

Umberta Telfener

In braccio agli spiriti

*Esperienze con l'Ayahuasca
e con il piacere di vivere*

In braccio agli spiriti. Esperienze con l'Ayahuasca e con il piacere di vivere

© 2019 Umberta Telfener



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Umberta Telfener

In braccio agli spiriti

**Esperienze con l'Ayahuasca
e con il piacere di vivere**

A mio figlio perché cavalchi la vita
come si deve cavalcare l'Ayahuasca

Indice

| | |
|---|-----|
| Cara Umberta..... | 9 |
| La prima esperienza con la medicina, 2010..... | 11 |
| <i>I giorni prima, la preparazione.....</i> | 11 |
| <i>La prima cerimonia.....</i> | 45 |
| <i>La seconda cerimonia.....</i> | 60 |
| <i>La consulenza medica.....</i> | 65 |
| <i>La terza cerimonia.....</i> | 75 |
| <i>La quarta cerimonia.....</i> | 86 |
| <i>Le intenzioni personali.....</i> | 91 |
| <i>Le ultime cerimonie.....</i> | 97 |
| <i>Alcune storie.....</i> | 102 |
| <i>Ritorno a casa.....</i> | 115 |
| Il viaggio continua. 2011-..... | 123 |
| <i>Scambio di messaggi.....</i> | 123 |
| <i>Le storie personali.....</i> | 140 |
| <i>Racconti.....</i> | 148 |
| L'integrazione dell'esperienza..... | 175 |
| <i>Cosa ho tratto da queste esperienze?.....</i> | 179 |
| <i>L'aspetto collusivo.....</i> | 184 |
| <i>Confronto con la psicoterapia.....</i> | 189 |
| <i>L'aspetto rituale.....</i> | 196 |
| <i>La dimensione del sacro.....</i> | 199 |
| Gli spiriti, Umberta e noi, di <i>Maria Cristina Koch</i> | 203 |
| Materiale citato..... | 217 |

Cara Umberta

Cara Umberta

Il mio maestro tibetano Namkhai Norbu Rinpoche una volta mi ha insegnato che un saggio non promette mai. Quindi non per dogma ma per convinzione della giustezza di questa cosa, non posso garantirti che potrò venire ad Amsterdam a fare con te l'esperienza della medicina. Ma il mio desiderio c'è, anche se la tua introduzione all'Ayawaska non è delle più pacifiche da digerire in tutte le sue implicazioni fisico/emotive. Credo che tu abbia fatto bene non solo a praticare, ma a condividere questa esperienza, e abbiamo credo tutti vissuto con te quei momenti, descritti con così tanta umiltà e intelligenza. Ora devo rifletterci.

È stato bello e utile che tu ti sia avvicinata così a noi, alla gente che vuole vedere con la mente che esistono altre dimensioni con altre forme e tante colorate varianti dei cinque elementi. Con la tua intelligenza e sensibilità potresti aiutare il popolo che soffre e che non può permettersi uno psicologo, ma avrebbe bisogno di assistenza psicologica nata dall'esperienza. Quindi forse anche per te diventa esperienza, che sono sicuro hai già fatto, altrimenti non ti porresti tanti quesiti sulla verità da seguire, una verità assoluta, non relativa, un centro di gravità permanente come diceva il cantautore.

L'esperienza a volte insegna a conservare per sé le cose più segrete come preservandole in uno scrigno dorato, Dunque come può l'energia della compassione uscire da questo scrigno dorato senza aprirne gli ugelli? Il corpo è uno dei veicoli per

conoscere la mente e viceversa, quindi anche l'energia, quella della forza fisica e quella che si sviluppa nei canali invisibili direttamente connessi all'intero universo. Purtroppo troppo spesso scateniamo un'energia materiale egoistica invece di quella mentale compassionevole. Siamo estremamente pratici e non crediamo nel potere della mente, ma ci affidiamo ad altri perché ci dicano qual è stata la loro esperienza in questo vasto campo da esplorare, magari per non farci guidare come ciechi nel traffico di una metropoli.

Se le tue parole saranno di sollievo e sufficienti a trasmettere quell'esperienza, è perché avrai saputo riprodurre con le parole una certa compassione per tutte le creature, un potere scoperto nel tuo viaggio. Se l'intenzione è buona, anche il frutto sarà buono, e ne darà ancora altri.

Col mio maestro ci trovavamo nella cucina di Donatella a Pechino nel 1988 e lei aveva una macchina per il gas portata dall'Italia, che non funzionava con il gas pesante di quel tempo a Pechino. Allora chiamammo dei tecnici cinesi, ma questi non sapevano che fare. Il mattino dopo, mentre io e la padrona di casa eravamo fuori, il maestro si è messo ad allargare gli ugelli del gas, e la sera abbiamo potuto cucinare pollo da soli.

Ora ti devo lasciare, anche se forse avrò modo e tempo di parlarne un altro po'.

Raimondo Bultrini¹

¹ Giornalista per La Repubblica, abita in Thailandia a Chan May e scrive delle questioni dell'Est del mondo, è autore del libro *Il demone e il Dalai Lama*, Baldini e Castoldi, Roma 2008.

La prima esperienza con la medicina, 2010

I giorni prima, la preparazione

La vita è un viaggio unico che si fa adesso (Eskhart Tolle).

Le piante allucinogene sono allucinogene proprio perché contengono la stessa struttura chimica che si trova nel cervello umano (George Devereux).

Ciò che più conta al mondo è vivere.

2 dicembre 2010

Sono piena di domande. Anche per questo da sempre mi interesso di sciamani e del loro potere, dei loro riti, della loro capacità di curare. Lo sciamanesimo è la forma più arcaica di connessione col sacro, la tecnica più antica di estasi e di unione con il divino, un processo di canalizzazione trasformativa. Gli sciamani non sono preti ma maestri, ecologi della comunità, compagni di cammino, in un viaggio di scoperta che mette in collegamento i due emisferi del nostro cervello. Sono esperti del mondo nascosto e usano le piante, i canti, i miti, per descrivere il rapporto speciale con la natura, con la Madre Terra, con il Cielo e l'Aldilà, con il "nagual" – come lo chiamava Castaneda – l'area extra-spaziale e temporale della seconda attenzione, l'area del nostro emisfero destro.

Nel 1996 sono stata in Buriazia, Russia, la prima volta dopo la *glasnost*, quando per i curatori russi e mongoli era diventato

possibile visitare l'isola sacra sul lago Bajkal, dove si dice che sia nato il primo sciamano², un'aquila³. Nel tempo sono stata in Perù a Cuzco – per gli Inca l'ombelico del mondo, la porta cosmica – in Nord America, in Senegal; ho lavorato più volte con alcune sciamane di Tuva⁴, ho partecipato ai riti⁵ della *Pachamama* nelle Ande (Pacha = tempo, spazio, terra come ente spirituale), ho visto lavorare curatori e indovini in varie

² La parola “sciamano” è di origine siberiana e non se ne conosce l'etimologia. Per alcuni significa “persona che suona il tamburo” per altri “strega” oppure “monaco buddista”. C'è chi sostiene che provenga dalla radice tan-gusa sam- che veicola l'idea del movimento del corpo o dal verbo sa- (= sapere), colui che sa. Bella la definizione che di questa figura offre Lévi-Strauss: un creatore di ordine che cura le persone trasformando le sofferenze incoerenti in una forma intellegibile.

³ Per i Buriati l'aquila è il prototipo dello sciamano, i Giliaki della Siberia usano la stessa parola per indicare aquila e sciamano, altri popoli siberiani associano l'aquila con l'Essere Supremo, Creatore della Luce. Tra i Finni il primo sciamano discendeva dall'aquila e Odino era chiamato “aquila”.

⁴ Ho visto lavorare due delle sciamane di Tuva – Nadia Stephanova e Vera Sazhina – la sufi Habiba, i pellerossa dakota e tolteco all'interno della manifestazione “La guarigione della madre terra” organizzata dall'Associazione *Where the eagles fly*, in Val d'Aosta in anni diversi.

⁵ I riti sono il modo più antico per tenere insieme una comunità e per mantenerla connessa con lo Spirito e con gli antenati. È un modo per tenere uniti corpo e anima e per comunicare nelle diverse forme di coscienza con innumerevoli mondi ed esseri. Si tratta di uno dei modi più efficaci per realizzare una guarigione e una forma per connettersi al sacro: se una civiltà rifiuta il sacro, rifiuta anche gli anziani; se rifiuta gli anziani, rifiuta il benessere dei propri giovani. La psiche è molto attratta dai rituali in quanto in essi vi è una grande estasi. Si tratta di momenti di disordine e spontaneità che si manifestano in ambedue i momenti del rito, sia in quello pianificato di preparazione dell'area e della coreografia, sia in quello spontaneo e imprevedibile che prevede il coinvolgimento di chi partecipa. Dice lo sciamano Pakeller –

parti del mondo: la sufi Habiba che cura attraverso le Sure del Corano, uomini e donne di medicina a Cuzco, in Senegal, in Russia, detentori dei segreti delle erbe in giro per il mondo, una pellerossa dakota con i suoi tanti figli, un curandero esoterico tolteco di cultura pre-colombiana, Mother Meera a Balduinstein in Germania e molti altri. Ho partecipato a molti diversi rituali, perché la ritualità è il modo più antico di connettere le persone tra loro e collegarsi allo Spirito, cambiando livello di attenzione e comunicando con altri mondi, per creare guarigione e convogliare energie emotive, andando oltre le parole.

Ho fatto offerte di cibo, canti e pensieri nei boschi, vicino a un ruscello durante il risveglio della natura o in un appartamento, chiusa da quattro mura; mi sono ricaricata di energia sopra i massi del Machu Picchu, luogo archeologico raggiunto a piedi con lo zaino in spalla, piena di forze tratte dalla bellezza dei luoghi, dalla foresta, dalle persone intorno a me; ho masticato foglie di coca che rendono la bocca anestetizzata, per aumentare l'energia nella salita faticosa dal Colca Canyon in Perù; ho costruito i miei *Eren*, protettori che accompagnano e salvaguardano; ho lodato con canti e pensieri la natura e mi sono appellata agli spiriti aiutanti, agli spiriti animali e ad oggetti da me costruiti per proteggermi (la freccia, che rappresenta la possibilità di volare verso il cielo e di mirare lo scopo, il coltello per aprirsi la strada e raggiungere i cieli, la frusta per cacciare gli

tolteco messicano: “Abbiamo quello che ci hanno lasciato i nostri antenati. Ognuno di noi possiede un tesoro che è quello che sta dentro di noi ed è costituito dalle nostre conoscenze e dall'eredità spirituale che abbiamo ricevuto. La missione dell'umano è quella di superare se stessi al fine di arrivare a una perfezione che si raggiungerà quando l'umano sarà in grado di creare tutto ciò che è capace di pensare. Qual è dunque la nostra missione? Superare se stessi e preparare la generazione futura”.

spiriti e la paura, il dente dell'orso che mette paura agli altri, la mappa del mio possibile viaggio sciamanico che mi guida, l'animale alter ego...). Ho portato sassi per costruire un focolare, legna al fuoco, cibo da donare agli spiriti e ai protettori, tessuti dei cinque colori (bianco, rosso, blu, verde e giallo) da mettere sull'*Ovat* (luogo di culto dedicato alla Madre Terra, costruito in ogni luogo carico di energia e splendente di natura); ho ascoltato poesie inventate lì per lì – gli *Algsch* – che aspirano gli spiriti cattivi e rabboniscono i nostri protettori, ho cucito mappe di stoffa per i miei viaggi sciamanici e bambole e animali protettori... Ho visto sciamani meditare sui mostri marini che li avevano condotti nel regno degli antenati, ballare come un serpente o come un *condus condus* dalla lunga coda; usare il *cusungù*, lo specchio del mondo che permette di controllare l'energia, il *tolù*, uno specchio più piccolo per difesa personale, il *dungù*, il tamburo, l'*orbà*, il battaglio rivestito di pelo, l'*artish*, il ginepro selvatico della Taiga e lo scacciapensieri per la purificazione dei bambini (usato sia in Perù e in Sud America che in Sardegna). Ho visto gli sciamani indossare il paltò che è come un cavallo con le ali che li porta in cielo e calcare il cappello bene, per non perderlo con un colpo di vento. Ho fatto domande a indovini, stregoni e lettori di foglie di coca e di conchiglie, di ossi di animali e di frammenti d'avorio. Ho incontrato sciamani occidentali capaci di farti entrare in contatto diretto con l'inconscio (e allora spesso si viene sovrastati da un sonno incredibile e improvviso) e guaritori in Italia e in particolare intorno a Roma che aiutano chi li frequenta a ottenere ciò di cui hanno bisogno: guarigione, salute, armonia. Mi sono data ogni anno un obiettivo solo mio, un compito da portare avanti con concentrazione, per miglio-

rarmi e accedere al mondo “altro”. Ho costruito con l’immaginazione (un radar che si mette in moto quando arrivi alla fine di ciò che sai, un linguaggio per esprimere le cose che ancora non hanno nome) maestri invisibili e spiriti guida che in una stanza della mia mente mi davano consigli puntuali, permettendomi di aprire verso l’intuizione. Ho partecipato a riti di iniziazione, ho ucciso un drago della mia mente come simbolo del passato che vuole essere presente, come raffigurazione degli eventi non digeriti. Ho dialogato con le scimmie in molti templi dell’India, del Messico, del Guatemala e sul Machu Picchu, luoghi sacri, dall’aria satura di misticismo. Luoghi dove cercare una via di vita, perché ogni incontro è una promessa. Ho tentato di perdonare e di liberarmi di ogni senso di colpa.

Ho compreso che l’elemento principe della spiritualità di tutto il mondo è l’AMORE, prima cosa verso se stessi. Ho capito che non si tratta di attenzione egoica ma di connessione di rete tra persone, animali e luoghi, di congiunzione con la natura. Continuo a tentare di perfezionarmi come agente d’amore, per amplificare il canale di connessione con il divino. Ho capito che perché questo sia possibile è necessario investire nella vita e non aver paura della morte, che occorre tenerla accanto a sé, per ricordarsi che ogni giorno potrebbe essere l’ultimo e poterlo apprezzare appieno, facendo ogni giorno almeno una cosa che ci piace tanto. Aumentare il *dharmā*, il servizio e la compassione, amplificare la dignità e il collegamento alle forze alte superiori, a discapito del potere. Aumentare il *kabedud*, l’atteggiamento *kabed* che nella Bibbia significa “ricco” nel senso di “pesante, che sa pesare le cose, che dà peso alle cose” che si sviluppa attraverso la capacità di non fare sforzo.

L'intenzione della mia ricerca non è quella di diventare a mia volta stregona ma di indagare modalità alternative di cura e aspirare all'equilibrio e alla connessione: vorrei dare spazio a ciò che non è usuale, comprendere l'aspetto spirituale che ci guida quando usciamo dalla routine⁶. Concordo con chi sostiene che il medico per curare deve collegare ogni persona che ha di fronte all'ordinamento del mondo, all'architettura sacra dell'universo e della vita e che si deve soggettivamente considerare lo strumento per raggiungere questa armonia, il mezzo che favorisce questa connessione, assecondando la Provvidenza. Cerco pertanto elementi di senso nelle sofferenze, contemporaneamente motivi di dolore e occasioni iniziatiche di comprensione. Lo scopo che perseguo è quello di costruire risposte – culturalmente determinate – per permettere alle persone che si rivolgono a me di farsi carico di se stesse, di vedere e assumersi la responsabilità delle loro risorse, di comprendere ciò che sta accadendo e di considerare la sofferenza un evento che li spinge verso la loro evoluzione.

L'intenzione è quella di affacciarmi al mistero, di tentare di entrare nell'essere, di accedere ad avvenimenti di ordine archetipico, trasversali alle culture. Perché vorrei vivere sempre onorando la terra e il cielo, i sogni e l'immaginazione. Cerco

⁶ Chiunque operi in qualche forma una guarigione – sciamani, guaritori ma anche medici e psicoterapeuti, rebirther, operatori della salute, fisioterapisti e altri – ha probabilmente una qualche ferita che sotterra attraverso l'intenzione di aiutare gli altri. Una parte di sé è l'animale ferito, l'altra parte è il guaritore. Il vantaggio è quello di riuscire a tenere queste due parti unite tra loro anziché scisse, per non ammalarsi o acquisire un ruolo "tragico" nella propria vita. Questa strategia permettere a ciascuna delle due parti di nutrire l'altra, si diventa così dei "guaritori feriti" che utilizzano precisamente la propria ferita per connettersi con gli altri.

modi per andare oltre i limiti della vita quotidiana razionale, così predicibile; credo che siamo tutti nati con la possibilità di connetterci alla natura e alla nostra anima ma questa capacità, per la vita che facciamo, si addormenta e diminuisce col tempo; i canali che ci permetterebbero questa comunicazione si chiudono, facendoci perdere una parte del potenziale spirituale⁷ presente nelle nostre vite, facendoci diventare sempre più materialisti. Credo che la vita sia un viaggio nel mare di ciò che non conosciamo, allo scopo di svegliare l'istinto e il nostro equilibrio, di liberarci della paura, di fidarci sempre più di noi stessi, usando il sole, la luna, gli alberi, i venti e le stelle come guide. I limiti come marcatori del percorso, le persone che incontriamo come stimoli sempre nuovi. Un viaggio che ha la forma della spirale per cui torniamo in posti già percorsi ma da un punto di osservazione diverso.

Abbiamo in dotazione un corpo fisico, uno emotivo, uno mentale e uno eterico, il più sensibile di tutti. Foster Perry (1998) parla di corpo solare, lunare, terrestre e saturnino e di un *Akashic Record*, una linea diretta tra il passato e il futuro, che collega tutte le memorie accumulate e contenute nel corpo in connessione con quelle culturali e collettive. Ritiene che il sangue contenga le memorie della traccia eterica del nostro divenire. Credo altresì che la sopravvivenza del nostro pianeta dipenda dalle singole persone e dal loro rapporto con l'ecologia

⁷ La spiritualità non è un sentimento, un atteggiamento con cui si nasce, va incoraggiato ed esercitato. Si tratta di una dimensione che viene raggiunta imparando a centrarsi e incorporando nella quotidianità una tranquillità che non ci faccia perdere noi stessi. Ho imparato che la saggezza va cercata, che una delle cose più importanti è sapere chi si è, guardarsi dentro, avere uno scopo e non ondeggiare come una foglia al vento a seconda dei casi.

e di conseguenza con l'aspetto spirituale del vivere, dal nostro contatto con la natura e con la fantasia: una ricerca interiore per trovare un posto nel mondo, un posto di connessione e di cura che permetta il rispetto assoluto del cosmo che abitiamo. Mi rammento sempre uno degli insegnamenti cardine degli sciamani buriati e mongoli: l'esistenza di uno spazio interiore che è sede dell'anima; uno spazio psichico con cui ciascuno di noi nasce e che dà significato e coerenza a tutte le nostre vite, che sono come un mandala che fa emergere un disegno, con una sua armonia sempre più sofisticata. Questo spazio spirituale rischia di diventare sempre più esiguo mano a mano che cresciamo e la vita quotidiana prende il sopravvento. I fatti di ogni giorno invadono e possono prosciugare il lago dello spirito che diventa vuoto, come morto.

Gli sciamani parlano di un "dovere" personale di ciascun individuo, quello di creare un rapporto con la realtà esterna – al fine di evolvere – trovando la propria voce: la capacità di accettare il mondo e le sue condizioni, rimanendo insieme sensibili al divino e alla sua possibile influenza. La possibilità di far parlare gli spiriti della natura attraverso la nostra voce del cuore, l'unico mezzo per questo linguaggio segreto.

Faccio la psicologa clinica e la cura è il mio ambito di lavoro, sia attraverso la psicoterapia che attraverso interventi collettivi in contesti istituzionali. Interventi attenti alle risorse e basati sull'idea che ogni sistema ha un sapere che va fatto emergere e poi onorato. Sono quindi in qualche modo anch'io una "donna di medicina" e una curatrice. Perché non informarmi di come curano le altre culture? Perché non andare a vedere i luoghi dove lo sciamanesimo è una religione (la Russia tutta, eccetto la penisola della Kamchatka), i luoghi dove è una modalità di

cura a volte più accessibile e meno economicamente onerosa della medicina ospedaliera (il Senegal, il Perù, molte parti del Sud America)? Viaggiare con questo scopo è diventata una passione che mi offre un focus e un interesse precipuo. Mi permette un apprendimento continuo, motivato dal desiderio di accedere a uno sviluppo trans-personale. Credo fermamente che esistano molte strade possibili nella vita delle persone; ognuno deve scegliere la propria e questa deve trovarsi a metà strada tra l'allegria e la tristezza. L'obiettivo è quello di tenere vivo il desiderio di sapere, di conoscere, di fare e di godere. Solo conoscendo se stessi si può diventare liberi e solo da liberi si sarà in grado di affrontare problemi e pericoli: è la fiducia in se stessi a diventare lo scudo che permette di identificare un cammino, aumentare la consapevolezza e proteggersi dalla paura di osare. Solo la fiducia in se stessi e nella propria energia permette di vivere appieno e di stare bene, di potersi connettere con gli altri anche nei momenti bui. Ho imparato nel mio peregrinare curioso che il mistero dell'esistenza è il mistero della propria anima.



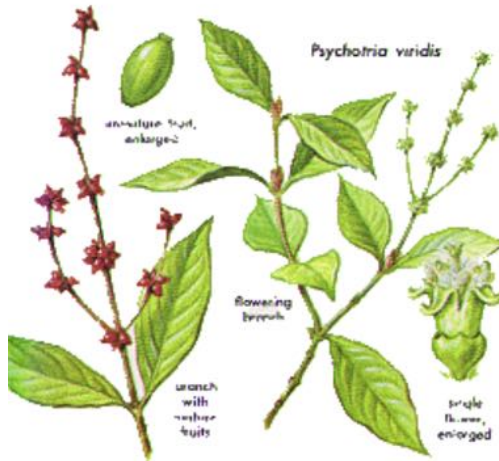
Il vitigno dell'Ayahuasca.



Questa volta ho deciso di andare a fare un'esperienza iniziatica attraverso una medicina, di sperimentare sulla mia pelle il rituale dell'Ayahuasca (*aya* = spirito in quechua, ma anche morto e avo; *huasca* = vite, vitigno), il vitigno degli spiriti, una sostanza che permette di aprire alla quarta dimensione e contattare le energie per curare, che fa fare un'esperienza di "piccola morte". Si tratta di un vitigno (la liana *banisteriopsis caapi*) che, processato, permette di assorbire la CHACRUNA (*psycho-*tria viridis**) che contiene dimetiltrifosfato (N-dimetiltriptamina⁸, la DMT anche secreta dal cervello) e produce allucinazioni oltre che, secondo gli sciamani, aspirare le malattie a livello astrale. Quella sostanza – che William Burroughs e Allen Ginsberg, a ragione ritenevano potesse essere utilizzata per uscire dalle dipendenze, aumentando la sensitività mentale – ci permette di accedere al mondo spirituale. La funzione dell'Ayahuasca è quella di bloccare un enzima nello stomaco affinché la DMT contenuta nella foglia della *chacruna*⁹ – combustibile che attiva la ghiandola pineale – possa influenzare la nostra mente. Come a dire che l'Ayahuasca ha il potere e l'altra contiene la luce.

⁸ La dimetiltriptamina (DMT), è una triptamina endogena allucinogena, presente nel fluido cerebrospinale degli esseri umani, sintetizzata per la prima volta nel 1931 dal chimico Richard Manske. Le ricerche sostengono che il rilascio di DMT avviene 49 giorni dopo il concepimento e marca l'entrata dello spirito nel feto. La serotonina è una triptamina non psichedelica. La ghiandola pineale la produce, reagendo a uno stress. Gli allucinogeni agiscono sulla neocorteccia.

⁹ Come si fa a sapere se le foglie avranno il loro potere, si domanda Don José Campos (2011) dalle spine che hanno nel retro della foglia. Più spine ci sono, più potente sarà l'effetto delle visioni prodotte dalla chacruna.



Solo negli anni '90 del '900 la scienza occidentale ha scoperto la funzione chimica dell'unione delle due piante, mentre gli sciamani la conoscevano da sempre e sembrano conoscere le proprietà molecolari delle piante e l'arte di combinarle insieme. Si tratta del cosiddetto LSD naturale¹⁰ che viene utilizzato da sempre dagli indiani amazzonici – in questo caso gli INDIANI¹¹

¹⁰ LSD, mescalina, DMT sono sostanze naturali e/o sintetiche che producono allucinazioni, percezioni apparenti, uditive e visive per le quali non c'è una causa esterna. Prese per alterare, estendere e cambiare la percezione della realtà sono anche chiamate *mind bending drugs*, droghe che piegano la mente.

¹¹ Si narra che il termine “indiani” derivi da un commento fatto da Colombo che incontrandoli fu trattato così bene che scrisse nel suo diario “Questo è il popolo di Dio”. Nella sua lingua aveva scritto “In Dios”, Indios, Indio, Indiano (Bear Heart 1996).

SHIPIBO. La pianta per accedere al mondo degli spiriti¹² e al sacro, la madre di tutte le piante, chiamata *Yaje* in Colombia, *Coopi* in Brasile e utilizzata sempre in Brasile e altrove anche dalla Chiesa del Santo Daimé, dagli *União do Vegetal* e da altre sette religiose. Il dottore, la madre di tutte le piante, la Signora. Una droga? No. Una ‘medicina’ utilizzata per approfondire la ricerca spirituale e per curare. Compirò un viaggio da “dilettante”, andando a osservare e interagire con le conoscenze che portano nella regione del sacro¹³.

Un mese fa ho preso la decisione di accompagnare un amico che già sei mesi prima ha fatto questa esperienza, si tratta di Ampelio, curatore famoso in Italia, che utilizza le percezioni sottili. Andremo in Perù, a nord di Iquitos, dentro la foresta pluviale amazzonica, al TEMPLE OF THE WAY OF LIGHT, dove Ampelio è già stato. Il minuto che mi ha detto che sarebbe partito ho deciso di seguirlo e non ho più messo in discussione la mia scelta. Mi sento tranquilla in questa decisione. Più le persone attorno a me cercano di scoraggiarmi e più mi sento ferma: il momento giusto per fare un’esperienza è quello in cui

¹² Il mondo degli spiriti va inteso nel senso più ampio: include gli spiriti, i demoni, le anime degli antenati, i morti, gli elementi mitici della natura...

¹³ L’elemento principale della spiritualità peruviana è l’amore ed è per prima cosa amore per se stessi. Non si tratta di attenzione egoica ma di connessione con tutto il resto. Perché questo sia possibile è necessario investire nella vita. La sintonia con il contesto allargato è l’amore che si raggiunge attraverso il conoscersi, accettarsi, proteggersi e perdonarsi; attraverso il permesso dato a se stessi di essere come si è. “Il nostro vero self è puro amore, pura luce” diranno spesso gli sciamani in giro per il mondo, nel tentativo di insegnare a noi occidentali la ritualità, la condivisione, l’essere centrati e la guarigione.

essa si presenta. Lo scopo è una sorta di caccia all'anima, in quanto l'anima va conquistata.

Oggi inizio la purificazione. Per poter fare l'esperienza, ci sono alcuni cibi che potrò mangiare e molti che mi sono proibiti: alcool, carne rossa, latticini, sale e zucchero aggiunti, spinaci, maiale, spezie e peperoncino. E il sesso, per almeno una settimana prima del primo rito e per i dieci giorni successivi alla permanenza nella foresta, per mantenere l'energia vitale racchiusa in se stessi.

