

# ALTROVE 4



## Indice

GIORGIO SAMORINI: ierobotanica mesopotanica.

GILBERTO CAMILLA: miti e credenze enteogeniche nell'antica Grecia.

ROBERTO FEDELI: i culti misterici e la nascita del pensiero greco.

CARLO BUONO: allucinogeni, psichedelici, enteogeni: come li chiamiamo?

MARCO MARGNELLI: stati di coscienza e psicopatologia: storia di un equivoco.

MAURIZIO ROMANÒ: aspetti simbolici dell'intervento terapeutico nello sciamanesimo nepalese.

RICK J. STRASSMAN, M.D.: le droghe allucinogene nella ricerca e nel trattamento psichiatrico.

RALPH METZNER: applicazioni terapeutiche degli stati modificati di coscienza.

BOB SISKO: interruzione della tossicodipendenza con l'ibogaina: quattro storie cliniche.

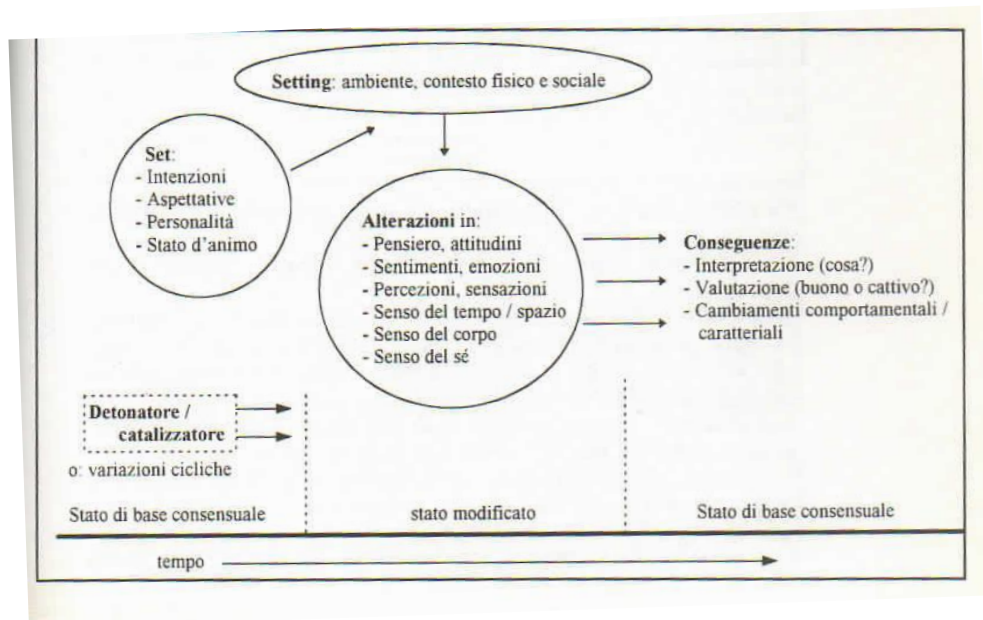
Iboga: la radice degli antenati.

# APPLICAZIONI TERAPEUTICHE DEGLI STATI MODIFICATI DI COSCIENZA<sup>1</sup>

RALPH METZNER<sup>2</sup>

Vorrei illustrare ciò che chiamo un modello teorico generale degli Stati Modificati di Coscienza (SMC) e l'approccio teorico ed empirico generale su quale ruolo gli SMC possono ricoprire nella trasformazione della personalità, trasformazione che è lo scopo della psicoterapia.

La figura 1 illustra quello che possiamo chiamare il modello generalizzato del "set e setting" degli SMC. Come probabilmente molti sapranno, una teoria che risale alle prime ricerche psichedeliche iniziate da Timothy Leary ad Harvard a cui partecipai anche io, era la cosiddetta "ipotesi del set e setting". La teoria prendeva in esame i fattori dell'atteggiamento individuale (set), che comprendono attitudini interiori, personalità, motivazioni, aspettative e via dicendo, e i fattori esterni ambientali (setting), quelli cioè del contesto, dell'ambiente, sia fisico che sociale, compresa la presenza di altre persone come il terapeuta, o medico, o guida. Secondo questa teoria i due fattori del set e del setting, interni ed esterni, sono le determinanti primarie di ciò che succede a una persona durante un'esperienza psichedelica; la droga funziona come un amplificatore psichico non-specifico, cioè come catalizzatore o detonatore.



