in cui la psilocibina era usata per curare condizioni diverse quali l'ansia e la depressione nei pazienti oncologici, la dipendenza dalla nicotina e dall'alcol, il disturbo ossessivo-compulsivo, la depressione e i disturbi del comportamento alimentare. Quello che colpisce, in tutta questa linea di ricerca clinica, è la premessa secondo cui il fattore chiave che induce un cambiamento nella mente forse non è, di per se stesso, l'effetto farmacologico della sostanza, ma il tipo di esperienza mentale cui essa dà luogo, che comporta la temporanea dissoluzione dell'ego.

Poiché non ero affatto sicuro di aver mai avuto una sola esperienza «significativa sul piano spirituale», e meno che mai di averne avute abbastanza da poter stilare una graduatoria, l'articolo del 2006 risvegliò la mia curiosità ma anche il mio scetticismo. Molti volontari descrivevano di aver avuto accesso a una realtà alternativa, a un «al di là» dove non si applicano le consuete leggi della fisica e dove varie manifestazioni di una coscienza cosmica, o del divino, si presentano come inconfondibilmente reali.

Trovavo tutto questo un po' difficile da accettare (non

poteva trattarsi semplicemente di un'allucinazione indotta dalla sostanza?), ma al tempo stesso anche intrigante; una parte di me desiderava che fosse vero, di qualsiasi cosa esattamente si trattasse – il che mi sorprese, giacché non ho mai pensato a me stesso come a una persona particolarmente spirituale, e ancor meno mistica. Immagino che ciò dipenda in parte dalla mia visione del mondo, in parte dall'aver trascurato la questione: non ho mai dedicato molto tempo a esplorare percorsi spirituali e non ho ricevuto un'educazione religiosa. Di base, la mia prospettiva è quella del materialismo filosofico, convinto come sono che la materia sia la sostanza fondamentale dell'universo e che le leggi fisiche cui essa obbedisce debbano poter spiegare qualsiasi cosa succeda. Parto dal presupposto che la natura sia tutto ciò che esiste, e sono attratto dalle spiegazioni scientifiche dei fenomeni. Detto questo, sono anche sensibile alle limitazioni della prospettiva materialista-scientifica, e credo che la natura (compresa la mente umana) conservi ancora misteri profondi nei cui confronti la scienza può a volte sembrare arrogante e mostrare un ingiustificato disprezzo.

Era possibile che una singola esperienza psichedelica – qualcosa che dipendeva soltanto dall'ingestione di una pillola o di un quadratino di carta assorbente – potesse intaccare di molto una tale prospettiva? Cambiare il modo in cui uno pensa alla morte? Modificare davvero, in maniera duratura, l'atteggiamento mentale?

Quell'idea mi irretì. Era un po' come se ti avessero mostrato – in una stanza familiare, la stanza della tua mente – una porta a cui, chissà come, non avevi mai fatto caso; e se delle persone in cui riponevi fiducia (scienziati!) t'avessero detto che dall'altra parte c'era ad aspettarti tutto un altro modo di pensare – di essere! Non dovevi far altro che girare la maniglia ed entrare. Chi *non sarebbe* curioso? Magari non avevo intenzione di cambiare la mia vita, ma l'idea di imparare qualcosa di nuovo su di essa, e di accendere una luce nuova su questo vecchio mondo, cominciai a occupare i miei pensieri. Forse, nella mia vita, *mancava* effettivamente qualcosa, qualcosa che non avevo mai nemmeno nominato.

Sapevo già qualcosa di quelle porte, perché in prece-

denza avevo scritto a proposito delle piante psicoattive. Nella *Botanica del desiderio* ho esplorato relativamente a fondo quello che, con sorpresa, avevo scoperto essere un desiderio umano universale di alterare la coscienza. Non esiste una sola cultura sulla Terra (be', una sì)¹ che non faccia uso di qualche pianta per modificare i contenuti della mente, non importa se al fine di guarire, per abitudine o come pratica spirituale. Il fatto che un desiderio così singolare e apparentemente maladattativo dovesse esistere accanto agli altri – per esempio quelli di nutrimento, bellezza e sesso, che in termini evolutivi hanno tutti una logica molto più ovvia – chiedeva a gran voce una spiegazione. La più semplice è che tali sostanze aiutino ad alleviare il dolore e la noia. D'altra parte, gli intensi sentimenti, come pure i tabù e i rituali complicati, sviluppati intorno a molte di queste specie psicoattive indicano che deve esserci qualcosa di più.