3 dicembre

The trip has started. Ho sognato tutta la notte e mi sono svegliata con la sensazione di aver tirato fuori un rospo e che il sogno fosse così vivo da sembrare realtà. Usualmente non mi ricordo i sogni, stamattina mi sono svegliata con la sensazione di un'angoscia antica, che stavo finalmente prendendo in considerazione. Disperazione, orrore, indignazione, dolore. Mi sono sentita perseguitata, giravo per un palazzo di stampo razionalista/burocratico, cercando risposte, con angoscia, salivo, scendevo, mi infuriavo, cercavo. Angosciatissima. Mi sono svegliata con la sveglia che suonava e la sensazione che il mondo fosse un luogo crudo e difficile, un po' persecutorio dove abitare.

4 dicembre

Mi sento un armadillo senza corazza. Entrando in un negozio di giocattoli dove tutti compravano a man bassa mi sono impietosita per un povero migrante che stava fuori dalla porta, sotto la pioggia. Gli ho dato cinque euro (sono oculata, anche con me stessa) e quando mi ha detto, mentre uscivo dal negozio con

un pacchettino piccolo piccolo, che abita con la famiglia in una baracca e che gli sarebbe piaciuto regalare una bambola alla figlia, glie ne ho dati altri 20. Poi mi è venuto da piangere, un pianto comodo, non disperato. Sto piangendo per le ingiustizie nel mondo, per il futuro incerto di mio figlio, per le scelte sbagliate che ho fatto, per quello che succede nel mondo. Sto continuando a piangere...

5 dicembre

Credo che il sogno sia un'attività sacra, la possibilità di entrare in contatto con il mondo spirituale per ricevere consigli, per connettersi con se stessi e comprendersi meglio. I nostri avi hanno sempre dato importanza ai sogni, li hanno considerati una visione trasformativa della realtà quotidiana oltre che un oracolo rispetto al futuro. Personalmente fatico a ricordarli e mi piacerebbe imparare a trasformarli durante il sonno, come già consigliava Carlos Castaneda nei libri divorati durante l'adolescenza. Sognare, per tutti gli sciamani, è segno di lunga vita.

6 dicembre

Carissima, ieri non ho avuto modo di abbracciarti, una scappatina al bagno e poi non ti ho più vista. Volevo augurarti un splendido viaggio, ne facciamo tanti, ma non c'è n'è mai uno uguale all'altro. Non c'è profondità oceanica, né volta celeste, cima di montagna o isola incantata che possa paragonarsi con il viaggio verso la nostra essenza. Lì in Perù ti conetterai con lei. Non c'è posto più bello da scoprire che l'immensità, non di chi siamo ma di chi possiamo divenire. Ti conosco appena ma ti sento cara, i tuoi uccellini di carta velina colorano il mio studio. Un forte abbraccio, con affetto. Yuli

7 dicembre

Ricevo un meraviglioso regalo: si tratta di una mail con le foto dell'universo fatte dal satellite Hubble, da un'altezza di 593 km sul livello del mare. Il satellite va a una velocità di 28.000 km/ora ed è stato lanciato in orbita il 24 aprile del 1990. Invia fantastiche immagini dell'universo.

9 dicembre

È una giornata bellissima, c'è il sole, il cielo è azzurro, non c'è vento, i fiori alla mia finestra... Quando tutto è così perfetto per gli sciamani di molti paesi del mondo significa che sta arrivando una buona notizia.

12 dicembre

Qual è la ragione di essere al mondo? A che punto sono nella mia vita? Che cosa voglio? Chi voglio essere? Come mi voglio trasformare? Qual è il mio scopo? Cosa vorrei poter offrire al mondo? Ma anche, in che cosa mi hanno trasformato gli eventi che mi sono capitati? Come posso servire? Come posso mostrare rispetto? Sono queste le domande che mi faccio. Desidero anche comprendere il mio potere, il mio essere espanso. Mi viene in mente Gurdjieff che sostiene che l'umano nasce avendo dentro di sé un seme che deve far crescere per crearsi un'anima, che non è un'entità, che non ha una forma, è un centro di consapevolezza in divenire.

14 dicembre

Continuo la dieta senza sale e alcool, continuo a sognare e mi rendo conto di quanto nei miei sogni sia sola. Ogni cosa che succede la vivo completamente in prima persona, chi mi sta attorno è periferico, non condivide. Sono socievole ma non

faccio entrare gli altri oltre una certa distanza, i sogni me lo segnalano costantemente. Vorrei avere tempo per riflettere, magari per riuscire a cambiare questo stato interno così embriacato nella mia vita.

Non ho più avuto un sogno vivido come il primo ma è anche vero che ho fatto degli sgarri rispetto al sale.

15 dicembre

Cara Umberta, chissà se è sempre questo il tuo indirizzo di posta elettronica e chissà se mi leggi da Lima o dove sei. Con profondo e assoluto rispetto per ogni interesse religioso, ovviamente incluso lo sciamanesimo che è la forma più antica, ti esorterei però alla massima prudenza. Se no chi mi viene a prendere poi nel cronicario in cui mi avranno piazzato? Torna presto! Baci F.

15 dicembre

Stasera ho l'aereo per Lima. Un'altra sincronia: prima di partire ho passato il tempo libero cercando frattali su Internet, senza una ragione apparente. Ne ho salvati alcuni sul desktop, me ne sono riempita gli occhi e la mente. Li cercavo accanitamente, per la prima volta, presa dalla curiosità di immergermi nella loro grafica. Mi accorgerò poi che le immagini che la nostra mente ci presenta quando beviamo la medicina sono spesso frattali, immagini di forme sempre identiche a se stesse.

18 dicembre, al Tempio

Siamo arrivati da Iquitos al *Temple of the way of light* dopo un'oretta in barca sul fiume e una passeggiata altrettanto lunga, a piedi, nella foresta amazzonica. I bagagli ci sono stati portati

da nativi solerti. Gli alberi sono molto alti, la luce del sole filtra attraverso i rami, le nuvole arrivano e scompaiono all'improvviso, i rumori sono infiniti. Il bosco è traboccante di vita. Un viottolo in terra battuta ci indica dove mettere i piedi.



Un angolo del campo al Temple of the Way of Light.

Arrivati, ci vengono presentati in circolo gli sciamani con cui lavoreremo: Manuela, Ines, Olivia, Dioghenes, Rosa, Antonio ed Elia. Fanno tutti parte della comunità shipibo, tra le tribù amazzoniche la più nota, la più popolosa, la più riconoscibile. Gli sciamani ci descrivono gli strumenti rituali: la PUSSANGA – una bottiglia di colonia di ruta da loro rinforzata con erbe

aromatiche e medicinali – il tabacco¹⁴ e la pipa per fumarlo, i MAPACHOS di tabacco puro rollato a mano, il flauto, il vestito sciamanico, il copricapo fatto di perline multicolori, i braccialetti e le cavigliere dai disegni scannerizzati intrecciati da loro, il pareo ricamato secondo le griglie che vedono proiettate sul nostro corpo e con cui fanno una diagnosi, la cintura pesante anch'essa di perline, le maracas fatte con una zucca contenente granelli sonori che accompagnano i canti¹⁵.

¹⁴ Il tabacco e la pipa per fumarlo sono gli strumenti per connettersi con il Cielo in quanto il fumo va in alto. Si tratta di ciò che viene offerto come ringraziamento di una cura e ciò che viene offerto anche alle piante o al terreno quando si prende qualcosa da essi. È una richiesta di permesso, una donazione, un segno di apprezzamento, uno scambio per ottenere tecniche di medicina, una protezione e uno scudo. Interessante come per gli indiani del nord America la pipa sia sacra. Così parla Bear Heart: “Prima che avessimo la sacra Pipa, per comunicare con il Creatore toccavamo un albero, perché Dio ha creato sia noi sia l'albero... non sono la terra e l'albero che onoriamo, ma il Creatore che li ha creati”. Il tabacco amazzonico è coltivato senza far uso di fertilizzanti chimici o pesticidi, ed è molto differente dalle sigarette in commercio che contengono circa il 10% di sostanze tossiche. Nel Rio delle Amazzoni il tabacco è considerato una medicina e sciamano è definito “chi fa uso del tabacco”. Il tabacco è considerato il marito dell'Ayahuasca e il suo complementare.

¹⁵ Contrariamente alla Buriazia e alla Mongolia dove si utilizzano maschere, pelli di animali, piume di uccello, campanelli, bastoni magici, tamburi, scudi, denti, ossa, sonagli, pietre, conchiglie e altro, e dove la vestizione dello sciamano fa parte del rito. Tra gli shipibo il costume rituale è ridotto all'osso e molte pratiche vengono svolte nei loro vestiti quotidiani.



Le giacche colorate delle sciamane.

SHIPIBO

Si tratta di una popolazione che vive lungo il fiume Nanay (o Yughiyali); la loro capitale è Pucalpa, parola kechua per dire terra rossa. Si dice che la parola shipibo derivi dalla congiunzione di shippi, scimmie coi baffi bianchi, e conibo, pesci dalla piccola bocca. Usano l’Ayahuasca per canalizzare gli spiriti della pianta e prendere decisioni di gruppo, mettendo in comune le loro visioni, per poi scegliere cosa fare. Hanno sempre vissuto lungo il fiume che usano per la pulizia, la pesca, la nutrizione e si sono – per puro caso – salvati all’arrivo dei conquistatori e delle conseguenti “nuove” malattie: il fiume era stato “vinto” da un’altra tribù (Kocama) e loro

si erano dovuti ritirare all'interno della foresta, sempre più nel profondo, riuscendo così a non venir contaminati dai virus e a sopravvivere. Si tratta di una popolazione adattabile, capace di assimilare e usare quello che gli è stato offerto, che ha sempre cercato di evitare di venire utilizzata per la raccolta della gomma (anche se ancora nello stato di Mater des Dios, in Bolivia, si incontrano shipibo che erano stati fatti schiavi). Poligami, si sposano all'interno della stessa famiglia. Hanno un'organizzazione matrilineare della famiglia estesa ed è l'uomo a entrare nella famiglia della moglie. Vivono in case separate e contigue, connesse secondo la logica dei legami al femminile. Fanno i figli, aiutati dalle altre donne in una capanna (Chakra) vicina ma separata dalle capanne del villaggio. È una popolazione socievole, ogni occasione è buona per fare festa: **1.** incontrare altra gente e bere insieme il masato, una birra di yucca fatta con le piante bollite e poi masticate e rimesse a bollire; **2.** condividere il pesce pescato (pesci di acqua dolce lunghi anche tre metri, flaccidi e abbastanza orrendi); **3.** onorare e rispettare i riti di passaggio alla pubertà delle donne, attraverso l'anishwati, la festa delle feste, in cui alle donne viene ora tagliata la frangetta. Fino agli anni '50 si è infatti praticata la clitoridectomia totale (*ani shreati*, grossa bevuta) alla prima mestruazione, modalità spiegata come utile per facilitare la nascita dei bambini (ragione razionale) più plausibilmente per tenere le donne soggiogate in una cultura che si definisce matrilineare. La cerimonia durava tre giorni e l'operazione veniva compiuta da una donna in una notte di luna piena (le donne compiono probabilmente il rito per tranquillizzare i maschi e per negare simbolicamente la condizione di potere che occupano. Il loro ruolo ha bisogno dei maschi in posizione complementare e pertanto li tranquillizzano diventando le esecutrici del rito che le castra; veniva fatta sotto ubriacatura e la ragazza (11/12 anni circa) diventava il fulcro dell'attenzione di tutti, vestita in modo sontuoso come non mai. Gli venivano offerti anche oggetti che di solito appartenevano agli uomini. Venivano poi tagliati i capelli a zero e solo quando i capelli

erano ricresciuti poteva sposarsi. Veniva a quel punto costruito un sesso di argilla che veniva messo nella vagina e rappresentava nella forma e nella grandezza il pene del ragazzo che avrebbero sposato. Da quando, per fortuna, questo rito è decaduto, non si praticano per le donne altri riti di passaggio all'età adulta. L'educazione degli shipibo precedente alla pubertà è poco repressiva, i bambini vengono lasciati per conto loro, sono poco accuditi e praticano sesso precoce. Le donne hanno in sé la forza dell'acqua e degli abissi. L'opposizione tra maschile e femminile si rifà ai tempi antichi, così come quella tra bene e male. Si racconta che le donne anticamente avessero il fallo nella forma di un clitoride allungato e comandassero sugli uomini. Avevano il segreto del fuoco e questo le rendeva potenti. Un uomo, con l'aiuto di un uccello intermediario, uccise l'animale mitico e rubò la cultura del fuoco alla figlia del serpente Yoashico. Gli uomini uccisero Yoashico e gli uccelli si fecero il bagno nel sangue del serpente morto. Per dimostrare almeno un dominio politico, gli uomini castravano simbolicamente le donne, in modo che il loro potere sociale fosse negato a livello rituale e fosse recuperata una complementarità dei ruoli: le rendevano così partner di nozze, addomesticate e adattabili. È la spiegazione di come si è costruito il cosmo (COSMOLOGIA) che rappresenta ancora meglio il rapporto maschi-femmine e a sua volta la divisione dei ruoli che organizza le tribù è una conseguenza delle credenze sulla creazione, in un rapporto di influenza reciproca. Rispetto al mondo si pensava che la terra fosse piatta, un disco circolare percorso da fiumi che arrivano al bordo; una serie di dischi tondi uno sopra l'altro dove abitano mondi simili: tre paradisi dove vanno i morti, il più basso connesso al mondo in cui viviamo e inventato per l'uomo bianco. Secondo Peter Roe (1982) ci sono due mondi sopra e due sotto la terra uniti dall'albero cosmico (albero lupuna) il cui guardiano è un tapiro.



Braccialetti schipibo con le griglie usate dagli sciamani per fare diagnosi.

Gli sciamani ci raccontano la loro capacità di astenersi dal sesso come prova per diventare maestri, per mantenere l'energia dentro di sé (“*it's just sex*”, ripete Diogenes, sorridendo alla nostra sopravvalutazione tutta occidentale). Ci parlano degli ICAROS¹⁶, canti sacri – un incrocio tra una preghiera e una cantilena – che intonano per connettersi alla

¹⁶ *Icaros* nella lingua dei vegetalisti significa “curare”: “Quando bevi la pianta acquisisci il *mariri* che è un potere interno che quando è maturo e unito a un canto rende gli *icaros* efficaci. Gli *icaros* sono condotte di potere e hanno il potere di farti vomitare”. Lo sciamano peruviano racconta che alcuni *icaros* si riferiscono ai delfini e che quando si nominano i delfini le donne cominciano a “mugolare” perché i delfini fanno emergere la loro sensualità. Si può ascoltare una raccolta di icaros qui: https://archive.org/details/16ICAROSCHAMANICOSAyahuascaCantosForTravelInAyahuasca-Ceremonies_201602.

natura e per invocare lo spirito della pianta, per trasformare l'esperienza e renderla curativa; canti che hanno ricevuto direttamente dalle piante, che canteranno durante i riti, spiegandoci che le vibrazioni, le frequenze, i toni dei canti stimolano la sostanza nello stomaco e canalizzano l'attenzione¹⁷. Ci raccontano come i suoni costituiscano un collegamento tra cielo e terra, che permette di affinare le proprie intenzioni, di pensare senza pensiero, di lasciarsi ispirare e di venir curati. Si tratta di canti di visione dai quali "vengono cantati", che passano attraverso di loro ad opera delle energie che hanno invocato e amplificano l'effetto delle piante stesse. Ci parlano delle PIANTE MAESTRE, della sostanza che serve per predire il futuro, per i voli sciamanici, per facilitare l'integrazione e la socialità, per contattare i morti e trovare le sorgenti d'acqua (gli alberi hanno uno spirito, gli umani un'anima). Ci raccontano che queste conoscenze le hanno avute direttamente dalla natura, usando le piante allucinogene durante i loro viaggi¹⁸. Ci fanno intuire che usano parlare alle stelle e, attraverso la telepatia, all'Intelligenza Profonda della Terra e alla Grande Madre.

¹⁷ Gli indiani d'America ritengono di ricevere i canti direttamente dall'Alto. Gli shipibo raramente parlano del Creatore mentre utilizzano le piante come intermediarie, mostrando una fede assoluta negli *icaros* che hanno ricevuto dalle piante. Per tutti gli indiani esiste un solo guaritore e questo è l'Uno che ha creato il mondo, qualunque nome gli/le venga dato. Gli shipibo parlano dell'Ayahuasca come *principium movens* anche se si considerano tramiti, persone che preparano il terreno affinché la guarigione abbia luogo.

¹⁸ L'uso di allucinogeni, spiega Jeremy Narby (2006), non è uniforme nel bacino amazzonico: su 400 tribù indigene circa 70 utilizzano l'Ayahuasca (Amazzonia occidentale). Altrove sono utilizzati altri allucinogeni estratti da piante diverse, come la Virola, sniffata in polvere. Alcune popolazioni usano solo il tabacco, che ha il potere di mostrare la realtà delle cose ed eliminare i dolori, le cui proprietà allucinogene sono state documentate.

Descrivono la Via Lattea, la via verso l'infinito, il *milky serpent*, l'anaconda lattea, la via dell'anima. Narrano di Venere, la stella della sera (*Ururi* in quechua) e della Luna che è per loro sia maschile che femminile, una presenza importante. Ci raccontano infine le strade per diventare sciamani, per "scelta" degli spiriti, per vocazione personale e ricerca intenzionale, per eredità quando il potere è conferito direttamente dalle anime degli antenati. Ci descrivono la loro COSMOGONIA, quella serie di idee che abitano ogni sistema culturale e che riguardano il linguaggio della natura e la composizione del mondo. Ogni cosa – ci spiegano – possiede uno spirito: gli alberi, il fiume, la MALOCA¹⁹, la loro capanna collettiva. Ci propongono narrazioni che comprendono spiriti, piante e animali sacri, eventi fondativi e tradizioni tramandate con caparbietà²⁰. Ci raccontano come le stesse medicine che loro

¹⁹ Si tratta di una grande capanna coperta da un tetto conico di foglie di palma: uno spazio rituale, uno spazio circolare perché il cerchio non ha né inizio né fine e quando la gente in cerchio si unisce si viene a creare uno spirito di unità, un senso di sacralità, un campo morfogenetico. Secondo molte tribù l'universo si manterrà in armonia finché verrà onorato il Sacro Cerchio, il cerchio della vita in cui tutto è collegato.

²⁰ Non si tratta di una versione unica che si ripresenta in ogni occasione, c'è molta creatività e eterodossia, invenzioni vere e proprie lasciate all'estro personale. Prima i miti venivano narrati e rinarrati attorno al fuoco, ora la televisione (che abbiamo incontrato anche in capanne sperdute al mondo) frantuma la visione mitica condivisa per cui la semantica muta molto rapidamente e perde di significato a seguito della contaminazione con l'Occidente consumista. I simboli archetipici rischiano di venir dispersi, alcuni vecchi e alcuni sciamani si fanno carico di tramandare narrazioni che non combaciano più da un'area geografica a un'altra. Questa tradizione orale viene comunque tenuta in vita dagli uomini e dalle donne. La maggior parte delle persone sembra credere all'esistenza di essenze animate – spiriti – co-

estrapolano dalle piante li riconnetta con le erbe e le radici, con le canzoni e gli spiriti che sono parte della Terra.



La maloca dove si svolgono le cerimonie.

Mi sento circondata dalla spiritualità perché è lo spirito che ci dà la vita. Sembra che gli sciamani si ritengano creature spirituali e non abbiano bisogno di nient'altro che quello che hanno già. Sanno essere flessibili, permettono alla vita di viverli e permettono all'energia originale di lavorare al meglio. Si concedono di stanziare nel luogo chiamato spirito – tutt'uno

muni a tutte le forme di vita. È questo che fa dire a Jeremy Narby (2006) che l'Ayahuasca mette in contatto, permette l'accesso alla conoscenza del principio vitale, alle molecole della vita, alla doppia elica del DNA che è la stessa per tutte le specie.

con l'Assoluto. Il rispetto, l'onestà, la gentilezza, il servizio sembrano linee guida della loro vita. Hanno avuto la capacità di arrendersi a qualcosa di più grande di loro e si relazionano col sacro costantemente. Il loro scopo è quello di tornare alla natura; sono degli *sky walkers* che interpretano i segni della terra attorno a loro. Vivono con un piede sulla terra e l'altro nel mondo dello spirito. Immagino che il loro linguaggio del cuore possa modificare l'equilibrio di accoglienza del mondo.



Il tetto della maloca.

Credono che il corpo, la mente, la personalità sono solo ricicli di informazioni di una realtà più vera – fatta di anima, spirito, consapevolezza, coscienza – senza forma, intangibile, non locale, senza tempo, non soggetta alla morte. Per loro il Self è parte del campo Akashico, il campo base di tutte le cose del mondo, il campo delle possibilità infinite. Cercando la propria

anima, mostrano un'energia connessa al cuore, sembrano essere stati capaci di tramutare la paura in amore (“il vero linguaggio dell'anima è il cuore”, “la mia religione è amore e dolcezza”, “solo l'amore guarisce”). La loro fiducia nell'Universo è totale proprio perché aprire il cuore permette di aprirsi all'Universo e sentirti totalmente protetti da esso. Il loro atteggiamento mi permette di capire che siamo immersi nelle vibrazioni, in un fiume di energia, in un rivo di informazioni cosmiche. Sembrano pensare che siamo tutti un unico assemblaggio, siamo connessi. Esiste un'unica cosa e siamo tutti quest'unica cosa (“la divisione crea malessere”). Non siamo il nostro corpo, la nostra mente e neppure la nostra anima. Siamo la combinazione unica di questi aspetti, considerati insieme. Siamo divini perché connessi con l'Universo, siamo l'espressione del divino sulla terra: la spiritualità è l'istinto fondamentale della vita, la condivisione è ciò che sembra necessario. Senza esprimerlo mi insegnano a dar ad altri ciò che vorrei per me, che vorrei ricevere. Sembrano dire che il paradiso è un modo d'essere, un atteggiamento: essere amore in azione.

MAESTROS

Ci parlano della loro missione sociale e ci raccontano il loro iter, gli anni di esperienza per diventare curatori: il piripiri (peperoncino) messo negli occhi per vedere le energie e i suoi pattern, anche per correre veloci o diventare abili pescatori; i diversi livelli di curanderia (i VEGETALISTAS che curano con le piante e gli AYAHUASCHEROS che utilizzano la medicina e lavorano per suo conto, sia bevendo in prima persona e accompagnando chi beve, sia facendo da tramite se l'altro non beve); la capacità di FARE LA DIETA su una pianta (si tratta di una iniziazione per diventare sciamani e per

prepararsi ad altri progetti: si ritirano in solitudine e si concentrano su una pianta per volta, nella foresta, mangiando questa pianta, per conoscerla e impadronirsi delle sue doti e riceverne i canti). Uno di loro, Maestro **Dioghene**s, 60 anni, ha cominciato la dieta a dodici anni e a venti è diventato sciamano. È esperto nell'alleggerire la vita di chi è triste anche con la musica ("la violenza e l'abuso sono comuni alle società occidentali ma non si trovano nella comunità shipibo" dirà). **Rosita** investiga le energie maligne e le allontana, è poi maestra degli affari di cuore. **Olivia** si occupa delle malattie fisiche e della loro origine, delle loro radici. **Ines** è un vero e proprio chirurgo, soprattutto nell'area ginecologica, esegue operazioni ed è capace di estrarre elementi negativi dal corpo. **Elias** apre alla luce e lavora con la geometria del fisico. Due tra loro (donne) non sanno dirci quanti anni abbiano²¹; tutti hanno seguito un cammino di preparazione, per aumentare la sensibilità mentale e per curare²². La credenza comune è che la medicina curi la malattia mentre il curandero 'intrattiene' coi suoi canti il paziente, amplificando l'effetto della sostanza.

Quando fanno il giro per abbracciarci la sensazione è quella di tenere tra le braccia un cucciolo morbido, caldo e indifeso;

²¹ Autorità e potere sono funzioni della vecchiaia, l'anziano merita rispetto e onori per la saggezza che incarna; vivere fino ad età avanzata è un privilegio garantito dal Creatore Supremo. Gli anziani sono considerati vicini agli avi e agli spiriti.

²² Secondo gli antropologi, gli sciamani curano *culture bound syndromes*, quelle che in occidente chiameremmo malattie psicosomatiche: *susto*, la perdita dell'anima; *danzo*, il sentimento di invidia che procura emorragie, male ai muscoli, fatica, senso di soffocare, tumori; *pulsario*, palla nello stomaco che blocca la digestione e provoca iperattività, ansia, irritabilità; *mal de ojo*, *evil eye*, con nausea, vomito, diarrea, febbre, perdita di peso, insonnia e depressione.

tenero e allegro. Sfuggente. Dei bambini giocosi pronti a farsi coccolare, con un'anima da vecchi saggi. Strana sensazione. Uomini e donne bassi, con la fronte schiacciata per motivi estetici e rituali²³, le gambe storte, che parlano solo il loro dialetto. Sorridenti, pieni di energia, inermi anche se così intuitivamente sapienti. Hanno tutti intrapreso una strada fatta di tappe e insegnamenti consecutivi, un viaggio dentro se stessi che porta ad assumersi la responsabilità per sé e anche per gli altri. Mi viene in mente un libro sull'iniziazione di un eschimese rimasto orfano (Qúpersimân 1999) che per non sentirsi in balia degli elementi e per acquistare il coraggio di sopravvivere in un habitat così ostile sceglie di diventare sciamano, cerca cose singolari, lontane dagli insediamenti degli umani e così



incontra e si costruisce gli spiriti guida, i custodi e i guardiani.

²³ Veniva applicata una tavoletta rigida sulla fronte del neonato affinché il cranio si schiacciasse e, mi dice la sciamana sorridendo, sulla fronte piatta è facile tagliare la frangetta dritta.

Quali sono le tappe per accedere al sacro secondo i nostri *maestros*²⁴? Credo un corretto rapporto con se stessi, poi con il sociale e la connessione con il mondo naturale. Date queste premesse, il passo successivo sembra essere quello di non farsi schiacciare dal proprio corpo: volare, avere visioni, esplorare nuovi domini, uscire dalla prigione dei pensieri e della razionalità. Il tutto attraverso prove, iniziazioni, la conoscenza delle piante e il rapporto privilegiato con un guaritore. Suggestiscono che è spesso l'ammalarsi il segnale della necessità di intraprendere questa via²⁵. Servono poi le diete e i digiuni perché "solo quando sei vuoto puoi essere riempito".

19 dicembre

Siamo 20 ospiti che provengono da varie parti del mondo, molti dagli Stati Uniti (c'è una donna israeliana, due rumeni, un inglese, un serbo, una ecuadoregna, una messicana, noi tre

²⁴ È chiaro come ogni cultura utilizzi percorsi e consideri tappe diverse. Questo scritto non è esaustivo, né ho intenzione di proporre una comparazione tra tecniche dell'estasi diverse. Rimando al bel libro di Mircea Eliade (1974).

²⁵ La malattia iniziatica è comune a tutte le culture e si manifesta attraverso sintomi (affaticamento, paralisi, incapacità a mantenersi in piedi, confusione, impossibilità a continuare la vita di sempre...) trasversali alle regioni del mondo. Nel mio viaggio in Buriazia sono andata con il gruppo di colleghi italiani a visitare un ospedale psichiatrico e la sciamana Nadia Stepanova, che ci accompagnava, si è avvicinata a un ragazzo giovane, si è trattenuta con lui per poi comunicare al Primario della struttura che questo giovane non era "psicotico" ma un futuro sciamano (aveva tra l'altro il pollice diviso in due, segno frequente in quella regione di capacità parapsicologiche). Il primario ha acconsentito a dimettere il giovane che è stato preso sotto la tutela della sciamana e da lei ha appreso "il mestiere", che svolge ora con grande competenza.

italiani). Le età sono altrettanto variegata, dai ventitré ai sessantacinque; ci sono poi alcuni ragazzi volontari che scambiano il lavoro al campo con la possibilità di partecipare ai riti.

