



MAGICI

FUNGI 101

UNA GUIDA PER PRINCIPIANTI

DENYS SYCH

Funghi magici 101

Una guida per principianti

Questo libro ti accompagnerà attraverso tutte le fasi del viaggio psichedelico: dalla preparazione e l'intenzione fino alla gestione delle svolte inaspettate e alla delicata integrazione.

È scritto per chi vuole affrontare l'esperienza con piena responsabilità – ridurre i rischi, evitare le insidie e trarre dal viaggio preziose consapevolezze.

Indice

Brezza. Prologo

La Spiaggia. Bandiere rosse e gialle

Perché le persone si rivolgono agli psichedelici?

Bandiere rosse

Bandiere gialle

Come verificare te stesso

Su aspettative e incertezza

Cosa gli psichedelici possono e non possono fare

Integrazione dopo l'esperienza

Altri percorsi

Aspetti legali ed etici

Conclusione

Il Pontile. Preparazione

Accompagnamento o viaggio da soli

La Base

L'Umore (Set)

Lo Spazio (Setting)

L'Intenzione

Lista di controllo per la preparazione

Lo Slancio. Consumo e dosaggi

Rapporti di dosaggio

Modalità di assunzione

Tolleranza e pause

Sul microdosaggio

Conclusione

Il Salto. L'immersione nell'esperienza

Due approcci al viaggio

Il caleidoscopio delle esperienze

Se diventa difficile. Ancore e strumenti

Lista di controllo "Se-Allora"

Navigando verso la riva

La Riva. Integrazione

Cos'è l'integrazione?

Sveglia, Neo

Conseguenze gravi

Modi di integrazione

Quanto tempo richiede l'integrazione?

Ripetere l'esperienza o no?

Conclusione

La Sdraio. Conclusione

Ringraziamenti e fonti

In conclusione

Informazioni sull'autore

Brezza. Prologo

Questo lavoro non è scritto per convincere qualcuno a usare psichedelici. Non per dichiararli una soluzione a tutti i problemi o qualcosa di necessario per tutti.

Ma se stai pensando di provarli, voglio condividere come rendere l'esperienza sicura e di qualità.

Per me è estremamente importante che tu conosca i rischi e i modi di interagire con te stesso e con il mondo prima, durante e dopo il viaggio. Non meno importante per me è la sicurezza e la serenità delle persone intorno a te.

Le conversazioni sugli psichedelici iniziano molto spesso con discussioni su esperienze mistiche, sensazioni straordinarie, visioni, intuizioni, spiritualità o potenziale terapeutico. Tutto ciò si osserva effettivamente – sia negli studi che nell'esperienza personale.

Ma che senso ha, se qualcuno riporta un trauma psicologico? Se una persona fa del male a sé o agli altri? Se si ritrova in una situazione che avrebbe potuto essere evitata con un approccio più responsabile?

Gli psichedelici possono diventare parte di un processo di cambiamento profondo. Questo è un fatto neurobiologico – cambiano effettivamente il modo in cui le parti del tuo cervello interagiscono. Ma ciò che mi interessa non è che io o tu siamo diventati diversi, ma come convivere con questo dopo.

Qui non troverai racconti sulla ricerca di esperienze insolite. La stessa esperienza viene spesso interpretata in modi completamente diversi. Non affermerò cosa dovresti vedere o capire. Non credo che nessuno abbia il diritto di farlo, tranne te stesso. Il mio obiettivo è creare le condizioni in cui tu possa esplorare più a fondo la tua esperienza e arrivare alle tue conclusioni.

Questo lavoro è dedicato alla cultura dell'interazione con stati di coscienza alterati. Sebbene il focus sia sui funghi psilocibinici, gran parte dei principi si applica all'interazione di una persona con qualsiasi esperienza interiore intensa. Molti di essi possono rivelarsi utili dopo meditazione profonda, pratiche respiratorie intense, vari stati di trance e altri metodi che possono modificare sostanzialmente la percezione.

Con i funghi il mio percorso è più stretto, quindi parlerò di loro basandomi non solo su libri letti o racconti altrui, ma

anche sulla mia esperienza personale, che include osservazioni, errori e conclusioni.

I cambiamenti interiori non implicano solo l'assunzione della sostanza (questo è solo l'inizio), ma anche un lavoro intenso. Considero ugualmente importanti la preparazione e l'integrazione – di queste e di altre cose parleremo in seguito.

I rischi sono reali. Dal disorientamento temporaneo all'aggravamento di disturbi psichici latenti. Le esperienze intense possono scatenare crisi personali ed esistenziali, consapevolezze dolorose. Controindicazioni, "brutti viaggi", il lavoro con stati difficili – non sono temi secondari, ma il punto di partenza. Il fatto che i problemi si verifichino non è garantito, ma la disponibilità ad affrontarli è importante indipendentemente dal fatto che accada qualcosa o meno.

Inizieremo con la domanda se valga la pena muoversi in questa direzione: esamineremo limiti, controindicazioni, possibili rischi, bandiere gialle e rosse, e situazioni in cui è meglio scegliere un'altra strada.

Poi la preparazione: lavoro con intenzione e aspettative, creazione di uno spazio sicuro, attenzione allo stato fisico e psicologico – sonno, alimentazione, igiene digitale ed emoti-

va, ruolo del sitter, strumenti per fissare i dettagli dell'esperienza, e questioni di dosaggio e modalità di assunzione.

Parleremo separatamente dell'esperienza stessa: cosa può accadere durante uno stato di coscienza alterato, come integrare con i momenti difficili, quali pratiche aiutano a mantenere la calma.

Dopodiché l'integrazione: come tessere ciò che hai appreso nella vita. Parleremo di approcci che aiutano a consolidare i cambiamenti, della comunicazione – come e quando parlare dell'esperienza, dove cercare supporto, e anche delle trappole dopo esperienze forti.

Credo che molte idee di questa guida si riveleranno utili anche al di là del focus principale. In definitiva, non si tratta tanto di sostanze, quanto della persona – della sua capacità di confrontarsi con esperienze insolite, di mantenere rispetto per sé e per gli altri, di non affrettare le conclusioni e di trasformare gradualmente l'esperienza in parte della propria vita.

La Spiaggia. Bandiere rosse e gialle

Cominciamo non con immagini colorate o “espansione della coscienza”, ma con rischi e sicurezza. Il tuo benessere è più importante di qualsiasi esperienza, per quanto straordinaria. A volte la decisione più saggia è semplicemente rinunciare a un’impresa dubbia.

Sì, i funghi possono essere un punto di partenza per cambiamenti interiori – la mia storia non fa eccezione. Ma non sono una via universale né una pillola adatta a tutti. Esistono altre strade verso i cambiamenti interiori, la conoscenza di sé e le sensazioni insolite.

Perché le persone si rivolgono agli psichedelici?

Le ragioni sono molteplici: pura curiosità, un vicolo cieco esistenziale, l’elaborazione di perdite. Alcuni cercano risposte a domande esistenziali, cercano di sentire un legame più profondo con sé stessi o con il mondo. Altri sono attratti dai

racconti di stati di coscienza insoliti, di rivelazioni spirituali. Le ragioni sono tante e tutte importanti e autosufficienti a modo loro.

La domanda non è perché una persona voglia immergersi in un'esperienza psichedelica. La domanda è se questa sia la sua strada. Per alcuni può essere un sentiero adatto, per altri un luogo dove ci si torce una caviglia. In alcuni casi si tratta di mancanza di allenamento, in altri del caso, e a volte di una chiara controindicazione allo sforzo.

Bandiere rosse

Ci sono circostanze in cui l'esperienza comporta un rischio serio. La psiche è un sistema complesso e stratificato, quindi un po' di cautela all'inizio può prevenire difficoltà future. Comprendere le possibili conseguenze è la base assoluta della pratica psichedelica.

Salute mentale

In primo luogo riguarda i disturbi psichici, specialmente quelli associati a stati psicotici (ad esempio schizofrenia e disturbo bipolare), così come i casi in cui nella storia familiare siano presenti diagnosi simili. Se hai già una diagnosi

psichiatrica o seri dubbi sulla tua salute mentale – qualsiasi decisione va discussa esclusivamente con uno specialista. Questo non è un campo in cui sia opportuno fidarsi dell’ intuito o di consigli presi da internet.

Da sapere anche il rischio di HPPD – una condizione in cui gli effetti visivi persistono o ritornano a distanza di giorni e mesi dall’esperienza. È una storia piuttosto rara, ma se compaiono sintomi, è opportuno consultare uno specialista.