Il modello del set e setting che qui propongo e che cerco di rappresentare si basa sul fatto che tutti gli stati modificati di coscienza, non soltanto quelli indotti da sostanze psichedeliche, possono essere utilmente compresi nei termini di questo modello generalizzato significa che il funzionamento della coscienza viene modificato in maniera significativa. Le funzioni della

<sup>1</sup> Questo articolo è tratto dalla conferenza tenuta al 1° Congresso Internazionale dell'European College for the Study of Consciousness (Göttingen, 24-27 settembre 1992). Per gentile concessione dell'Autore. L'originale in lingua inglese è stato pubblicato nel vol. 5 di *Worlds of Consciousness*, a cura di M. Schlichting e H. Leuner, VWB, Berlino, pp. 185-193.

<sup>2</sup> Psicoterapeuta e professore in psicologia al California Institute of Integral Studies. Ha condotto studi nel campo degli stati di coscienza, degli psichedelici e dello sciamanesimo per oltre 30 anni. È co-autore (con Leary e Alpert) di *The Psychedelic Experience*. Il suo libro più recente è *The Well of Remembrance. Rediscovering the Earth Wisdom Mythology of Northern Europe*.

coscienza comprendono pensiero, sentimenti e percezioni. Se cambiamo modo di pensare probabilmente con affermeremo di aver avuto uno SMC, ma più semplicemente diremo "ho cambiato modi di pensare" oppure "penso in maniera differente". Se vi impresto un libro e coi come risultato della lettura del libro cambiate le vostre idee, non necessariamente direte che questo è uno stato modificato di coscienza. Se cambiamo stati d'animo o sentimenti, altrettanto potremo non dire che si è trattato di uno stato modificato di coscienza: diremmo: "mi sento meglio" oppure "mi sento di ottimo umore o di pessimo umore. Mi sento stanco o mi sento in ansia". Ma se abbiamo una combinazione di modificazione di pensiero e di sentimenti e, molto importante, una modificazione percettiva, allora incominciamo a dire "ecco un vero stato modificato".

Ma ci sono eccezioni: prendete per esempio la MDMA o quelle sostanze che chiamiamo empatogene perché sono in grado di provocare uno stato di empatia. Esse producono un cambiamento nel pensiero e nelle emozioni, ma non nella percezione. Una tipica affermazione di una persona che abbia preso la MDMA è "ogni cosa sembra la stessa, ma io mi sento completamente diverso".

In questo stato l'emozione è così profondamente modificata che ci si sente realmente in un diverso stato di coscienza. Ma classicamente gli psichedelici come l'LSD e i funghi sacri modificano la percezione del mondo in maniera assai radicale, secondo il dosaggio e così via.

In particolare se la vostra percezione del tempo viene a modificarsi, così come quello dello spazio, per esempio quando vedete i muri ondulare o cose del genere, potete dire: "questo è proprio un diverso stato di coscienza".

Poi, se lo stato si fa' ancora più profondo, potrete avere modificazioni dell'immagine del corpo, la dissoluzione dei confini del corpo, esperienze di uscita dal corpo e analoghe esperienze.

Infine, gli stati di coscienza più radicali e profondi sono quelli in cui viene a cambiare il concetto di identità, quello di chi siamo, l'immagine di sé stessi. Lo SMC più profondo a noi noto è quello in cui si sperimenta ciò che viene chiamata "esperienza di morte". Il sé muore. Questo è un cambiamento di coscienza definitivo.

Quando applicate questo modello a tutti i tipi di stati modificati di coscienza, potete cominciare a pensare a un detonatore o a un catalizzatore.

Cos'è un detonatore? Con gli psichedelici è molto ovvio: l'individuo prende una droga ed ecco una modificazione di coscienza. L'ipnosi è un detonatore. Nel caso dell'ipnosi, l'induzione, o le parole dell'ipnotizzatore, funzionano come detonatore o catalizzatore. Con la meditazione il detonatore è la tecnica meditativa, di concentrazione, che usate. C'è una grande varietà di detonatori.