Il primo giorno ci fanno bere una ciotola di un'erba verde (citronella) e poi ingollare 6-7 ciotole di acqua tiepida al fine di vomitare, per pulirsi energeticamente, per svuotarsi²⁶. Difensivamente mi guardo intorno e interagisco con gli altri in fila. Bevo l'acqua troppo lentamente, a piccoli sorsi, e questa passa nel digerente. Due volte la sciamana Ines mi fa un massaggio e due volte riesco a vomitare. Le mosse che ha fatto su di me dimostrano una accurata conoscenza del corpo umano: si è messa dietro di me, appiccicata al mio corpo, con le mani ha massaggiato ogni organo interno, lo stomaco con movimenti dal basso verso l'alto. La sensazione è quella di liberarsi, di far uscire le tossine e anche di lasciar andare. Una bella anticipazione di quello che dovrà succedere stasera: lasciar andare, fidandosi della medicina, arrendendosi attivamente ad essa, come un surfista che cavalca le onde e le usa per galleggiare e muoversi veloce. Ora devo stare a digiuno per un'ora. La prima colazione sarà alle 8, il pranzo alle 13, poi niente più cibo e poca acqua per tutto il giorno, perché stasera c'è il primo rito. Alcuni dei partecipanti hanno già preso LSD in precedenza e conoscono le sensazioni a cui possono andare incontro. È però differente bere l'Ayahuasca che è utilizzata per scopi spirituali,

²⁶ Essere puliti dentro e fuori è una pratica comune nella via della spiritualità: fare il bagno, sudare, vomitare, digiunare, fare una dieta con una sola pianta, sono tutte strategie di purificazione per presentarsi davanti all'Essere Supremo (per gli indiani dell'America del nord) e per essere degni di assumere l'Ayahuasca (per i nostri peruviani). Questa usanza della purificazione è comune a tutti i popoli antichi. Così il tema del diluvio universale, una forza catartica che pulisce l'universo dal male primordiale.

come medicina che cura: il processo dell'LSD manca di quegli aspetti mistici a cui l'Ayahuasca permette di accedere. Cosa ho imparato da questa prima esperienza di purificazione? Che a volte non mi concentro abbastanza su di me e che sono incapace di dimenticarmi degli altri. Ho imparato che ho bisogno della loro approvazione e che mi appoggio al loro sguardo. Ho appreso che anche le esperienze brutte passano e che presto ci si sente di nuovo bene. Che potrei intervenire sulle situazioni spiacevoli per accelerarle, per esempio mettendomi due dita in gola e imparando a vomitare.



Rosita, Olivia e Ines si riposano ricamando.



Lo stagno dove si fa il bagno con l'*agua florida*.

Ogni giorno a mezzogiorno le sciamane ci faranno il bagno con i fiori, per purificarci con l'AGUA FLORIDA. Suona un gong tibetano, noi ci raduniamo e ci mettiamo in fila. Prendono un secchio di acqua marrone, molto sporca e molto profumata, gelata, e ce la buttano addosso, dalla testa su tutto il corpo e ci lavano come fossimo bambini da accudire. L'acqua, fredda, viene addolcita dai fiori per cui lascia un buon odore sulla pelle ed è necessario lasciarsi asciugare dall'aria, anche nei giorni in cui piove. La prima volta mi sento tesa come una corda di violino, malgrado i vestiti appiccicati al corpo per l'umidità e il caldo torrido. Mi infastidisco mentre l'acqua troppo fredda per me mi scorre sulla faccia, sugli occhi, in bocca. Le sciamane ridono del mio disagio a passare dal caldo al freddo, dall'asciutto al bagnato, obbligandomi a riconsiderare le mie lamentele e a metterle in proporzione. Si tratta di un piccolo

problema che devo imparare a superare: non sarà poi la fine del mondo l'acqua fredda sul corpo accaldato! Vorrei imparare ad avvicinarmi a questa purificazione con l'atteggiamento di chi va a una festa anziché a un sacrificio: vorrei rilassarmi, permettermi di non fare resistenza; lasciarmi andare, farmi coccolare e liberarmi dalla tirannia del pensiero e delle aspettative catastrofiche. Le sciamane puliscono via le scorie, ci si potrebbe sentire arricchiti dalle loro attenzioni e coccolati.



Tuc tuc con cui ci si muove nelle cittadine.

La prima cerimonia

Per impazienza l'uomo ha perduto il paradiso, per pigrizia non vi ritorna (Franz Kafka).

Ore 19: mi preparo come per andare a un ballo, mi lavo nell'acqua sporca, indosso vestiti comodi, mi lavo i denti con l'acqua della bottiglia e preparo le cose che mi serviranno:

l'acqua che sa di cloro per sciacquarsi la bocca, la coperta se venisse freddo, un golf, la torcia per recarmi alla capanna comune dove si svolge il rito, un cuscino extra per stare più comodi. Alle 20 ci troviamo tutti lì: materassini in numero esatto dei partecipanti messi in cerchio attorno a un centro di morbidi cuscini che serviranno agli sciamani (quattro donne e tre uomini più una donna e un uomo in formazione cui viene delegato il lavoro pesante: alla donna la cura quotidiana delle sciamane, all'uomo la cottura della medicina) . Si siederanno insieme per rilassarsi prima di iniziare gli *icaros* individuali, per ridere²⁷, riposarsi, chiacchierare, commentare quello che avviene e che loro sembrano vedere come con un radar. Le sciamane da una parte, gli uomini dall'altra, inesorabilmente divisi. C'è poi un corridoio esterno per muoversi, affinché i volontari (due, più un facilitatore che dirige, una sorta di regista, tutti e tre che in questa occasione non bevono) possano prestare assistenza a chi ne avesse bisogno. Fuori della *maloca* due della comunità nativa sono disponibili per aiutare a loro volta, dentro e fuori dal bagno. Accanto a ogni materassino c'è un pitale per vomitare, in quanto l'Ayahuasca produce vomito e diarrea. È il facilitatore ad aver assegnato i posti e io credo di essere la numero 16. Stefano, amico svizzero che ritrovo al Tempio, grande esperto di tarocchi, mi dice che è la carta della torre²⁸, l'illuminazione, la morte dell'Ego. Quello che non mi

²⁷ “Il cuore ha bisogno di ridere, il riso è come il vento sulle chiome degli alberi, le purifica. L'eco della risata risuona negli altri mondi” dicono gli sciamani.

²⁸ La torre rappresentata potrebbe essere il forno di refrattari dentro il quale veniva messo l'alambicco degli alchimisti per le loro opere. La carta dei tarocchi rappresenta un fulmine che scopercchia una torre: una forza che spezza l'equilibrio tra le polarità, la rottura della continuità, un nuovo assetto a

dice è che nei tarocchi il fulmine colpisce una parte della torre e che il significato complementare è la follia.

Sono sdraiata sul mio materasso, due lanterne accese, penombra, la grande luna piena all'esterno produce immagini e forme sulle zanzariere della capanna. Mi sento calmissima, non me lo spiego neppure io, decido di chiedere l'illuminazione della torre come mia INTENZIONE, mio scopo di investigazione (ogni volta che si beve è necessario identificare un'intenzione in quanto gli sciamani ritengono che l'Ayahuasca risponda ai bisogni delle persone in maniera puntuale e si possano così focalizzare temi anche insoliti). Alle nove arrivano gli sciamani alla spicciolata, prima gli uomini. Entrando ciascuno ci augura "*buenas noches*" con una sorta di tono leggero e profondamente serio: anche loro si augurano una buona notte fatta di canti e visioni, di energia che circoli e porti introspezione. Uno di loro con i *mapacho*, sigarette fatte da loro con tabacco molto puro, pulisce lo spazio e viene a soffiare il fumo sulla faccia di ognuno di noi²⁹. Altri due producono suoni soffiando in bottiglie di plastica vuote, dando origine a una musica della natura che si somma a milioni di altri rumori, ai grilli, alle ranocchie nello stagno e a tutte le voci della foresta, ai fruscii di animali invisibili, anche a semi, noci, foglie che cadono dagli alberi.

un livello superiore, l'apertura del terzo occhio, un monito sul rischio di perdersi nel mondo esterno, vivendo una vita troppo superficiale. Si tratta di una carta che anticipa un progetto permesso dal cuore e dalla pancia: l'arte di discriminare i desideri falsi da quelli sani. Indica che è iniziato un processo inconscio inarrestabile e c'è in azione una forza della natura per cui ci si arrenderà alla navigazione, sbarazzandosi di pezzi inutili.

²⁹ Venir purificati col fumo e con incensi che emanano dal fuoco è comune a tutte le culture sciamaniche.

Quando gli sciamani sono tutti dentro, quando ciascuno di loro ci ha augurato la buona notte, quattro gruppetti di sei persone vanno a prendere la mezza porzione di medicina contenuta in una grossa bottiglia di vetro, quella che ci verrà data stasera per tarare la nostra compatibilità al farmaco. Io sono nel quarto gruppo e la numero 23, felice perché è storicamente il numero fortunato mio e di tutta la mia famiglia. Ci viene dato il bicchierino con la sostanza, ci concentriamo sulle nostre intenzioni e beviamo. Trovo la medicina cattiva e saporita, credevo peggio. Riesco a ingurgitarla e tornare al mio posto stando con la schiena molto dritta, per non cedere alla paura, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, attendendo con tutto il mio essere l'arrivo del grande serpente. Mi concentro sul respiro, attendo, come se fossi un contenitore di emozioni e desideri, piena di aspettative. Le luci vengono spente, restiamo con la sola luce della luna.

Inizio a percepire molto accentuati gli odori della palude, il freddo umido della terra bagnata, lo scuro, il buio. Mi immagino come piccola rana solitaria sotto una grande foglia. Gli odori sono fortissimi, il freddo si fa più intenso, il buio pure. Sto comoda "incorpata" come rana, non mi fa paura benché i miei sensi siano all'erta e terribilmente amplificati. All'improvviso sento un fortissimo dolore al cervelletto, un dolore insopportabile e inatteso e vengo colpita da una sorta di esplosione, un flash cui seguono milioni di luci che mi invadono e mi dicono – sì, c'è proprio una voce impersonale che parla in inglese – che sono illuminata. Uno spettacolo di fuochi artificiali, luci incredibili e brillanti, sfumature di colori saturi che non avevo mai visto prima nella mia vita, di una vivezza che non è del nostro quotidiano. Sono invasa da una musica osses-

siva e ripetitiva, troppo troppo forte, un pulsare ritmico, vivo, meccanico, che mi riempie le orecchie e penetra nei miei pori; più tardi la identificherò con uno degli *icaros* degli sciamani (melodia avvolgente), che però sento ripetersi all'infinito e che ancora in realtà gli sciamani non hanno mai cantato (come faccio a conoscerla?). I suoni e le figure geometriche quadridimensionali che vedo (tetraedri, rombi, poliedri con i lati ciascuno di una sfumatura diversa) rimbalzano, costruendo dei pattern di energia, come fossi dentro un caleidoscopio (verde acido, rosa shocking, argento, rame, colori dalle sfumature che non avevo mai visto così nitide e diverse). Sono contemporaneamente architettonici e vivi, saturi, macchine della vita, traboccanti di energia. Coscienti.



Maurits Cornelis Escher, *Otto teste*, 1922.

Mi sento assalita dalla geometria, il mondo com'è usualmente è dimenticato. Mi concentro sulle luci inizialmente bianche ma dalle mille sfumature e sulle forme molto piccole che – come

nei quadri di Escher³⁰ – vibrano e si muovono invadendomi, oltre ogni immaginazione: strutture meccaniche ma dotate di vita. I colori luminosi, vivi di vita propria, sembrano irradiarsi all'esterno. Lo spazio è vasto, una sorta di 'ovunque', l'esperienza appare fuori dal tempo e mi sento priva di peso e di forma, un essere etereo: non mi sembra di avere memoria o identità. Un sogno? No, un'esperienza cosciente che sta svolgendosi attorno e dentro di me che ne faccio parte e vi partecipo, non essendone separata, senza più un'identità individuale né un corpo. Tutto è presente, sono nell'Universo. Mi sento al centro da cui la realtà si espande. Sento una voce che mi dice che sono illuminata³¹ e che posso rimanere in questo iperuranio e diventare una guaritrice. Che sono oltre ogni significato: *beyond meanings*. Non mi sono persa: una parte di me resta vigile. Vivo in due mondi indipendenti e contemporanei: una parte è nel cosmo illimitato, disincarnata, puro spirito che fluttua in un ambiente apparentemente sereno, un'altra parte percepisce le visioni come fossi uno spettatore che mantiene una consapevolezza.

Penso che col dolore alla testa si siano bruciate tutte le mie sinapsi. Da una parte c'è questo mondo intenso, con la musica

³⁰ Non a caso le immagini di Escher sono considerate dei mandala che l'autore ha creato per comunicare percezioni di alte dimensioni, in un processo di acquisizione di coscienza multidimensionale.

³¹ Il concetto di 'illuminazione' è complesso, non unitario, anche fallace. È comune che gli sciamani sentano un'illuminazione nella testa e nel cervello, che permette loro di vedere l'essenza delle cose, il futuro e i segreti del cosmo. Il sole stesso in molte culture è simbolo del principio della visione totale e del fuoco immanente della vita. La solarizzazione è il processo di attivazione del 'sole interiore', la manifestazione spirituale della totalità. Il poeta Rilke parla di coscienza cosmica e la chiama 'Apertura'.

ripetitiva e i colori troppo vividi che mi vuole tenere con sé (almeno trenta sfumature diverse di ciascun colore, tonalità che non avevo mai percepito prima e che non riesco a mettere in parole), dall'altra rivedo la mia vita quotidiana con i clienti e gli studenti, lo scrivere, gli amici, le trasferte per insegnare... La rimpiango già, la rivoglio indietro. Mi dico che non potrò più andare a fare seminari in giro, che non potrò tranquillamente "danzare" coi clienti che tanto mi insegnano, oppure scrivere... Vorrei tornare alla mia vita. Darei qualsiasi cifra per uscire da quello che sempre più vivo come un incubo. Prometto a me stessa che se riesco a tornare indietro non berrò più. Mai più. Le voci e le luci mi attraggono, la luce bianca è sempre più luminosa. Alzo gli occhi ancora più in alto e vedo una sorta di Stella madre, luminosissima, un sole che però si può guardare, alto nell'infinito schermo cangiante che mi è davanti (la Stella Polare che sostiene per molti popoli la tenda celeste?). Mi viene chiesto con una specie di linguaggio del pensiero se ho voglia di andare a esplorarla. Scelgo di no, ho paura di andare ancora più in alto. Sono affascinata e nello stesso tempo ho paura di perdermi. Un dialogo "razionale" si svolge tra due parti di me in contemporanea allo spettacolo: una voce dice che tornerò psicotica in patria e che non riuscirò mai più a recuperare la mia lucidità, un'altra che non ho nuclei psicotici e che quindi potrà andare bene o ancora peggio, perché se li avessi li potrei curare; non averli vuol dire trovarsi fuori per sempre ed essere spacciata. Ho paura³². La mia razionalità tenta di riprendere il controllo. So di aver vomitato con potenza, sento che mi

³² La paura è una forma di energia volta in una determinata direzione. È un'emozione come l'amore, l'odio, l'ira. È una trappola che imprigiona. Chi impara a sconfiggerla diventa padrone della propria vita.

lamento, odo me stessa emettere boati e mugugni che non sono parte del mio repertorio usuale. Chiedo aiuto e voglio tornare sobria, non riesco a frenare i miei pensieri e le emozioni di panico. Sento Ampelio che mi chiede di “lasciar andare”, di trattenere solo quello che mi serve. Cerco di spiegargli che vedo solo luci e che sono al di là dei significati. Mi urla di lasciar andare mentre lui assorbe le energie negative che aleggiano nella stanza e le elimina, sputando e vomitando. “Lascia andare, lascia andare”.



Graffiti su una parete della maloca.

Arriva la *facilitator*, mi chiede di parlare con voce più bassa e di non interloquire con gli altri partecipanti, è proibito. Mi spiega che ho urlato e chiesto aiuto; mi chiede se ho bisogno di aiuto. Le rispondo di sì, che voglio tornare lucida, che ho aperto gli occhi e continuato a vedere le luci, che i canti invadono la mia mente, che sono al di là dei significati. Sono invasa

da suoni, forme geometriche e luci. Mi assicura che riuscirò a tornare sobria; anche gli sciamani ne sono convinti – mi dice – dovrà solo finire l'effetto del farmaco. Mi massaggia le spalle, mi chiede di parlare a voce bassa, mi chiede quale significato abbia per me questa esperienza e io mi arrabbio. La ritengo una domanda “stupida”, sono al di là dei significati. Tutto è illuminato e non desidero razionalizzare nulla. È come se dessi un significato letterale a tutti i colori nei quali sono immersa, interpreto il mio stato come una “via di non ritorno”, come abitassi uno spazio/tempo dal quale non si torna indietro e che cambierà completamente la mia vita. Non riesco a pensare che sia la medicina a far accedere a luci e suoni, questi ultimi – ripetitivi e ossessivi, a volume troppo alto – mi richiamano a sé e mi invadono inesorabilmente. Apro gli occhi e non riesco a vedere i compagni di viaggio, solo luci e piccole forme geometriche. Mi sento sempre più spaventata.

Il dialogo tra le parti di me continua. Una voce dice che sono forte e strutturata, un'altra che tornerò “carciofo” da mio figlio (accompagnandomi all'aereo mi ha raccomandato di non tornare indefinita come un carciofo), una terza che ormai la strada non ha ritorno, che resterò nella foresta. Le luci e i suoni intensi mi catturano. Mi sento completamente nella testa. Chiedo al mio compagno lontano di aiutarmi a tornare “*Help me get back, please!*” gli chiedo 100 volte. Sento Amperio che mi incita a lasciar andare. “Basta, non ce la faccio più!” Devo invece farcela a vincere la seduzione di questo status senza corpo e senza luogo, senza tempo. Una sciamana viene davanti a me per cantare un *icaros*, non riesco a stare seduta dritta e a concentrarmi sul respiro, neppure a sdraiarmi in posizione fetale e godermela. Sento come se il mio corpo fosse tirato da

tutte le parti. I suoni echeggiano nel cervello e sembrano amplificarsi, sempre più alti nella tonalità, sempre più profondamente entrano dentro di me, come mi abitassero, mi invadesero. Vorrei che la sciamana tacesse, mi dà fastidio il suo canto – creando una dissonanza con le altre voci accentua il processo. Imparerò poi che siccome ho avuto paura l'immagine si è bloccata e non scorre, come è possibile che accada: l'allucinazione se accolta diventa interattiva, mantiene una connessione con il self della persona e permette una comunicazione che fa scorrere le visioni. Dovrò imparare. Mi dico che se l'Ayahuasca sono io e le immagini sono organizzate dal mio cervello, posso interagire con esse e quindi diminuirne l'intensità; mi tranquillizzo dicendomi che quando finirà l'effetto del farmaco tornerò sobria, naturalmente. Non ho voglia di aspettare. La musica mi dà il voltastomaco, è ossessiva e ripetitiva, a volume altissimo. La facilitatrice mi spiega che sono io a creare così il processo e che l'ossessività è probabilmente un mio tema psichico. Mi arrabbio, ritengo non capisca: rifiuto la sua spiegazione. Agisco da perfetta presuntuosa (una mia difesa), mi sento superiore e contemporaneamente distante, nell'iperuranio. Rivedo la mia vita giornaliera nei minimi particolari, la rimpiango, mi mancano piccole cose quotidiane mentre mi sento una pallina dentro un flipper.

Sono esausta. Decido di uscire dalla capanna, non riesco a reggermi in piedi. Mi aiuta F., volontario gentile, silenzioso, rispettoso, calmo. Mi appoggio a lui e lui accentua il suo respiro, lo sincronizza al mio e si concentra su di esso. Gli chiedo di camminare, di andare verso le zone illuminate dalla luna quasi piena. Voglio fare un bagno di luna, amica delle donne, esperta dei cicli di vita. Comincio a distinguere gli

alberi, vedo l'energia rossa attorno ai tronchi e attorno a ogni foglia. Le rane gracchiano fortissimo. Evviva, le distingo di nuovo, le accolgo con entusiasmo, le sento amiche. Vedo un alone di luce che mi segnala quale animale sta esprimendosi, in un dialogo molto serrato tra loro, dentro e fuori dallo stagno. Identifico i fasci luminosi delle energie che fluttuano. I suoni sono ancora intollerabilmente forti, voci di uomini e donne che parlano una lingua sconosciuta (lo shipibo), che si inseguono in nenie ripetitive toccando vibrazioni basse, intense e molto acute. Chiedo di camminare. F. mi deve sorreggere perché non ritrovo il mio equilibrio. Ci sediamo su una panca in riva allo stagno, illuminata dalla luna. Gli chiedo le sue esperienze con la medicina, pacatamente me le racconta: l'ultima volta ha fatto i conti con il suo carattere, col fatto che appare superiore, che si sente esterno a quello che accade, che si difende troppo dagli altri e dagli eventi (anche lui o parla di me?). Mi racconta come questa esperienza sia stata dolorosa e il vedersi senza false illusioni una stiletata: ha analizzato cosa racchiude d'incontrollabile, le sfaccettature del carattere e la sua concezione del mondo, i dubbi e le certezze. In maniera un po' superba gli parlo di me, in maniera rispettosa e tranquilla lui parla di sé. Cerchiamo di ritornare verso lo spazio comune ma, avvicinandoci, la confusione sembra accentuarsi e riprendono i suoni nella mia testa. Siamo costretti ad allontanarci di nuovo. Mi mette una coperta sulle spalle perché malgrado il golf pesante ho freddo. Mi sciacquo la bocca con l'acqua (non la ingoio perché l'acqua potrebbe ri-innescare le visioni), continuo a sentire i suoni amplificati ma mi tranquillizzo piano piano, tenuta per mano come una bambina. La tranquillità di F. mi

rende tranquilla. Lui resta concentrato sul nostro respiro sincrono, la conversazione si fa piacevole anche nel silenzio.



Pareo ricamato.

Mi sembra di vedere le persone “nude”. Arriva Greg, uno dei partecipanti, lo vedo come un bambino di circa 5 anni e mezzo, abbandonato, che non riesce a diventare adulto perché non accetta la sua parte abbandonata (saprò poi da lui stesso che quando ai suoi 5 anni suo padre se ne è andato, sua madre e suo nonno hanno dato lui e le sue due sorelle in affido per circa otto anni). Suggesto a F. di aiutarlo ma F. resta calmo e fiducioso mentre io, con le mie griglie psicologiche, sottolineo i punti deboli delle persone: chi lavora con l’energia ha più rispetto degli altri e forse del mondo intero e permette loro di fare la loro esperienza, senza intervenire. Restiamo fuori per circa due ore. Le visioni sono durate dalle 21.30 circa a mezzanotte passata. Non ho avuto concezione del tempo, ero nella mia mente e nell’iperuranio. Non credevo che il cervello potesse vedere così intensamente e uscire dall’usuale raziona-

lità, non sapevo cosa significasse diventare tutt'uno con l'universo.

I *maestros*, come li chiamiamo, non la smettono di cantare, quando sembra che stiano per fermarsi l'onda ricomincia e si alza di nuovo l'energia. Fino alle 2.45, fino a quando ci sono emozioni da far uscire. Infine c'è il silenzio, nessuna luce. Il rito viene dichiarato ufficialmente concluso e della frutta ci attende nella capanna dove usualmente mangiamo. Ci si ritrova con la voglia di raccontare e farsi dire dagli altri: nessun discorso serio, però, la paura è quella che le parole sminuiscano l'esperienza. Anch'io smetto il delirio acustico e mi ritrovo calma, ma non raggiungo gli altri. Penso che se fossi riuscita a perdere completamente la testa mi sarei divertita di più e sarei riuscita a godermi lo spettacolo (non a caso la decapitazione è simbolo dell'illuminazione, del passaggio dal IV al V chakra³³, l'accesso alla realtà con una nuova testa). Dormirò nella *maloca* con altri partecipanti che non ce la fanno a tornare nelle loro capanne fino al mattino.

³³ In natura esiste un oceano di energia nel quale tutti gli esseri viventi sono immersi. Nel corpo ci sono 7 grandi finestre per assorbire e scaricare l'energia dell'universo. I CHAKRA (parola sanscrita che vuol dire vortici) sono falcate della coscienza posizionati sulla colonna vertebrale. Mulinelli, prese di energia, prese di aria pulita, gorgi nel campo energetico che ruotano nei due sensi verso e lontano dal corpo. Benché ci siano milioni di finestre, sette sono le frequenze principali sulle quali emettere e ricevere energia, sette sono convenzionalmente le stazioni energetiche del nostro corpo che rappresentano i colori dell'arcobaleno: I: il rosso (la vitalità interna), II: l'arancione (gli organi sessuali), III: il giallo (sopra l'ombelico), IV: il verde (all'altezza del cuore), V: l'azzurro (la gola), VI: l'indaco (altezza setto nasale), VII: il violetto (alla base del cranio). I chakra alti si riferiscono ai corpi sottili e permettono di scoprire la propria individualità e accedere alla mente non biologica.

Cosa credo di aver imparato stanotte? Ho vissuto un'esperienza incarnata, con la mente e il corpo, tutte le emozioni all'erta. Non sono riuscita a spegnere la mente: i pensieri e le paure che da essi derivano sono i veri nemici. Ho sperimentato che c'è un enorme potenziale di conoscenza oltre i normali confini cui siamo abituati. L'esperienza è stata contemporaneamente meravigliosa e terrificante. Credo di aver iniziato a fare i conti con l'accettazione, la necessità di dire sì alla vita, il provare ad accettare che la vita che conduco è la mia e che ha un significato importante: quello che vivo mi riguarda e mi soddisfa. Ho compreso che nel mio primo viaggio ho sentito necessario prestare attenzione a ogni particolare: osservare, ascoltare, sentire, odorare e registrare le mie sensazioni, sforzandomi di ricordare il più possibile, lasciando che i sensi assorbissero tutto ciò che arrivava (credo forse che più particolari si osservano maggiore è la concentrazione e il controllo?). Ho sentito che ogni più piccola cosa era di vitale importanza, a posteriori rimpiango di non aver vissuto ogni singolo momento in modo ancora più intenso. Ho compreso che devo chiudere gli occhi e trovare il mio centro. La paura è l'ostacolo maggiore in ogni aspetto della vita ma fa anche parte della natura umana. Ho compreso di avere un nuovo obiettivo personale: dominare la paura senza lasciarmi fuorviare, perché quando si affronta la paura dal centro del proprio essere si sprigiona una forza che la trasforma in altri sentimenti); connettermi al mio mondo interiore e imparare che ho potere su di me e quindi sulle mie visioni. Lasciar scorrere, come mi suggeriva Ampelio³⁴.

³⁴ Ma anche entrare in contatto con lo spirito di luce che, secondo tutti gli sciamani del mondo, vive dentro ciascuno di noi e che può diventare il nostro guaritore interno.