Stress fisico

Gli psichedelici comportano un carico notevole sul sistema cardiovascolare: aumento della frequenza cardiaca, fluttuazioni della pressione, reazioni vegetative (nausea, sudorazione). Se soffri di malattie cardiache, ipertensione in fase acuta o altre gravi patologie somatiche – l’esperienza autonoma è fortemente sconsigliata. Lo stesso vale per gravi malattie del fegato e dei reni (un metabolismo alterato può influenzare l’effetto), nonché per la gravidanza e l’allattamento – qui l’esperienza è assolutamente controindicata. Il corpo deve essere pronto allo sforzo.

Crisi emotive

Oggi la psilocibina viene attivamente studiata come strumento terapeutico per la depressione e altre condizioni. Ma questi studi vengono condotti in condizioni cliniche controllate con supporto professionale. Non intraprendere viaggi in periodi in cui sei scosso, vulnerabile o al limite.

Farmaci e alcol

Non interrompere autonomamente i farmaci prescritti dal medico. Se stai assumendo farmaci, consulta assolutamente un medico. Ciò riguarda in particolare gli antidepressivi e altri farmaci che influenzano la serotonina – la loro interazione con gli psichedelici non è stata completamente studiata e può comportare rischi aggiuntivi.

Escludi l'alcol. Può portare a conseguenze catastrofiche. Rinuncia a stimolanti e a qualsiasi tipo di sostanza il giorno del viaggio. Questo ti eviterà possibili conseguenze traumatiche.

Bandiere gialle

A volte bisogna dirsi: “Non ora”.

Se speri che i funghi risolvano la tua vita da soli, risolvano i problemi relazionali e ti liberino dal dolore interiore – stai attento. Gli psichedelici raramente sono un modo per fuggire da sé stessi; piuttosto, possono attirare l'attenzione proprio su ciò che evitiamo.

Paradossalmente, in questo può nascondersi anche un dono: spesso per tutta la vita voltiamo ostinatamente le spalle ai tratti nascosti della personalità.

Qui è opportuno ricordare l'Ombra junghiana. Sono quelle parti della psiche che nascondiamo, considerandole “non-noi”. Tra esse non c'è solo ciò che temiamo di riconoscere in noi stessi – ansia, debolezza, odio. Ma anche ciò che rifiutiamo implicitamente di rivelare: la nostra forza, apertura, coraggio. L'esperienza psichedelica può illuminare entrambi i lati. La conoscenza che ne deriva è un materiale eccellente per il lavoro successivo, anche se l'incontro con questi aspetti di sé non è sempre facile.

Indicazioni generali

Bandiere gialle possono essere: pressione da parte di amici o dell'ambiente, desiderio di dimostrare qualcosa a qualcuno (incluso sé stessi), instabilità emotiva, forte stanchezza, mancanza di un ambiente sicuro o di tempo per la successiva integrazione dell'esperienza.

Se decidi di fare esperienza con qualcuno accanto, assicurati che quella persona sia sobria, calma, familiare con il tema e non prenda in giro le tue esperienze né le svaluti.

Il richiamo incessante

Un punto sottile di cui si parla meno. A differenza di molte altre sostanze – alcol, nicotina, oppiacei o anche alcuni farmaci – gli psichedelici non creano dipendenza fisica nel senso classico. Ma l’attrazione psicologica è un’altra storia. È legata al desiderio di ritrovarsi in quello stato, di provare la stessa cosa, di fuggire dalla routine o “abbellire” il tempo. Se noti in te una tendenza all’*escapismo* – alla fuga dalla realtà con qualsiasi mezzo – è opportuno approcciare gli psichedelici con particolare cautela.

Ancora un paradosso: gli stessi funghi, se usati correttamente, possono aiutare a superare le dipendenze – sia chimiche (alcol, tabacco, droghe pesanti) che comportamentali, inclusi schemi malsani nelle relazioni con sé stessi e con gli altri.

Giovani

Il cervello continua a svilupparsi e a riorganizzarsi in giovane età, e la corteccia prefrontale, legata alla valutazione dei rischi e all’autocontrollo, matura più tardi rispetto a

molte altre aree. Per questo molti specialisti raccomandano di affrontare le esperienze psichedeliche in questo periodo con cautela.

Come verificare te stesso

Una buona opzione è rivolgersi a uno specialista o a un centro retreat per un screening. Solo uno psicoterapeuta o uno psichiatra praticante, familiare con il tema, può valutare obiettivamente il tuo stato e la tua storia. In un mondo ideale, ognuno di noi avrebbe i soldi e le risorse per farlo. La realtà apporta le sue correzioni.

Se non hai la possibilità di ottenere una consulenza professionale, verifica te stesso onestamente e senza abbellimenti in base all'elenco di bandiere rosse e gialle sopra riportato, basandoti sui fatti della tua biografia.

Per una preparazione individuale più approfondita, puoi fare riferimento a fonti certificate.

- **MAPS** pubblica protocolli di preparazione aperti e guide sulla sicurezza (maps.org).
- **Zendo Project** offre una “Psychedelic Journey Companion Guide” gratuita (zendoproject.org) – copre preparazione, processo e integrazione.

Inoltre, posso raccomandare il sistema di valutazione descritto nel libro Françoise Bourzat «Consciousness Medicine». La metodologia descritta è piuttosto ampia e tocca molte aree della vita; può essere usata come mappa per una solida preparazione a tutto tondo.

Su aspettative e incertezza

Nessuno è in grado di dire in anticipo come sarà la tua esperienza. Qualcuno si aspetta di vedere belle immagini visive. Qualcuno spera in un'esperienza spirituale. Qualcuno cerca risposte a domande specifiche. E l'esperienza potrebbe rivelarsi completamente diversa.

In seguito parleremo dell'intenzione. L'intenzione aiuta a dare una direzione all'indagine, ma non è una garanzia di risultato. Propongo di considerare le esperienze che emergono come un linguaggio simbolico della propria psiche. Questa prospettiva sposta l'attenzione da ciò che vediamo e sentiamo al processo stesso di osservazione. L'analisi di ciò che si è vissuto è necessaria, ma appartiene all'integrazione. L'elaborazione non deve avvenire durante l'esperienza stessa.

Cosa gli psichedelici possono e non possono fare

La ricerca moderna mostra che gli psichedelici possono modificare temporaneamente il modo in cui diverse reti cerebrali interagiscono e probabilmente favoriscono una maggiore neuroplasticità. Molti meccanismi sono ancora in fase di studio, quindi vanno affrontati con cautela scientifica.

Indipendentemente dai meccanismi biologici, un punto è importante. Gli psichedelici di per sé non rendono una persona saggia, gentile o matura. Possono aprire la possibilità di vedere qualcosa di nuovo in sé stessi o nella propria vita. Tuttavia, solo la persona stessa può tradurre questa comprensione in cambiamenti reali.

Integrazione dopo l'esperienza

L'esperienza in sé dura alcune ore, mentre l'elaborazione può protrarsi per settimane, mesi e talvolta anni. L'integrazione è la vera sfida del processo, se parliamo di consolidare l'effetto e non di vivere l'esperienza come fine a sé stessa. È un lavoro minuzioso di riflessione e di inserimento dell'esperienza vissuta nella quotidianità.

Ogni persona sviluppa il proprio approccio e il proprio set di strumenti. È importante non copiare il sistema altrui, ma trovare quello che realmente si adatta a te.

Altri percorsi

La psicoterapia, la meditazione regolare, le pratiche corporee, la creatività, le conversazioni profonde, la permanenza nella natura e molti altri approcci portano anch'essi a cambiamenti interiori, anche se di solito in modo graduale e attraverso una pratica prolungata. A mio avviso, le tecniche menzionate e altre costituiscono la base del lavoro interiore, indipendentemente dal fatto che una persona abbia avuto o meno un'esperienza psichedelica.

Aspetti legali ed etici

La legislazione sugli psichedelici varia notevolmente da paese a paese. Prima di prendere qualsiasi decisione, informati obbligatoriamente sulle leggi vigenti nel luogo in cui intendi fare l'esperienza.

Il solo fatto di una potenziale responsabilità penale può distorcere l'esperienza, renderla più paranoica o tesa. Chie-

diti: sei pronto a sopportare non solo le conseguenze psicologiche, ma anche quelle sociali e legali? La responsabilità per qualsiasi azione ricade solo su di te.

Conclusione

Se dopo aver letto questo capitolo decidi di rinviare l'idea o di rinunciarvi – ho svolto il mio compito non peggio di quanto avrei fatto se avessi continuato su questa strada.