Christina Rättsch ci ha fornito una lunga lista delle varietà di detonatori [in: "Welten des Bewusstseins", vol. 1:21-45, a cura di A. Dittrich, A. Hofmann & H. Leuner, VWB, Berlin, 1993]: digiuno, deambulazione, danza, ritmi, suoni, etc. sono stati tutti usati in contesti cross-culturali fin dai tempi più antichi per indurre stati modificati di coscienza. Da notare che in ciascuno di essi ciò che succede, ciò che si sperimenta nello stato modificato di coscienza o nel "viaggio" è una funzione del set e del setting.

Una distinzione che mi preme sottolineare è quella fra uno stato e un tratto. Per esempio, distinguiamo fra l'ansia come stato: cioè quanto sono ansioso in questo preciso momento; e l'ansia come tratto: cioè quanto ansioso tendo ad essere sempre. Un cambiamento di coscienza in uno SMC dura un certo periodo di tempo, sia esso di dieci minuti, di sei ore o di tre giorni.

Cambiamenti nei tratti, o cambiamenti comportamentali o di personalità possono essere conseguenze di uno stato modificato di coscienza. Per esempio, gli effetti della droga svaniscono,

l'esperienza finisce e si ritorna allo stato di base, si torna alla coscienza ordinaria o, nel viaggio sciamanico, si torna a casa. Ci sono due specie di conseguenze: una che si comincia a far interpretazioni, a pensare a cosa è successo. Cosa significa? Mentre si è nello stato modificato di coscienza solitamente non si interpreta. Ma la mente ordinaria è sempre interpretativa, cerca sempre di capire.

La seconda conseguenza è data dai cambiamenti comportamentali o dei tratti e naturalmente questo è ciò che ci interessa nella psicoterapia. Non siamo interessati al cambiamento di stato per se. Se potessimo fare della psicoterapia senza una modificazione di coscienza, probabilmente la faremmo: un sacco di gente la fa. La psicoanalisi cerca di modificare il comportamento senza modificare lo stato di coscienza. Molti sentono che ciò non è efficace. Forse non si può modificare il comportamento senza modificare lo stato di coscienza.

Così la distinzione fra stati e tratti diventa molto importante. Lo psicologo statunitense William James pubblicò nel 1902 un libro intitolato *Varietà dell'esperienza religiosa*, libro profondo, brillante, tuttora valido. Egli descrisse quelle che chiamò "esperienze di conversione", nelle quali molte persone si convertono da una religione ad un'altra, attraverso un'esperienza religiosa o mistica. Egli studiò queste esperienze e si chiese quali caratteristiche avevano. Guardò gli stati e i tratti: supponiamo che qualcuno abbia un'esperienza mistica, un'esperienza di luce totale e veda Dio o altre entità divine. Questo lo rende automaticamente una persona migliore o una persona più morale? La conclusione di William James dopo aver analizzato la letteratura fu che forse sì, forse no, dipende. Credo che ciò sia vero per qualsiasi esperienza modificata. Un'esperienza con LSD, una modificazione di coscienza ipnotica, o anche esperienze meditative o visionarie possono o non possono modificare la coscienza, possono o non possono modificare il comportamento, il carattere, nei lunghi periodi.