Appresi che gli esseri umani fanno da lungo tempo ampio uso di piante e funghi capaci di alterare drasticamente la coscienza, servendosene sia come strumenti per guarire la mente e per facilitare i riti di passaggio, sia come mezzo per comunicare con domini soprannaturali o mondi degli spiriti. In moltissime culture questi usi erano antichi e venerandi, ma io ipotizzai un'altra applicazione: arricchire l'immaginazione collettiva – la cultura – con le idee e le prospettive nuove che alcune particolari persone, quale che sia il luogo in cui sono andate, portano indietro con sé.

Ora che avevo sviluppato un apprezzamento razionale per il potenziale valore di queste sostanze psicoattive, potreste pensare che fossi più ansioso di provarle. Non sono sicuro di che cosa stessi aspettando: il coraggio, forse; oppure l'occasione propizia che una vita indaffarata, vissuta principalmente sul versante giusto della legge, sembrava non offrire mai. Quando però cominciai a ponderare i possibili benefici di cui sentivo parlare, a fronte dei rischi, rimasi sorpreso nell'apprendere che le sostanze psichede-

1. Sembra che gli Inuit siano l'eccezione che conferma la regola, ma soltanto perché nei luoghi in cui vivono non cresce nulla di psicoattivo (quanto meno, non ancora).

liche sono di gran lunga più temute che pericolose. Molti dei rischi tristemente noti o sono esagerati o sono leggenda. È praticamente impossibile morire per un'overdose di LSD o di psilocibina, per esempio, e nessuna delle due sostanze dà dipendenza. Dopo averle provate una volta, gli animali non cercano di procurarsi una seconda dose, e negli esseri umani l'uso ripetuto spoglia le sostanze del loro effetto.¹ La possibilità che le esperienze terrificanti cui alcuni vanno incontro sotto l'effetto degli psichedelici gettino nella psicosi gli individui a rischio esiste, questo è vero, e perciò nessuno con un'anamnesi familiare o una predisposizione alla malattia mentale dovrebbe mai prenderli. Tuttavia, i ricoveri al pronto soccorso che vedono coinvolti gli psichedelici sono davvero rarissimi, e molti dei casi diagnosticati come crolli psicotici si rivelano poi meri attacchi di panico di breve durata.²

È anche vero che sotto l'effetto degli psichedelici la gente è incline a fare cose stupide e pericolose: camminare in mezzo al traffico, gettarsi da luoghi alti e, in rare occasioni, uccidersi. Secondo un'ampia indagine in cui venne chiesto ai consumatori di queste sostanze di parlare delle proprie esperienze, i «*bad trips*» sono molto reali e possono essere una delle «esperienze più difficili di una vita intera»;³ è tuttavia importante distinguere quello che può accadere quando l'uso ha luogo in situazioni non controllate, senza prestare attenzione al *set* e al *setting*, da quello che avviene in condizioni cliniche, dopo uno *screening* attento e sotto osservazione. Da quando – negli anni Novanta – la ricerca autorizzata sulle sostanze psichedeliche è ripresa, sono stati trattati quasi mille volontari, senza che sia stato segnalato un solo evento avverso serio.⁴

1. Nutt, *Drugs – Without the Hot Air*. È per questo che chi assume «microdosi» di psichedelici non le prende mai in giorni consecutivi.

2. Johansen e Krebs, *Psychedelics Not Linked to Mental Health Problems*.

3. Carbonaro *et al.*, *Survey Study of Challenging Experiences After Ingesting Psilocybin Mushrooms*. L'indagine rilevò che il 7,6 per cento dei rispondenti cercava aiuto per «uno o più sintomi psicologici che attribuiva alla propria difficile esperienza con la psilocibina».

4. Corrispondenza personale dell'autore con Matthew W. Johnson, PhD.

Fu a quel punto che l'idea di « scuotere la palla di vetro con la neve », come un neuroscienziato descrisse l'esperienza psichedelica, cominciò a sembrarmi più attraente che spaventosa, pur conservando anche il secondo aspetto.