Se invece senti di essere pronto ad andare avanti – allora possiamo passare alla fase successiva.

Il Pontile.

Preparazione

Hai preso visione del capitolo sulle bandiere rosse e gialle, sei sicuro del tuo stato e senti ancora il desiderio di esplorare la natura della coscienza? Allora è il momento di occuparti della preparazione.

Un'esperienza di qualità non capita per caso. Richiede tempo e attenzione. Non dico che la spontaneità distrugga tutto, ma potresti vedere il trailer invece del film completo.

La preparazione è un processo che possiamo trasformare in un rituale, sintonizzandoci sul viaggio. L'immersione non inizia al momento dell'assunzione, ma un giorno o addirittura diversi giorni prima. Ci prenderemo cura non solo dei fattori esterni come lo stato fisico, il luogo e lo spazio, ma anche dello stato interiore – una mente calma, il lavoro con l'intenzione e le aspettative.

Accompagnamento o viaggio da soli

La guida si basa prevalentemente sui miei viaggi in solitaria, ma le tecniche e gli approcci menzionati sono universali – funzionano sia con che senza sitter.

Tuttavia, raccomando vivamente di condurre le sessioni con un sitter preparato. Indipendentemente dalla tua esperienza e abilità, una persona formata al tuo fianco può influenzare notevolmente la qualità del viaggio. Oltre alla sicurezza, ovviamente, l'assistente sarà le tue mani nel mondo esterno. Una finestra che sbatte, la ricerca di una coperta, la preparazione del tè (attenzione all'acqua bollente) o una bottiglia d'acqua rotolata sotto il letto – queste piccole cose possono disturbare il ritmo, ed è bene che qualcuno se ne occupi al posto tuo.

Il sitter deve essere preparato, comprendere il processo e idealmente avere esperienza pratica. Discutete il piano di interazione, comprese le situazioni critiche, in anticipo. Consiglio di familiarizzare con i principi di base dello Zendo Project (zendoproject.org) – descrivono protocolli di supporto semplici ed efficaci. In due parole: mantieni uno spazio sicuro, non giudicare, non dirigere, ascolta e sii presente.

Per le prime esperienze, considero la presenza di un sitter obbligatoria. La solitudine nei viaggi dovrebbe essere una conseguenza di una scelta, sostenuta dall'abilità.

La Base

Trovo che la triade classica – Set, Setting, Intenzione – possa essere integrata con la cosiddetta base. Indipendentemente dal tuo stato, dal luogo dell'esperienza o dall'intenzione, esistono tecniche che aiutano a mantenere l'equilibrio al culmine dell'esperienza, senza perdersi nei momenti difficili.

Pratiche respiratorie volte ad attivare il sistema parasimpatico (respirazione quadrata, tecnica 4-6-8), metodi di radicamento (5-4-3-2-1, percezione del peso corporeo, focus sul respiro), nonché posizioni yoga – tutte possono essere apprese in un paio di giorni. Prova ad applicarle nella vita quotidiana per affinare la tecnica e trovare gli strumenti più adatti a te.

La meditazione aiuta a entrare in uno stato di cosiddetto meta-pensiero. Da questa prospettiva possiamo osservare i nostri pensieri e le nostre sensazioni senza fonderci con essi. Allora la paura, la rabbia o l'euforia non ci inglobano completamente. Questo è di per sé prezioso nella vita quotidiana e non meno utile durante un'esperienza psichedelica. La fra-

se «*passerà*» smette di essere solo parole e diventa conoscenza fattuale. La meditazione può richiedere una pratica prolungata prima di dare risultati tangibili. Non è uno strumento necessario.

L'Umore (Set)

Niente raffreddore, mal di testa o stanchezza cronica? Proprio quello che ci vuole. Anche lo stato psichico ed emotivo deve essere equilibrato. Se ultimamente la vita ti ha portato su strade accidentate – meglio rimandare. C'è il rischio che nel fuoco del conflitto interiore cada una cisterna di benzina psichedelica.

Dormi a sufficienza, evita sforzi fisici intensi. Corpo e mente sono il nostro batiscafo. Tutto deve essere pronto e collaudato.

Tempo

La prima cosa di cui ci occuperemo è il tempo. Per un'immersione completa è ideale avere almeno tre giorni liberi.

- Primo giorno (prima): tempo per la messa a punto e la preparazione dell'ambiente.

- Secondo giorno (durante): il viaggio e il periodo di ritorno.
- Terzo giorno (dopo): tempo per il recupero e l'inizio dell'elaborazione dell'esperienza.

Se non hai tre giorni, cerca di rendere almeno il giorno prima e il giorno dopo il più possibile liberi da carichi emotivi e psicologici. Se nel giorno X compaiono tensione o ansia, *raccomando vivamente* di rimandare.

Cibo

Un pasto pesante il giorno prima rende l'esperienza meno profonda. Raccomando un'alimentazione leggera il giorno precedente e un digiuno completo almeno 4–6 ore prima dell'assunzione, idealmente a stomaco vuoto. Tieni a portata di mano verdura o frutta – la fame si manifesta raramente durante i viaggi, ma se dovesse venire voglia di mangiare, è meglio avere qualcosa a disposizione.

Lo Spazio (Setting)

L'ambiente circostante deve trasmettere un senso di completa sicurezza. Prediligi un ambiente tranquillo, al chiuso o nella natura. È importante che tu senta: qui c'è tutto ciò che

potrebbe servire. Vestiti caldi o la possibilità di rinfrescarsi, accesso all'acqua e al bagno, un posto dove sdraiarsi, accesso al buio. Prepara una maschera per dormire e cuffie – ti aiuteranno a concentrarti e a minimizzare le distrazioni.

Comfort

Metti in ordine. Non è necessario raggiungere la pulizia assoluta, ma lo spazio deve dare un senso di soddisfazione. Il disordine può distrarre e infastidire, influenzando il viaggio. Per alcuni di noi, la pulizia intorno crea una sensazione di pulizia interiore.

Servono vestiti comodi, adatti all'ambiente e alla temperatura. Cerca che siano puliti e freschi – può avere un peso notevole quanto la pulizia dello spazio. Tieni pronto un cambio di vestiti.

Prepara profumi che ti piacciono, che ti ricordano casa o persone care, associati alla calma e alla sicurezza. Possono essere incensi, fiori, bastoncini aromatici. Non dimenticare anche l'accesso all'aria fresca.

Telefono e altri mezzi di comunicazione

Metti il telefono in modalità silenziosa o aereo. Avvisa i tuoi cari, se lo ritieni opportuno, che non sarai reperibile.

Durante l'esperienza e poco dopo il ritorno, cerca di non contattare il mondo esterno. Notizie, messaggi, notifiche – è meglio lasciare tutto il rumore fuori finché il sistema nervoso non sarà tornato alla normalità. Sotto l'effetto di sostanze psichedeliche la percezione cambia – è ovvio, ma è importante ricordare che il contatto con il mondo esterno in questo stato può avere conseguenze inaspettate. È molto semplice evitarle: elimina la possibilità che si verifichino, non usando mezzi di comunicazione.

Rituali

I rituali e le sostanze psichedeliche vanno spesso a braccetto, specialmente nelle pratiche dei popoli indigeni. In realtà, indipendentemente dalle tue opinioni, credenze e convinzioni, qualsiasi forma di rituale probabilmente intensificherà l'effetto. Puoi disporre foto di persone o luoghi significativi, se prevedi di lavorare sulla storia della tua vita. Se pratici preghiere, usi altari e simili – vale la pena includerlo nella preparazione. Il rituale si intreccia bene con la formazione dell'intenzione – la nostra mappa stradale.

Visivo

Video o immagini di natura, piante, animali e dei loro cuccioli possono aiutarti a cambiare focus in caso di blocco in

un'esperienza difficile. Noto che la natura di per sé agisce in modo calmante – quindi puoi scegliere non solo il materiale visivo, ma anche l'intero spazio in questa chiave. Immagini frattali, caleidoscopiche, mandala possono aiutarti a immergerti ancora più a fondo.

Musica

Crea diverse playlist, ad esempio: i tuoi brani preferiti, classica, trance, suoni della natura. La colonna sonora può approfondire l'esperienza, guidarla e talvolta distrarre. Orientati su te stesso, prova a cambiare generi o brani. E non dimenticare che a volte il silenzio è più melodioso di qualsiasi suono.

Fissazione e creatività

Prepara uno strumento per registrare i pensieri (taccuino, registratore vocale), carta, matite. Se hai un hobby, come la musica, la modellazione o il disegno, prepara gli strumenti in anticipo. La registrazione dei dettagli non riguarda solo le parole. Può essere anche un disegno, un suono o persino un gesto.

