

Osservazioni sull'esperienza psichedelica*

Carlo Buono

Se parliamo di “droghe” o di “meditazione”, siamo abituati, dalla stampa e dai *mass-media* in genere, ad avere poche idee ma sbagliate sull'argomento. Già il termine “droga” si tende a presentarlo come qualcosa che vuol già dire tutto, mentre non dice pressoché nulla. Basterebbe considerare la variabile “dose” per concludere che quasi tutto è “droga”, anche l'aria: se uno fa delle respirazioni forzate in un certo numero, l'eccesso di ossigeno al cervello dà sicuramente effetti di forte alterazione, perdita dell'equilibrio, stordimento, ecc.

Innanzitutto occorre definire cosa si intende per “droga psichedelica”, escludendo che in questa sede si possa fare un'elencazione di tante altre droghe e dei loro effetti. Prendo perciò le distanze da un certo tipo di sostanze, che sono poi quelle che vanno per la maggiore e sono sicuramente dannose; ad esempio, droghe legali come l'alcool, il tabacco, gli psicofarmaci, il cui abuso è ormai generalizzato. Neppure è oggetto di questa mia relazione quel tipo di droga illegale che produce evidenti danni a livello fisiologico, come l'eroina e altri derivati dell'oppio; rispetto a queste sostanze non c'è bisogno di particolari argomentazioni per arrivare a dire che “meditare è meglio”.

La cosa è invece un po' più complessa se vogliamo prendere in esame certe sostanze che invitano, se non altro per l'aggettivo che le segue, “psichedeliche-rivelatrici della psiche”, e fare qualche riflessione un po' più specializzata; si è parlato di esse

*Originalmente pubblicato nel *Boll.SISSC*, n. 6, 1994, pp. 2-5. E' il testo di un intervento tenuto durante un corso di meditazione.

anche come droghe che "dilatano" la coscienza, in fondo con una terminologia che usiamo anche riferendoci agli effetti della meditazione, per cui qualche chiarimento si impone.

Prima di fare un paragone con la meditazione occorre definire le modalità di assunzione delle sostanze psichedeliche. In effetti, esistono condizioni particolari d'uso che autorizzano a mio avviso a parlare di "dilatazione" della coscienza.

Farò riferimento all'uso di una sostanza psichedelica "forte" come l'LSD; anche la mescalina e la psilocibina danno effetti simili. I derivati della canapa indiana sono considerati "leggeri", anche se è sempre da precisare l'aspetto della dose: una certa quantità di olio di hashish è tutt'altro che "leggera".

L'LSD si presta più delle altre sostanze a catalizzare esperienze evidenti o di "dilatazione", nel caso minoritario che sussistano condizioni favorevoli, o di "scombussolamento" come è avvenuto e avviene nell'uso "corrente".

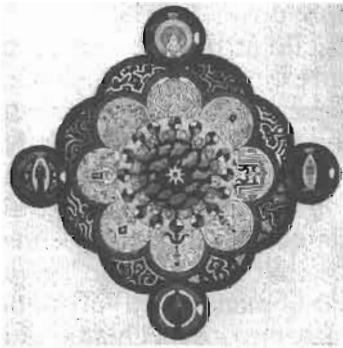
Prendiamo ora in esame le variabili che influiscono su una esperienza psichedelica; solo così potremo chiarire "che cosa" vogliamo paragonare alla meditazione. Innanzi tutto: la *dose*; ovviamente dosi diverse hanno effetti diversi. A monte di questo c'è addirittura il problema della sostanza stessa; di una dose cioè pura o no, tagliata o no con altre sostanze. Al giorno d'oggi il dosaggio (saggio sarebbe iniziare con una dose di una gamma - milionesimo di grammo per chilo - o poco più, salvo aumentare se necessario; dose massima 200 gamma) e la purezza difficilmente possono essere garantiti; le case produttrici, quali la SANDOZ e la SPOFA, che un tempo distribuivano quanto meno a psichiatri o a istituti di ricerca, ora non possono più farlo.