Dopo aver trascorso oltre mezzo secolo più o meno costantemente in sua compagnia, il sé – questa voce sempre presente nella testa, questo « io » incessantemente impegnato a commentare, interpretare, etichettare, perorare – diventa forse un po' *troppo* familiare. Qui non sto parlando di qualcosa di profondo come la conoscenza di sé: no, soltanto di come, con il passare del tempo, tendiamo a ottimizzare e a standardizzare le nostre risposte a qualsiasi cosa la vita ci presenti. Ciascuno di noi sviluppa le sue scorciatoie per inquadrare ed elaborare le esperienze quotidiane e risolvere i problemi, e benché questo sia indubbiamente adattativo – ci aiuta a fare ciò che dobbiamo con il minimo sforzo –, alla fine il processo diventa meccanico. Ci intorpidisce. I muscoli dell'attenzione si atrofizzano.

Le abitudini sono indubbiamente strumenti utili, giacché ci risparmiano la necessità di ricorrere a complesse operazioni mentali ogni volta che affrontiamo un compito o una situazione nuovi. D'altra parte, ci sollevano anche dal bisogno di restare svegli nei confronti del mondo: dal bisogno di fare attenzione, essere percettivi, pensare, e poi agire in maniera deliberata (in altre parole, in modo libero e non compulsivo). Per ricordare quanto le abitudini mentali ci rendano ciechi nei confronti dell'esperienza, basta fare un viaggio in un paese che non conosciamo. All'improvviso ci svegliamo! E quasi tutti gli algoritmi della vita quotidiana si riattivano, come partendo da zero. Ecco perché le varie metafore del viaggio, applicate all'esperienza psichedelica, sono tanto azzeccate.

Per quanto utili, questi efficaci meccanismi della mente adulta ci impediscono di vedere il presente. Saltiamo costantemente avanti, verso la cosa successiva. Ci accostiamo all'esperienza in modo molto simile a un programma di intelligenza artificiale: il nostro cervello traduce continuamente i dati del presente nei termini del passato, protendendosi indietro nel tempo a cercare esperienze rilevanti, e quindi usandole per formulare l'ipotesi migliore su come prevedere il futuro e orientarsi in esso.

Uno degli aspetti che fanno di viaggi, arte, natura, lavoro e alcune sostanze altrettante esperienze raccomandate è il modo in cui, nella loro forma migliore, esse bloccano ogni percorso mentale in avanti o all'indietro, immergendoci nel flusso d'un presente letteralmente meraviglioso – là dove la meraviglia è esattamente il prodotto collaterale di quella prima visione non intralciata, di quell'osservazione virginale, alla quale il cervello adulto s'è ormai chiuso. (È terribilmente inefficiente!). Per la maggior parte del tempo, ahimè, mi trovo in un futuro prossimo, con il termostato psichico impostato su un lento sobbollire di anticipazione e, troppo spesso, di preoccupazione. L'aspetto positivo – ma anche quello negativo, in effetti – è che raramente mi sorprendo.

Mi sto sforzando di descrivere quella che credo sia la modalità di default della mia coscienza: funziona abbastanza bene, di sicuro fa il suo lavoro, ma... e se non fosse l'unico modo, o necessariamente il modo migliore, di sperimentare la vita? La premessa della ricerca sulle sostanze psichedeliche è che questo particolare gruppo di molecole sia in grado di darci accesso ad altre modalità di coscienza che potrebbero offrirci benefici specifici, siano essi terapeutici, spirituali o creativi. Di sicuro gli psichedelici non sono l'unica porta per accedere a queste altre forme di coscienza – e nelle pagine che seguono esplorerò alcune alternative non farmacologiche –, ma sembrano certamente una delle maniglie più facili da afferrare e girare.

Tutta l'idea di espandere il nostro repertorio di stati coscienti non è interamente nuova: l'induismo e il buddhismo ne sono permeati, ed esistono precedenti affascinanti anche nella scienza occidentale. William James, il pioniere della psicologia americana autore di *Le varie forme dell'esperienza religiosa*, si avventurò in questi territori più di un secolo fa e ne riemerse con la convinzione che la nostra comune coscienza in stato di veglia non sia « altro che un tipo speciale di coscienza, mentre tutto attorno ad essa, separate dal più trasparente degli schermi, vi sono forme potenziali di coscienza del tutto diverse ».

Capii che qui James stava parlando della porta non aperta nella nostra mente. Per lui, il « tocco » che poteva spalancarla rivelando, dall'altra parte, questi territori, era

l'ossido nitroso. (All'epoca i ricercatori avevano a disposizione anche la mescalina, il composto psichedelico estratto dal peyote, ma a quanto pare James ne aveva troppa paura per provarla).