LA STORIA DELL'AYAHUASCA

Un uomo si era cibato tutta la vita di una sola pianta, a colazione, pranzo e cena. Diventato vecchio aveva chiesto ai figli che alla sua morte non lo sotterrassero e non lo piangessero; aveva chiesto di legarlo all'albero di cui si era cibato. Quando morì i figli fecero esattamente quello che aveva chiesto e lo lasciarono legato alla pianta. Tornati dopo sei mesi trovarono che dalle dita e dai capelli erano nati dei germogli che andavano verso la terra e si attorcigliavano intorno al tronco. Tornati sei mesi dopo trovarono che era nato un vitigno che partiva dal suo corpo e si avvolgeva intorno al tronco dell'albero. Così nacque l'Ayahuasca, la pianta che ha uno spirito, la sostanza che ispira l'anima e che troviamo descritta già in antiche pitture rupestri attraverso raffigurazioni molto simili a quelle degli ayahuaskeros attuali. L'Ayahuasca aveva però bisogno di congiungersi con un compagno per avere effetto, fu così che si scelsero le foglie di chakruna che hanno tanta linfa e la mostrano su ognuna delle foglie, come i nodi di una rete.

Quando si prepara la bevanda, unione delle due piante (la scelta delle piante, le dosi e gli ingredienti da aggiungere sono come un cocktail che richiede grande professionalità), si fanno cuocere in un pentolone le due sostanze con circa 50 litri d'acqua finché si riducono a cinque. Si fanno poi ricuocere fino a ottenere circa un litro di medicina che sarà più o meno forte, a seconda delle caratteristiche, delle proporzioni e degli intenti. Al Tempio avevamo il pentolone che bolliva tutto il giorno, spandendo fumo odoroso, con una o due persone che costantemente accudivano il fuoco, maceravano il vitigno e mescolavano la sostanza.



Le due piante bollono insieme per ore.

La seconda cerimonia

Sono seduta vicino allo stagno marrone e sabbioso, è mattina molto presto, Olivia, una delle sciamane, si siede vicino a me. Si dichiara molto MAREADA (ubriaca) dopo la cerimonia di ieri: è stordita, tutto le gira come dopo una sbornia pesante. “La mia testa non è ancora tornata a piazzarsi sul collo”. È molto curata, indossa una giacchetta tutta balze di diversi colori, un cencio dai colori psichedelici da lei ricamato come gonna – che ripropone le griglie che gli sciamani vedono proiettate sul corpo dell’altro durante le cerimonie e che servono per fare una diagnosi³⁵ – molte collane colorate di plastica e osso intorno al

³⁵ Ogni popolo usa la visione per indagare malattie e malesseri. Gli sciamani eschimesi la chiamano amgakoq e la descrivono come una visione a raggi X

collo. Parla un castigliano stentato e cerca di spiegarmi che in quella radura dove siamo a volte ha incontrato un serpente d'acqua, molto grosso, che entra ed esce nello stagno. Le fanno schifo i serpenti, anche a me.

Il pensiero mi fa sorridere, il simbolo dell'Ayahuasca è un anaconda e il serpente per quasi tutti gli sciamani è l'animale che cura. Mi chiede se sono sposata e mi racconta che suo marito è morto nove anni prima e che lei per consolarsi faceva tanti bagni fioriti: una volta le piante hanno preso a parlarle e a guidarla, spingendola nel processo per diventare una sciamana.

Penso, come lei, che i primi raggi del sole sono un alimento per tutti gli esseri viventi e che i raggi del sole, mescolati all'aria, sono l'alito vitale della Pachamama (la madre terra, entità spirituale che comprende ogni cosa e considera gli individui parte di un ingranaggio cosmico, di un piano universale che include tutto ciò che è stato creato) che noi tutti respiriamo. Non a caso gli uccelli cantano alla vita, anche questa mattina mentre la ascolto, mentre le nostre parole si mescolano, provenendo da culture e lingue diverse. Sono distratta, mi domando se partecipare o meno alla cerimonia della sera, stasera c'è il secondo dei sette riti. Il mio cervello ruminava senza posa, chiunque stia parlando con me. Alla fine decido che parteciperò facendomi solo mettere una goccia della medicina in fronte e una sulla lingua, userò una dose omeopatica.

È la facilitatrice a comporre ogni volta i gruppi, a dare le istruzioni, a guidare – lei occidentale – a suggerire tempi e inter-

che consente di vedere gli organi interni; i guaritori africani la descrivono come luce. Gli shipibo la descrivono come una griglia, noi occidentali come aura che assume colori differenti.

venti come gli sciamani mongoli non permetterebbero mai. Qui il setting e le regole le stabilisce lei, che funge da padrona di casa. Gli sciamani sono solo il tramite tra la terra e il cielo e per questo si fanno utilizzare. Bevono anche loro, dopo di noi, dosi molto piccole che permettono loro di vedere l'altro come attraverso uno scanner, una griglia delle energie che ripropone quegli stessi pattern che ricamano a punto croce sui tessuti. Una donna mi ungerà la fronte con un po' di medicina e potrò tornare al mio posto con la possibilità di osservare e di non perdere il controllo. Quello che desidero chiedere oggi è la resa, il lasciar andare, la capacità di farmi guidare dall'Ayahuasca.

Si spengono le luci, rimaniamo in silenzio. Qualcuno già vomita, si sentono sputi, risciacqui della bocca, sospiri, lamenti, vedo molti con la schiena dritta, concentrati su se stessi. Anche gli sciamani resteranno in silenzio, aspettando che la medicina faccia effetto. Canteranno poi una prima canzone di pulizia, continuando a rimbalzarsi le note tra loro in cerchio, nel mezzo della stanza, prima di fare il giro da tutti noi. Ancora non è iniziato il loro dialogo canoro in cui scoprirò che si scambiano informazioni su quello che succede a noi, i partecipanti. Dopo canteranno ai singoli, spruzzandoci in testa e sul corpo la *pussanga*: se la mettono in bocca e la vaporizzano sulla faccia e sulla testa della persona di fronte a loro, a volte la versano su mani e braccia, sul viso dell'altro.

Mi trovo a riflettere che non vorrei il controllo fosse un mio problema. È come se l'Ayahuasca mi stesse facendo vedere tutte le aree della mia vita in cui non ho assolutamente il controllo e mi viene detto (di nuovo sento chiaramente una voce, questa volta parla italiano, seguendo i miei pensieri) che

va bene così, che il controllo è un'invenzione dell'occidente, una scusa dietro la quale nascondersi, un principio esplicativo, come la gravità. Qual è il problema allora? – riesco a chiedermi in maniera per la prima volta attiva. È stata la paura che si fosse concretizzata un'ultima tappa nel mio percorso personale, una sorta di porta, varcata la quale non si potesse tornare indietro, un pregiudizio che mi ha portato ad arroccarmi difensivamente.

Nel frattempo le zanzariere sono diventate come degli schermi, la luce fuori crea immagini come quelle del caleidoscopio, color seppia, marrone, nero. Se guardo in alto vedo il cielo stellato come se il tetto non ci fosse. Mi compaiono immagini proiettate su uno schermo in lontananza, come una presentazione di diapositive che si aprono e si chiudono su uno schermo nero. Sembra il set di un teatro, visto in lontananza.

Passano di fronte a me due uomini e tre donne, si inginocchiano per trovarsi di fronte a noi che siamo per terra. Con l'ultima sciamana mi sento stanca e mi accoccolo ai suoi piedi come un cucciolo. Mi viene in mente che mia mamma ogni volta che ero triste mi faceva il “maccino”, un lungo cullamento ritmato da parole inventate che costituiva un momento di intimità e consolo. Gli *icaros* costituiscono per me parole inventate e la sciamana continua a cantare mentre, un po' goffamente, mi accarezza la testa. Mi sento bene, mi viene fatto il maccino stasera, dopo tanti anni dalla morte della mamma. Quanto tempo è passato per poter ritrovare il consolo di cui ho bisogno! Penso che la mia intenzione per questa cerimonia – la resa – è stata ottenuta. Mi sono arresa ai canti e al passaggio degli sciamani, anche alla stanchezza. Mentre canta, la sciamana sputa e fa finta di sputare le energie negative che

prende dal mio corpo e dalle quali mi libera (il giorno dopo il pavimento della capanna sarà pulito). In alcuni casi gli sciamani succhiano e mordono per estrarre corpi estranei che sentono negativi, in quei casi lasciano il segno dei denti sulla pelle anche per alcuni giorni. Per pulire, per purificare, come il cibo, il vomito e anche il sudare³⁶ che abbiamo espulso in mattinata, coperti da cenci lerci e con un braciere infuocato sotto le gambe.

Ampelio mi racconta che nel suo viaggio era il custode dei figli dell'anaconda. Erano tanti e correvano da tutte le parti, lui doveva dar loro da mangiare, tenerli a bada, controllarli e occuparsene. Mangiavano le scorie che uscivano dalle persone, delle specie di stracci sporchi che giacevano sul pavimento, considerati prelibati dai cuccioli, che mangiandoli pulivano l'ambiente. Mano a mano che ne mangiavano crescevano a vista d'occhio. Lui era preoccupato, non voleva crescessero troppo né che morissero di fame. Mentre racconta mi immagino che abbia proposto nella visione una sua preoccupazione usuale, quella di occuparsi degli altri e dar loro il giusto quanti-

³⁶ Vomitare e sudare permettono di acquisire un'attitudine "pulita" del cuore - mente - anima. La capanna sudatoria, per gli indiani d'America del nord è un luogo sacro, in essa pregano, pensano insieme e decidono, in essa imparano ad abbandonare l'Ego per sopportare il calore. Sudare è purificarsi, come rinascere, cancellare gli errori passati. Mentre costruiscono il buco dove mettere le pietre arroventate e mentre costruiscono la struttura, gli indiani pregano, sapendo che le persone che si trovano in un luogo sacro diventano sacre a loro volta. Il rapporto col fuoco non è uguale nei diversi emisferi terrestri. I rituali degli shipibo non contemplano il fuoco in quanto il clima è usualmente caldo. È acceso però dove abitano gli sciamani e dove bolle l'Ayahuasca: l'energia del sole tenuta vicina e rispettata, la gentilezza e la costanza nell'accudirla.

tativo di informazioni/energia, in modo che le loro difficoltà e i loro dolori si tramutino in occasioni di crescita e diventino generative. Penso che in qualche strano modo ognuno entra in percorsi idiosincratichi rispetto a chi è e a cosa affronta nei suoi usuali copioni di vita. Alcune persone restano all'interno del proprio dominio quotidiano, affrontano i problemi con i genitori, con la famiglia allargata, con aspetti del loro carattere; altri affrontano questioni che li interessano, come Stefano che riesce ad avere delle importanti intuizioni riguardo ai tarocchi e alla loro interpretazione, pur rimanendo "a terra" senza accedere alle visioni. Ci sono poi persone che "partono" per viaggi totalmente abduktivivi, irrazionali, e vagano per altri mondi differentemente illuminati.

La consulenza medica

Oggi è giorno di consulenza "medica". Sediamo uno alla volta di fronte a tutti e sette gli sciamani seduti attorno a un tavolo e benché loro appaiano distratti, rispondono alle nostre descrizioni e domande (tradotte dal facilitatore) nominando ritrovati e possibili percorsi, assentendo tra loro oppure aggiungendo un commento alle parole del collega. Uno parla, l'altro espande, alcuni annuiscono soddisfatti, qualcuno dice il nome di un preparato, gli altri si entusiasmano e sembrano amplificare la proposta, forse raddoppiando la dose. Un vero e proprio consulto, senza camici e senza strumenti del potere. Si basano su quello che hanno visto durante il rito, quando la sostanza psicotropa permette loro di vederci quasi fossimo di vetro. Per rispondergli ho dovuto stare totalmente sintonizzata su di me, convinta del principio "Più ti metti in ascolto più senti". Il loro

ascolto non è uditivo, come ci si aspetta dai medici, ma intuitivo. Sembrano ragionare per immagini, nella convinzione che il Sé autentico sia oltre l'Ego, perché avvicinare spiritualità ed egoicità è un ossimoro.

La morfologia della cura è quasi identica in tutto il Sudamerica (Eliade 1974): suffumigi di tabacco, canti, massaggi della parte malata, medicine costruite all'uopo³⁷, identificazione della causa della malattia con l'aiuto dell'Ayahuasca o degli spiriti ausiliari, l'estrazione dell'elemento patogeno per suzione (CHUPAR). Fare medicina però non sembra significhi solo curare il male ma anche aiutare le persone a orientarsi rispetto a cosa sia meglio per loro, indicare una nuova direzione, un percorso da intraprendere.

Qualcuno chiede di procedere su lavori compiuti le volte precedenti, sulla schiena per esempio, e viene proposta una medicina ricavata da una pianta alta alta e dritta che ha radici molto forti, come dovrebbe diventare la schiena retta da una colonna vertebrale "possente". Qualcuno ha una malattia "grave" e ha scelto di non percorrere la strada che l'occidente propone – chemio e preparati tossici che arrestano il naturale fluire delle energie. Qualcuno chiede una purificazione del corpo, oppure l'apertura del cuore e la capacità di connettersi con il prossimo. Altri chiedono aiuto per vedere più chiaramente, oppure di venir liberati attraverso il *chupar* – il succhiare – da cisti e altri

³⁷ Il 74% dei farmaci di composizione vegetale della moderna farmacopea sono stati scoperti dalle società "tradizionali". Fino ad oggi meno del 2% di tutte le specie vegetali sono state sottoposte a test completi di laboratorio e la gran parte del restante 98% si trova nella foresta tropicale. Il Rio delle amazzoni raccoglie la metà di tutte le specie vegetali presenti sulla terra (Narby 2006).

problemi fisici di varia natura. Come se fosse impossibile rinunciare a un punto di vista differente, tutti chiediamo cosa percepiscono di noi quando lavorano con la sostanza.

Quando viene il mio turno, gli spieghiamo che il primo giorno ho avuto una visione molto potente: era così forte che non volevo gli *icaros* perché aumentavano la mia confusione. Gli chiedo se devo continuare a bere e mi rispondono di sì, ma in dosi minime (“chi ha meno energie deve bere meno e chi ne ha di più deve bere di più”). Mi suggeriscono un massaggio alle sette la mattina sia per i mal di schiena da cui sono affetta, sia per il male al cervelletto che ho sentito durante la prima cerimonia e oggi quando ho fatto il bagno coi fiori (Ampelio sostiene che mi si sta aprendo il VI chakra³⁸, il terzo occhio, la visione, l’intuizione, Atlante, archivio delle memorie fin dall’età dei rettili). Mi prescrivono miele e zenzero per riscaldare la muscolatura della schiena; mi danno anche *tantirao e agua de azhar* che è un leggero sedativo, perché diffidano dagli intellettuali con l’energia alta. Mi suggeriscono con una certa insistenza di comprare la *pussanga de miri*, colonia di ruta che loro potenziano con erbe curative. Mi dicono che è fatta con le piante dell’amore e attiva le cose positive della vita; attira le cose che si desiderano. Vedono una parte di energia negativa in me, ma niente di brutto: “Sei una curatrice, prendi energie negative su di te. Ti aiuteremo, non ti preoccupare, le medicine e gli *icaros* connettono il corpo con il cielo”. Esco dalla consultazione sentendomi un po’ sospettosa: cosa fanno della nostra

³⁸ È importante conoscere come fluisce l’energia vitale del corpo per assorbire quella che manca ed espellere quella in eccedenza. Lo scopo è diventare temerari come il puma, osservatori come il condor e prudenti come il serpente.

cultura, cosa sanno di noi? Forse – e la mia presunzione ritorna – avrei voluto confermassero una mia totale sanità, mi sarei potuta posizionare distante dagli altri, un po' inafferrabile, intoccabile/intoccata, il mio ruolo usuale. No, sono come gli altri, ho bisogni, tristezze, solitudini e paure come tutti. Umberta, scendi dal piedistallo, mischiati, sporcati le mani. Gli sciamani sono incredibilmente competenti – lo devo ammettere – niente scuse.

Quando vado a prendere la medicina mi sento subito come avessi preso un sedativo potente. Effetto acquario, uno schermo tra me e il mondo attorno, senso di spossatezza immediata, giramento di testa. Mi dà fastidio essere tenuta bassa di energia, è vero che sono un po' iperattiva e molto cerebrale, sono abituata così. Fidarmi di loro o partire all'attacco e contestarli? Fare la saputa o bere? È una mia scelta. Fidarmi vuol dire utilizzare questi giorni per fare quello che mi dicono, non dar loro credito è il mio solito copione che mi tiene lontana dagli altri. Proverò ad avere fiducia, vale la pena provare a uscire da percorsi conosciuti e sperimentati troppe volte. Sono arrivata fin qui, mi va di fare le cose in maniera diversa. Nei giorni successivi apprezzerò il fatto che l'energia sia veicolata verso il corpo e che la mia testa abbia smesso di essere una sorta di laser analitico e critico, mi sentirò più centrata, come se il *tantirao* mi desse calma e mi facesse sentire in pace col mondo e con me stessa. Assolutamente presente.



Albero ayahuma.

Mi hanno prescritto anche *miel e kion* (zenzero) che trovo addirittura troppo saporito, difficile da mandar giù. Dovrebbe farmi bene per la schiena, scaldare la muscolatura e le ossa. Nel frattempo alcuni fanno un massaggio con la canfora sotto le mani di maestra Manuela che affonda le dita nella carne e sembra toccare punti nevralgici, di grande tensione, in un atto terapeutico molto potente. È quasi cieca, non sa quanti anni abbia ed è affiancata nel suo potere di curandera dal padre, potente sciamano ormai morto; lei, con la sua faccia piatta, la pipa, la

cintura di perline sul cencio tradizionale; lei che ha assunto l'albero dell'Ayahuma come pianta di riferimento. Quando massaggerà me, Manuela mi tratterà con mani di ferro. Le dico i punti in cui anche a casa mi capita di avere dolore alla schiena "qui, qui, qui". Questo la fa molto ridere e da ora in poi mi chiamerà "qui qui" anche durante le cerimonie, per identificarmi nelle nottate buie, senza luna, e tutte le volte che ci incontriamo. Sono in bikini, sdraiata su un materasso lercio su cui si sono sdraiati tutti. Mi infila le mani nella carne, ma mentre ho sentito molti che urlano, mi fa male soltanto sulla bassissima schiena, quasi sulla gamba sinistra. Quando urlo lei ride beata, lo trova molto divertente. Quando mi massaggia il collo provo quasi piacere. Penso che ogni volta sarà diverso e attendo con ansia i prossimi massaggi che mi permettono di rialzarmi piena di energia, sentendomi veramente bene. Umberta fidati! Sono qui per questo, per imparare a fidarmi di me, dell'Ayahuasca, dell'intuito dei guaritori, dei rimedi che mi offrono.

Come intenzione del rito, stasera chiederò fiducia.

MEDICINE

Dove prendono le medicine? Nella foresta, che contiene più di 200 piante curative. Ogni pianta ha il suo spirito incorporato che dà forma al principio che la definisce. Ogni albero ha una madre e un'anima. La maggioranza delle medicine hanno indicazioni oggettive, uguali per tutti, tutte però funzionano a seguito di una connessione con lo Spirito cosmico nel singolo paziente: è come se la scelta della pianta, oltre a curare i sintomi, implicasse anche, come valore aggiunto, la causa dello specifico malessere, l'approfondimento dello

scopo personale nel momento particolare del percorso di vita e nel collegamento energetico alla natura del malato.

Potremmo dire che ogni rimedio cura i sintomi proprio perché lo Spirito torna a lavorare attraverso la pianta. Le conoscono quasi tutte, ogni sciamano ha intrapreso una dieta su una o più piante, si è ritirato nella foresta mangiando il minimo, senza sale e zucchero, senza sesso e relazioni sociali, mangiando e fumando parti della stessa pianta, per mesi, sotto la guida di uno sciamano esperto.

Un giorno ci portano con loro a “incontrare” le piante maestre, per farcele conoscere. La prima che incontriamo è l’albero dell’anaconda, un tronco dritto con i disegni del manto del serpente. Permette di raggiungere la visione e di guadagnare intuito. Va intagliata la corteccia per tirarne fuori un succo bianco che va mischiato al tabacco e fumato oppure aggiunto al cibo. La seconda pianta è l’Ayahuma che permette di vedere e diventare sciamani. La dieta con l’ayahuma dura circa tre mesi e si introduce nel corpo in tre modi: cuocendone la corteccia, fumandola oppure mettendo del tabacco nel tronco e aspettando che si formino i vermi, quelli rossi e neri saranno da scartare, quelli bianchi verranno mangiati vivi, per permettere la visione. Altra pianta interessante è una specie di liana bianca parassita di alcuni alberi, l’Abutas, molto potente contro il cancro. L’erba dei cavalli è un intricato cespuglio di fili verdi con cui fare un infuso che serve per far crescere i capelli; un’altra è un incenso per le cerimonie, un tronco bianco argentato che brucia facilmente. Ci fanno vedere la Datura, cespuglio rampicante dalle campanule bianche, allucinogeno, il cui succo estratto dai gambi viene somministrato in Ecuador nei riti di iniziazione e che “i cattivi” in Perù usano per tagliare l’Ayahuasca, utilizzandola nella magia nera (viene anche chiamata “il vento che ti soffia ai confini del mondo”)³⁹.

³⁹ Così racconta Baba Cesare – peraltro un Baba alquanto approssimativo – nel libro di Folco Terzani a proposito della datura: “La datura è per conoscitori. Chi la prende per drogarsi rimane violentato dagli effetti negativi. Però almeno non ti dà assuefazione. Se la fai una volta sei restio a rifarla, perché

Ci indicano la pianta dell'amore, arancione con semi viola intenso; un'altra che è una specie di orchidea avvinghiata a un albero "innocente", che definiscono la pianta dei legami: aiuta a rimanere uniti ma alla fine uccide la pianta su cui si appoggia. Incontriamo una foglia molto grande e rugosa con una sorta di sesso femminile simbolizzato all'inizio del gambo che serve, secondo loro, a proteggere i bambini dalla potenza sessuale della madre in particolare e dei genitori più in generale. Gli shipibo sembrano avere dei problemi con la sessualità, ogni occasione è buona per metterla da parte, per proibirla anziché sacralizzarla. Forse perché fanno parte di una società matrilineare e hanno paura del potere delle donne? Strano, perché la maggioranza degli sciamani nel mondo ritiene che nelle donne è racchiuso il destino dell'umanità⁴⁰, che è la donna la modelatrice degli umani tutti, che incarna l'amore ed è la messaggera della Pachamama, la madre divina che ama ogni cosa. Strano perché una profezia quasi universale sostiene che in questo ciclo cosmico solo il risveglio del femminile permetterà al nostro pianeta di salvarsi.

ti mette in una dimensione così fuori dall'ordinario. Ti porta in una dimensione di spiritismo.... Il decotto aveva un odore e un sapore di scarafaggi... Mi dava confusione. Sentivo tutte queste voci senza sapere da dove venivano... Perché in datura hai percezione del movimento rotatorio della terra".

⁴⁰ L'organo genitale femminile è chiamato in quechua *paqarina* o *pakarina*, "luogo della nascita", ma anche "luogo dove è custodito il destino dell'umanità", "luogo della conoscenza". È considerato sacro. Gran Paqarina è anche il nome del Grande Spirito che offre amore incommensurabile. Fare l'amore è un atto per entrare in contatto con la divina conoscenza presente in ciascuno e comprendere le leggi universali. Per molti sciamani l'uomo che si avvicina al corpo di una donna dovrebbe farlo con un atteggiamento di adorazione e reverenza, perché è attraverso la porta femminile che si tende all'infinito. A sua volta la donna dovrebbe imparare a tendere un ponte di energia fra il suo sesso e il suo cuore, il Pachachaka, per recuperare la sua creatività e l'aspetto divino di sé.

Gli schipibo onorano ogni pianta e chiedono il permesso di spiegarla. Ognuna ha per loro intelligenza, intuizione ed emozioni ed è dotata di uno spirito sensibile e interconnesso con il tutto: gli spiriti delle piante e della foresta hanno un'essenza di vita che va profondamente rispettata. Ho visto altri sciamani in altre parti del mondo onorare allo stesso modo l'animale che poi avrebbero ucciso, sotterrando poi le interiora in una buca nel terreno, dispiaciuti perché l'animale non avrebbe più potuto correre per i prati e contenti allo stesso tempo del cibo che avrebbe fornito per l'intera comunità. Gli shipibo offrono tabacco alla pianta ogni volta che ne scalfiscono la corteccia, lo sotterrano ai suoi piedi, lo pongono tra le foglie più basse. Esattamente nello stesso modo gli sciamani mongoli spruzzavano un po' di vodka nelle quattro direzioni prima di bere e lasciavano una preghiera o un piccolo dono nel luogo in cui hanno raccolto un sasso, dei semi o una pianta⁴¹.

⁴¹ Il rispetto che gli sciamani in tutto il mondo nutrono per la Terra è così grande che quando scelgono di sottrarle qualcosa (una conchiglia, un sasso, la corteccia dell'albero, un animale, le piante medicinali...) offrono sempre qualcosa in cambio, spesso una presa di tabacco, una sorsata di vodka, un soldino. Dopo aver fatto l'offerta prendono ciò di cui abbisognano con rispetto, consapevoli che tutto è prodotto da Lei e preoccupati di alterare il volto della Madre Terra. Per questo assicurano di usare ciò che hanno preso per una nobile causa, perché tutto sulla Terra è in rapporto di dipendenza reciproca. Non a caso gli sciamani si connettono con il principio vitale che anima tutte le creature viventi, che proviene dal cosmo ed è dotato di intenzionalità. Non a caso parlano "il linguaggio di tutta la natura" che consente loro di comunicare con gli spiriti di piante, oggetti, animali, che sono l'essenza di ogni cosa vivente.



La terza cerimonia

Sono le 16.30, alle 21 berrò di nuovo. Voglio fidarmi della pianta, degli sciamani e del posto molto contenitivo e protetto in cui siamo. Mi ricordo i racconti dell'amica Yuliana⁴², la sua fiducia nella sostanza e negli sciamani: "La prima cerimonia in cui ho bevuto me la ricordo bene, il sapore terribile della medicina che sa di rospo frullato. Tengo bene a mente le mie intenzioni: mi sono sciacquata la bocca e mi sono seduta ad aspettare. Si sono spente le torce, anche quelle di fuori, ho controllato l'equipaggiamento e mi sono fatta dei test per controllare come stessi: "per ora tutto va bene" mi sono detta, aspettando seduta, ascoltando il canto dei grilli. Sono qui. Continuo a farmi dei test per sentire come sto, sento un bruciore all'esofago, mi sento bene, mi vengono pensieri vari che controllo. Mi dico che è tutto normale. Dopo circa un'ora penso di dover andare a prendere un'aggiunta di medicina. In quel momento cominciano gli *icaros* degli sciamani e sento che la mia percezione è completamente alterata. Vomito, mi sdraio, mi sento catapultata in un universo tridimensionale con figure geometriche che formano un circolo di colori forti. Mi rendo conto di essere fuori dal corpo, come un osservatore che guarda una scenografia mai vista. Sono completamente stupita e attratta dal cerchio colorato. Mi accorgo che il mio corpo non sta bene. So che devo occuparmene. Osservo il mio corpo sdraiato e vedo un buco nello stomaco. Sento una voce che dice che prima di godere della cerimonia devo occuparmi del corpo. Torno nel mio corpo e sento un terribile dolore alla pancia, sento un blocco nella bocca dello stomaco, nella gola. Vorrei

⁴² Yuliana Arbelaez Cardona è un'amica, una rebirther e una viaggiatrice spirituale.

vomitare ma non ci riesco, vorrei bere ma ci è stato sconsigliato. Non riesco a parlare, sono arrabbiata con me stessa perché mi sento impotente nei confronti di questo dolore. Decido di arrendermi e so che non posso fare niente. Mi devo fidare, mi devo fidare degli sciamani e mi devo fidare della medicina. Mi devo fidare di me. “Mi fido e basta”. Chiedo mentalmente che mi vengano in aiuto gli sciamani: se la telepatia funziona verranno. Loro vengono davvero, è proprio così, quasi li avessi chiamati. Gli chiedo mentalmente di toccarmi la pancia e loro lo fanno. Penso che siamo collegati telepaticamente e che telepaticamente mi ascoltano. Dico loro di toccarmi la spalla sinistra e una di loro lo fa, di spostarsi sulla destra e anche questo accade. Mi distolgo dal dolore, sono stupita come stessi partecipando a un gioco divertente. Poi la sciamana mi dice, “basta, basta” come mi chiedesse di smettere di giocare. A quel punto non ho più nessun dubbio e mi fido completamente: loro mi leggono dentro. Ho tutti gli sciamani intorno e invece di vedere uno di loro vedo il maestro Yoda, quello di guerre stellari e gli altri li vedo come extraterrestri. Sono comunque tranquilla e mi affido a loro. Succhiano dalla mia pancia. Fumano il loro tabacco e risucchiano il male dalla mia pancia. Vedo e sento che il male esce da me. La sciamana vomita per me e ogni volta che lo fa mi sento meglio. La ringrazio. Sento che mi ha tolto un male vecchio, di vite passate e che non è fisico ma a tanti livelli, un dolore antico⁴³.