L'Intenzione

L'intenzione è quel grattacielo visibile da qualsiasi punto della città. È la conoscenza della direzione in cui vuoi muoverti, anche se il percorso è in gran parte sconosciuto. “Voglio esplorare la natura della mia paura” o “Voglio vedere le vie per risolvere il problema della dipendenza” – questa è un'intenzione. Dà il vettore.

Cos'è un'intenzione e come si differenzia dalle aspettative?

Le aspettative sono ciò che vogliamo ottenere. Sono concrete, dettagliate e spesso non si realizzano, portando a delusione. “Voglio smettere di bere” o “Voglio liberarmi dalla paura” – queste sono aspettative. Disegnano un punto finale da raggiungere assolutamente. Se l'aspettativa può suonare come la necessità di arrivare a delle coordinate, l'intenzione è la descrizione di un luogo in cui intendi recarti. Tornando al grattacielo: non è l'appartamento e nemmeno il piano, ma semplicemente quel posto. E nel processo puoi finire nel parco vicino o nella stanza segreta della vigilanza.

Più precisa è la domanda, più facile sarà per te muoverti durante il viaggio. Puoi scrivere l'intenzione su carta. Puoi collegarla a un oggetto che sarà con te durante l'esperienza.

Intrecciare l'intenzione in uno qualsiasi dei rituali preparatori. Questo gancio esterno ti aiuterà a tornare più facilmente alla traiettoria prevista.

L'esperienza non è obbligata a seguire l'intenzione

Se il vettore si discosta dall'intenzione – prova a lasciarla andare. Ricorda: lo sforzo non è la via.

A volte l'esperienza più utile si rivela essere proprio quella che non volevi fare. Forse strisciamo verso l'oro, senza capire che sotto di noi c'è il platino. Sei venuto per lavorare sulla causa della balbuzie e ti ritrovi davanti a un ricordo d'infanzia a cui non avevi nemmeno pensato.

La mente psichedelica è più ampia della nostra coscienza, della nostra comprensione di noi stessi, più ampia dell'ego. Spesso sa già ciò di cui «noi» non abbiamo ancora idea. Muoviti semplicemente dove ti porta.

Lista di controllo per la preparazione

Prima di passare alla fase successiva, scorri questa lista. Se anche un solo punto solleva dubbi – è meglio rimandare la data.

- **Stato di salute:** Sono sano. Ho dormito bene le ultime notti.
- **Emozioni:** L'umore è stabile. Non sono depresso, non sono arrabbiato e non sono in uno stress acuto.
- **Tempo:** Ho almeno 2–3 giorni liberi senza impegni importanti e scadenze.
- **Luogo:** Lo spazio è pulito, accogliente e sicuro. C'è accesso all'acqua, al bagno e a una coperta calda.
- **Sitter:** Se prevedo di lavorare con un accompagnatore, è preparato e comprende il suo ruolo.
- **Distrazioni:** Telefono spento, faccende domestiche fatte, persone care avviate.
- **Alimentazione:** Ho mangiato leggero e non mangio da almeno 4–6 ore. Alcol e altri stimolanti esclusi.
- **Abbigliamento:** Ho abiti comodi e un cambio.
- **Piano di crisi:** So cosa fare se diventa difficile (cambio di musica, cambio di luogo, respiro, tè, sitter).
- **Intenzione:** Ho formulato la direzione e capisco perché lo faccio.

- **Flessibilità:** Sono pronto a lasciare andare il controllo se l'esperienza mi porta in un'altra direzione. Non sono legato a un risultato specifico.
- **Fiducia:** Mi fido del processo. Se sento dubbio o disagio, rinuncio all'esperienza.

Lo Slancio. Consumo e dosaggi

È ora di occuparsi dei compagni di viaggio. Maestri, amici, dei, e talvolta semplicemente “sostanze” – le persone le chiamano in vari modi. Perché non inventare qualcosa anche per te? Dopotutto, puoi chiedere loro di aggiustare l’esperienza – sono loro che spezzano l’atomo nel cervello, accendono una supernova e dissolvono nell’infinito.

In questo capitolo parlerò solo di ciò con cui ho avuto esperienza diretta – dei funghi psilocibinici. Prenderò in considerazione due delle categorie più diffuse in vendita libera (ad esempio nei Paesi Bassi): *Psilocybe cubensis*, *Golden Teacher* (sono vietati alla vendita, ma disponibili tramite kit di coltivazione) e *tartufi magici* (sclerozi).

Rapporti di dosaggio

Devi avere ben chiaro che il contenuto di principio attivo varia non solo da specie a specie, ma anche da lotto a lotto.

Pertanto, ogni primo contatto deve iniziare con dosi piccole. Pensaci ogni volta che interagisci con la sostanza.

I dosaggi proposti in questa guida sono approssimativi e si riferiscono solo alle specie menzionate.

La regola empirica è:

1 grammo di funghi essiccati $\approx$ 10 grammi di tartufi freschi (umidi). Un grammo di fungo fresco e un grammo di sclerozio hanno all'incirca la stessa efficacia.

Presta attenzione all'etichettatura dei tartufi: alcune varietà sono contrassegnate come "strong" e il loro potenziale può superare la media. Di conseguenza, anche a parità di peso, l'effetto può essere più forte o più debole.

L'effetto si manifesta circa 30–60 minuti dopo il consumo – dipende dal tuo stato e dalla tua tolleranza individuale. Presta attenzione non solo all'inizio dell'azione, ma anche all'arco del suo dispiegamento. Il picco dell'effetto si verifica dopo 2–3 ore.

Per il primo contatto, raccomando vivamente di partire con:

— 0,5–1 grammo di massa secca (funghi); — 10–15 grammi di tartufi freschi.

Questa è la dose che ti permette di “sentire” l’effetto. Se dopo un’ora senti che non è abbastanza, puoi aggiungere con cautela (0,5–1 g di funghi secchi o 10–15 g di tartufi). Ma fallo con attenzione. Dopodiché, non si aggiunge altro.

***Importante:** se è la tua prima esperienza, è sempre meglio prendere meno che troppo.*

Modalità di assunzione

In breve: masticare, mandare giù con acqua. Ma non è così che voglio lasciare questo paragrafo, perché ci sono davvero diversi metodi – scegli quello che ti è più affine.

La prima cosa da sapere: all’inizio i funghi e, soprattutto, i tartufi possono causare disturbi allo stomaco e nausea. È una reazione normale. A molti aiuta lo zenzero ad attenuarla. Preferisco lo zenzero essiccato in polvere, ma va bene anche la radice fresca tagliata.

Ecco i metodi pratici principali:

Consumo diretto (a secco)

Conosci già questo metodo. Il più semplice – basta mangiare il prodotto, masticando accuratamente, mandando giù con acqua e accompagnando con zenzero. È un metodo che fun-

ziona, ma non è il più delicato per il tratto gastrointestinale. Tuttavia è il più accessibile e semplice.

Metodo al limone (Lemon Tek)

L'acido del limone favorisce la trasformazione della psilocibina, rendendo l'effetto più intenso, ma accorciando leggermente la durata complessiva dell'esperienza. Osservazioni personali e scambi di esperienze ne confermano l'efficacia: si può immaginare che alla tua auto siano stati aggiunti alcuni cavalli in più.

***Attenzione:** questo approccio va usato solo se si ha esperienza sicura. Per i principianti, anche a dosaggi minimi, l'effetto può essere travolgente.*

Tecnica: Tritare il materiale. Per i tartufi venduti sottovuoto, consiglio di schiacciarli con un matterello o addirittura con i piedi fino a ridurli in poltiglia. I tartufi acquistati in Olanda sono confezionati in plastica rigida – schiacciali prima di aprirli, la confezione regge la pressione. Il materiale secco va invece ridotto in polvere.

Versare il succo di limone sulla massa ottenuta (un limone intero o mezzo per 2 g di funghi secchi o 20 g di tartufi) in modo che il liquido copra la massa con un leggero margine. Mescolare accuratamente, chiudere l'accesso all'aria e lascia-

re riposare per 20 minuti (dopo i primi 10 minuti mescolare di nuovo).

Trascorso il tempo, puoi bere l'intera miscela (con la polpa – effetto più forte, ma più pesante per lo stomaco) oppure filtrare la polpa con un colino, una garza o un sacchetto di stoffa (ad esempio garza o un sacchetto per tè) e bere solo il succo – più leggero per la digestione.