Un'altra componente determinante è l'*ambiente* in cui avviene la somministrazione della sostanza; questo è un aspetto misconosciuto o ritenuto secondario, per cui le esperienze avvengono spesso in ambienti improvvisati, addirittura con la possibilità che entrino degli estranei e senza che ci sia vera confortevolezza. E' indispensabile invece che ci sia tranquillità, isolamento, gradevolezza; quasi sempre la musica è un elemento indispensabile. C'è un'estrema reattività agli stimoli sotto l'effetto di una sostanza come l'LSD presa in dose adeguata. Mentre si affonda negli strati più profondi della nostra psiche, l'io rimane vigile e capace (si parla di "regressione al servizio dell'io") ma non può anche occuparsi di fenomeni di mediazione con l'ambiente, che risulterebbero penosi e sgradevoli. E'

inconcepibile pensare che mentre ci si addentra nel vivo dell'esperienza si debba ad esempio andare a rispondere al telefono o anche semplicemente subire il suo trillo insistente. In fondo, in termini più accentuati, sono le stesse esigenze presenti durante una seduta psicoterapeutica. Deve esistere una struttura ambientale protettiva. (Sì, lo so che ci sono degli psicoterapeuti che rispondono al telefono durante le sedute, ma in questi casi è lo psicoterapeuta che avrebbe bisogno di psicoterapia).

Un'altra componente è l'ambiente sotto l'aspetto umano; in presenza di *quali persone* noi assumiamo la sostanza? Normalmente è considerato indispensabile che ci sia almeno un'altra persona; è molto difficile che un'esperienza solitaria possa arricchire, se non altro perché la mancanza di comunicazione (non necessariamente verbale) ostacola il processo del "portar fuori" gli elementi di nuova conoscenza. Per semplicità pensiamo alla presenza di una sola persona; deve esserci un rapporto positivo con lei; non è necessario che sia un rapporto molto intimo, instaurato da lungo tempo, ma ci deve essere fiducia, positività. In mancanza di questo, tutto viene compromesso, e l'esperienza non può che

dibattersi in una tematica oltremodo sgradevole. A questo riguardo, di una incredibile ingenuità appaiono certi "lavori" di psichiatri anche noti che hanno preteso di studiare l'LSD in ambiente "sperimentale", "oggettivo", somministrando la sostanza in un ambulatorio, col "soggetto" seduto su una sedia di ferro smaltato e loro silenziosi (per non interferire!) ad osservare, in camice bianco, le "reazioni"; le quali ovviamente sono



state di insofferenza e sgradevolezza e sono state registrate come gli "effetti paranoici" dell'LSD e portate come dati probanti di una "ricerca scientifica"!

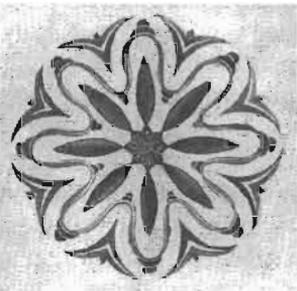
Avere un buon rapporto con chi è presente è invece indispensabile; se poi questa persona è anche esperta nel campo, soprattutto perché anch'essa ha già fatto queste esperienze, allora si potrà usufruire di una vera e propria *guida* e questo sarà di decisivo giovamento. Se chi ci assiste "sa" quello che noi proviamo, è chiaro che può esserci di grande aiuto per attraversare momenti difficili o per non comprimere momenti

d'espansione (sapere che lui sa può essere determinante per poter procedere in certe direzioni). La figura del *curandero*, colui che guida un'esperienza psichedelica, è però pressoché assente nella nostra società, e così per eliminazione stiamo andando verso una definizione estremamente selettiva delle possibilità di fare significative esperienze di dilatazione.