⁴³ La memoria cellulare trattiene i pattern emotivi passati (dolori, ferite, traumi) che possono riemergere all'improvviso. Le emozioni devono scorrere perché noi possiamo stare bene. Se abbiamo paura di alcuni pensieri e di alcune sensazioni, se le blocchiamo o le neghiamo per non diventarne consapevoli, rischiamo di bloccarle e rischiamo che emerga un sintomo.

Mi sento sempre meglio fino a sentire che c'è stata una grande guarigione, una pulizia profonda. Sono felice ma provata, sono passate cinque ore, avevo completamente perso la concezione del tempo. Sprofondo in un sonno ricco di immagini... La mattina affiora la paura di rifare l'Ayahuasca ma lavoro con il pendolo, lo esplicito alle sciamane e loro mi tolgono ogni paura. Alle nove di sera si replica”.

Ripenso ai racconti di Yuliana, mi ricordo anche la sua seconda serata, quando “tutto il corpo vibra come una musica. Mi sento in grazia di dio. Sentivo le emozioni degli altri, entravo nel corpo dei miei due amici. Sentivo le loro emozioni, non erano mie, fino a provare una pace assoluta, un amore infinito e tanta felicità. Quando gli sciamani iniziano a cantare sento come un elettroshock. Una corrente che dalla colonna arriva ai piedi e mi fa rimanere bloccata, congelata. Un'esplosione dopo la quale comincia il viaggio. Questa volta non sono io che ringrazio ma sento il ringraziamento e la gratitudine arrivare a ondate. Penso a tutte le cose belle che ho fatto nella vita e sento e vedo la perfezione della mia vita. Sento un amore per me profondo, l'esperienza è lunghissima e alle due del mattino sento di essere ancora nel pieno del processo”.

E infine penso alla sua terza esperienza quella che tra noi chiamiamo divertite “l'orgasmo cosmico”: “Prendo poca medicina questa volta, meno della metà usuale, perché ieri mi ero sentita ubriaca, l'impatto era stato troppo forte. Dopo un'ora la medicina comincia a fare effetto, senza che vomiti o mi senta male. Tutto va alla grande e mi sento felice e grata. Sento un animaletto che mi cammina dentro e si sposta dentro di me, camminando verso il sacro. Lo visualizzo come un topolino che mi cammina dentro. Sono molto incuriosita da questa sensazione

così strana. Lo sento che sale piano piano, facendomi il solletico lungo la spina dorsale; si posiziona tra il collo e la nuca – quello spazio che si chiama la bocca di dio. Esplode, e io esplodo in questa esplosione e sono completamente dissolta nell’universo. Sento sette esplosioni e posso solo dire “oddio, oddio, oddio”. Mi sento completamente sciolta in tutto l’universo. Beatitudine e gioia che non ho mai sentito prima. Vedo alla fine un’enorme circolo di luce ed è come fatto di mattoni di luce molto intensa. Una ruota immensa con al centro un aleph e dei simboli che non conosco e non ho mai visto prima. Mi batte il cuore fortissimo e mi dico di stare tranquilla e di lasciarmi andare. Oddio, oddio, oddio. Un circolo di luce che sembra un fuoco. Sono nella beatitudine totale, nella gioia e nella felicità, nel piacere. Sono in ogni parte dell’universo, vorrei trattenere questa sensazione e questo benessere per l’eternità. Per fortuna dura anche il giorno dopo”.

Mentre penso alle esperienze della mia amica, nella *maloca* F. si avvicina e mi augura una buona notte. Raddrizzo la spina dorsale e la paura sparisce. Prendo un quarto della dose, riesco quasi a non far circolare il sapore per il palato, è peggiore di come lo ricordassi. Resto al buio a guardare gli altri e mi ripeto l’intenzione di fidarmi di me, della medicina, degli sciamani, del gruppo e dei miei amici italiani. L’intenzione di farmi sorprendere e lasciar scorrere.

Inizia il dolore al corpo, il tremore alle gambe e ai muscoli, la necessità di oscillare. Il freddo infinito. Inizia la sensazione di essere dentro la terra, nell’inverno del mondo. Di essere sotto-terra e di vedere il mondo dal di sotto. A tratti ho anche la sensazione di stare in un luogo angusto, in un buco, tanto che faccio fatica a respirare, quasi mi si bloccassero i polmoni e

potessi morire lì. Temo per la mia integrità. Una parte di me continua a dirsi che non devo aver paura, che mi devo fidare e imparare a lasciar scorrere. Gli odori sono amari, acri, pungenti, comunque intensi. I colori molto carichi, vedo le forme e le trame delle foglie, la linfa degli alberi. Colori pazzeschi, questa volta su uno sfondo nero, interconnessi tra loro. Non forme separate e geometriche come la prima volta ma il tessuto della natura, intriso di pattern. Prima sull'azzurro, i verdi, i turchesi, i blu e i gialli, poi i miei colori preferiti, quelli che definisco 'caldi', gli arancioni, i rossi, marroni, viola in tutte le possibili sfumature. Ho la sensazione di essere esattamente dove l'Ayahuasca mi ha portato, una forza più grande di me che mi comanda. Vedo vermi e serpenti fluorescenti, colorati e mi dico che posso lasciar andare e l'immagine cambia. Il freddo della terra continua a espandersi sul mio corpo, tremo. A un certo punto mi viene mostrato un viottolo fangoso e bagnato che entra nella foresta e va in discesa e mi viene chiesto se voglio intraprendere la via della cura. Stupidamente dico di no e piano piano i colori svaniscono.

IL SERPENTE

Il serpente è un personaggio importante della foresta amazzonica, nella cultura shipibo e in molte culture indie. In Africa e in Australia, per esempio, si parla di un grande serpente che diffonde intorno a sé arcobaleni e che accompagnò la Madre Terra nella sua venuta mentre Lei creava montagne, vallate e stelle. Così Uroboro si crede circonda l'intera terra e giri attorno ad essa diffondendo benedizioni. Il suo potere è simboleggiato dai cristalli di quarzo. Nella cultura giudaico-cristiana si tratta di un personaggio "malefico", il principio del male; per molte altre culture come in Amazzonia, in Messico, ma anche tra

i Sumeri, in Egitto, in Persia, in India, a Creta, in Grecia e in Scandinavia, è invece un simbolo benefico, colui che sa, che conosce. Signore del principio vitale, non ha sesso, è maschile e femminile contemporaneamente, un gemello di se stesso. Il serpente visibile appare come incarnazione del Grande Serpente Invisibile, al di fuori del tempo, il principio vitale di tutte le forze della natura. Campbell (2012) racconta che anche Zeus inizialmente era raffigurato come un serpente; attorno al 500 a.C. divenne un uccisore di serpenti in quanto uccisore di Tifone, enorme mostro dalle fattezze di serpente che tocca le stelle con la testa, figlio di Gaia, dea della terra che incarna le forze della natura. Siamo a una svolta, l'allontanamento dalla natura, l'ascesa del patriarcato e la vittoria della ragione (Atena che aiuta Zeus). I serpenti mitici sono enormi. Nel primo capitolo di Chuang Tzu, il fondatore del taoismo filosofico, si descrive un pesce enorme e lungo che abita il lago celestiale, si trasforma in uccello e sale a spirale verso il cielo. Il serpente è associato ovunque alla conoscenza sciamanica, anche in luoghi dove i serpenti non fanno parte dell'habitat. È interessante come non siano solo i popoli primitivi a proporre un serpente creatore della vita, ma anche Francis Crick, premio Nobel per la medicina – per la scoperta della struttura del dna, il quale ci alfabetizza a un principio vitale di origine cosmica dalle fattezze serpentine. “Il dna è la molecola contenente l'informazione della vita e la sua vera essenza consiste nell'essere sia singola che doppia, come i serpenti mitici” scrive Narby (2006).

Connessa al serpente cosmico e alla creazione della vita c'è l'immagine ricorrente di un collegamento tra terra e cielo, l'axis mundi. Eliade, che ha studiato questo tema comune alle tradizioni sciamaniche, lo definisce un “passaggio paradossale” che dà accesso all'aldilà. Usualmente riservato ai morti, viene usato dagli sciamani nel loro percorso di conoscenza. Questo passaggio è spesso controllato da un serpente o da un drago (pensiamo al percorso nelle opere di iniziazione, a Dante Alighieri che nella Divina Commedia prima di incontrare Virgilio si trova in una selva oscura e incontra tre fiere

che lo costringono a percorrere tutto il percorso quando cerca di andare direttamente verso il Paradiso; pensiamo a Enea nell'Eneide, a Ulisse che attraversa il fiume nel suo tornare in patria, ma anche al Conte di Montecristo, ad Aladino, ad Alice nel paese delle meraviglie... Per gli shipibo-conibo del Rio delle Amazzoni l'axis mundi è raffigurato come una scala a pioli – altra immagine che ci ricorda quella del DNA – circondata dall'anaconda cosmica (Narby 2006). Pensiamo infine al caduceo, due serpenti avvolti attorno a un asse, simbolo connesso all'arte della guarigione (lo ying e yang dei taoisti, il simbolo della medicina e di Mercurio) e anche alla rappresentazione del vitigno dell'Ayahuasca.

Il formicolio alle gambe e alle braccia, una specie di pizzicore, mi obbliga a cambiare posizione, penso si tratti dello stato di trance indotto dalla sostanza. Torno nel qui e ora e mi sento rassicurata, ho la sensazione di aver avuto delle visioni di carattere più superficiale – forme, pensieri, associazioni – che potevo controllare meglio. Guardo quello che succede intorno a me. Gli sciamani stanno lavorando dall'altra parte della capanna e io mi rilasso. Entro ed esco dallo stato alterato di coscienza. Anche stasera ho la sensazione di essere oltre i significati. Vedo più volte Ampelio raggiungere la porta a quattro zampe, vomitare (metaforicamente) tutti i blocchi di energia negativa di cui si è caricato e tornare al lettino, leggero come una libellula, ringiovanito. Sento un compagno di avventura piangere e urlare e avrei voglia di andare da lui e abbracciarlo. È proibito. Mando ad ambedue metta⁴⁴, vibrazioni e

⁴⁴ “Mandare metta” nel linguaggio della meditazione vipassana significa inviare energia e pensieri positivi e apprezzamento agli altri. Questo atteggiamento implica che ci si senta bene con se stessi, che si guardi al mondo senza giudizio e senza critica e paura, che si usino le parole con la disposizione

pensieri positivi. Quando gli sciamani vengono da me, prima Diogenes poi maestro Elia, restando tanto tempo, mi tiro su, ho la fantasia di essere l'Ayahuasca in persona. Rispondo ai loro *humming*s facendone a mia volta, cercando il mio canto e il mio centro. Oscillo come fossi un serpente, cerco di sintonizzarmi sulla loro danza, sento il bisogno di rispecchiarli, il tutto oltre la mia volontà. Mi sento forte, ma ora che rileggo mi accorgo che cercavo ancora il controllo. I canti diventano suoni primitivi: se c'è stata una musica alla costituzione del mondo e alle prime orecchie che l'hanno intercettata è stata probabilmente simile a quella che condivido in questa *maloca* in questo momento.

MUSICA

La componente acustica è molto importante, tanto che alcuni antropologi sostengono esistano degli effetti musicali sulla coscienza, dovuti a suoni acuti prodotti sia dagli icaros che dalle bottiglie fischianti (*whistling bottles*) di cui si parla dal 500 a.C. fino alla conquista spagnola. Uomini e donne che cantano rincorrendosi acusticamente, dialogando con le note, stonando, sovrapponendosi in toni acuti e profondi che derivano dal loro essere in trance, profondamente connessi con l'universo.

Pensiamo alla musica a 432 Herz, la musica che con la sua frequenza e con le sue vibrazioni ci cura – portandoci in theta – risuonando con la nostra energia personale e cambiando/aggiustando gli stati d'animo, eliminando le tossine e le tensioni.

all'armonia, al condividere e dare. Implica di conseguenza amare gli altri come sono, senza porre condizioni: accettarli, non giudicarli e desiderare il loro bene.

Ogni tanto sembra che il canto vada a morire, ma una voce tra le tante ricomincia, come i grilli in un prato in cui a volte, nel silenzio, uno comincia a cantare e altri dieci, cento si uniscono, a intermittenza. Quando apro gli occhi vedo le griglie sulla faccia di Diogenes, come uno scanner. Nei suoi *icaros* ripete parole incomprensibili e alcune che comprendo – ‘malattia’, ‘ospedale’, ‘ayahuasca’, ‘medicina’, ‘shaman’, che significa essere. Decido di fidarmi, non stanno certamente parlando del mio futuro di malattia ma del fatto che la medicina è la cura: scelgo l’interpretazione più generativa e in movimento. Mi ripeto che mi devo fidare e scelgo attivamente di farlo, lasciando correre ogni pensiero di malattia. Il rispecchiamento si fa ogni volta più raffinato con ognuno degli sciamani che passa. Al quarto sono però totalmente presente a me stessa e comincio a essere esausta sia dei canti che del dialogo prossemico. Quando passa Manuela cerco di farla sorridere e di alleviare la sua tangibile fatica. È in trance e resta fissa davanti a me, cantando e spruzzando la *pussanga*. A questo punto sono appiccicosa come una caramella sputata. I due uomini e le due donne mi hanno infatti inondato di colonia: mani, faccia, capelli, collo, la tuta, la coperta che mi riscalda. La versano, la sputano, la spandono. Mi inebrio dell’alcool che contiene e loro pure. Immagino che a tratti ne bevano per aumentare la loro energia, oltre a utilizzarla per ‘vedere’.

Spero che la cerimonia finisca ma ogni volta le donne riaccendono le braci che si stanno spegnendo, i canti continuano come un muro di suoni che vanno sempre più sulle frequenze alte. Solo quando sono finiti, mastro Elias “succhierà” un compagno di viaggio che ha qualcosa di brutto allo stomaco.

La mia premessa continua a essere “presuntuosa”: mi è più facile dire che tutto va bene, che non ho bisogno di nulla. Per natura mi forzo ad avere più curiosità che bisogni. Non vedo i nostri *maestros* come salvatori ma come persone che faticano per svoltare la vita e che in questo posto vengono sfruttati, almeno un po’. Mi viene voglia di dar loro parte della mia energia, non sento di avere bisogni impellenti e inascoltati. Sto toccando con mano la mia attitudine usuale a difendermi. Basterebbe scegliere come intenzione le relazioni intime e ne uscirebbero intuizioni interessanti e problematiche! Penso che nel mio ruolo di curatrice vado a cercare i punti di forza di ciascuna persona. È chiaro che non ogni persona ha solo blocchi e negatività; che non ci sono solo drammi e problemi. Mi metto a pensare alle persone a me vicine e a sottolineare i loro aspetti positivi. Quando Dioghenes se ne va mi ringrazia: “*Ira-q*”. Avrà percepito la fiducia che sono riuscita ad accordare loro e che comincio a provare verso di me?

La testa è tornata, la fiducia c’è, anche se è ancora in costruzione. Le sciamane continuano a cantare. Sono esausta. Ho compreso stasera che la mia premessa errata è che possa vedere solo forme e colori al di là dei significati e che la strada cui ambire è molto differente da quella che già pratico. Posso invece affinare la mia prassi di cura consueta; sto prendendo in considerazione il loro percorso di cura, lo confronto con quello occidentale e vedo delle grandi similitudini, pur considerando le differenze culturali.

La mia curiosità aumenta: ci sono milioni di temi da chiedere all’Ayahuasca.

ANIMA

Gli aspetti quotidiani possono essere affrontati a livello corporeo, sociale, psicologico e spirituale. Si tratta di domini diversi e non sempre comunicanti. Quello corporeo e quello psicologico sono propri del nostro Occidente. Il concetto di inconscio ha in qualche modo distolto gli occidentali dal cammino verso la spiritualità. Le esperienze spirituali per Freud sono esperienze regressive, personalmente le ritengo un avanzamento nel percorso della propria vita. Si tratta di accedere a stati di coscienza pre-personali e trans-personali, di ritrovare l'intesa cosmica che noi occidentali abbiamo perso e rifiutato. Stefano sostiene che l'umano è un essere creatore che emette/crea energia. Noi siamo antenne.

Secondo la bioenergetica quando viviamo bene l'energia scorre e c'è una maggiore osmosi col cosmo perché tutto ciò che viviamo si trasforma in esperienza. Quando viviamo male produciamo energia negativa, come una nebbia, che è il correlato delle esperienze che non abbiamo vissuto in tempo reale, delle esperienze che ci mancano: energie non vissute; comandi negativi che ci siamo dati o ci hanno ferito e ci limitano (sistemi di pensiero disfunzionali per sfuggire al presente, quali la colpa); sospesi che non abbiamo voluto andare a vedere/integrare; sensazioni fisiche cui ci siamo sottratti; ferite energetiche profonde che hanno il difetto di operare autonomamente (entità). Le altre facoltà della nostra conoscenza utilizzano i campi elettro-magnetici, il corpo dell'anima, che sono in connessione trans-personale come sostiene la bioenergetica di III generazione. L'essere è il viaggiatore, il corpo è il nostro accompagnatore, un collaboratore prezioso, che parla attraverso le emozioni. Il rapporto tra corpo e anima è come il rapporto tra il cavallo (il corpo) e il cavaliere (l'anima), con la sella che funge da ego, il fratellino stupido dell'essere. Cos'è l'anima? Sono io quando sono presente. L'anima comanda e il sistema nervoso è l'antenna che collega l'anima con il corpo. L'anima è comunque una dimensione non identificata con il

corpo. Essere nell'ego è differente dall'essere nell'essere. Ricusando la teoria sulla dicotomia tra corpo e psiche, sostengo una sostanziale continuità tra processi biologici e psicologici. Esperienze come quelle dello yoga o del Tai Chi inducono a rendere questa visione più convincente. E, ovviamente, la stessa bioenergetica.

La quarta cerimonia

Arrivo alle 20, ho una certa curiosità per come sarà la serata. Non so bene cosa chiedere nel mio intento: ho due temi caldi, uno è l'*unconditional love* che decodifico come connessione con il mondo; l'altro è come fare quest'esperienza al meglio, coinvolgendomi e lasciandomi andare sempre di più. Scelgo la prima.

Bevo un terzo del bicchiere. Sono la numero '18' a bere ($1+8=9$, il mio numero preferito⁴⁵), sorridendo mi rassicuro. All'inizio non succede nulla. Vedo due pannelli rettangolari che invadono il mio campo visivo, neri punteggiati da sfere giallo-oro molto luminose. Nient'altro. Penso che la mia vicina di lettino si sia "rubata" la mia capacità di vedere. Mi metto a pensare alle connessioni tra me e gli altri, ai rapporti delle cose tra loro. Sento l'amica rana gracchiare, i grilli, la luce della luna e vedo stelle enormi. Mi sembra di 'sentire' le connessioni

⁴⁵ Mi verrà detto da Stefano che il numero 9 contiene l'idea del rischio ed è associato all'attraversamento del deserto: è il numero dello sciamano. Come numero arabo è l'inizio di una spirale di crescita, è la carta della soglia e richiede che ci si spogli delle usuali abitudini. Rappresenta il cambiamento, l'invenzione e la crescita attraverso l'ispirazione. Nove è umanitario ed è stato ritenuto di particolare importanza poiché occorrono nove mesi del calendario per la gestazione di un bambino. Nove rappresenta infine la perfezione numerica.

più che comprenderle, dal visivo sono passata al tattile. Sto sdraiata in posizione fetale, rannicchiata nella coperta quando uno schiaffo datomi da cento mani mi colpisce: luci e colori, frattali, serpi, vermi, protuberanze che invadono il campo visivo e me stessa. Radici contorte di alberi secolari, pezzi di legna, fili d'erba, in un habitat fangoso che luccica con brillanzze diverse: tanti marroni e colori terrigni. Sono senza ego in un non spazio e un non tempo, come fossi un lombrico o un animale ancora più piccolo (che però vede sia il particolare che il tutto), in movimento in un habitat vivo e a sua volta in costante cambiamento⁴⁶. Non ho identità, forse non sono neppure un animale ma un nucleo di consapevolezza microscopico immerso in quell'esperienza. Rimane un self razionale che mi permette di rassicurarmi e di dirmi che posso lasciar correre quello che non mi piace e non mi serve. Quando i vermi colorati diventano troppo schifosi li posso lasciar andare e vengono sostituiti da altre protuberanze, colori, tentacoli, luci. In un centimetro quadrato ci saranno 100 colori differenti e io riesco a distinguerli tutti. Contemporaneamente il mio corpo sente tutto il freddo del mondo, trema, non riesce a stare fermo. Un senso di fatica estrema mi fa dubitare di farcela a proseguire nell'esperienza. Riesco a tranquillizzarmi ma ho tanto tanto freddo. Comunque non ho paura e posso lasciare andare. Sento

⁴⁶ Il libro *Milioni di farfalle* di Eben Alexander (2013) racconta dell'esperienza pre-morte di un neurochirurgo che entra in coma per 7 giorni e – malgrado si creda che non ci possa essere vita cosciente se la neocorteccia cerebrale che presenzia alle funzioni di memoria, linguaggio, emozioni, percezione visiva, uditiva e logica è “morta” – fa l'esperienza della presenza della coscienza malgrado la morte cerebrale. Racconta la sua esperienza nel “Regno della prospettiva del verme” che è molto simile alla mia esperienza di queste pagine.

le voci degli sciamani che stanno cantando nel buio, ancora in gruppo, al centro della *maloca*. Mi è chiaro che si stanno scambiando informazioni su quello che sta avvenendo al gruppo e sento chiaramente che nella loro lingua si dicono che l'italiana, la *doctorita*, "vede". Mi sembra che cantino per me, per far aumentare la mia visione.

Ho freddo, non ho paura, continuo a vedere i tentacoli che sono ovunque attorno a me, continuo a sentirmi affaticatissima. Difficoltà a respirare, peso, dolore. Provo a dirmi che non è necessario che l'esperienza sia così faticosa, che potrei rilassarmi e godermela. Non sembra trovare la strada perché questo avvenga. Sento il peso del mondo sulle spalle. Possibile che sia un mio stato quotidiano? Che questo sia il mio atteggiamento verso la vita? Non ne sono certa, ma forse è proprio così: una sensazione che nego razionalizzando e rifugiandomi nel lavoro.

Ormai è ora che vengano di fronte a ciascuno per cantare. Questo, che gli altri desiderano fortemente, per me diventa uno sforzo ancora più grande perché mi tramuto in serpente (una parte di me continua a sapere che è solo immaginazione) e DEVO ballare al suono dei loro *icaros*. Si avvicina maestro Elia e mi dice qualcosa tipo "*Luz, luz, no se preocupe*". Questo vuol dire che sia lui che gli altri percepiscono il mio stato d'animo. So che è una risposta chimica del mio cervello alla sostanza e so che sto vedendo le mie sinapsi. Ciò che vedo sono proiezioni del mio cervello e dei miei pensieri. Le immagini sono unicamente mie, sono un'emergenza della mia psiche. Posso lasciarle andare ma non posso fare di loro quello che voglio, almeno finché ne ho questo reverenziale rispetto. Si tratta di un percorso che ho già percorso in questi giorni, dal momento che già quattro cerimonie sono andate così. Come ci

lavoro? Che significa tutto questo per me, oltre alla fatica che forse è parte della mia vita? Maestro Elia canta, cerca di tranquillizzarmi, mi spruzza addosso la *pussanga*, mi apre il settimo chakra – 10 cm sopra la testa – quello che connette al cielo e permette di vedere. Ci soffia sopra, sembra chiudere la fontanella con le mani, purifica mani e faccia, soffia sui capelli. Devo muovermi al ritmo dei suoi *icaros*, non posso farne a meno. Appena termina mi metto in posizione fetale e cerco di lasciar andare, di rilassarmi. Il freddo continua inesorabile, i muscoli tremano, sento stanchezza. Emetto sospiri, ma mentre gli altri frequentemente vomitano o sputano nel pitale, io esco spesso per fare pipì.

Sono in connessione con F., mi volto spesso dalla sua parte (è seduto dietro di me) e ogni volta illumina la brace del suo *mapacho*. Apposta? Credo di sì, per tranquillizzarmi e farmi capire che è connesso. Quando cerco di alzarmi perdo l'equilibrio, oltre al mondo buio e un po' confuso continuo a vedere le luci. Mi tiene il braccio e mi aiuta. Lo sento tranquillo, solidale. Gli spiego che sono totalmente dentro le luci e la fatica. Ci fermiamo a guardare la luna che sento amica. Quando torno nella *maloca*, la *mareacion* mi riassume con tutta la sua potenza. Quando passano di nuovo le *maestras* mi rialzo a danzare: posizione del loto e movimenti dalla vita in su. Mi soffiano in testa, mi lavano con la *pussanga* e mi benedicono.

Penso che domani chiederò ai maestro le ragioni di questo peso e come superarlo. Questo proposito mi tranquillizza. Alla fine torno a sentire la rana che gracchia nella palude e la saluto con affetto. Mi sento connessa con la natura. Il cielo si è coperto di nuvole, tuona, sta per iniziare a piovere. Le sciamane cantano, hanno più energia dei maschi, durano di più, quando c'è il

tuono stanno zitte per un secondo, quasi nel rispetto della sua energia. Loro ci curano ricollegando i fili spezzati, il temporale cura la terra, bagnandola.

Intorno a me c'è chi rutta, chi ha conati di vomito, chi si lamenta, chi piange, ma si sentono e vedono anche sorrisi, braccia al cielo, movimenti di danza e di yoga, ringraziamenti, canti. La cerimonia va avanti da sette ore e mezzo e non riesce a finire. Finirà quando tutti saranno in silenzio: l'energia del gruppo determina quanto dura il rito in quanto i *maestros* entrano in trance e sembrano rispondere alle energie che circolano. Una sola donna continua a cantare, note altissime che tengono viva la cerimonia. Il temporale è al suo apice quando il *facilitator* dichiara, dopo un lungo silenzio, che verrà cantato l'ultimo *icaros*.



Una piccola rana solitaria

Le intenzioni personali

Gli sciamani si fanno tramite con il nostro inconscio e con le nostre visioni, con il viaggio, con la nostra comprensione di noi stessi; sono contemporaneamente umani che attraverso questo lavoro mantengono la famiglia estesa, spesso molto povera. La loro parte spirituale è il risultato di un lungo cammino, compresa in un ruolo che non sempre gli altri accettano e apprezzano, la parte umana è fatta di mutamenti di umore, di vanità nell'addobbarsi, di litigi tra loro, di invidie, di tintura de L'Oreal per avere anche a 83 anni i capelli corvini. Le differenze di carattere di questi lavoratori dello spirito sono interessanti da osservare.

