

Curare con le sostanze psichedeliche

Ecco come cento medici in tutta la Svizzera affrontano depressione, stress e dipendenze

DI **Andrée-Marie Dussault**

Tempo di lettura: 6'40"

Dopo una terapia con una sostanza psichedelica, i pazienti mi dicono che provano amore incondizionato, si sentono connessi con il tutto, percepiscono l'universo dentro di sé. C'è chi realizza che la morte è solo un passaggio o che non è da solo al mondo. È molto commovente ciò che raccontano», sorride Catherine Duffour, psichiatra e presidente della Société suisse de médecine psychédélifique (SSMP), a Losanna.

Per accedere alla terapia psichedelica assistita (PAT) in Svizzera - dove si usano LSD, MDMA o psilocibina - il paziente deve essere «resistente» ai vari trattamenti e percorsi terapeutici. Le richieste - «che sono in aumento» - vengono inoltrate all'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) che le analizza caso per caso.

Usate per trattare diverse patologie

Le patologie per cui queste sostanze sono maggiormente utilizzate sono la depressione, i disturbi da stress post-traumatico, d'ansia e le dipendenze da sostanze tossiche. La PAT può essere efficace anche per trattare altre patologie come la cefalea a grappolo, disturbi ossessivo-compulsivi, alimentari, psicosomatici, e per le cure palliative.

Un trattamento viene preparato nelle sessioni precedenti, spiega Catherine Duffour. «Il paziente affronta il viaggio con un intento preciso che affida al proprio inconscio. In attesa che inizi l'effetto - che durerà diverse ore -, si medita insieme». Sottolinea che il rapporto di fiducia con il terapeuta è fondamentale. Durante il trattamento, il paziente è sdraiato, medita, accompagnato da musica che può essere molto stimolante o profondamente rilassante.

Libera le emozioni

«Mentre viaggia, è cosciente dei propri pensieri, ma la sua prospettiva cambia. Vede in profondità come funziona, i propri meccanismi. Può mettere in discussione vecchi schemi». Egli stesso stabilisce connessioni tra difficoltà in diversi ambiti della sua vita ed è in grado di liberare emozioni repressi, come la rabbia, e di ricevere rivelazioni, spiega la psichiatra. «È un processo che favorisce la presa in mano della propria vita, restituisce potere alla persona». Dopo l'assunzione della sostanza psichedelica, ci sono due o tre sessioni di integrazione, per consolidare il cambiamento, per portarlo nella vita quotidiana.

«Con queste sostanze si può risalire molto indietro nella storia personale del paziente, per superare trauma o problemi che derivano da mancanze nell'infanzia. Possono provocare cambiamenti profondi», osserva, rilevando che spesso, chi ha vissuto un trauma, sperimenta una sospensione del tempo. Con la PAT, è come se il tempo riprendesse il suo corso. «Persone che hanno vissuto esperienze di pre-morte, o che hanno un percorso spirituale intenso, accedono a questi spazi. Con le sostanze psichedeliche, ci si arriva più rapidamente».

La formazione dei medici

Quando ha visto gli effetti della PAT sui suoi pazienti, Catherine Duffour ha pensato: «Non possiamo tenere tutto

questo solo per noi». Da cinque anni, «per assicurare rigore e buone pratiche», forma medici alla PAT, di cui l'80% sono psichiatri. «Questi hanno spesso più di cinquant'anni e esperienze di lavoro su di sé importanti: hanno praticato meditazione, yoga, tantra, sciamanesimo, ipnosi...»

Nella PAT, esiste una dimensione sacra. «Nella medicina occidentale è difficile parlarne, perché ci si confronta con dogmi legati al-



L'INCONSCIO

Il paziente affronta il viaggio con un intento preciso che affida al suo inconscio e si medita insieme



Chi è

CATHERINE DUFFOUR

Laureata in medicina presso l'Università di Losanna è psichiatra e psicoterapeuta. È presidente della Société suisse de médecine psychédélifique (SSMP), a Losanna

la razionalità, alle misurazioni, ecc. Ma gli aspetti spirituali e sacri devono essere nominati; fanno parte del processo», sottolinea la psichiatra.

In Ticino, la Fondazione Alaya, ente composto da medici, psicoterapeuti, infermieri e counselor, rappresenta il principale punto di riferimento per la PAT. Il numero di pazienti che hanno avuto accesso è ancora limitato, ma si osservano elevati tassi di trasformazione soggettiva tra le persone trattate, indica il medico Renzo Rigotti, membro del comitato della Fondazione Alaya.

Attualmente, meno di dieci medici nel Cantone hanno richiesto e ottenuto l'autorizzazione per prescrivere trattamenti psichedelici a fronte di circa cento a livello nazionale. Negli ultimi quattro anni, circa sessanta richieste provenienti dal Ticino sono state approvate dall'UFSP.