Tè

È il metodo più piacevole e delicato. Usa lo stesso approccio di triturazione, ma al posto del limone versa sulla massa acqua a circa 80 °C. Lascia in infusione come un tè normale per circa 20 minuti. Per il gusto e per calmare lo stomaco, aggiungi miele, menta o camomilla.

Varianti culinarie

Cioccolato. Sciogli cioccolato fondente (meglio senza zucchero) e mescola con il materiale secco tritato. Questo maschera il sapore e facilita il consumo.

Miele. Puoi mescolarlo con miele, ma questo vale più per i funghi secchi. I tartufi umidi non si conservano a lungo in questo modo, quindi vanno consumati subito.

Dose booster

Puoi aggiungere un booster dopo 60–90 minuti. Nel caso di una bevanda, puoi spremere la polpa e poi versare nuovamente la stessa massa con acqua calda o succo di limone per “recuperare” i residui.

Una dose booster non è una garanzia di approfondimento della qualità dell’esperienza. È molto più sicuro ed efficace intensificare le sensazioni non aumentando il dosaggio, ma con tecniche di respirazione (che attivano sia il sistema simpatico che parasimpatico – a seconda di ciò di cui hai bisogno) o aumentando la temperatura (doccia calda o bagno).

***Avvertenza:** usa dosi booster e tecniche di potenziamento solo dopo aver acquisito sufficiente esperienza e conoscenza dei tuoi picchi.*

Tolleranza e pause

Secondo le mie osservazioni, la tolleranza dura in media circa due giorni, anche se i numeri sono individuali. Se decidi di fare esperienze per diversi giorni consecutivi, tieni presente che l’effetto sarà più debole e sarà necessaria una dose maggiore per raggiungere lo stesso livello.

Non raccomando pratiche giornaliere. È un carico serio per il corpo e la psiche. Se hai il desiderio di fare più sessioni, prendi una pausa di almeno un paio di giorni tra l'una e l'altra. In questo periodo la tolleranza diminuirà e il sistema nervoso si riprenderà.

La maggior parte delle persone preferisce fare esperienza poche volte all'anno o meno, piuttosto che ripeterla nell'arco di una settimana o di un mese.

Sul microdosaggio

Questa pratica esula dallo scopo di questo articolo, ma ritengo opportuno menzionarla.

Una microdose è una quantità con cui non si avvertono alterazioni psicoattive della percezione. Indicativamente 0,1–0,2 g di funghi secchi o 1–2 g di tartufi. Viene assunta secondo uno schema (ad esempio al mattino a giorni alterni).

Il microdosaggio può aiutare a normalizzare l'umore, calmare l'ansia, sentire un maggiore coinvolgimento nella vita. Che si tratti di un effetto placebo o di un metodo realmente funzionante – dal punto di vista scientifico la questione rimane aperta. L'efficacia clinica del microdosaggio non è attualmente dimostrata scientificamente, quindi va conside-

rato più come una pratica sperimentale che come un metodo collaudato.

Conclusione

Qualunque metodo tu scelga, ricorda: più non significa meglio. Non sei obbligato a provare tutto o ad andare fino in fondo. L'unica regola che funziona davvero è iniziare con poco e ascoltare te stesso.

Il Salto. L'immersione nell'esperienza

Ecco. Lo spazio è pronto, l'intenzione è formulata, il corpo è riposato, la testa è libera da pensieri pesanti. Conosci le regole di assunzione e gli approcci alla navigazione nell'esperienza. Nessuna bandiera rossa o gialla.

Prendi la sostanza – e il mondo inizia a cambiare. Benvenuto.

Prima di proseguire, ricordati: qualunque cosa accada – *passa*. Tutto ciò che vedi e senti nasce nella tua testa. È reale per te in quel momento, ma non è la realtà oggettiva. È il tuo mondo interiore proiettato all'esterno.

Due approcci al viaggio

Distinguo due approcci – interiorizzato ed esteriorizzato. Non esiste una via giusta – sono solo percorsi diversi. Puoi concentrarti su uno, puoi costruire una sequenza dall'int-

riorizzato all'esteriorizzato (nell'altro senso difficilmente funzionerà).

Questa distinzione è arbitraria, ma ti aiuterà a ottenere di più da ciò che ti interessa.

Interiorizzato

Riduci al massimo i canali percettivi: usi cuffie con cancellazione attiva del rumore, indossi una maschera fitta per gli occhi. La musica, se presente, è dolce o trance. Il corpo rimane immobile in una posizione rilassata per la maggior parte del tempo.

Questo taglia via gli stimoli esterni, rendendo il viaggio profondamente interiore. La maggior parte dell'attenzione va alle esperienze interiori.

Esteriorizzato

Qui usi tutti i sensi. Musica, aria fresca, texture tattili. È un'esperienza più vivida, esteriormente ricca. Trovarsi in un bosco o sulla riva dell'oceano, dove il rumore e il movimento sono creati dalla natura, può essere molto più profondo che a un festival o a una festa. Se scegli questa variante, presta attenzione alla qualità e alla fonte degli stimoli.

Il caleidoscopio delle esperienze

Quando la sostanza inizia ad agire, il mondo abituale si dissolve. Qui sono possibili gli stati più diversi. Tutti fanno parte del gioco.

Archetipi e immagini

A seconda del tuo background culturale e religioso, puoi incontrare i cosiddetti archetipi. Un cristiano può vedere Cristo, un buddista Gautama, un indù un intero pantheon di divinità. Anche se sei ateo, puoi imbatterti in immagini che parlano il linguaggio del tuo inconscio. Non sono semplici immagini casuali prive di significato. Io le chiamo *linguaggio personale della psiche*.

Sincronia dei sensi (sinestesia)

I sensi possono mescolarsi. Puoi sentire il sapore di un colore, udire il profumo di un suono – questo fenomeno è chiamato sinestesia. Il mondo diventa unitario, denso, vivo. I confini tra i sensi si dissolvono.

Lo spettro delle sensazioni

Puoi provare e riconoscere una moltitudine sconfinata. L'elenco che segue sono le posizioni di base principali, ma non è un almanacco esaustivo.

Unità

Sensazione di connessione con tutto ciò che esiste – con le persone, gli alberi, gli animali, con il tessuto stesso della realtà. È una delle esperienze più belle, spesso descritta come “ritorno a casa”.

L'unità è davvero un'esperienza significativa e, una volta provata, il mondo potrebbe non tornare più al suo posto precedente. La sensazione di unità è accessibile non solo attraverso l'esperienza psichedelica. Ma probabilmente è la via più breve verso l'esperienza effettiva.

Osservazione

La sensazione di essere uno spettatore al cinema della propria vita, che osserva il proprio corpo dall'esterno. Sei qui, ma non sei del tutto qui. Questa sensazione ricorda la dissociazione (in senso clinico – un meccanismo di difesa dallo stress), ma qui è per lo più temporanea e non legata a un trauma. Ricorda che passerà, come passa tutto.

Spettro emotivo

Qui può aspettarti qualsiasi cosa: dalla tristezza e dal terrore più autentico fino all'estasi e all'euforia. Lo psichedelico non filtra le emozioni – le mostra tutte. A volte contemporaneamente.

La raccomandazione chiave è non cercare di sopprimere o allontanare la reazione emotiva. La lotta genera solo resistenza contro ciò con cui comunque non puoi avere a che fare – con te stesso. Se vuoi urlare, urla; piangere, piangi; imprecare, impreca. Considerati non come la fonte dei sentimenti, ma come un tubo attraverso il quale scorrono.

Morte e nascita (morte dell'ego)

Può sembrarti di morire. Questa è una delle esperienze più comuni e spaventose. O, al contrario, di rinascere. Entrambi gli stati fanno parte della cosiddetta “morte dell'ego”, di cui si parla molto. Non è una morte fisica. È la dissoluzione dell'abituale “io”.

Se inizi a percepire la morte dell'ego e questo ti spaventa – ricordati che è temporaneo. Il tuo “io” tornerà comunque.

Biologicamente è legato alla soppressione della Default Mode Network, che prima o poi tornerà alla normalità dopo che la sostanza sarà scomparsa. E anche tu tornerai.

Il corpo: temperatura e acqua

Gli psichedelici possono alterare la termoregolazione e causare disidratazione. Controlla periodicamente al tatto: se la pelle è calda e umida – togliti gli indumenti. Se hai freddo – copriti, metti le calze. Bevi acqua a piccoli sorsi ogni 20–30 minuti o secondo necessità. Non ignorare i segnali del tuo corpo.