« Nessuna visione dell'universo nella sua totalità può essere definitiva, quando lascia fuori queste altre forme di coscienza ».

« In ogni caso », concludeva James, questi altri stati, la cui esistenza egli considerava reale come quella dell'inchiostro su questa pagina, « vietano una prematura chiusura dei conti che dobbiamo rendere alla realtà ».¹

La prima volta che lessi quella frase, capii che James mi aveva centrato benissimo: da materialista convinto e adulto di una certa età qual ero, avevo praticamente chiuso i miei conti con la realtà. Forse, era stato prematuro.

Bene, qui c'era un invito a riaprirli.

Se la comune coscienza in stato di veglia non è che uno dei diversi modi possibili di costruirsi un mondo, allora forse esiste un valore nel coltivare più generosamente quella che sono arrivato a considerare come diversità neurale. Con quest'idea, *Come cambiare la tua mente* si accosta al tema da diverse prospettive, impiegando diverse modalità narrative: quella della storia sociale e della storia della scienza; quella della storia naturale, del *memoir* e del giornalismo scientifico; e quella di studi di casi riguardanti volontari e pazienti. Nel mezzo del viaggio offrirò anche una descrizione della mia ricerca di prima mano (o forse dovrei parlare di esplorazione) nella forma d'una sorta di diario di un viaggio mentale.

Nel raccontare la storia della ricerca sugli psichedelici, passata e presente, non cercherò di essere esaustivo: il tema, riconducibile al tempo stesso alla scienza e alla storia sociale, è troppo vasto per essere compresso tra la prima e la quarta di copertina d'un unico libro. Invece di tentare di presentare ai lettori l'intero cast dei personaggi responsabili del rinascimento degli psichedelici, la mia narrazione segue un pugno di pionieri riconducibili a una particolare

1. James, *Le varie forme dell'esperienza religiosa*, p. 334 (N.d.T.).

linea di ricerca scientifica, con l'inevitabile risultato che i contributi di molti altri sono trattati in modo sbrigativo. Sempre nell'interesse della coerenza narrativa, mi sono concentrato su certe sostanze ad esclusione di altre. Per esempio, c'è poco sulla MDMA (nota anche come ecstasy), che si sta mostrando molto promettente nel trattamento del disturbo post-traumatico da stress. Alcuni scienziati annoverano la MDMA tra gli psichedelici, ma moltissimi altri non lo fanno, e io seguo loro. A livello cerebrale, la MDMA agisce infatti attraverso un diverso insieme di vie neurali e ha una storia sociale sostanzialmente diversa da quella dei cosiddetti psichedelici classici. Tra questi, mi concentrerò principalmente su quelli che stanno ricevendo maggiore attenzione dagli scienziati, in particolare la psilocibina e l'LSD; ciò significa che altri psichedelici, ugualmente interessanti e potenti ma più difficili da portare in laboratorio, come l'ayahuasca, avranno meno attenzione.

Un'ultima nota sulla terminologia. La classe di molecole a cui appartengono la psilocibina e l'LSD (ma anche la mescalina, la DMT e diverse altre) è stata nominata in vari modi da quando, sono ormai decenni, si imposero alla nostra attenzione. Al principio furono chiamate « allucinogeni ». D'altra parte, fanno talmente tante altre cose (mentre le vere e proprie allucinazioni complete sono in realtà alquanto insolite) che ben presto gli scienziati si misero alla ricerca di termini più precisi ed esaurienti, una ricerca descritta nel terzo capitolo. Il termine « psichedelici », che qui userò più degli altri, ha tuttavia i suoi svantaggi.¹ Accolto negli anni Sessanta, è gravato da una gran zavorra contro-culturale. Nella speranza di sfuggire a quelle associazioni, e di sottolineare le dimensioni spirituali di queste sostanze, alcuni ricercatori hanno proposto di chiamarle « enteogeni » – dal greco per « che genera il divino dentro ». Questo mi sembra però troppo enfatico. Nonostante tutta la simbologia anni Sessanta, il termine « psichedelico », coniato nel 1956, è etimologicamente accurato. Derivato dal greco, significa semplicemente « che rende manifesta la mente »: proprio quello che queste straordinarie molecole hanno il potere di fare.

1. Dyck, *Psychedelic Psychiatry*, pp. 1-2.