Livelli profondi di introspezione

«La ricerca degli ultimi anni ha evidenziato che gli psichedelici favoriscono un aumento della plasticità neuronale, permettendo al cervello di uscire dai consueti schemi rigidi e di riorganizzarsi in modo più adattivo», spiega Renzo Rigotti. In questo stato, le persone spesso accedono a livelli profondi di introspezione, riscoprono emozioni dimenticate o repressi e riescono a vedere la propria vita da prospettive nuove.

Segnala che secondo alcune ipotesi queste sostanze aumentano l'entropia cerebrale. «I filtri con cui normalmente interpretiamo la realtà si allentano, permettendo la formazione di nuove connessioni e modi alternativi di vedere sé stessi e il mondo. Rendono più visibili le strutture interiori, ma al tempo stesso le rendono più morbide, più lavorabili». In questo stato, anche idee rigide e convinzioni profonde che spesso alimentano ansia, depressione o senso di blocco possono iniziare a trasformarsi.

Un profilo di sicurezza favorevole

La ricerca clinica condotta finora suggerisce che, se utilizzati in un contesto controllato e terapeutico, gli psichedelici (psilocibina, LSD e MDMA) mostrano un profilo di sicurezza favorevole. Gli elementi essenziali per ridurre il rischio - «il rischio zero non esiste» - includono: una selezione attenta dei candidati, sessioni preparatorie, supervisione continua durante l'esperienza e incontri di integrazione post-seduta, elenca Renzo Rigotti.

Rileva che con la PAT molti pazienti riportano delle esperienze di tipo mistico o spirituale: sensazioni di unità con l'universo, dissoluzione dell'ego e profondo senso di connessione con qualcosa di «più grande».

«La ricerca ha dimostrato che l'intensità dell'esperienza mistica è uno dei principali predittori dei benefici terapeutici a lungo termine».

Un noto psichiatra ticinese sottolinea che queste dimensioni esperienziali non sono nuove nella storia umana. «Molte culture tradizionali utilizzano da sempre sostanze psichedeliche (come ayahuasca o peyote) all'interno di rituali spirituali e cerimonie collettive, attribuendo loro un ruolo centrale nella guarigione e nella visione del mondo».

La testimonianza

Il racconto di B., 62 anni di Locarno

«Ho smesso con i farmaci che assumevo da dieci anni»

«Sono stata segretaria di direzione in un ambiente molto stressante per 20 anni. Ero in depressione e ho fatto un burnout. Un anno fa, il mio medico mi ha proposto una PAT. Pronta a tutto per sentirmi meglio, ho accettato. Il giorno X, ero stesa su un lettino, occhi bendati, musica nelle cuffiette. Ho assunto cinque pastiglie di psilocibina, accompagnata dal mio medico.

Dopo circa 20 minuti sono partita - col botto! - in un altro mondo. Ero molto lucida, presente, cosciente di quello che succedeva intorno. Ho fatto un viaggio meraviglioso. Ho ballato, cantato, riso come mai nella mia vita; a squarcia gola, senza potere più fermarmi!».

Prima vivevo isolata

«Durante tre ore è stato come se fossi in un caleidoscopio. C'erano momenti in cui ero i colori, ero la musica, eravamo una cosa sola. Solo a un momento ho pianto rivedendo il mio cagnolino morto. Il messaggio chiaro che ho ricevuto dalla mia anima è «ridi, balla, canta, tanto è tutto una grande barzelletta».



L'INTIMITÀ

Ho ritrovato la voglia di condividere un'intimità con un uomo E oggi socializzo

Da quel giorno è iniziato un processo, che continua a lavorare. La mia vita è cambiata da così a così. Ho traslocato, prima dove vivevo ero isolata. Ho un nuovo lavoro che non avrei mai pensato fare, mi diverto. Ho ritrovato la voglia di condividere un'intimità con un uomo. Socializzo. Ho smesso di prendere i farmaci che assumevo da dieci anni.

Ora penso a me stessa

«Ho realizzato che era il momento di pensare a me stessa; non l'avevo mai fatto perché cercavo sempre l'approvazione. La mia autostima è migliorata parecchio. Sento molto meno ansie. Prima il mio passato familiare, piuttosto tosto, mi pesava costantemente. Ormai, è dietro di me, l'ho lasciato andare. Ho tolto la maschera che portavo. Adesso, so che vado bene così come sono. E una grande liberazione non essere dipendente dal giudizio degli altri. Mantengo legami con chi mi accoglie per chi sono. Il resto non mi interessa più. Fluisco di più con la vita. E più lascio fluire, più funziona!».