La maggioranza delle persone hanno temi molto personali da affrontare: approfondire l'organizzazione del loro lavoro, problemi che li hanno colti all'improvviso, l'integrità nella loro vita⁴⁷. Le aree di indagine sono infinite, è a noi che spesso manca la fantasia per proporre di insolite. Si tratta della possibilità di disossare la mente ed entrare in contatto con un sé cosmico, di fare esperienze più intense del vissuto stesso. Per questo il set mentale – l'attitudine personale – deve essere improntata alla serietà: il set che definisce la serie di intenzioni personali deve essere denso e leggero contemporaneamente,

⁴⁷ La mia amica Yuliana mi racconta che una volta durante una cerimonia si è sentita seduta come al cinema e ha visto tutte le azioni e tutti i pensieri da lei messi in atto fuori dall'integrità, fino a quello della mattina al tempio quando aveva pensato di impossessarsi di un mango. "La Medicina mi ha fatto vedere come questi episodi mi avessero tolto dell'energia e come fossero stati inutili. Come una lezione molto illuminante in cui riesco a vedere ogni momento in cui ho agito fuori dell'integrità, cosa avrei potuto imparare e quali occasioni ho perso".

per questo nella capanna dove si pranza si chiacchiera della propria vita ma si scherza altrettanto, ci si prende in giro e il suono della radio in cucina è sintonizzato su melodie molto romantiche e un po' stucchevoli. Il setting – così come il contesto in cui si assume la sostanza – deve essere assolutamente protettivo, sicuro e rispettoso, perché ci si mette in gioco in prima persona. Il protocollo per assumere la sostanza è molto rigoroso. Ci sono regole che riguardano il corpo, altre che si riferiscono alla socialità, altre alla psiche e altre ancora allo spirito, quattro domini diversi che possiamo approfondire in questa vita ma che richiedono un lavoro serio e continuativo.

Ognuno incontra l'Ayahuasca esattamente dove si trova psichicamente. La medicina sottolinea i valori e i pensieri del singolo, non ci sono vie o percorsi stabiliti a priori⁴⁸. Si diventa così psiconauti e si apre il proprio scrigno personale a un'esperienza di cambiamento emotivo in cui ci si dispone a cercare il significato di ciò che accade, a esplicitare i valori taciti e i pensieri automatici di chi sta facendo questa esperienza. Non si tratta di comprendere come è fatto il mondo ma come siamo fatti noi come individui che viviamo nel mondo. L'Ayahuasca è un amplificatore emotivo, una griglia dei pattern psichici che funziona facendoci perdere sia il corpo che la psiche⁴⁹. Differentemente dall' LSD non propone giochi

⁴⁸ Si dice che l'Ayahuasca, bloccando la mente, ti venga a cercare dove sei contorto e ti raddrizzi.

⁴⁹ La parola psiche, dal greco psyché (respirare, soffiare) riconduce all'idea del "respiro vitale"; nell'antica poesia greca passò poi a significare l'"anima" che esiste dopo che la vita è cessata. Da qui l'idea che la psiche sia imprigionata nel soma come in una tomba, idea che nel tempo è stata messa sempre più in discussione.

psichedelici ma un viaggio emotivo per cercare il divino, il sacro dentro di sé, la connessione tra parti di un tutto.

L'Ayahuasca – secondo gli sciamani – permette di accedere al senso di amore universale, all'essenza, alla propria forza, condensando le esperienze fatte e – con l'aiuto degli sciamani – accedere all'amore. È pur vero che siamo creature costruite per essere adattabili e che la nostra mente costruisce narrazioni che vanno in una direzione adattativa.

Uno dei partecipanti, rumeno, un uomo che insieme alla moglie studia per diventare naturopata (è laureato in economia ma trovava il lavoro troppo serio e meccanico) – su richiesta – mi descrive la sua esperienza di accesso all'amore cosmico supremo: “Non è facile descriverla perché mi riferisco a emozioni pure, mai provate così intensamente. È difficile descrivere le emozioni che ho provato, ci proverò: la notte in cui ho sperimentato l'amore incondizionato la mia intenzione era quella di scoprire che cosa ci fosse dietro la mente razionale. Incredibile. Fino a quel momento i miei viaggi erano stati abbastanza brutti, questo è invece stato interessante perché è stato il primo in cui mi sono totalmente arreso, mi sono lasciato andare e mi sono permesso di vomitare (nelle precedenti due cerimonie ci avevo provato senza riuscirci). Dopo mi sono sentito invaso da emozioni di amore. Non sentivo amore per qualcuno o qualcosa – non era il mio amore e neppure era amore inviandomi da qualcuno o da qualcosa. Era amore puro, puro e incondizionato, amore che è a disposizione di ciascuno di noi per farne parte se desideriamo connetterci con esso. Non sto facendo un'arringa né una predica, sto semplicemente tentando di descrivere come l'ho sentito, come mi è apparso. Nel frattempo sentivo come se la medicina stesse giocando col

mio cervello, aprendo a caso cassette della mia memoria per dischiudere in maniera molto vivida luoghi in cui ero stato nel passato e farmi ricordare persone cui tenevo molto. È stato bizzarro perché mi ha fatto anche vedere posti che non erano importanti o a cui avevo prestato scarsa attenzione, lampi fuggitivi di memorie passate che non avrei mai pensato fossero fermate nel hard disk della mia memoria. Al picco della mia esperienza sentivo così tanto amore che faceva male. Non riuscivo a comprendere come fosse possibile provare un amore così intenso, mi sentivo anche privilegiato di essere capace di sperimentarlo. Dopo la cerimonia posso testimoniare che questa energia positiva, questa espansione della coscienza è rimasta con me per un tempo molto lungo. Hai visto anche tu come mi sentivo, mi avresti dovuto vedere prima: l'esperienza ha cambiato molte cose dentro di me"⁵⁰. Elenco, a titolo esemplificativo, alcune intenzioni espresse dai miei compagni di viaggio e la descrizione di come ci hanno lavorato durante le cerimonie:

“Lasciar andare chi pensavo di essere, allo scopo di diventare chi sono realmente”.

“Pulire temi già affrontati allo scopo di arrivare a tematiche nuove che mi riguardano”.

⁵⁰ Alexander (2013) parla della stessa esperienza di amore cosmico: “Il messaggio era composto da tre parti e, se dovessi tradurlo nel linguaggio terreno, suonerebbe così: “Sarai amato e protetto, affettuosamente, per sempre”. “Non hai nulla da temere”. “Non c'è niente di sbagliato che tu possa fare”. Quel messaggio mi inondò di un'intensa e folle sensazione di sollievo. Era come se mi avessero consegnato le regole di un gioco che giocavo da tutta la vita senza averlo mai capito del tutto”.

“Ho affrontato la colpa e tutti gli eventi rispetto ai quali non mi dovrei sentire in colpa. L’Ayahuasca mi ha detto che è perfettamente giusto che faccia quello che sto facendo e che mi aiuterà nel processo di guarigione”.

“Smettere con la marijuana. L’Ayahuasca mi ha detto come fare e come condurre la mia vita, imparando a stare nel qui e ora anziché nella testa”.

“Ho lavorato sul mio stomaco (dove è stato diagnosticato un tumore) e sul respiro. Mi ha detto che se respirerò consapevolmente mi curerà. ‘Permettimi di respirarti, non essere tu a respirare me’, mi ha detto”.

“Occuparmi della mia famiglia. Ho passato la serata con i nonni e i parenti paterni, vivono in Inghilterra, li ho incontrati uno a uno”.

“Connettermi con l’universo. Dopo che maestro Diogenes mi ha cantato un *icaros* molto potente di energia maschile molto intensa, ho lavorato sull’abbandonare il controllo, utilizzando la forza energetica datami dall’ego. Ho capito e sentito che siamo piante e ho sentito che tutte le cose tendono a unirsi e a interagire in una sorta di simbiosi. Ho sentito il corpo goffo e pesante”.

“La mia creatività. Mi sono trovato a fare un disegno fuori della *maloca* sulla sabbia che è stato poi spazzato via dalla forza del temporale”.

“Purificarmi. Ho vissuto la mia vita come ‘puttana sacra’ dando agli altri quello di cui avevano bisogno per me, l’ho agito nel dominio sessuale: sesso, erotismo, attenzioni, la mia dipendenza... Il mio desiderio era quello di arrivare a sentirmi

di nuovo pulita e libera. Ho sentito compassione e comprensione per me stessa”.

“Apprezzare la natura. Credo ci siano tre domini diversi, quello dello spirito che mi accoglierà dopo morto, lo spirito della natura, gli animali, il giardino che posso creare, e – terzo – il mondo delle persone che frequento. Ho visto un coccodrillo e una scimmia, poi altri animali bellissimi e sconosciuti”.

“Mi sono domandato come servire/occuparmi del mondo. Ho scoperto in questo viaggio di aspettare un bambino dalla mia compagna e non sapevo come fare i conti con questa informazione. Mi sono sentito in colpa per non essere con lei e per non affrontare con più entusiasmo e coraggio la notizia della responsabilità di diventare papà. L’Ayahuasca mi ha suggerito di abbandonare la posizione di Peter Pan. Come posso occuparmi del mondo? Occupandomi della mia compagna e del nascituro!”.

A me i facilitatori dicono che ci sono dei pattern ricorsivi che devo andare a vedere: l’ossessività, la fatica, il peso del mondo, la paura che qualcuno (in questo caso l’Ayahuasca) mi chieda troppo e comunque mi chieda più di quanto sono disposta a dare. Maestro Diogenes mi dice invece che la luce indica che sono capace di uscire dal corpo e che questo è un dono. Che se ho cominciato a vedere luci continuerò a farlo. Mi dice che ho tanto freddo perché fin ora sono stata sottoterra e che lui mi può insegnare a volare nei sogni, aiutandomi ad andare in alto e a non rimanere sottoterra. Mi aiuterà, dovrei lavorare per questo. Parla del fatto che a volte tremano anche loro quando dall’essere nel qui e ora passano all’etere. Dice che vedere la luce è la capacità di lasciare il corpo e navigare nel dominio

astrale. Mi insegna poi a utilizzare la *pussanga*, la brillantina alcolica fiorita che aiuta a raggiungere le proprie intenzioni: mi chiede di berne un piccolo sorso subito dopo aver bevuto la medicina, di lavarmici la faccia, le braccia e la testa una volta tornata sul mio materassino, per poi metterla di fronte allo sciamano che ci viene a trovare, in modo che possa cantare i suoi *icaros* anche alla sostanza.

L'EGOCENTRISMO

L'egocentrismo, distintivo dell'Occidente post patriarcale, è caratterizzato da alcune premesse: **1.** la convinzione di dover avere di più; **2.** che siamo cosa facciamo; **3.** che corrispondiamo alla reputazione che abbiamo; **4.** che siamo separati da ogni altra cosa e persona che ci circonda; **5.** che siamo separati dal divino. Gli esperti dicono che il patriarcato è crollato e che sta nascendo una nuova generazione più interessata alla crescita personale, alla spiritualità e alla ritualità, al senso della stima di sé, alla condivisione, al benessere e alla capacità di perdonare. Una generazione che “pretende” meno, convinta di non aver diritto a nulla in particolare, passata da interessarsi a cosa può ottenere al modo in cui può “servire” (speriamo si manifesti al più presto!). Una generazione che ha compreso che non siamo al mondo per spingere la vita verso sempre maggiori traguardi ma per godercela.

Le ultime cerimonie

Continuerò a bere. Stasera mi è venuta la curiosità di andare a vedere e la voglia di rilassarmi sempre più. Mi trema il cuore solamente quando stanno per chiamare il mio gruppo, ma torno sicura quando esplicito a me stessa il mio intendimento.

Ancora la fiducia nell’Ayahuasca e la capacità di cavalcarla e non venirne dominata. Bevo il mio solito quarto della pozione.

Subito compare lo schermo puntinato con milioni di luci giallo/bianche. Mi rilasso, posizione fetale, mi concentro sulle mie intenzioni: fiducia e leggerezza. Mi viene prepotentemente in mente che fiducia significa fidarmi degli altri, anche di mio figlio anziché preoccuparmi del suo futuro, ma anche di persone altre, di cui non ho piena fiducia che magari non stimo a sufficienza. Mi viene anche in mente che fiducia e leggerezza sono per me gli ingredienti per accedere al piacere e inizio a provare piacere in tutto il corpo, un flusso di energia che raggiunge ogni angolo di me. Non mi era stato detto che per l’Ayahuasca non ci dovrebbe essere né piacere né sesso durante i riti? Anche nella preparazione prima e nell’elaborazione dopo? Per gli shipibo fare sesso disperde energie. Chiedo al serpente che vedo vicino a me (non è un lungo e gonfio anaconda ma un piccolo cobra scattante, con le sue ali/orecchie e una coda che scodinzola senza che mi faccia paura; il cobra dei geroglifici delle piramidi). “L’energia favorisce l’unione col mondo. Io sono un animale, continuo la specie, mi accoppio quando mi devo accoppiare. Queste sono ragioni inventate dagli umani, non mi competono, non mi interessano” – mi risponde. Mi viene da sorridere, la risposta è molto coerente con il mio modo di pensare. Continuo a ragionare, attendo il freddo e il dolore che ho provato le altre volte. Intorno a me gli sciamani cantano in gruppo. Buio fitto, oggi la luna è nascosta. Cantano. Mi passa per la testa che potrebbero essere delusi perché non sto volando e mi domando se andare a chiedere un rinforzo di medicina. Decido per il no. Sento i canti come occasioni di aumentare la visione, mandala che ti

spingono verso il cielo. Di colpo mi accorgo che sono nella visione, che vedo colori (anche se più attenuati delle altre volte), luci che vengono verso di me, vermi, serpenti colorati che vedo e lascio andare. È come se stessi camminando per la foresta con gli sciamani e la foresta si illuminasse dal basso a ogni passo, quasi un set cinematografico, come se potenti fari illuminassero i tronchi, le fronde e il cielo, mentre tutto il resto è nel più assoluto buio. Mille immagini e pensieri che non riesco a ricordare ma che accolgo con calma e divertimento. Sono felice perché sono capace di vedere senza sentire il peso del mondo e senza tremare come una foglia. Senza paura, senza bisogno di controllo. Penso che il primo giorno mi è stato fatto vedere il cielo, l'etere, l'universo e che la mia paura mi ha impedito di apprezzarlo. Ora il cielo non mi si manifesta ma vedo scene che si susseguono e mi sembra di stare sul set di un film di cui sono la scenografa. Anche se compaiono serpenti e vermi non mi fanno schifo. Immagino di aver scritto un copione sui dilemmi di una donna quarantenne che è presa tra la sua vita occidentale di successo e la possibilità di approfondire la propria spiritualità, e descrive il cammino per raggiungere l'anima. Un copione che si va sempre più specificando durante la serata. Vedo alcune scene in cui la foresta è illuminata, tante persone sono sul set, c'è gente, fattività, un progetto comune, proprio quello che a me piacerebbe – far parte di un progetto collettivo – e mi sento molto connessa.

Entro ed esco dalle visioni, me le godo, mi rilasso, mi alzo dritta quando viene un maestro a cantare davanti a me. Il primo è maestro Elia che mi chiede come sto e sembra soddisfatto quando gli rispondo “*tranquilla*”. Mi risponde che non ho paura e questo fa la differenza. Mi sento *mareada* ma senza paura.

Vedo tutti gli sciamani andare alla postazione di Ampelio, trasportarlo in mezzo al cerchio in corteo, lo circondano, lo riveriscono e gli chiedono di stare con loro nel mezzo, cosa che lui fa stando a un palmo da terra dalla soddisfazione. Vedo questa scena con estrema lucidità e solo dopo scoprirò che è frutto della mia fantasia, del mio desiderio, della mia reverenza verso di lui.

Quando viene una delle *maestras* cerco di mandarle la mia energia, la mia leggerezza, la gioia di essere al mondo: percepisco di riempire uno spazio maggiore di quello occupato dal mio corpo, sono consapevole di me, mi sento sicura, serena, autosufficiente e contemporaneamente espansa. Le massaggio i piedi, che sono nodosi e polverosi, con unghie come artigli: immagino che a lei faccia piacere. Intanto canta per me, in base a quello che vede e pensa occorra. Canta e mi spruzza la *pussanga*. Intorno a noi ci sono suoni, rumori, voci. Sembra un concerto dodecafonico, penso che se il big bang ha avuto una colonna sonora sarà senz'altro stata la musica di questa serata: il suono stridente e stonato della creazione del mondo. Una melodia inquietante, complessa e complicata, acuta, che stimola certamente la sostanza. La coscienza cosmica che ho esperito in questa cerimonia, fatta di luce, leggerezza e mancanza di confini, mi ha fatto pensare che se dei morti ci si ritrova in questo dominio non sarebbe male.

Penso anche alle linee di Nazca e all'ipotesi che ho letto che siano state create ad uso cerimoniale, come segnali per gli sciamani in viaggio, come dei magneti per indirizzarli ai luoghi dei morti dove i pellegrini nel loro volo spirituale potranno otte-

nera da bere; linee simboliche, percorsi immaginifici per il loro viaggio, figure stilizzate allineate con le Pleiadi⁵¹.

Durante l'ultima cerimonia ci hanno invece impostato gli ARKANA, sigilli di protezione per mantenere i semi del lavoro, una corona solida e invisibile affinché altri non rubino i nostri *icaros*, affinché gli spiriti non entrino nel nostro spazio psichico, ospiti non invitati. Una protezione per la sicurezza del corpo. Viene prima Maestro Elia e mi mette le sue cinture protettive. Penso al rispetto per me stessa, per la medicina, anche per mio figlio. Mi viene in mente che questo atteggiamento necessario deve affiancarsi al rispetto verso la vita, che va vissuta e non sprecata. Rifletto su questo, su come muovermi riuscendo a rispettare gli altri, onorando il rapporto con loro. Vengono poi le tre donne in fila, cerco di ringraziarle attraverso la mia energia e quando l'ultima mi lascia (sono certa che sia Manuela in quanto dice "qui, qui, qui") sento come una corrente che sale dalla mia testa verso l'universo (un aspirapolvere posizionato in alto che aspira energia da me). Mi addormento come un sasso. Faccio fatica a svegliarmi quando la cerimonia finisce, ma torno al mio *tambo* e mi addormento subito di nuovo. Di nuovo pesantemente.

⁵¹ Molti Indios dell'America del Sud ritengono di essere venuti dalle lontane Pleiadi. È interessante che in Siberia il Grande Spirito viene chiamato col nome arcaico di *Ulgen* che deriva da *Ulkar*, la parola antica per la costellazione conosciuta in Occidente come quella delle Pleiadi. Altre mitologie coinvolgono le stelle: per i Dogon Sirio (la Stella del Lupo), per gli Zulu l'origine è da un altro sistema solare per cui "visitatori di fuoco" hanno portato sulla terra il loro sapere.



Il mercato di Iquitos dove si vendono pozioni, piante e amuleti.

Alcune storie

Nel mondo sciamanico tutto quello che esiste possiede al suo interno una forza viva, un'energia vitale e divina che tutto permea. Per questo, la prima storia che desidero raccontare riguarda gli animali al Tempio, perché per me gli animali sono la cosa più vicina agli angeli, sono dei guaritori naturali. Non giudicano e sono al servizio dell'umanità, fanno da filtro rispetto all'auto-distruzione che noi agiamo: credono semplicemente nell'esistenza. In un mondo dove tutto ciò che esiste vive e anche i fenomeni dell'universo hanno un'identità personale, mi sarei aspettata una maggiore vicinanza degli sciamani agli animali domestici. Invece non ci sono cani, se arrivano sono malandati, magri da far paura, pulciosi e pieni di malattie

della pelle, sembrano sopravvivere per un soffio e vengono scacciati in malo modo. Harner (1973) nel suo libro sugli sciamani conibo dell'amazzonia peruviana (lungo il fiume Ucayali) racconta che nelle notti del rito ai cani vengono messe le muse-ruole in quanto il loro abbaiare può rendere pazzo chi è sotto l'effetto della medicina.

Due gatti soggiornano in uno dei *tambo*, viene dato loro il pesce. Puliti, autonomi, poco coccolosi, vengono alla *maloca* nelle serate rituali, come a caricarsi dell'energia che emerge dal canto degli sciamani. Di nuovo l'atteggiamento verso di loro è spartano: sono animali della foresta ed è necessario che imparino a cacciare e a procacciarsi il loro sostentamento. Vengono quindi nutriti lo stretto necessario e miagolano spesso per la fame. Ci sono poi le galline, che abitano sotto il *tambo* delle sciamane e razzolano lì, accontentandosi di pagliuzze e rari semi. Ogni due giorni ne manca una all'appello in quanto gli sciamani mangiano carne, mentre noi solamente pesce e uova (patate dolci, lenticchie, manioca, banane, avocado e altri legumi autoctoni).

La foresta è comunque viva in ogni suo centimetro quadrato: pipistrelli, ranocchie, pulci, zanzare, grilli, lucciole, sono gli animali con cui mi sono incontrata/scontrata quotidianamente. Per fortuna anche splendide farfalle enormi (*mariposa*) dai colori intensi. Le più belle sono le morfho blu⁵². Ci sono poi tante libellule rosse che si accoppiano in volo e adagiano le uova sulla superficie dello stagno. Mi sarebbe piaciuto ci

⁵² “Sono di colore blu perché sono state mandate sulla terra dal Grande Spirito e hanno il colore intenso del cielo” dicono gli sciamani.

fossero anche pappagalli multicolori addestrati a rimanere nei paraggi.

Arriva dal *tambo* dei *maestros* la musica del flauto di Dioghenes, un suono non perfetto che ugualmente sembra chiamare a raccolta forze invisibili e creare uno stato di armonia e di connessione con la natura, proprio per l'imperfezione dei suoni: animali e natura strettamente connessi, porte aperte per accedere allo spirito⁵³.

Greg, uno dei miei compagni di viaggio, da bambino è stato dato in affido dalla madre che non riusciva a mantenere i figli quando il marito se ne è andato. Sono stati allontanati Greg e le sue due sorelle maggiori. Ciascuno dei bambini ha seguito un proprio percorso, lui ha girato circa 10 famiglie, passando dall'una all'altra, fino ai suoi 16 anni, quando è andato a vivere col padre. La madre ha tenuto presso di sé solamente il figlio più piccolo. Greg è sia un giocatore di poker in rete – che non ha mai perso una volta – sia un cucciolo abbandonato che cerca un padrone e una cuccia, sia un ragazzo ventenne che cerca contatti erotici con perfette sconosciute. È un personaggio “vago” la cui mano destra non sa quello che fa la sinistra. Corpo dinoccolato come stesse sempre sul punto di cadere, è contemporaneamente talmente esperto di yoga da poter assumere posizioni incredibili. Una persona piena di contraddizioni e di parti non integrate. Un ragazzo che vorrebbe essere guidato perché non ha il coraggio di guidare, che appare conti-

⁵³ La natura, dotata di profonda intelligenza, è la dimora degli umani, la casa in cui si nasconde la saggezza dell'Universo. La consapevolezza cosmica porta a rispettare le piante e gli animali come dotati di quella intelligenza intrinseca che non ha bisogno di parole. La natura ci insegna che tutto cambia e si evolve in cicli di nascita e morte.

nuamente rivivere il suo trauma, incapace di leggere le proprie emozioni, tantomeno di gestirle. Una delle ‘nostre’ notti di cerimonia sento provenire dal bagno urla, schiamazzi e risate, ma anche grida di aiuto e sospiri di sofferenza. Non riusciamo a capire se è solo in bagno oppure con qualcuno che lo sta aiutando o che lui tenta di sedurre. Chissà cosa gli sta succedendo. Bussiamo, gli chiediamo se ha bisogno di aiuto. Voci molto diverse tra loro emergono dallo stanzino, crediamo che sia in compagnia di più di una persona e che si stia consumando una seduzione. Scopriremo poi che è solo e che sta parlando ai suoi organi (i reni, il cuore, i polmoni) e che produce lui le diverse voci, in un dialogo serrato, sofferto e affettuoso. È nudo biotto. Il facilitatore va a chiamare gli sciamani per calmarlo. Sono preoccupata che lo curino con la stessa “medicina” che lo ha mandato fuori di testa; secondo me questa soluzione rischia di amplificare il problema. Ci troviamo di fronte a Greg con diverse ipotesi: io sostengo che ha perso la razionalità e che sia necessario aiutarlo a recuperarla; Amperio che sia posseduto da un’entità; gli sciamani che sia partito per l’iperuranio e che debba essere aiutato a tornare indietro. Non c’è una spiegazione unica per i comportamenti di Greg, le ipotesi che si potrebbero fare sono ancora di più. L’importante è che il giorno dopo sia sorridente tra noi e mi spieghi come questo processo che sta compiendo con gli sciamani da più mesi gli permetta di aumentare lentamente il controllo sulla sua vita.

Nurit è una donna quarantenne, giordana, che fa la guida turistica. Intelligente, ironica, razionale, pragmatica, arriva al Tempio senza nessuna consapevolezza di quello che sta per intraprendere. Non ha fatto la dieta, arrivando si domanda se

nella “sua” stanza ci sarà l’aria condizionata, ha seguito la fascinazione della foresta amazzonica e l’idea che gli sciamani sono esotici ed interessanti e potranno offrirle storie da raccontare ai suoi clienti. È qui perché una collega europea e altri amici le hanno parlato del posto. La incontro di fronte al *tambo* che divideremo. È seduta sulle scale e sta mangiando semi salati⁵⁴. Quando, ridendo, le spiego la dieta restrittiva che ci era stata richiesta, decide di mangiarli tutti in modo da non essere tentata in seguito. Pagherà questa leggerezza passando le prime cerimonie seduta sul cesso, senza possibilità di lavorare su di sé, senza visioni né voli. Alla quarta cerimonia, sette giorni nella dieta forzata, inizia il suo trip psicologico. Terminata la quarta cerimonia la incontro molto spaventata: stanotte ha visto le anime di alcune persone morte. Tra queste ha incontrato, come fosse presente, suo nipote che è morto già da sei anni. Non si è molto scomposta, all’inizio lui non parlava e lei gli ha chiesto perdono per non essere stata presente al suo funerale (non ha ottenuto i permessi), ha fatto un rituale per salutarlo, lo ha ricomposto nella bara e si è allontanata. L’ha visto poi seduto sui gradini del *tambo* quando è arrivata per coricarsi, mentre si lavava i denti lui si è sdraiato sul suo letto, senza lasciarle spazio; ha anche tentato di cacciarlo con un certo piglio, senza sortire alcun risultato. È allora corsa alla *maloca* comune e si definisce terrorizzata. Le spiego che la cerimonia è come un tifone e che il tifone è passato ma è rimasta la coda che a volte può essere molto lunga, anche centinaia di chilometri e continuare a creare turbolenze. Le dico anche che suo nipote è un parente, le vuole certamente bene, esattamente

⁵⁴ Il sale è proibito in quanto chimicamente incompatibile con l’Ayahuasca: ne blocca l’effetto allucinogeno.

come lei vuole bene a lui: gli prenda la mano, si proteggano vicendevolmente e dormano insieme, in pace. Si sveglierà la mattina e lui non sarà più con lei, ne sono certa. Si tranquillizza, la mattina dopo gli sciamani andranno a ripulire il nostro *tambo* da ogni presenza, sputando *pussanga* in ogni angolo, cantando e suonando per ripulirlo da ogni tipo di energie. È interessante il cambiamento che subisce la ruvida e materialista Nurit: come in un risveglio psicologico, appare più sensibile, molto più sofisticata psicologicamente, più attenta, più curiosa, più coinvolta nel processo, più interessata e partecipe. Smette di chiamare il Tempio ‘Guantanamo, la mia prigioniera’, inizia a sorridere di più, condivide il suo senso ironico, il viso si mostra più rilassato, approfondisce i temi di cui discutiamo insieme, mentre prima si addormentava difensivamente. La chiamo sorridendo ‘*the slimming shaman*’ la sciamana in dimagrimento e lei, a sua volta sorridendo, mi chiama ‘*the italian princess*’, la principessa italiana. Quando una delle ultime sere, dopo la cerimonia, mi dirà che il suo letto si sta muovendo – credendo che stesse scherzando – le risponderò con leggerezza che il letto la sta cullando. Senza paura si addormenterà.