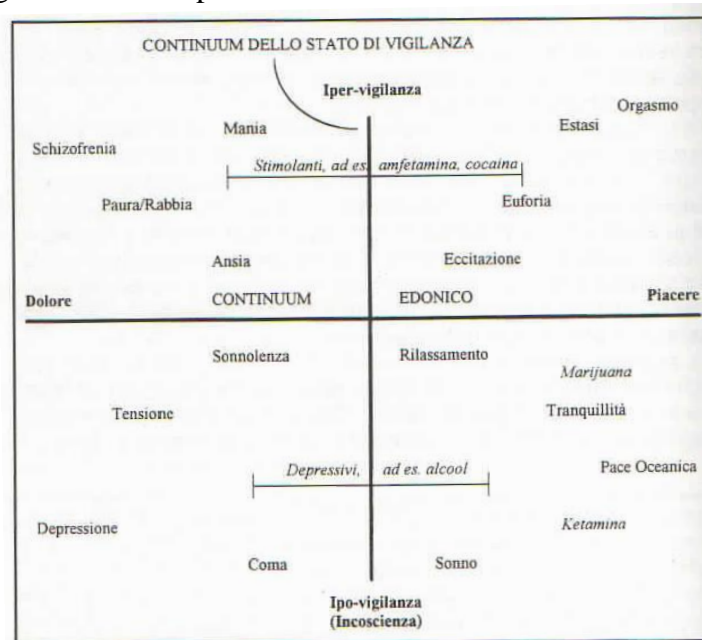
Ciò dipende nuovamente da una varietà di fattori che comprendono: stai cercando di modificare il carattere? Dipende anche dal carattere che si aveva in precedenza. Supponiamo che una persona abbia un'esperienza mistica, veda una luce bianca, si unifichi a Dio; cambierà? Dipende, dipende da che persona era in primo luogo. Supponiamo che fosse un criminale o un perverso: dopo un incontro col divino probabilmente cambierà. Sarebbe difficile immaginare un criminale avere un'esperienza mistica e non modificare le sue modalità criminali. Supponiamo invece che la persona sia già creativamente impegnato e realizzato. Dopo un'esperienza mistica è possibile notare nessun cambiamento di carattere. La persona può solo sentirsi diverso dentro.

Questi punti sono forse ovvi, ma vale la pena ricordarli, specialmente quando parliamo del ruolo che gli stati modificati di coscienza possono avere in psicoterapia, scopo della quale è innanzi tutto la trasformazione del carattere e della personalità.

La figura 2 fa riferimento a stati modificati a due dimensioni. Vi sono molti modi per classificare gli stati di coscienza; qui presento due dimensioni di cui è utile parlare. Una la definisco "dimensione del risveglio o della vigilanza", che va da un alto grado di vigilanza a un grado molto basso di vigilanza o incoscienza. Molti pensano che ciò abbia a che fare con l'attività elettrica del peduncolo cerebrale.

La seconda dimensione è quella del dolore nella direzione del piacere o, se preferite, del continuum edonico. Ronald Fischer è uno psicologo che ha cercato di spiegare tutti gli stati di coscienza come un unico continuum di veglia, arrivando alla conclusione paradossale che l'estasi e la schizofrenia sono molto prossime, quasi identiche. Ma questi stati sono simili soltanto in termini di grado di vigilanza; entrambi sono stati di grande agitazione, grande energia. La schizofrenia è caratterizzata da forte insonnia, spesso la persona ha una sorta di energia inumana e diabolica. Ma la

differenza con il continuum edonico è molto profonda: l'estasi è uno stato di enorme piacere, mentre nessuno è mai uscito da una crisi psicotica dicendo "ma che bel viaggio mi sono fatto, ho proprio passato un bel momento...". La psicosi è l'inferno assoluto, uno stato di super-vigilanza ma di intensa agonia. C'è una specie di ipotetico punto neutrale, di benessere, una sorta di allerta debole e neutrale. Poi c'è uno stato di piacere ma di basso grado di vigilanza, quando si hanno sensazioni di rilassamento, tranquillità, felicità, pace oceanica, molto differenti dall'estasi. L'estasi comporta eccitazione; la beatitudine è molto pacifica, simile alla calma dell'oceano o di un lago; è assorbimento. Dall'altra parte troviamo sonnolenza, tensione e depressione come ovvio esempio di bassa energia e di basso piacere; ci si sente male e non si ha energia. Paura e rabbia, naturalmente, sono stati di iperveglia e non sono piacevoli.



Su questa mappa si possono anche inserire le esperienze prodotte da droghe. La marijuana produce un lieve stato di rilassamento e una leggera euforia, per questo la troviamo nel quadro destro inferiore. Gli stimolanti, comprese le amfetamine, la caffeina e la cocaina, producono veglia, ma possono o meno produrre piacere: variano dal piacevole allo spiacevole. L'effetto delle amfetamine può essere estremamente sgradevole e ciò dipende dall'individuo.