Se diventa difficile. Ancore e strumenti

Quando arriva la paura o la sensazione di insopportabilità, il panico è una reazione naturale della psiche all'insolito di ciò che sta accadendo. Il tuo corpo e il tuo cervello cercano di proteggerti da ciò che non rientra nei consueti schemi. Di quali schemi si può parlare se sono semplicemente scomparsi?

Tuttavia, hai alcune ancore per riprendere il controllo.

Respiro

Torna al corpo e al respiro. È lo strumento più potente, sempre con te. Allenati qualche giorno prima dell'esperienza – e avrai un'abilità di base che funzionerà automaticamente.

— **Respirazione quadrata (Box breathing):** inspirare contando fino a 4, trattenere per 4, espirare per 4, trattenere per 4.

— **Espirazione prolungata:** inspirare per 3–4 conteggi, espirare per 6–8. Attiva il sistema parasimpatico, calmandoti. È un meccanismo fisiologico: quando espiri più a lungo di quanto inspiri, il corpo riceve il segnale “tutto a posto”.

— **Tecnica 4–7–8:** inspirare per 4, trattenere per 7, espirare per 8. Funziona in modo simile.

Menzione a parte merita un approccio che si è sviluppato nella mia pratica dai metodi sopra e dalle pratiche Buteyko: l'inspirazione è notevolmente più breve dell'espirazione, ad esempio 5–10 o altre variazioni. Il respiro deve essere estremamente lento – l'aria viene gradualmente espulsa dal diaframma. Immagina di avere una piuma davanti al naso e di dover respirare in modo che non si muova.

Approcci fisici

Per calmarti e sentirti al sicuro, puoi usare posizioni yoga come *bambino*, *braccia a cactus*, *montagna* e *savasana*. Familiarizza e provala un paio di volte prima dell'esperienza per capire la tecnica e scegliere la variante più adatta. Merita menzione anche la posizione fetale – funziona.

Il tremore intenso degli arti o addirittura un vero e proprio scuotimento mirato possono aiutare a scaricare lo stress e uscire dallo stato di ansia.

La concentrazione sul corpo, sul proprio peso, sul mondo circostante (**tecnica 5-4-3-2-1**: presta attenzione a cinque cose intorno a te, quattro suoni, tre tocchi, due odori e un sapore) aiuta a radicarsi nel momento e a spezzare il ciclo dell'esperienza ansiosa.

Allungamenti, danza, routine fisica familiare (senza sforzo intenso) – ciò che già sai fare e che conosci – può diventare il tuo salvagente.

Sitter e contatto fisico

Se hai un sitter preparato, puoi chiedergli un contatto fisico. Questo dovrebbe essere concordato in anticipo.

Il tocco sul petto (zona del centro cardiaco), sulle spalle o una semplice stretta di mano riportano alla realtà.

Il sitter può ricordarti dolcemente che stai respirando, che sei al sicuro, che è l'effetto della sostanza.

Importante: il sitter non deve fare domande come “Cosa vedi?” o “A cosa stai pensando?”. Ciò sovraccarica. Il suo compito è essere una presenza silenziosa.

Pressione e abbracci

Se non c'è un sitter o non desideri contatti, puoi usare ancora tattili da solo:

— Sdraiarsi con il petto sul letto, creando una leggera pressione sul torace. Questo calma il sistema nervoso.

— Abbracciare un cuscino o una coperta, infilando il viso al suo interno. Dà una sensazione di sicurezza e protezione.

— Abbracciare sé stessi, accarezzarsi le spalle, incrociare le mani sul petto – funziona anch'esso.

Calore e zucchero

Se l'ansia non passa, un tè caldo e dolce o un infuso di camomilla possono bilanciare un po' lo stato fisico. Non è una

panacea e non spegne lo psichedelico, ma a volte aiuta il corpo a calmarsi, in modo che la psiche possa riequilibrarsi.

Cambio di focus

A volte basta semplicemente cambiare ambiente:

— Aprire gli occhi, se erano chiusi.

— Accendere la luce, se era buio.

— Spostarsi in un'altra stanza.

— Uscire sul balcone o nel cortile, se possibile.

Se un pensiero non vuole uscire dalla testa – scrivilo, fissandolo all'esterno. In tal caso il cervello riceve un segnale di completezza e può andare avanti.

Lista di controllo “Se-Allora”

Stampa questo o tienilo a mente.

SE hai paura... → Fai un respiro profondo con espirazione prolungata. Ricorda a te stesso: “È solo la sostanza. Passerà.”

SE panico... → Concentrati su una sensazione fisica: stringi un cuscino, senti il pavimento con i piedi, strofina le mani l'una contro l'altra. Sposta il cervello dai pensieri al corpo.

SE senti di impazzire... → Ricorda: la follia è uno stato diverso dal solito. Non ti stai rompendo, stai solo vedendo il mondo in modo diverso. È temporaneo. Torna al respiro.

SE vuoi che tutto finisca... → Chiedi al sitter di ricordarti che sei al sicuro. Chiedi un tè caldo o copriti con una coperta. Dì a te stesso: "Sto bene, aspetto solo che l'onda si ritiri."

SE senti di essere morto... → Questa è la classica "morte dell'ego". Il tuo abituale "Io" si dissolve. Non combattere. Non è una morte fisica. Respira. Il tuo cuore batte, sei vivo. Questa esperienza porta spesso al rinnovamento più profondo – se non ti opponi.

SE tutto sembra reale (mostri, minacce)... → Cambia ambiente. Apri gli occhi, accendi la luce, guarda le mani del sitter o le tue. Torna alla "realtà di base" attraverso oggetti, respiro e corpo. Ricorda: è la tua mente a dipingere queste immagini.

SE il sitter non aiuta... → Chiedigli di stare semplicemente seduto accanto a te in silenzio. A volte l'aiuto migliore è la semplice presenza. Se hai bisogno di un contatto specifico o della sua assenza – dillo chiaramente.

Navigando verso la riva

L'effetto inizia a diminuire, il mondo torna gradualmente ai suoi binari abituali, ma non è più del tutto lo stesso. Senti ancora una leggera risonanza. Non affrettarti a scrollartela di dosso e a riprendere subito il ritmo consueto.

Dai a te stesso il tempo di riposare. Non cercare di condividere subito l'esperienza con qualcuno o di fissarla per te. Trascorri il resto della giornata in tranquillità. Puoi fare una doccia calda, bere un tè, fare una passeggiata. Per quanto tu ne abbia voglia – non affrettarti ad analizzare. Goditi semplicemente ciò che c'è, sciogliti nel momento presente. È una pausa necessaria prima di iniziare a dare un senso a ciò che hai vissuto.

La Riva. Integrazione

L'integrazione è la fase più importante e l'arco conclusivo dell'esperienza psichedelica. In questo capitolo ci occupiamo di ciò che abbiamo portato con noi durante il viaggio: sia delle perle che dei tagli delle conchiglie.

Nel primo caso si tratta di consapevolezze, rivelazioni, idee – di qualcosa di nuovo e utile che vorremmo consolidare. Nel secondo, di ciò che può traumatizzare se non viene elaborato: paure represses, ricordi e simili. Non possiamo scegliere cosa ci darà il viaggio, ma possiamo lavorare su tutto ciò che riceviamo.

Alcuni conflitti interiori possono diventare molto più acuti, e i tentativi di ignorarli non faranno che peggiorare la situazione. Le nuove idee possono pretendere con insistenza di essere realizzate.

Proprio per questo l'integrazione è il proseguimento naturale dell'esperienza. La differenza sta solo in come avviene – in modo mirato o “da sola”. Alcuni non si preoccupano di questo passaggio – è una questione e una scelta di ogni singola persona. Io invece ritengo che la parte del leone del beneficio dell'intera impresa consista proprio nell'integrazione.

Se le nostre opinioni non coincidono – sia pure così. Ma in caso di conseguenze gravi, aspettarsi che tutto si “risolva” da solo è rischioso. Alcune esperienze si attenuano gradualmente da sole, ma se continuano a causare un forte disagio, ha senso cercare un aiuto professionale.

Cos'è l'integrazione?

L'esperienza finisce, la vita continua. L'integrazione è il processo in cui ciò che è stato vissuto viene riflettuto e gradualmente diventa parte della tua quotidianità attraverso azioni e pratica.

Sveglia, Neo

Importante: la sensazione di aver compreso tutto una volta per tutte o di essere diventato una sorta di saggio è un fenomeno comune. Alcune persone si credono Dio, la reincarnazione di Gesù Cristo o di qualcun altro, pensano di avere superpoteri, ipersensibilità e così via.