John è un uomo svedese arrivato al Tempio per fare l’esperienza. Dopo una cerimonia una co-partecipante colombiana gli dice con un certo imbarazzo, per paura di essere invasiva, che le è apparsa in sogno una donna che le ha detto in spagnolo che aveva un messaggio per lui e gli chiedeva perdono. Questo spirito è soddisfatto del percorso che lui sta facendo, considera questa la strada migliore per lui. La messaggera colombiana invece si sente a disagio perché le sembra di invadere la privacy di John. Figuriamoci lo stupore quando John racconterà, successivamente all’esplicitazione del

messaggio, che lui è stato adottato da una famiglia svedese ma è nato in Colombia, ed era stato abbandonato piccolissimo e adottato quasi subito. John abbraccerà la messaggera con le lacrime agli occhi, felice del messaggio.

Elisa, cubana, donna bella e intelligente, molto viva e brillante, è venuta al tempo assieme al marito perché da tempo si sente triste, molto triste e – a parte il lavoro prestigioso in ambito industriale – non sente desideri né voglie. La sua mente, lucida sul lavoro, è confusa e piena di nebbia e non comprende chi è, avendo paura di esprimere quello che sente e che desidera: non ha ancora raggiunto la sua integrità. Sta insieme al compagno da 11 anni e da 6 sono sposati. La sua tristezza è iniziata dopo il matrimonio. La sua prima esperienza con l’Ayahuasca è stata piacevole, si è sentita connessa col gruppo ed è stata bene. Durante la seconda esperienza ha percepito che il suo dolore non è qualcosa che le appartiene personalmente ma un peso che porta sulle spalle al posto dei suoi avi, che avevano subito schiavismo, sfruttamento, malattie. L’Ayahuasca le ha detto che lei è stata scelta proprio perché forte e in grado di lavorare sulla storia passata. Ipotesi interessante! Come psicologa saprei lavorare molto bene su un tema del genere: mi viene in mente il libro di Ancelin Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, che tratta la psico-genealogia in chiave sistemica. Gli sciamani lavorano con lei utilizzando gli *icaros* e tessendo trame scollegate, senza accedere a una comprensione verbalizzata ed esplicita. Lei accoglie le ipotesi che le propongono spazialmente e ritualmente nella cerimonia, è assetata di approfondimento, pronta a modificare le sue usuali griglie di lettura. Dovrà cambiare molto per adattarsi a Maestro Diogenes che non le offre una risposta razionale e le darà pochissima soddisfazione

a livello intellettuale. Come psicologa, avrei indagato il suo rapporto con il marito, gli sciamani invece non perturbano la sfera personale, non introducono ipotesi personali, tendono a mantenere l'assetto sociale delle persone che accolgono e scientemente non sono entrati in questo dominio relazionale che Elisa non pensa di esplorare e che non le è venuto neppure in mente.

Durante il tempo passato assieme al Tempio, a Elisa vengono le mestruazioni e gli sciamani le dicono che non potrà partecipare alle cerimonie. Benché sia venuta apposta dall'Europa deve saltare due turni (tre giorni fuori). La donna è impura in "questo" periodo, le viene detto. Riflettiamo se sia il caso di tacere e continuare i riti, assumendosene in prima persona la responsabilità. Ne parliamo insieme e lei decide di "obbedire" e di escludersi dai riti. Questo mi inquieta. Ho percorso tanta strada "culturale" insieme a molte donne, per allontanarmi dall'idea che il femminile sia necessariamente oggetto sessuale, macchina per fare figli, per accantonare i pregiudizi sulla sessualità libera, per liberarmi da una sessualità identificata con la genitalità, per svincolare l'energia dalle relazioni sentimentali! Mi sembra che gli sciamani facciano dire alle piante le intenzioni e le regole che rispecchiano credenze antiche, profondamente radicate nella loro cultura. Personalmente credo che il ciclo ormonale avvicini alla natura e ci renda veicoli di guarigione più forti, non certo persone impure. Penso alle mestruazioni come a una sorta di morte sciamanica e a una rinascita ogni mese: ogni volta che l'utero rinnova la mucosa, come i serpenti cambiamo pelle, ci liberiamo del passato e ci purifichiamo fisicamente. Se è vero che le prime forme di sciamanesimo erano praticate in gruppo dalle donne, non posso

pensare che il sangue fosse un tabù, qualcosa da nascondere, quanto piuttosto un divieto focalizzato sulla “sacralità”. Probabilmente, come accade nei gruppi di lavoro emozionali tra donne che si frequentano giornalmente, le mestruazioni si sincronizzavano e le donne le avevano tutte in uno stesso periodo.

IL SANGUE MESTRUALE

Ancora oggi i lama tibetani si servono del sangue mestruale nelle cerimonie per la Dea Tara e considerano il primo sangue mestruale di una ragazza il farmaco di guarigione più potente in assoluto.

Ipotizzo che il sangue mestruale abbia sostituito il sangue degli animali, dal momento che i riti sciamanici abbisognano del sangue, ancora, in tante parti del mondo; ipotizzo che le donne nell'antichità utilizzassero le mestruazioni, così come le gravidanze e i parti, per accedere alle visioni, per aumentare il loro potere magico di guaritrici. Ritengo, e non sono sola, che rendere il menarca un tabù sia stata una mossa politico/patriarcale per diminuire il potere delle donne e associarle a un elemento che le ridimensionasse.

Il sangue mestruale è compreso nelle pratiche tantriche; in India una donna con le mestruazioni ha accesso ai poteri della Dea Oscura (ira e passione sono associate alle donne proprio perché così connesse alla natura). In Africa e in Australia si pensa che la terra rossa sia sacra: durante il Tempo del sogno le nostre antenate vagavano per il mondo e il sangue mestruale, coagulandosi, diventava ocre rossa usata per guarire ogni malattia. Legarsi un nastro rosso attorno alla vita, in alcune tribù, è un modo per accedere alla fertilità. Per gli shipibo le donne sono identificate con il regno acquatico. Il colore a esse associato è il nero, la notte il loro regno, così come il mondo profondo dell'acqua che viene associato alla malattia e alla morte. Le

considerano vulnerabili ai seduttori acquatici (delfini, anaconda) e lo sono di più quando sono mestruate in quanto inquinate. Il mestruo è considerato la cattiveria della luna, la dimostrazione dell'animalità della donna, della sua apertura eccessiva (Roe 1982).

Anne è cresciuta in una setta per cui non sa chi siano suo padre né sua madre. È vissuta in una sorta di comune in cui i ruoli erano intercambiabili. Si è trovata adolescente senza famiglia a vivere promiscuamente senza fissa dimora. In questi ultimi anni ha deciso di vivere nella luce e di cercare il suo potere personale. Si immagina la vita come un tronco di un albero, metà in ombra e metà al sole. Attualmente la sua vita è al sole, questo è il suo intendimento. Ritiene che sia fondamentale imparare a vivere bene nel qui e ora – il giusto rapporto tra equilibrio e attenzione – e cerca di sapere cosa desidera in ogni momento, per cercare di ottenerlo. Questa è la ragione per cui è al Tempio come volontaria, per lavorare sui desideri suoi e degli altri.

Peter è un americano competente, socievole e desideroso di contatti. Ci racconta che già una volta è stato ad assumere la medicina qui al Tempio e che avendo molta ansia diffusa ha chiesto alle sciamane come gestirla. Rosa gli ha risposto di rispettare la dieta per i successivi quattro mesi (senza sale, sesso, alcolici, carne rossa, piccante...). Lui è riuscito a farlo per tre mesi e si è sentito molto meglio, ritrovandosi connesso a se stesso e agli altri. Quando, per cause di forza maggiore, ha smesso la dieta la connessione si è interrotta improvvisamente. Interrompere la dieta ha significato interrompere il processo di

cura. Ci fa capire che la sua paura supera di gran lunga la gioia di vivere e ce lo mostra parlando ininterrottamente.

L'ultima storia riguarda me e quello che è accaduto il penultimo giorno della permanenza al Tempio. Mi sveglio alle 6 di mattina nel *tambo* con due frasi in testa: "hai giocato col fuoco in questi dodici giorni" e "sonno psicotico". Mi sento sospesa in un leggero stato di trance, mi permea un'energia che non mi è familiare, mi sento trascinata in alto da un vortice, come sgorgasse dalla mia testa. Mi sono appena svegliata⁵⁵ e ho la sensazione di perdere il contatto col mondo e di perdere il controllo del mio corpo. Mi sembra che il mio corpo sia sul letto ma la mia mente, lo spirito, il pensiero, la mia essenza siano nell'iperuranio e fluttuino liberamente. La realtà quotidiana mi appare lontana. Dall'alto, dall'angolo della capanna, vedo il mio corpo steso sul letto. Terrore, testa leggera e confusa e contemporaneamente pressione in testa che non mi permette di focalizzare. Mi è stato insegnato che l'uscita dal corpo è un aggiustamento di tempo e spazio, ma questa razionalizzazione non mi serve: vengo assalita dalla paura. Mi sento paralizzata e molto spaventata da uno stato di dualità che mai mi era capitato prima. Decido di alzarmi nella speranza di trovarmi integra attraverso il movimento; a fatica muovo il corpo e mi alzo per andare a lavarmi approfittando del rigagnolo di acqua che esce dallo stagno. Sincronia: incontro

⁵⁵ Apprenderò poi che per gli shipibo durante il sonno l'individuo viene abbandonato dalla propria anima (Koya, l'immagine ombra del corpo, il proprio secondo sé) che va a suonare il flauto e fa viaggi lontani durante i quali deve suonare costantemente per non perdersi o cadere. Può anche succedere che venga colpita da un cacciatore che la ferisce col fucile. Si può percepire quando l'anima lascia il corpo e rientra in esso perché chi sogna sentirà un suono acuto (Roe 1982).

maestro Elia e cerco di spiegargli la mia inquietudine. Lui annuisce, non so se ha capito. Sono invece certa che maestro Diogenes, che arriva di lì a poco, non abbia compreso perché mi chiede il numero del *tambo*, come se il problema venisse da lì e non dalla mia persona.

Tornando alla capanna parlo con Ampelio e poi con Anne. Secondo lei già 15 anni prima, di ritorno dalla Buriazia, ho avuto una “chiamata sciamanica” che mi ha portato ad ammalarmi per una puntura di zecca (ho avuto una riccheziosi) e stare in ospedale 32 giorni con la febbre a 42. Mi ricordo che durante la febbre ero lucida e affilata come un bisturi, sentivo il cervello potenziato e la capacità di giudizio pure, l’opposto del fare i conti con la propria zona d’ombra, intesa come matrice di possibilità che usualmente non riusciamo a prendere in considerazione; il contrario di uscire dal sonno delle percezioni quotidiane usuali: la mia mente era focalizzata e lucida, fin troppo. Dopo quel periodo ho fatto tanti cambiamenti esterni (cambiare casa, separarmi, iniziare a scrivere) e interni (focalizzarmi su di me, diventare più efficiente, più intenzionata a stare bene nel quotidiano), pur sempre con la consapevolezza di aver tanto da imparare. Mi dice che ragiono o qui o lì, o lucidissima o confusa mentre le spiegazioni sono molto più sottili e potrei imparare a far convivere la vita precedente con le esigenze spirituali attuali. Mi dice che potrei migliorare le mie intuizioni e che potrò utilizzare in Italia quello che ho appreso in questi giorni nella foresta. Fra l’altro fuori da qui l’energia sarà minore e meno facilmente mi dissocerà⁵⁶. Mi viene in

⁵⁶ La dissociazione, sintomo psichico, può avvenire nelle persone quando la tensione è troppo alta. Durante una violenza o uno stupro, per esempio, la natura è così perfetta che porta psichicamente e fisicamente altrove, per sof-

mente che nelle ultime due cerimonie avevo abbandonato il controllo e quello che mi sta accadendo ora mi dispiace perché mi riporta al tema del controllo. Se solo potessi approfittare della confusione per lasciarmi andare e lasciare andare! Per imparare ad accedere al mare di potenzialità che blocchiamo usualmente attraverso il giudizio e i pensieri limitanti, attraverso la storia riduttiva che ci raccontiamo su noi stessi e su ciò che ci accade; se solo potessi esasperare il disfacimento dell'Io, la decapitazione della razionalità, l'abolizione dei condizionamenti e degli atti di coscienza. Sento che solo guardando in faccia la paura, non fuggendo di fronte ad essa, imparando a integrarla potrò uscire dal pozzo e dalla cecità.

Quando Ampelio mi raggiunge mi sento ancora dissociata. Mi vorrebbe portare dagli sciamani ma chiedo ad Ampelio di lavorare su di me. Vede paura, tanta paura, anche quella antica che mi ha accompagnato per tanti anni. Secondo lui questa è l'occasione per sbarazzarmene. Mi suggerisce di concentrarmi sul *grounding*⁵⁷ – sul *centrarmi sulla terra* – e mi porta a fare una passeggiata attorno al *tambo* per vedere i fiori, per apprezzare i loro colori. Sarà il mercatino organizzato dagli sciamani per vendere i loro manufatti a distrarmi e a farmi rilassare, a farmi tornare, momentaneamente almeno, nel qui e ora. Sono

frire meno e poi fa tornare alla presenza. Conosco persone che l'hanno appresa nella frustrazione enorme della loro infanzia e poi, senza esserne consapevoli, continuano a funzionare dissociando.

⁵⁷ Il *grounding* è la capacità di scaricare a terra l'esubero di energia e di lasciarla scorrere fino a farla uscire nella terra (*ground*), è la possibilità di ancorarsi saldamente a terra e di mettere radici in modo da oscillare ma non cadere.

stata sulla soglia di entrare in un altro dominio, ho avuto paura – anche questa volta – e sono tornata indietro.

La sera precedente avevo “screditato” gli sciamani rispetto alle regole sulla dieta a seguito dei riti. Quello che è successo in mattinata riporta il focus sulla loro energia e sul loro potere di aprirmi il VII chakra.

Ritorno a casa

Con una rotellina del vitigno dell’Ayahuasca siamo andati via dalla foresta e tornati alle nostre occupazioni. A casa. Ci è stato detto che a questa rondella si può chiedere protezione e informazioni. Si può piazzare sul cuore o sulla fronte per ricevere forza, perché la pianta che abbiamo bevuto lavorerà su di noi nei prossimi mesi, anche anni.

Sono giorni che scrivo, senza contatti con l’esterno. Non ho voglia di andare al cinema, di vedere gli amici, vorrei solo approfondire il tema dell’Ayahuasca, leggendo e ricordandomi di più, accedendo alle sensazioni e ai momenti di perdita totale di me (ricordo tutto? È stata un’esperienza intensa di cui credo di ricordare circa la metà). Come posso integrare quello che ho appreso al Tempio nel mio lavoro e nella mia vita occidentale? Se è vero che tracce di Ayahuasca si possono trovare nel corpo anche fra otto – dieci mesi, è altrettanto plausibile che la sostanza continui a fare effetto a livello psichico, sociale e spirituale, oltre che corporeo.

I miei clienti si sono accorti che ho fatto qualcosa: due di loro alla seduta dopo le vacanze commentano “oggi abbiamo fatto due sedute in una. Siamo andati veloci, abbiamo lavorato inten-

samente!” Personalmente ho la sensazione di leggere le situazioni più chiaramente, a volte anche troppo velocemente. Mi vengono intuizioni immediate, vedo con gli occhi della fantasia cosa mi viene raccontato e sento più di prima che le parole possono diventare bisturi per decostruire situazioni incistate e permettere di perturbare visioni solite.

Questo aspetto del rapporto con il mio lavoro di psicoterapeuta mi interessa particolarmente. Direi che ci sono due livelli a cui questa esperienza mi influenza. Un livello è quello professionale: sento che sto facendo delle cose concrete per comprendere come funziona la mente, che ho intrapreso un viaggio per approfondire questo aspetto, per cui ogni cliente che incontro mi aiuta a crescere nella comprensione. Il viaggio che ho fatto mi fa sentire più curiosa ma anche più legittimata a continuare a cercare. Sempre a livello professionale, dopo aver visto l’universo intero, ho molto meno paura dei deliri o delle allucinazioni, comunque delle stravaganze della mente. Mi viene in mente che sono andata fino in Perù per “allucinare” e che i miei clienti si spaventano di alcune idee bizzarre. La mente può di più, è capace di avventure molto più estreme e io non ne ho quasi più paura, anzi. Mi incuriosiscono.

Il secondo livello è invece personale e spirituale, oserei dire cosmico. È come se la sostanza avesse aperto delle vie percettive che prima erano offuscate e mi ha fatto percepire la connessione con tutto l’universo, in attimi che fuggivano subito. È come se avessi avuto una prima risposta alla domanda “È tutto qui, non c’è altro?” Ho visto “altro” e credo che questo ‘altro’ sia una posizione che ciascuno di noi può assumere nel vivere, non un dominio oggettuale in cui entrare, quanto la capacità di connettere le parti della propria vita in un insieme

coerente (re-ligio, religione, esperienza di connessione, anche se atei). Mi immagino che questo ‘altro’ possa diventare la stella polare che mi guida in un nuovo viaggio, una metafora per l’anima, perché facciamo parte di un Mistero molto più grande di noi.

Un’ultima considerazione riguarda le differenze rispetto all’esperienza sul lago Bajkal con gli sciamani mongoli e buriati. In tutte le terapie sciamaniche, il *curandero* è qualcuno – uomo o donna – in grado di entrare volontariamente in uno stato di coscienza non ordinario e prendere contatto con il mondo degli spiriti, mantenendo parallelamente lo stato di coscienza ordinario nel quale può interagire con il “paziente/cliente”. Il carattere tipico della concezione sciamanica della malattia è che gli esseri umani sono parte integrante di un sistema ordinato e che ogni malattia è la conseguenza di una disarmonia rispetto all’ordine cosmico. Le terapie insistono nel ripristino dell’armonia e dell’equilibrio all’interno della natura, nei rapporti umani, con il mondo degli spiriti. Ci sono poi differenze geografiche di tradizioni, etnie, abitudini e credenze. La medicina occidentale si sofferma tendenzialmente sui meccanismi biologici, quella sciamanica asiatica si interessa al contesto socioculturale in cui l’infermità si presenta, mentre il processo della malattia viene quasi ignorato, messo in secondo piano. Gli esseri umani sono considerati parte di un gruppo sociale vivente e di un sistema di credenze culturali in cui spiriti e fantasmi possono entrare attivamente e interagire negli affari umani. La visione sciamanica dell’umano come parte integrante di un sistema disordinato è in perfetto accordo con l’approccio sistemico della vita. I rituali di guarigione – mi fa notare l’amica Lucia – possono avere la funzione di portare i

conflitti e le resistenze inconse a un livello cosciente, in cui trovare una soluzione oppure lavorare a livello animico, senza coinvolgere in alcun modo la razionalità del paziente, tantomeno le sue parole. Lo sciamano mongolo e buriato non opera con l'inconscio individuale del paziente, bensì interagisce con l'inconscio collettivo. Il benessere degli individui è influenzato da fattori ambientali come aria, acqua, cibo, territorio, stile di vita. La salute richiede uno stato di equilibrio fra valori, influenze ambientali, modi di vita e varie componenti della vita umana: la connessione mente, corpo e ambiente è assolutamente fondamentale. L'arte della guarigione⁵⁸ consiste nello

⁵⁸ Mi fa notare l'amica Lucia che anche nell'antica Grecia la guarigione era considerata un fenomeno sociale e associata a molte divinità: Igea si occupava della conservazione della salute, quindi della prevenzione, e Panacea era specializzata nella conoscenza dei rimedi, derivanti dalle piante o dalla terra. Erano i due aspetti della guarigione rappresentata da Asclepio. Ippocrate era convinto che le malattie non fossero causate da demoni o da forze soprannaturali, ma fossero fenomeni naturali, studiabili scientificamente e modificabili con procedimenti terapeutici e con una saggia conduzione della propria vita. Nella tradizione orientale, se prendiamo la medicina cinese, abbiamo ancora una volta un concetto di equilibrio tra yin e yang. Individuo sano e società sana sono parti integranti di un grande ordine strutturato; l'infermità è disarmonia a livello individuale e sociale. Oltre al simbolismo yin/yang i cinesi usano il sistema dei 5 elementi (fuoco, acqua, legno, terra e metallo). Il corpo è un sistema indivisibile di componenti interrelati. L'infermità non è concepita come l'intrusione di un agente esterno, bensì è dovuta a cause che conducono alla disarmonia e al disequilibrio. L'equilibrio è uno stato in cui si entra e da cui si esce di continuo: per questo i testi cinesi tradizionali non tracciano una netta linea di demarcazione tra salute e malattia. Buona e cattiva salute sono aspetti naturali, aspetti dello stesso processo in cui il singolo organismo muta di continuo in relazione al mutare dell'ambiente. Poiché l'infermità è considerata inevitabile, la perfetta salute non è il fine ultimo né del paziente, né del medico. Lo scopo è quello di ottenere il migliore adattamento possibile all'ambiente totale dell'individuo. È

sforzo del medico di aiutare queste forze naturali, creando le condizioni più favorevoli al processo di guarigione, che diventa un'azione, una scelta, una decisione, un accadimento.

ESPERIENZA IN BURIAZIA

In Buriazia c'era la vodka bevuta già alle prime luci del giorno (il freddo era intenso, benché fosse giugno). Gli sciamani erano abbastanza individualisti, in profonda competizione gli uni con gli altri. In alcune regioni della Russia lo sciamanesimo è una religione oltre che l'unico modo economicamente abbordabile per curarsi. Gli sciamani buriati e mongoli erano accorsi sul lago perché era la prima volta dopo la *glasnost* che era possibile pregare tutti insieme sull'isola sacra anziché nascondere le proprie capacità di curare. Nel periodo di lavoro insieme ci hanno dato infinite prove di capacità parapsicologiche, di accedere a una visione extra sensoriale. Sono entrati per esempio nella mia casa di Roma e si sono stupiti che fosse “rosa” – le pareti erano in realtà color salmone – e che fosse così grande rispetto ai loro standard abitativi. Così lo sciamano mongolo dalle nove iniziazioni, ospite a casa mia a Roma e per la prima volta all'estero, ha percepito che sotto l'appartamento dove lo ospitavo – casa mia – c'erano “acqua e oro”, elementi che mi hanno lasciata interdetta. Ho poi scoperto che un ramo della Domus Aurea si spinge fin sotto casa e che le pareti della Domus Aurea erano tutte laminate d'oro e in ogni stanza scorreva l'acqua.

Gli sciamani buriati sono entrati nelle nostre vite, hanno preso una posizione definita, ci hanno curato, hanno costruito rituali per proteggerci, per aiutarci a connetterci col cielo e con gli inferi. Il loro intento esplicito è stato quello di perturbare la nostra vita, mostran-

un sistema olistico nel senso che l'individuo è un sistema vivente i cui componenti sono interconnessi e interdipendenti, mentre l'interdipendenza tra individuo e ambiente è riconosciuta in linea teorica, ma ignorata in terapia.

docci costantemente i loro poteri. La costruzione ogni giorno del focolare, la vestizione con paramenti che pesano fino a 60 chili che durava un tempo infinito, il richiamo dell'aquila durante ogni cerimonia, la possibilità di andare in trance per volare al di sopra dei grandi uccelli e dell'aquila e comunque tornare sempre tra noi ("Cose rosse, cose d'oro, serpente dorato, strada nera, strada bianca. Quando mi trasformo in un cuculo ho comunque 22 zampe" reciterà Vera Sazhina in uno dei suoi seminari). I loro rituali di cura sono stati molto elaborati, a volte quasi auto-riferiti, cioè prove di abilità e di potere. In Perù invece l'individualismo del singolo curandero era minimo e il loro rapporto col tutto meno urlato e forse più istintivo.

Nella foresta amazzonica il rapporto è stato corale, gli sciamani hanno fatto da tramite tra il singolo e la sostanza, il loro posizionamento era *understated*, ciascuno di noi cercava di comprendere aspetti di sé senza la loro interferenza, magari facendosi aiutare dagli altri del gruppo. Tutto viene interpretato come un volere più grande dei singoli, c'è un comune riferimento alla natura, un rispetto assoluto⁵⁹. Gli sciamani sembrano quasi agiti dalle visioni, sembrano poco avvezzi a riflettere sulle operazioni che eseguono per tradizione e mettono in atto quasi automaticamente. Fanno comunque riferimento all'Ayahuasca e alle altre piante, sembrano lavorare

⁵⁹ E' triste che mentre gli sciamani rispettano ogni aspetto della natura, spesso sorvolavano il nostro spazio elicotteri di compagnie petrolifere usualmente canadesi che, avendo trovato il petrolio nella zona, stanno spodestando gli abitanti che non possiedono la terra, privandoli del loro spazio vitale. Gli stranieri stanno tentando di comprare il comprabile e di cacciare gli indigeni. Per la prima volta nella vita attorno al Rio delle Amazzoni si sta soffrendo di fame a causa dell'inquinamento delle falde acquifere che ha ucciso i pesci e reso inagibili i fiumi.

concentrati ad aiutare gli altri a raggiungere le visioni, il benessere, la capacità di andare avanti e tornare a generare.

Curano in ambedue i contesti. Potremmo dire che i buriati ti portano fuori di te mentre gli shipibo dentro. I primi assumono su di sé l'interpretazione, i secondi lasciano al singolo l'opportunità di scavarsi dentro. Gli sciamani buriati sosterrebbero: "hai l'ansia perché hai trasgredito le regole del clan o non hai rispettato abbastanza i tuoi spiriti protettori (il mantenimento dell'ordine naturale è molto importante per gli orientali)"; quelli shipibo direbbero: "se hai l'ansia segui la dieta per quattro mesi, indipendentemente dalle cause e affidati alle visioni che ti manda la medicina". I mongoli sembrano lavorare a livello macro, gli shipibo a livello micro: piccole azioni per rispettare la volontà delle piante e attraverso la volontà delle piante, se stessi.

Il viaggio continua. 2011-

Il mondo é perfetto, siamo noi che non riusciamo a vedere questa perfezione (detto shipibo).

Commettiamo peccato ogni volta che rifiutiamo di continuare a crescere (San Gregorio di Nissa).

Scambio di messaggi

Da Umberta a Stefano, 23 gennaio 2012. Confusa

Caro Stefano, ho cominciato a leggere uno dei libri che mi hai regalato in cui, contrariamente a una mia convinzione, si sostiene che vedere luci è il primo gradino, una sorta di iniziazione. Mi ero invece fatta l'idea che arrivare alle luci fosse una sorta di punto d'arrivo (non un'illuminazione nel senso tradizionale del termine, naturalmente) e che essere "*beyond meanings*" fosse una sorta di traguardo, almeno a livello personale. Mi ero creata quest'idea sia per pregiudizi miei, sia probabilmente per mie difese, sia per la reazione degli sciamani che in cerchio si raccontavano chi 'vedeva'. Questo mi ero raccontata, con una certa fierezza.