I depressivi, come alcool, narcotici, barbiturici, si trovano tutti in basso a sinistra, tutti abbassano il livello di veglia. Se siete in uno stato di dolore, vale a dire se vi sentite tesi e ansiosi e abbassate il livello di veglia, vi sentirete leggermente meglio, relativamente meglio di prima. Ecco perché l'alcool è così ingannevole, perché vi fa sentire un po' meglio rispetto a come vi sentivate prima. Avrete minor ansia, ma ora sarete depressi, perché le funzioni cerebrali saranno depresse. Se incominciate a bere alcolici il vostro cervello smetterà di funzionare nel suo complesso, come ben sappiamo.

La ketamina, come si può osservare, si trova nello stesso quadrato, perché abbassa il livello di veglia essendo un anestetico; ma provoca anche sensazioni di grande piacere. Ora, non c'è l'LSD. Dove credete possa trovarsi l'LSD? Non potete inserirlo in questa mappa, perché è aspecifico, può andare qui, là, può andare in qualsiasi delle quattro direzioni.

Quando descriviamo gli stati modificati di coscienza sulla base di queste due dimensioni, non diciamo nulla sul contenuto dell'esperienza stessa. Non diciamo cosa la persona sta sperimentando in termini di pensiero, emozioni e immagini. Parliamo soltanto del grado di vigilanza, di dolore e di

piacere. C'è una terza dimensione generale che vorrei sottolineare, una dimensione che ha a che fare con l'espansione o la contrazione della coscienza.

In altra sede parlerò di cosa significa espandere la coscienza. Lo farò mettendo a confronto l'espansione con quella che chiamo contrazione della coscienza.

Per il momento intendo riassumere ciò che definisco "modelli di trasformazione".

Nel mio libro *Opening to Inner Light* ho descritto dieci differenti metafore di auto-trasformazione. Queste metafore sono state usate nella letteratura religiosa classica e sono anche usate dalle persone che cercano di descrivere l'esperienza di trasformazione. Questa è una trasformazione della personalità, non uno stato modificato, sebbene gli stati modificati possono avere una parte in questa trasformazione. E' una sorta di trasformazione che avviene in un lungo periodo di tempo, il tipo di trasformazione che cerchiamo in psicoterapia. Ecco di seguito alcuni dei modelli più frequenti:

1 - L'incontro con l'Ombra è ricordato come uno dei processi chiave dell'approccio junghiano alla psicoterapia. Nel modello junghiano si parla di individuazione, che è una sorta di totalità, totalità indivisibile. Incontrare l'Ombra significa confrontarsi con quella parte della psiche separata perché inaccettabile, la parte del sé che nascondiamo e temiamo. E' venuta ad essere un'"ombra" come risultato delle esperienze dell'infanzia. Il processo di crescita o di totalità necessariamente comporta l'incontro con l'Ombra: per conoscerla e integrarla nella totalità, di modo che non si manifesti in maniera esplosiva.

2 - C'è poi un modello di trasformazione che chiamiamo esperienza di morte e rinascita. Prima ho accennato al fatto che i più profondi cambiamenti di coscienza sono quelli in cui si sente morire il sé. Così il vecchio sé, la vecchia immagine del sé, la vecchia identità, il vecchio concetto del sé muore. Si ha l'esperienza di "sto morendo", "sono morto". Spesso quest'esperienza è pervasa da molta paura, perché noi non vogliamo morire, vogliamo continuare a vivere. Molte esperienze hanno a che fare con questa paura della morte e paura di lasciarsi andare.

Dopo la "morte" v'è un periodo intermedio, una sorta di stato limbico, uno stato in cui non si è né qui né là, non si sa se si va' o si viene, si è molto confusi. Gli stati limbici possono durare giorni, o settimane, o mesi, o anni, o possono durare la vita intera. Gli adolescenti spesso si trovano in questa specie di limbo, quando non sanno cos'è la loro vita, quando hanno confusione di identità. E' lo stato che spesso trattiamo in psicoterapia, cercando di aiutare la persona a diventare consapevole del nuovo sé che vuole nascere. Direi che le esperienze di "prossimità della morte" (near-death-experience) che molte persone hanno riferito di aver vissute, sono una sottoclasse di questa più ampia classe di esperienze di morte e rinascita.