Ti prego vivamente: sii cauto con questo.

Nell'esperienza hai visto molto di ciò che nella vita ordinaria non hai visto e forse non vedrai mai. Lo stesso vale per la

percezione di sé. La differenza tra allucinazioni e percezione di sé è che quest'ultima rimane e sembra reale anche dopo che l'effetto dello psichedelico è passato. Questa sensazione può essere molto convincente.

La sensazione di assoluta certezza di per sé non significa che le conclusioni siano oggettivamente vere. Tu sei una persona, io sono una persona, e intorno a noi ci sono altre persone. *È più utile considerare le proprie nuove convinzioni come ipotesi che vale la pena verificare con il tempo e con la vita reale.* Raccomando di mantenere questo punto di vista come base nel caso in cui ti trovi di fronte alla “sindrome dell'eletto” – chiamiamola così.

Conseguenze gravi

Se la tua esperienza è stata spaventosa e dopo sei perseguitato da incubi, flashback, pensieri ossessivi o ansia costante – non significa che tutto sia perduto.

Se i sintomi non diminuiscono nell'arco di una settimana o interferiscono con la vita quotidiana, dovresti rivolgerti a uno psicoterapeuta che conosca gli approcci integrativi. A volte bastano poche sessioni per ritrovare il senso di sicurezza.

Modi di integrazione

Puoi consolidare i risultati attraverso diversi approcci, descritti di seguito. Tutte le pratiche menzionate sono utili di per sé, e i funghi o altri psichedelici possono diventare un terreno fertile per i loro germogli.

Integrazione autonoma attraverso il journaling

Dopo che è passato un po' di tempo e l'esperienza si è "assettata" (almeno un giorno, forse di più), raccomando vivamente di scrivere ciò che è accaduto. Un testo di questo tipo viene spesso chiamato trip report.

Nel trip report, presta attenzione a questi aspetti:

- qual era l'intenzione;
- qual era l'aspettativa;
- cosa hai visto, sentito e percepito;
- con chi o con cosa ti sei incontrato.

Non importa quanto sia coerente la narrazione. Scrivi semplicemente la storia sul foglio. Cerca di registrare più dettagli possibili, perché questo materiale sarà utile per l'integrazione successiva. Il journaling dovrebbe essere il più ampio, grezzo e vivido possibile. Se lo desideri, potrai riordinare il testo in seguito.

Discussione

Sulla base del journaling (o anche senza) puoi discutere l'esperienza con una persona o con persone che meritano fiducia.

In gruppo

Per l'integrazione di esperienze significative o complesse, una conversazione in un cerchio di persone affini può dare buoni risultati.

Se non hai un gruppo di amici che condividono l'interesse per l'esplorazione di sé e del mondo in questo modo, hai comunque la possibilità di discutere le tue esperienze. Esistono gruppi di supporto speciali – i cosiddetti “circoli di integrazione” (integration circles), dove le persone si riuniscono (di persona o online) per condividere esperienze in un ambiente sicuro e riservato.

Con un amico

Condividi la tua esperienza con una persona cara che sappia ascoltare e, idealmente, comprenda le particolarità della pratica psichedelica. Forse condividi semplicemente le tue esperienze. Forse il tuo amico ti darà un feedback e insieme

inizierete a srotolare l'esperienza. Agisci come ritieni opportuno.

Attenzione: le interpretazioni di un altro sono uno sguardo sulla tua esperienza attraverso un prisma percettivo diverso. Puoi ascoltare, ma ricorda: la decisione chiave sull'interpretazione spetta a te. Per quanto autorevole possa essere l'interlocutore.

Con un terapeuta

L'approccio è simile a quello della conversazione con un amico, ma è importante capire che il terapeuta ha una preparazione professionale (integrativa) che gli consente di accompagnare tali processi in modo più sicuro. La base rimane la stessa: tu sei il principale interprete della tua esperienza.

Se decidi di cercare un terapeuta, informati se conosce gli approcci integrativi e se ha lavorato con stati di coscienza alterati. Non tutti gli specialisti sono pronti per questi temi.

Con l'intelligenza artificiale

Oggi l'IA viene usata ovunque: come terapeuta casalingo, come supporto, come motore di ricerca, come pianificatore, come assistente – qualsiasi cosa. Perché non come interprete della tua esperienza psicologica?

L'intelligenza artificiale, nonostante tutto il suo potenziale, non può ancora cogliere l'intero spettro dell'interazione umana. Non ha un ampio contesto e ciò che non può essere racchiuso in bit. Può aiutare come una lente d'ingrandimento o come un bastone da passeggio. Può strutturare i pensieri, offrire diverse interpretazioni e attirare l'attenzione su dettagli che potrebbero essere rimasti inosservati. Tuttavia, non vive la tua esperienza e non ha accesso diretto al tuo mondo interiore. Pertanto, qualsiasi interpretazione dell'IA va considerata come un'ipotesi, non come una verità definitiva. Tienilo sempre a mente.

L'IA può aiutare a muoversi attraverso archetipi, immagini, attraverso la lente del tuo contesto sociale – ad esempio, sottotoni religiosi o nazionali che potresti percepire senza saperlo. Questo ha a che fare con i concetti di ombra collettiva e inconscio collettivo. Puoi pensarlo così: l'assistente può indicarti dove guardare, ma non può dire cosa c'è lì.

Creatività

Qui includo varie forme: arte visiva, poesia, musica, scrittura, scultura, teatro – qualsiasi cosa.

Ciò che ti è entrato in testa dopo l'esperienza può essere elaborato non solo attraverso l'analisi. Le esperienze vanno oltre la percezione cognitiva e il linguaggio – che lo voglia-

mo o no. L'arte permette di accedere all'aldilà del pensiero. Scrivi, canta, disegna, crea – qualsiasi cosa. Questa è una parte importante dell'integrazione.

Non devi nemmeno capire come funziona. Non pensare che esista un modo giusto o un percorso giusto. Non esiste un percorso giusto – esiste il tuo.

Corpo

Se il corpo richiede un certo movimento, presta attenzione a che tipo. Trova un'attività che corrisponda alla richiesta e semplicemente prova qualcosa di nuovo. Potresti essere attratto dallo yoga, ma anche dalle arti marziali.

Le tue preferenze alimentari (come molte altre cose) possono cambiare. Presta attenzione a ciò che ti attira o ti respinge. Non forzarti a seguire la routine abituale o a infrangerla se senti resistenza.

Meditazione e pratiche respiratorie

Questi approcci aiutano a rimanere in contatto con sé stessi e con il mondo indipendentemente dalle sostanze e dalle circostanze esterne. La meditazione e alcune tecniche di respirazione richiedono pratica prolungata. Raccomando la medi-

tazione zen-buddista, che può essere combinata con qualsiasi pratica respiratoria.

Di solito, quando parliamo di meditazione senza praticarla, non sappiamo cosa dia. Per sentirne l'effetto, a volte servono mesi. Ma i funghi o altri psichedelici possono mostrare in un momento a quale stato essa possa portare.

Tuttavia, il trip è lo sguardo dal finestrino di una funivia verso quella stazione in montagna dove la meditazione va a piedi. La vera meraviglia sta nel ritorno quotidiano e paziente a quello stato senza sostanze.

Fondamenti, tradizioni, norme

Il contesto culturale, le norme sociali e i quadri di riferimento possono iniziare a pesarti. Questo non significa che il quadro culturale sia sbagliato o che la tua esperienza sia errata. No, funzionano entrambi, ciascuno a modo suo.

È importante su cosa ti concentri. Le norme esterne sono ciò che è considerato giusto o significativo nel tuo ambiente. Le norme interne possono invece non coincidere con quelle sociali.

Se le sensazioni interiori e le richieste esterne entrano in conflitto, il tentativo di sopprimere completamente una delle

due parti porta quasi sempre a tensione interna. Questo può portare non solo a disagio, ma anche a crisi e disturbi. Trovare un equilibrio in una situazione del genere è un compito non banale e non va ignorato.

Apporta cambiamenti se ne senti lo slancio. Quando tali cambiamenti sorgono naturalmente e rendono la vita migliore – esplorali gradualmente, senza forzarti a seguire nuove convinzioni (o a rimanere attaccato alle vecchie) a ogni costo.

Insegnamenti teologici, filosofia

I modi di interagire con il mondo, le persone e sé stessi possono ampliarsi. Puoi trovare molto utile nella teologia e nella filosofia. Le tue attuali visioni e convinzioni possono cambiare o aprirsi da nuove prospettive. Altri insegnamenti possono improvvisamente catturare la tua attenzione.