Un quarto fattore, ancor più importante dei primi (che pure sono decisivi) è quello della *personalità* di chi assume la sostanza. Un'esperienza psichedelica può avere effetti positivi allorché si ha un *io* sufficientemente solido ed elastico allo stesso tempo, cioè la persona è sufficientemente integrata, equilibrata. Così si esclude, tranne casi eccezionali, che possano esserci esperienze veramente avanzate e costruttive nel caso di adolescenti; per lo più per loro un'esperienza con l'“acido” ha nella migliore delle ipotesi scarso significato o produce un notevole scombussolamento nella peggiore; l'*io* dell'adolescente è già fortemente sollecitato da diverse istanze: quelle pulsionali interne e quelle relative ad una mediazione con l'ambiente faticosa e spesso drammatica; si ha a che fare con processi di identificazione del proprio ruolo (sessuale, familiare, sociale) che coinvolgono intensamente e si protraggono nel tempo; dover fare i conti con tutte queste dinamiche rende assai difficile affrontare una serie di stimoli assai forti come quelli che un'esperienza psichedelica prevede. Infatti, spesso la motivazione che spinge gli adolescenti verso queste sostanze è di compensazione rispetto a varie insoddisfazioni; a volte per essere confermati nella propria identità di appartenenza ad un gruppo in cui di certe sostanze si fa uso; ma sono motivazioni diverse da quelle collegate ad una vera ricerca che stia alla base di una possibile “dilatazione”. L'*io* non è sufficientemente solido, elastico, maturo, ed affronta un'esperienza che non sarà in grado di *integrare*. Tocchiamo qui il punto centrale: *non esiste un'esperienza psichedelica, ma esiste ciò che noi integriamo di essa*. Ho avuto modo, durante un mio periodo di lavoro come psicologo presso un centro di orientamento scolastico e professionale, di parlare con vari adolescenti delle loro esperienze con sostanze psichedeliche; sono rimasto molto colpito dall'estrema povertà dei resoconti che mi sono stati fatti; al di là della difficoltà di esprimere verbalmente i loro vissuti, ho avuto l'impressione che certi forti stimoli non fossero stati da questi giovani assolutamente digeriti; a fatica venivano fuori pochi aggettivi (“bello”, “forte”, se la cosa era

stata gradevole) e quasi niente di più; eppure su altre cose riuscivano a esprimersi con chiarezza e vivacità. Dico questo riguardo agli adolescenti, prescindendo dai fattori ambientali sfavorevoli in cui in genere le esperienze avevano luogo, perché mi è parso che anche quando la situazione era abbastanza positiva l'integrazione non fosse avvenuta. C'è poi da tener presente che esiste un rapporto fra buona integrazione e buone condizioni ambientali anche nel senso che una persona matura, in grado di ben integrare, è in genere anche una persona che si preoccupa dell'aspetto di una appropriata "programmazione" dell'esperienza stessa.

Occorre insomma un *io* maturo, che non significa rigido ma disponibile ad addentrarsi in strati "primari" della psiche, dove si può attingere a dati di grande ricchezza fino a giungere, in alcuni casi particolari, a nuovi superiori stati di coscienza. L'*io* deve essere in grado di fronteggiare l'irruzione di nuovi stimoli e di elaborarli sapendo portare ordine quando è necessario. Una cosa che può aiutare in questi casi è la registrazione per magnetofono, riascoltata poi da chi ha fatto l'esperienza; il fatto di avere questo interesse a registrare a volte è indicativo e promettente ai fini di una buona integrazione successiva. Questo ci ri-allaccia ad un aspetto fondamentale della personalità dello sperimentatore, che è quello delle sue motivazioni; sarebbe interessante tentare una classificazione delle motivazioni e ve-



dere come esse siano da mettere in relazione con gli effetti dell'esperienza, ma penso possa già essere significativo considerare una semplice divisione in motivazioni di "evasione" e di "ricerca"; ovviamente le prime tendono a collegarsi alle esperienze meno positive e le seconde a quelle più interessanti.

Un altro fattore da considerare è quello delle *condizioni "attuali"* della persona al momento dell'esperienza e nei momenti immediatamente precedenti; essere presi da particolari problemi anche contingenti, attraversare un periodo poco favorevole sul piano della salute o dell'emotività, può influenzare negativamente.

C'è ancora da dire che le esperienze psichedeliche possono assumere significato se effettuate a lunghi intervalli di tempo;