3 - C'è poi un'intera classe di esperienze di trasformazione in cui si parte da uno stato di sensazioni frammentate, separate, spezzate in molte parti. Se vi sono due parti, abbiamo la classica doppia personalità, come il dottor Jekyll e Mr. Hyde. Le personalità multiple sembrano oggi essere osservate con maggior frequenza. Non si sa con esattezza se sono più frequenti oggi o se finora non erano state diagnosticate come tali.

Il più comune approccio per trattare con i disturbi da personalità multiple è l'ipnosi. Il soggetto viene condotto in una trance ipnotica profonda e poi si chiede alle diverse identità frammentarie di incominciare a collaborare e di conoscersi l'una con l'altra.

Questo modello di trasformazione si basa sul concetto che anche la personalità normale è multipla; siamo tutti costituiti di molte identità. Ma nelle personalità multiple le identità sono separate le une dalle altre, non sanno dell'esistenza delle altre. Tutti noi abbiamo ruoli multipli,

padre, marito, figlio, professionista, ecc. Il trattamento ipnotico punta alla integrazione dei frammenti separati e disintegrati.

4 - Troviamo poi un processo di cui si parla come unione con gli opposti, intendendo con opposti l'opposizione sessuale. In termini junghiani l'uomo deve unirsi con il suo lato femminile, l'anima; la donna con il suo opposto maschile, l'animus. Oggi gli Junghiani dicono che la terapia passa attraverso tre tappe: primo l'incontro con l'Ombra, quindi l'unione con l'essere del sesso opposto e infine l'attraversamento dell'asse "io-sé". Che cos'è l'asse io-sé? L'io è il piccolo sé; il Sé è il grande Essere che tutto comprende. Il Sé è l'archetipo della totalità. Il Sé, stando a Jung e agli Junghiani, contiene tutte le altre parti, contiene l'inconscio e il conscio, contiene l'Ombra, l'anima e l'animus, tutte le differenti parti e frammenti della psiche. L'io è il nucleo dell'identità soggettiva.

E' stato detto che l'io è il centro soggettivo e il Sé è il centro oggettivo della psiche.

Il nostro scopo in psicoterapia e nel processo di individuazione consiste nel collegare l'io e il Sé, in modo che l'io si senta unito alla più estesa totalità di cui è parte. In certi stati nevrotici e psicotici l'asse io-sé è rotto o spezzato e necessita di essere ripristinato. Possiamo dire che nelle psicosi è spezzettato in tanti frammenti. Se spezzato, la persona si sente dissociata, separata dal suo centro spirituale. Il Sé sarebbe la dimensione transpersonale; e in questo modo il modello di crescita di trova sull'asse personale-transpersonale.

5 - Infine, l'ultimo modello metaforico che vorrei ricordare è il concetto che il Sé è come una pianta o un albero. L'albero della vita è una metafora per il sé e la crescita dell'albero maturo dal seme è una metafora della crescita, della maturazione e della rivelazione del Sé nella vita.

Che cos'è uno "stato modificato"? Uno stato di coscienza è un'esperienza che ha una certa durata nel tempo e un certo inizio, una certa estensione, una fine. In questo è analogo a quello che nella tradizione sciamanica è chiamato "viaggio".

Le tradizioni sciamaniche non parlano di coscienza o stati di coscienza, non conoscono questo linguaggio. Esse parlano di "viaggi in un altro mondo". Il viaggio incomincia con il suo inizio, la partenza, quando si abbandona il mondo ordinario; e il "viaggio" ha un certo percorso, durante il quale di vedono cose, si sentono cose e si incontrano cose; poi ha una fine, dopo la quale di ritorna.

Così, in questo modello degli stati modificati di coscienza, abbiamo una linea di base, e la coscienza di base è la coscienza che abbiamo in questo preciso momento, nel quale stiamo pensando nel modo ordinario a cui siamo abituati, e il mondo ci appare nel modo in cui ci appare ordinariamente.

Cosa accade in uno stato "modificato" di coscienza? Stato modificato della rivelazione del Sé nella vita. Il Sé ha molti aspetti che si aprono come i petali di un fiore, differenti capacità che si schiudono e che prima erano in uno stato dormiente o latente.

[traduzione di Gilberto Camilla]