Non respingere ciò che affiora nella mente, perché la cosa chiave è notare la scintilla dell'interesse. La tua coscienza può richiedere informazioni o cambiamenti. Il tuo compito è lasciare che accadano.

Quanto tempo richiede l'integrazione?

Direi che l'integrazione non è una fase, ma un intero processo. L'integrazione avviene per tutta la vita, indipendentemente dall'esperienza.

Di solito si dice che l'integrazione richiede settimane, mesi o anni. Nella mia concezione, l'integrazione non è un segmento, ma un raggio. Ma anche un raggio può avere segmenti: se hai raccolto materiale e lo hai portato a un certo punto – puoi considerarlo un'integrazione di quell'esperienza.

Non cercare di realizzare tutti i cambiamenti in una volta. Dopo un'esperienza forte può nascere il desiderio di cambiare la vita in una settimana: lavoro, relazioni, alimentazione, luogo di residenza, cerchia di amicizie. A volte queste decisioni si rivelano giuste, ma le emozioni forti possono amplificare l'impulsività.

Se la decisione è veramente importante e non richiede urgenza – dagli tempo. Lascia che passino alcune settimane o mesi per confermare che non si tratta di un impulso temporaneo, ma di un cambiamento interiore stabile.

Ripetere l'esperienza o no?

Spesso ho sentito e letto: le esperienze psichedeliche intense sono consigliate una o due volte l'anno, quelle moderate non più di una o due volte al trimestre. Sono raccomandazioni generali. Credo che qui non conti la quantità, ma la qualità, come in molte altre cose. Un consumo eccessivo, incontrollato e irresponsabile può portare a problemi – sii cauto e responsabile. È la tua vita.

Personalmente credo che anche una sola volta possa bastare. Per il lavoro sulla conoscenza di sé esistono terapia, meditazione, pratiche respiratorie e altre direzioni. Gli psichedelici possono accelerare il processo, ma questo può rappresentare una sfida – è la mia osservazione personale.

Se ti interessa meno l'esperienza in sé e il suo vissuto, ma piuttosto ciò che essa dà, puoi provare anche altre strade. Se invece la pratica psichedelica si è rivelata efficace, i miei consigli sono i seguenti:

Puoi elaborare eventi attuali della tua vita con l'aiuto degli psichedelici. Ma non farlo nel momento in cui l'evento si verifica, ma lascia che maturi per una o due settimane. Poi, sulla base dell'evento, formula un'intenzione e conduci una sessione, possibilmente introspettiva. Le vie all'integrazione e alla preparazione rimangono le stesse.

Se ti interessa semplicemente l'esperienza di per sé per le sensazioni – anche questa è un'opzione. Tutti i protocolli e le preparazioni valgono anche in questo caso. Sii pronto al fatto che anche se intendi semplicemente divertirti, l'esperienza potrebbe comunque essere diversa.

Conclusione

L'esperienza psichedelica non finisce quando cessa l'effetto della sostanza. Finisce quando ciò che hai ottenuto diventa parte della tua vita. Questa è l'integrazione riuscita.

Tu sei il principale autore della tua realtà, e solo tu decidi come intrecciare i mondi aperti nel tuo.

La Sdraio.

Conclusione

Grazie per aver letto questa guida e per affrontare l'esperienza psichedelica in modo consapevole.

Se ritieni che una pratica di qualità richieda preparazione e rispetto, allora vediamo il processo in modo simile. La responsabilità principale per qualsiasi esperienza del genere ricade sempre sulla persona stessa.

Spero che se questo libro ti capita all'inizio del tuo percorso, ti aiuti a evitare molti errori comuni, risponda alla maggior parte delle domande che sorgono e ti permetta di vivere l'esperienza in modo più consapevole e sicuro. Se hai già esperienza – spero che tu abbia trovato qualcosa di prezioso per te.

Naturalmente non è una guida esaustiva. Ma mentre ci lavoravo, mi sono sempre posto una domanda: "Avrei voluto leggere io stesso un libro del genere prima della mia prima esperienza?" La risposta è sempre stata "sì".

Molte cose ho dovuto impararle gradualmente: alcune in anticipo, altre solo dopo l'esperienza, altre ancora durante.

Non tutti leggono diversi libri spessi o decine di articoli scientifici prima del primo contatto con gli psichedelici, e non lo trovo strano. Proprio per questo ho voluto raccogliere le conoscenze più importanti in un unico posto e presentarle in un linguaggio semplice. Il risultato è questo libro.

Ringraziamenti e fonti

Sebbene in questo libro non vengano praticamente utilizzate citazioni testuali, esso si basa sulle conoscenze, le ricerche e le esperienze di molte persone, alle quali vorrei esprimere la mia gratitudine. Decine di articoli e saggi, discussioni su forum e chat, pile di libri, ore di video e conversazioni con praticanti. Molto di ciò è rimasto nella mia mente senza indicazione della fonte. Ma ciò non cambia il mio livello di gratitudine – grazie a tutti coloro che, nonostante tutto, lavorano affinché gli psichedelici smettano gradualmente di spaventare le persone e inizino a portare un reale beneficio.

Tuttavia, tra tutte le fonti, posso evidenziarne alcune chiave. Raccomando i seguenti libri:

— *The Psychedelic Explorer's Guide* – James Fadiman. — *Your Psilocybin Mushroom Companion* – Michelle Janikian. — *Consciousness Medicine* – Françoise Bourzat.

Posso anche raccomandare le conferenze, i libri e gli interventi di Paul Stamets. In gran parte grazie a questa persona, alla sua storia personale e alle sue ricerche, ho iniziato il mio percorso nello studio delle sostanze psichedeliche.

Un grande impatto sulla mia comprensione di un approccio sicuro hanno avuto i materiali dei progetti MAPS e Zendo sulla riduzione dei rischi e sul supporto alle persone durante esperienze psichedeliche difficili.

Grazie.

In conclusione

Credo che gli psichedelici non siano un fine a sé stanti, ma solo uno dei possibili strumenti per esplorare la coscienza.

Per alcuni diventano l'inizio di un interesse per la psicologia, la filosofia, la meditazione, le pratiche respiratorie o l'arte. Per altri aiutano a guardare diversamente le relazioni con i propri cari, il mondo circostante o sé stessi. A volte diventano persino il punto di partenza per un cambiamento di professione o la nascita di un nuovo percorso creativo.

È uno strumento potente. Ed è proprio per questo che richiede rispetto, preparazione e cautela.

Ti auguro di prenderti cura di te, rimanere curioso e trattare te stesso e gli altri con attenzione, interesse e rispetto.

Buoni viaggi, di qualunque genere essi siano!

Informazioni sull'autore

Per molti anni ho lavorato con sistemi — basi di codice, protocolli e architetture. Come programmatore, sono abituato a guardare più a fondo: tracciare il comportamento di un sistema fino ai suoi meccanismi e capire perché funziona proprio in quel modo.

Sistemi e protocolli simili esistono anche dentro di noi. La nostra mente è organizzata attorno a schemi, cicli, trigger e processi interni — gran parte di questo rimane al di fuori della percezione cosciente. Abitudini, convinzioni, reazioni emotive: tutto questo ha una sua struttura.

Mi interessa capire perché restiamo intrappolati in cicli distruttivi, come la psiche cerchi di proteggersi ma a volte diventi essa stessa una prigioniera per sé. Parallelamente, mi interrogo su antiche questioni riguardanti il bene e il male: da dove nasce la crudeltà e da dove sorge la capacità di amare, di provare compassione ed empatia.

Sono anche affascinato dagli strumenti che aiutano a lavorare con questi stati: lavoro sul corpo, pratiche di respirazione,

meditazione, musica, ritmo, stati alterati di coscienza. Considero le sostanze psichedeliche come uno degli strumenti per esplorare gli strati più profondi della psiche — talvolta attraverso esperienze difficili, ma con un potenziale possibile per la rielaborazione e il cambiamento.

Sarò lieto di ricevere i vostri commenti, domande e suggerimenti.

Potete contattarmi via e-mail: chillyhill@proton.me

Maggiori informazioni sono disponibili qui: <https://chillyhill.ch>

Licenza

Quest'opera è distribuita sotto la licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

Siete liberi di leggere, condividere, tradurre e adattare questo libro per scopi non commerciali. Per l'uso commerciale, si prega di contattare l'autore.

© 2026 Denys Sych

Copertina

Children in the Sea (1909) di Joaquín Sorolla y Bastida

Adattamento assistito dall'IA per adattarsi al formato della copertina.