effettuate a ritmo continuo sono un indice pressochè certo di "evasione": per esse non è materialmente possibile effettuare l'integrazione. Di fatto, l'uso di una sostanza potente come l'LSD provoca in ogni caso un grosso coinvolgimento che occorre "smaltire"; non sono stati dimostrati particolari danni fisiologici per l'uso di queste sostanze, ma certamente c'è un sovraccarico di percezione, emozione, stimolazione in genere. Anche allorchè si verificano le condizioni favorevoli che ho cercato sopra di definire, c'è un certo "prezzo" da pagare per attingere a particolari aperture. Potremmo parlare di "apertura di nuovi canali" che avviene però in maniera improvvisa e forse traumatica, tant'è che a volte il processo d'integrazione può essere ostacolato dalla frustrazione di dover tornare poi rapidamente nello stato più "pesante" e "denso" della vita di ogni giorno. Avviene però anche il contrario: che dall'esperienza si ha la "prova" dell'esistenza di particolari orizzonti e perciò si è stimolati ad una ricerca ulteriore che va al di là della droga, anche perché ci si rende conto che certe acquisizioni rese possibili dalla droga sono provvisori e occorre iniziare a lavorare con altri strumenti per raggiungere e stabilizzare ciò che è stato sperimentato di più profondo. Insomma, in alcuni casi le droghe psichedeliche permettono una reale "anticipazione" di stati avanzati di coscienza; c'è un arricchimento di conoscenza, ma ci si rende anche conto che bisogna andare oltre.

Varie persone giungono alla meditazione motivate proprio dalla ricerca di un processo di crescita, dopo aver sperimentato l'effetto di sostanze psichedeliche. Il nocciolo della differenza fra meditazione e sostanze psichedeliche è che con queste il processo di apertura è sospinto da un'ondata chimica che trasforma la condizione del nostro organismo, per cui si può giungere ad un certo livello di coscienza "malgrado" i limiti del nostro sistema nervoso; in questo senso possiamo dire che con queste droghe si carpisce uno stato di grazia (se le condizioni sono favorevoli) ma non certo che si attua un processo di purificazione e raffinamento che è alla base di una stabile acquisizione di potenzialità; anzi, dopo l'esperienza c'è un certo affaticamento e forse qualche stress in più; un buon processo di integrazione può poi permettere dei vantaggi che compensano nettamente questo aspetto, ma durante l'esperienza si va oltre i propri limiti senza che questi limiti siano automaticamente eliminati. Nell'abuso di queste sostanze si può vedere molto

bene che si crea una sfasatura fra la condizione raggiunta durante l'effetto e lo squilibrio psicosomatico che tende a instaurarsi dopo, il che è l'opposto di un processo di integrazione. Ho l'impressione che di questo squilibrio sia stata vittima anche un personaggio notevole come Timothy Leary, che ci ha lasciato alcune opere molto interessanti ma che, con le sue due assunzioni di LSD alla settimana (stando ad alcune interviste) sembra proprio che a un certo punto abbia "flippato". Diverso percorso ha attuato Richard Alpert, passato dalle droghe psichedeliche alle pratiche meditative assumendo il nome di Baba Ram Dass.

La meditazione propone di attuare un gioco fra spinte naturali che permette di procedere non "malgrado" i limiti, ma grazie alla loro eliminazione; questo significa che le "anticipazioni" sono meno vivaci, tranne varie eccezioni, ma che il processo è continuo. L'espansione della mente avviene insieme alla riduzione dell'attività del corpo; ma il riposo del corpo non può che mettere in moto il processo di purificazione, rigenerazione, eliminazione di tensioni, metabolizzazione di tossine, il che è un'attività che spinge anche la mente a diventare più attiva riducendo il processo di espansione. Per questo si dice che la meditazione è "naturale"; perché non ci sono forzature e non si può barare con le tensioni esistenti; possiamo avanzare solo mentre sgombriamo il terreno da esse.

Mi rendo conto di avere parlato in questo intervento soprattutto delle sostanze psichedeliche, ma a mio avviso era necessario un chiarimento che compensasse una certa diffusa disinformazione sull'argomento. Mi sembra poi che quello che è stato detto sui fattori che influenzano un'esperienza psichedelica possa servire in una certa misura a inquadrare anche gli elementi di integrazione della pratica meditativa.

Sì, perché in fondo anche la meditazione è uno stimolo che noi ci diamo e anche nell'esperienza del meditante ci può essere un'integrazione diversa a seconda della presenza di certi fattori. Anche la meditazione va praticata senza inquinamenti (cioè correttamente), anche la meditazione deve essere assunta nella giusta dose (vedi i tempi della pratica), anche la meditazione dà effetti che sono influenzati dall'ambiente che ci circonda e da ciò che noi siamo.