Non tengo particolarmente a nessuna posizione, anzi, se ci fosse molto da lavorare sarei incuriosita. Sarà solo presunzione la mia oppure difesa e arroccamento per la paura/fatica di mettermi in gioco? Potrebbe anche essere che non so più come si faccia, essendo la mia vita organizzata da una routine soddisfacente ma intensa. Sto ragionando sulla possibilità di lavorare con la medicina per uscire dalla versione rigida di me, per

uscire dal fortino che ho costruito ma in cui sto abbastanza comoda. TU CHE IDEA TI SEI FATTO?

Le mie percezioni cliniche si sono ampliate. Dopo le “visioni” sarà più difficile tracciare il limite tra sogno e realtà, ho una nuova idea molto più estesa del potenziale umano... Ho poi dimezzato l’attenzione alla parola e al suo potere: ho compreso con tutto il mio corpo la necessità di usarla in termini positivi, per trasmettere processualità e possibile accesso alle risorse: è costruttiva ma rivela poco. Prestare attenzione alla parola significa rendersi conto che non è uno strumento per dischiudere e descrivere qualcosa che c’è ma l’occasione per costruire una nuova realtà nella danza interattiva, per creare ex novo emozioni e vissuti per poi dividerli. Ho compreso l’importanza che le parole scorrono via come l’acqua e semmai si focalizzino su ciò che funziona anziché essere critiche e giudicanti, segni di stati oggettivi.

Da Stefano a Umberta, 1 gennaio 2011. Confusa

Sai che ci pensavo proprio oggi? Quel libro te lo avevo dato al Tempio, prelevandolo nella biblioteca, dopo la prima seduta, proprio perché ricordavo che descriveva le fenomenologie luminose e i “mandala viventi” come tipici di molte prime esperienze. Speravo che questo potesse rassicurarti. La mia regola personale è che se un lavoro, un’esperienza riescono a interessarmi, cerco di ripeterli come minimo 10/20 volte; mi sembra indispensabile per disporre di una quantità sufficiente di dati specifici da comparare, per poter sfrondare l’inessenziale. Per questo inclinerei verso il ritorno al Tempio: meno variabili, meglio mi concentro. La “maieutica” della Medicina è interessantissima, mi sorprende molto; il regalo più grosso di

questa volta è stata la “disseminazione” percettiva delle ultime due cerimonie, in cui gli eventi “esterni” (suoni, movimenti degli sciamani, eventi atmosferici) mi arrivavano come traduzione spaziale coerente dei miei processi interni: ho percepito un “io diffuso” – niente a che vedere con l’io invaso o assediato o esploso degli schizofrenici di Searles; piuttosto l’accesso a una finestra sul mistero del tempo: la possibilità di cogliere il lavoro organizzativo della percezione, così veloce e sottile che, se non si fa resistenza, si può “restare” sulla cresta sottile dove la retroazione “diventa” sincronicità e questo “porta fuori” dal tempo. Sono veramente curioso di vedere dove mi porterà il prossimo ciclo di viaggi – ma devo dire che al ritorno dal primo, la mia posizione era similissima alla tua: annoiato con il Tempio, disgustato dal sapore della Medicina, insomma molte resistenze però una grande nostalgia. Anche questa volta, se tornerò, so che ci sono molte cose lì che mi disturbano. La mia idea te l’ho già accennata e mi è arrivata riflettendo sul fatto che molti “perdono la vista” nei viaggi, e credono morto il corpo. Mi è venuto in mente il fenomeno della “vista cieca”, e più in generale il problema del rapporto tra visione e coscienza (o anche, il “paradosso” dell’esistenza della coscienza, per dirla con Humphreys: il fatto che, evolutivamente, l’autocoscienza umana non serve a nulla). Abbiamo una serie di servo-meccanismi sensoriali che lavorano del tutto al riparo dall’io, dalla coscienza di veglia; che anche la vista sia uno di questi, colpisce; colpisce, perché l’Io si considera il custode, e anche il risultato dei processi percettivi “superiori”. Ora, se è vero che il DMT viene prodotto durante le fasi di gestazione, forse la Medicina ci porta su un orizzonte dove i “pacchetti” percettivi vengono sminuzzati e assemblati secondo

logiche molto arcaiche, “animali” – una specie di minimo comune multiplo, o di esperanto percettivo; e fin qui niente di strano; strano è che lì, non solo l’io non scompare, ma “va a scuola” di un linguaggio infinitamente più modulato, raffinato, ramificato. È possibile che un “Io” di questo tipo sia non ipo-verbale, ma iper-verbale (come la musica è iper rispetto al linguaggio)? Dove è tutto il corpo a rimanere in ascolto e a rispondere, e non solo la corteccia prefrontale?

Scusa il tono didascalico, sto provando a descrivere anche a me stesso alcune idee, che sono ben lungi dall’essere chiare. Però so che quando il mio analista mi ha detto che questi lavori con gli sciamani portandomi oltre la “fregatura” del linguaggio, verso il baricentro del corpo, mi facevano senz’altro bene (se – dice – riesco ad aggirare l’iper-polarizzazione della coscienza che le parole possono a volte produrre su nel cielo/sotto nella terra), ho sentito che aveva ragione. Tu hai usato una bellissima parola sabato notte a cena, parola che non ricordo, per dire che le esperienze di ciascuno erano coerenti con il loro “clima” psichico – il mio è certamente un po’ ossessivo – ma non posso farci nulla – so che i miei ragionamenti cominciano a diventare interessanti e a “crescere” solo dopo che li ripeto molte volte; contengono cioè più cose nuove, come a volte mi sembra che un’icona, o un mandala o un’altra iconografia codificata sia più ricca di molta arte moderna e contemporanea, perché contiene tutta la propria “tradizione”, ed è quindi una meta-immagine, un “sistema di rimandi”. C’è il “pathos della distanza” di Nietzsche. Io cerco questa eco, mi piacerebbe saper dire cinque parole, in modo sempre diverso e affascinante, ma sempre le stesse cinque – capisco che se ci riuscissi, non sarei più “io” a dirle, ma il gioco stesso della vita vi si manifesterebbe un po’.

La Medicina sta facendo questo con le mie percezioni ottusamente non visive: il peso del corpo sul pavimento della *maloca*, le tensioni muscolari, i suoni della foresta: come possono “contenere” tutto quello che ci trovo, quando sono tra le sue braccia? Secondo me anche le tue “luci” e il tuo “freddo” potrebbero essere porte – su altre “modalità”, meno finalizzate, più rizomatiche. Per me, comunque, questo “pensare verde” da animale è bello come un sogno – e mi stupisce la sua raffinatezza, anche se l’Io non sa cosa farsene (o teme di doversi “allargare”). Non lavoro su nessun tema, alla fine – anche questo volevo dirti. Ma credo di aver chiesto un aiuto a trovare nutrimento nella percezione, affinché l’acqua della ripetizione diventi vino. Secondo me è bellissimo che tu noti che si sta affinando anche il tuo “sonar” di terapeuta – che ti basti meno per capire di più – e probabilmente, fare e dire meno per ottenere di più. Credo che se affini l’ascolto non verbale, o la vista cieca, “apparirai” ai tuoi pazienti.

Bon, sto delirando – grazie ancora per i bellissimi due giorni nella tua casa, che mi sembra la prua di una nave fantastica, pronta a decollare. un carissimo abbraccio

Da Umberta a Stefano, 3 febbraio 2011. Incuriosita

Devo decidere e non so come fare: venire o no? Da una parte ci siete voi, il valore aggiunto di continuare l’esperienza con amici che hanno interessi comuni e la possibilità di continuare a esplorare insieme, il senso di protezione, la certezza di risate. L’approfondimento del nostro rapporto.

Dall’altra un fastidio all’idea di continuare a sperimentare su di me. Il messaggio che ho voluto interpretare col *beyond meaning* è che posso vivere senza cercare significati, senza continuare ad analizzare il mio ombelico. Vorrei rispettarlo.

Una cosa è fare il San Pedro o i funghi – nuove informazioni, sensazioni, nuove esperienze – un'altra è tornare al tempio e riavere le stesse attese, gli stessi rapporti, gli stessi processi con gli sciamani (che non fanno altro che l'Ayahuasca). Sono certa che sono io che devo cambiare atteggiamento ma posso farlo semplicemente ricevendo di più dello stesso? C'è anche la paura di “osare” e tornare carciofo, oppure di restare nelle luci, anche se probabilmente si tratterebbe di restare nelle luci e godersela e poter andare a esplorare l'universo.

Se vengo, devo obbligarmi a prendere dosi maggiori di *toma*⁶⁰ perché con quelle parto di sicuro verso l'introspezione anziché restare sulle luci.

L'altra volta sono stata decisa e inesorabile. Questa volta titubo.

Rispetto poi a quello che dici, mi sembra che stai parlando di una conoscenza non egoica e non consapevole (rettificando forse, pre-verbale, certo primitiva e atavica), accesa la quale la vita potrebbe acquistare altre sfumature. L'immagine che ho è quella di accedere a immagini trasversali agli umani, forse cosmiche, che si riferiscono alla referenzialità del nostro corpo/mente. Come essere una cellula, e in maniera frattalica poter essere dentro uno degli organi del nostro corpo, nel rapporto sociale con gli altri e contemporaneamente con un meteorite nell'universo. Percezioni simili a se stesse e contemporaneamente trasversali, ricorsive e ripetitive. L'accesso ai pattern di base, ai mattoni della costruzione del mondo. L'io è fastidioso e limita, uscire dalle limitazioni dell'io sarebbe l'esperienza che vorrei chiedere. Ho però paura che il VII chakra aperto mi porti a quella sensazione di vaghezza e nebbia

⁶⁰ Toma è il nome che a volte si dà alla medicina.

che ho sentito l'ultimo giorno. Fastidiosa perché sconosciuta oppure fastidiosa in se stessa? Perché ho tanta paura dell'invisibile? La famosa via di non ritorno?

Vorrei continuare questo dialogo con te e vorrei continuarlo sia che parta o meno. Vorrei poter considerare il sacro parte integrante della vita.

Sono convinta che quanto più uno comprende se stesso tanto più comprende il mondo.

Come decidere?

Da Stefano a Umberta, 3 febbraio 2011. Mmmh...

non egoica MA consapevole.

questo dialogo piacerebbe tanto anche a me che continuasse – facciamolo continuare.

Domani provo a cercarti su skype – orari plausibili?

scappo, scusa la fretta

Da Marisa a Umberta, 3 febbraio 2011.

Sono in treno per Milano e ho con me il tuo scritto. Grazie di cuore per farmi condividere un viaggio così intimo. Ti dirò

Da Stefano a Umberta, 24 aprile 2011.

Notte di sogno, cerimonia con doppia bevuta e guarigione di ferite profonde... A te un fiume di questa Energia. Prepara valige: agosto a Pucalpa da Dioghenes.

Da Umberta a Stefano, 28 aprile 2011.

Mi ricordo che meraviglioso arcobaleno ha salutato la nostra partenza dal Tempio. Per gli sciamani andini l'arcobaleno è un ponte di comunicazione che permette ad alcuni spiriti di accedere al cielo e ad altri di farsi materia e venire sulla terra.

Perché la natura comunica ed è importante saperla interpretare. Chissà che significato avrà l'arcobaleno per gli shipibo? Quante cose non so e non ho chiesto!

Di fronte alla mia finestra di Roma vedo l'arco di Costantino. Un arco della vittoria dei romani. Nell'entrare in molte città e villaggi si deve passare attraverso un arco, e questo fa sì che ci si senta come se si stesse passando da un regno a un altro. Sopra la mia porta d'ingresso ho attaccato un simbolo di pace e armonia consacrato agli avi, non credo che le persone che entrano lo notino, spero lo percepiscano. È il mio personale riconoscimento solenne agli avi e ai protettori. Frequentando gli sciamani ho compreso che l'intuizione è il linguaggio dell'anima e che sono gli antenati e le tradizioni che permettono di accedere alla saggezza, perché sono gli avi – nella nostra memoria – i custodi della saggezza.

Circa un anno dopo

“Possibilità aya, pochi posti, sappimi dire”. Accetto immediatamente e coinvolgo Ampelio. Cerco il nome dello sciamano che officierà la cerimonia sul suo sito, il messaggio che lo presenta dice: “L'Ayahuasca, il cordone ombelicale del Cosmo, emerge dal luogo del giaguaro, nella Maloca del Cosmo, dove l'energia dell'Anaconda e del Giaguaro fluiscono direttamente dal cuore del Cielo e della Terra. Quando l'Ayahuasca venne bevuta per la prima volta il mondo vibrò nello spirito e a seguito della parola delle canzoni e della musica ancestrale: il potere coinvolgente, il potere di guarigione e lo spirito della danza”. Il giaguaro, oltre all'anaconda, forse perché lo sciamano è colombiano?

2 giugno 2012

Sono in treno, sto andando a una cerimonia che si svolgerà stanotte. Vado dopo che ci sono state disdette, spostamenti e riconferme. Sono felice e naturalmente preoccupata: resto sempre io. Penso alle parole di Jeremy Narby (2006): A mio avviso una seduta allucinatoria in piena regola è più simile a un incubo controllato che non a una forma di divertimento e richiede preparazione, disciplina e coraggio. Concordo pienamente con lui, eppure sono certa di voler andare. Sono calma perché è una mia decisione e perché sono curiosa di esplorare.

Stanotte mi sono svegliata più volte domandandomi quale potesse essere il mio intento. Cosa domandare? Quali abilità espandere per partecipare più attivamente al mondo? Connettermi con l'universo? L'amore cosmico, come ha chiesto il mio amico rumeno al Tempio? Ampliare ancora di più il mio rapporto con gli animali? Quali abilità mettere in gioco per il mio prossimo progetto editoriale? Come ampliare la capacità di sentire? Ogni volta mi sono riaddormentata pensando che chiederò consiglio allo sciamano che officierà la cerimonia. Il fatto che ho dimenticato il cellulare a casa è segno che sono agitata, penso, ma anche che ho bisogno di chiudermi in me stessa, eliminare il rumore e il contatto con il mondo. Due giorni centrata solo su di me: belli, intensi, inusuali.

Questo è un periodo in cui mi sento in controllo della mia vita, coinvolta in mille progetti di lavoro. Cosa vado a cercare? È come se il quotidiano non mi bastasse e volessi indagare cosa c'è in più, al di fuori del qui e ora delle giornate e della routine. Vado a cercare emozioni? Conoscenza ed emozioni. Vado ad esplorare l'accesso ad un mondo 'altro'. È proprio così. Ho voglia di vivere, godo delle piccole cose, sono curiosa del

mondo, ho sempre mille progetti in cantiere e gioco su più tavoli contemporaneamente. L'ho fatto fin da bambina. Però certe volte il mondo mi appare crudo, quasi impossibile da vivere. A volte ho la sensazione di vedere il mondo dal di dietro, di vederlo "nudo", privo di quell'energia che lo rende sopportabile e piacevole. Come si spogliasse di ogni fascino e apparisse un luogo in cui non abbiamo libero arbitrio ma siamo criceti in un'ampia gabbia. Perdo lo scopo e mi sembra che gli umani se laentino e che solo la nostra presunzione ci faccia sentire i "migliori", mentre distruggiamo il mondo, con estrema leggerezza.

Sto sbocconcellando la mia frittata di avena, uova e yogurt, rigorosamente senza sale; l'ultimo pasto della giornata prima della cerimonia. Nella sacca ho un sacco a pelo, un tappetino per sdraiarmi, vestiti comodi e un simil pitale qualora mi venisse da vomitare dopo aver bevuto (non a caso viene chiamata la purga perché stimola la purificazione fisica, emotiva e spirituale). La voglia di capire è sempre con me. Sono in treno, senza telefonino. Mi piace, è un tempo per rilassarmi ed è giustificato non fare nulla. Leggo l'oroscopo: "Vi piace avvicinarvi alla bocca dell'ombra e sbirciare dentro. Ogni tanto ci infilereste il piedino di marmo bianco canoviano. Non ci infilereste tutto il corpo, comunque. Come direbbe la Dickinson l'infinito ha la latitudine di casa. Ora siete in grado di sfidare ogni indifferente silenzio. Come innamorati procedete oltre la soglia fenomenica, vedete l'anima. L'incolmabile non è più impossibile. Ma sempre con l'umiltà dell'ascolto. (Pesadori, D di Repubblica, 2/06/2012)". Usualmente agli oroscopi non credo ma oggi sembra proprio parlare direttamente a me. E gli

altri nati nel mio segno cosa faranno oggi? Anche loro, tutti l' Ayahuasca, tra tutte le piante la madre?

Siamo arrivati in un posto un po' spoglio tra le montagne che piano piano abbiamo adattato alle nostre esigenze. Viene issato un telo che raffigura l' anaconda, ciascuno trova il suo spazio nella tenda circolare e raduna le cose di cui avrà bisogno nella notte. Stendo accanto a me anche la mappa del viaggio sciamanico che ho ricamato io stessa in un seminario con la sciamana tuvina Vera Sazhina; raffigura il sole, la luna, un cavallo alato per andare e tornare dal viaggio sciamanico e un albero dalle radici solide, per stare in piedi qualsiasi cosa accada. Lo sciamano si ritaglia uno spazio con un tavolino basso su cui posiziona i suoi strumenti del mestiere, gli amuleti, i cristalli, i protettori, la bottiglia della medicina. È tutto vestito di bianco con due sacche a tracolla e una sciarpa che riproduce il manto del giaguaro. Ha delle comode babbucce di pelo che non fanno rumore quando cammina e gli donano un passo felpato. Ha i capelli lunghi, una berretta decorata con perline e comincia a ripulire energeticamente il luogo. È colombiano, ha una laurea in antropologia, ci racconta che tutta la sua famiglia segue la tradizione della medicina. Suo figlio quattordicenne celebra i rituali e a sua figlia appena nata – prima del latte della madre – è stata data una goccia della medicina, per permetterle di connettersi per sempre con Lei. È stato iniziato a otto modalità diverse di curare con la sostanza, in ogni occasione sceglie il processo più consono alla situazione. In questa occasione compie operazioni sincretiche, prega, usa un cristallo per connettersi e il fumo per purificare, energizza la medicina dopo averla allungata con un po' d'acqua, ci offre del tè al basilico

per calmare lo stomaco per accoglierla. Anche lui considera l' Ayahuasca un dottore, una sostanza con un forte spirito, un' entità intelligente. Il suo rispetto verso la medicina è palpabile.

Ampelio e io, il solito duo, siamo curiosi di vedere le differenze con le cerimonie che abbiamo vissuto in Perù. L' atmosfera è molto rilassata, la cerimonia inizierà al calare della luce, non è definita l' ora. Lo sciamano non ci chiede niente, si fida che ciascuno di noi si avvicini alla sostanza come preferisce, in silenzio o senza raccoglimento. Si costruisce un fuoco fuori della capanna che arderà per tutta la notte e che "pulirà" lo spazio circostante e profumerà l' ambiente per il COPPAL gettato nelle fiamme⁶¹. Un po' di brace verrà messa in un braciere al centro della capanna; un fumo denso e profumato ci purifica e tenta di allontanare le zanzare che ci considerano il pasto della notte (anche loro avranno avuto splendide visioni colorate avendo bevuto il nostro sangue?). Lo sciamano canta e prega. Mai come questa volta mi sono accorta come sia un medium che spegne tutti e due gli emisferi cerebrali e permette che la sostanza parli al suo posto. Ha cambiato livello di attenzione e inizia a officiare la cerimonia. Ciascuno di noi è concentrato rispetto alle proprie intenzioni.

Sono qua per recuperare l' armonia interiore, l' integrazione tra le diverse parti di me che permette il flusso della vita. Chiedo di darmi un' esperienza dolce e di farmi comprendere ciò che Lei ritiene io abbia bisogno di comprendere. Mi fido, mi affido, comunque la lezione avrà un valore. Mi rivolgo a Lei, chia-

⁶¹ Il *coppal* è una resina che, in grani, viene bruciata come l' incenso.

mandola per nome e salutandola con rispetto, però anche come una vecchia affettuosa conoscenza.

Ancora non si beve. Il maestro canta alla pianta per aumentarne il potere (in maniera meno acuta rispetto agli sciamani shipibo), vi soffia il fumo perché non sia contaminata da forze negative. La mescola con un mestolo da cucina e canta. Uno alla volta beviamo il nostro bicchiere seguito da un bicchier d'acqua per sciacquarci la bocca e dissipare il terribile sapore. Torniamo ciascuno al suo giaciglio. Lo sciamano, dopo aver bevuto a sua volta, inizia a sventolare un ventaglio di foglie secche (SHACAPA) dandoci la sensazione di essere tra le fronde, dentro una foresta ventosa. Le foglie stormiscono, io chiudo gli occhi e mi lascio cullare finché non arriva il formicolio alle gambe: la pianta sale dai piedi verso il cervello e mi fa vedere puntini di luce verde, come una matrice. Vengo invasa dai colori.

Mi trovo sovrastata dalla visione: forme simmetriche tondeggianti e ricurve, in movimento costante, che sembrano di tanti metalli diversi, si stagliano su uno sfondo più chiaro ma luminosissimo. I metalli sembrano di leghe diverse: rame, argento, bronzo, alcune splendenti e luccicanti e altre materiche. Mille sfumature e mille luminosità diverse si accavallano mentre degli squarci di luce illuminano con colori assurdamente belli scene che si succedono velocemente e che non riesco a cogliere, come se un velo si squarciasse e potessi vedere in lontananza scene di vita che forse mi coinvolgono. Alcuni spazi appaiono lontani e luminosi, come il fondo di una piscina illuminata. Mi sembra di stare in uno scenario gotico, ma io ci sono? Non cerco neanche di stabilirlo e mi godo ciò che vedo. Ho la consapevolezza che queste forme provengono dal mio

cervello e mi lascio andare. In questa prima fase mi sovrastano, comandano su di me, si impongono. Il mio ego non c'è più. Questa volta senza paura.

Non so quanto dura il processo. Quando lo sciamano smette di cantare ed emettere suoni (le fronde, un bisbiglio, un canticchiare senza parole, un fischiettare), quando interrompe di suonare il tamburo, mi ritrovo nella capanna, ammirata di quello che il mio cervello ha prodotto. Esco all'aperto, raggiungo alcuni attorno al fuoco, mi sento perfettamente orientata nel tempo e nello spazio. Mi scaldo alle fiamme, scambio alcune parole con altri, guardo il cielo, vedo le lucciole e alcuni conigli che si muovono liberi nel prato. Quando sento il canto dello sciamano ricominciare mi sento attratta verso la capanna, mi sdraio di nuovo e il viaggio riparte. Colori, forme, immagini caleidoscopiche, oggetti di vita quotidiana dai colori e dalle forme insolite, assemblati insieme come in un denso collage, sempre in mutazione. Immagini scollegate tra loro. Sono di nuovo dentro la foresta della mia mente, tutt'uno con la natura, coi canti, con gli altri partecipanti. Passiva eppure molto comoda, mi sento stranamente accudita dalla sostanza, come se si stesse occupando di me, come se mi stesse scannerizzando per curarmi in ogni parte del corpo, entrando in ogni mia cellula, permettendomi di abbandonarmi al processo. Mi sento presente e allo stesso tempo è come se avessi perduto ogni consapevolezza del mio ego, ogni aspetto umano e specifico della mia personalità. Potrei essere una pianta o un sasso. Per un attimo ho avuto la sensazione di sintonizzarmi con il battito del cuore della nostra madre terra.

Sono una persona cerebrale, ho la mente costantemente in funzione, eppure sono a mio agio in questo tempo senza pensiero, la visione espansa a dismisura. Riesco a rilassarmi e a sentirmi bene, tridimensionalmente bene. Se apro gli occhi vedo il giaciglio di Ampelio vuoto. Lui è vicino al fuoco, si carica di tutte le energie negative che circolano nello spazio attorno, le assume su di sé, le raccoglie, le purifica e le espelle. Compreso nel solito ruolo di curatore, sta faticando e lavora per noi, sente il peso della responsabilità, emette rutti di purificazione fortissimi. Alla mia destra un uomo sulla cinquantina è tutto imbozzolato nel suo sacco a pelo per non farsi divorare dalle zanzare e si muove come fosse un bruco, con movimenti sofferti e improvvisi: un lungo sacco a pelo amaranto che sembra avere moto proprio.

Lo sciamano intanto offre nuovi bicchierini di medicina a chi lo richiede. Sta lavorando con una donna che dondola il capo e si lamenta di non riuscire a tener fermi i pensieri, oppressa da sensazioni negative e invadenti. Lo sciamano non si perde d'animo, non sembra assolutamente spaventato dal malessere esplicito della donna, dalla sua esplicita sofferenza, dai suoi lamenti vocali. Continua a cantare, a sventolare il ventaglio e a toccarle la testa con oggetti vari. Continua a cantare, apparentemente aumentando l'effetto della sostanza.

La cerimonia va avanti, mi sento stanca, vedo il mondo "crudo". Penso che vorrei affrancarmi da questo mondo soggettivo ed egoico che mi riguarda, gli amici soliti e troppo rassegnati nella routine, gli amici degli amici, i discorsi banali sulle persone, il bisogno di essere vista dagli altri, di appartenere alle comunità circostanti. Valuto alcuni aspetti del mio quotidiano che mi vengono alla mente in maniera apparente-

mente casuale e mi accorgo che il giudizio è puntuale, le risoluzioni esplicite e immediate. Mi dico che ci vuole una struttura dell'ego forte per poter lasciare andare. Provo. Vorrei connettermi con il cuore e il corpo, mollare il cervello che è tornato vigile, l'ego, la superbia con la quale ho intrapreso la vita (una guerra che conosco bene e che certo mi affatica). Vorrei andare oltre lo status quo, l'omeostasi in cui mi sento imprigionata, che reifica un posizionamento sociale che mi posso permettere di oltrepassare. Vorrei farmi assorbire dalla relazione con il tutto attorno a me per entrare nel dominio della mente sacra, per accedere al collegamento con gli altri, tutti gli altri, soprattutto quelli che hanno bisogno, per diventare parte di un ecosistema di supporto, per restare in uno stato generativo e processuale e continuare il mio viaggio anche quando sarò lontana da qui. Vorrei partecipare più intensamente ai processi ricorsivi della vita. Vorrei sporcarmi le mani, fare per gli altri, abbandonare il mio status, trovarmi altrove.

Apro gli occhi e mi trovo orientata nel qui e ora; li richiudo e formo sagome luminose che a questo punto sembrano andare a tempo con i canti attorno a me. Minuscole forme colorate in movimento le une affastellate sulle altre. I fosfeni⁶²? Lo devo chiedere all'amica Yuliana che per approfondire il viaggio persegue la pista della ghiandola pineale ("la molecola DMT è il combustibile che attiva la ghiandola pineale"⁶³) e dei fotoni. Le

⁶² Abnorme sensazione visiva di punti luminosi o scintille.

⁶³ La ghiandola pineale è una ghiandola endocrina posta all'interno dell'epitalamo che si riattiva nella meditazione. Produce serotonina, melatonina e DMT, quest'ultima sostanza in grado di portare a viaggi extratemporali, extra spaziali e in stati alterati di coscienza. È considerata una chiave per dischiudere il nostro potenziale. È abitata da proprietà piezoelettriche fluminescen-

immagini non mi posseggono più, sono tornate sotto la mia giurisdizione, mi intrattengono ma non mi dominano. Quando aprirò gli occhi un'altra volta mi accorgerò che è mattina, forse le sette. Ho viaggiato, ho avuto visioni, ho dormito, forse ho sognato, ho perso completamente il senso del tempo.

Lo sciamano è seduto al suo posto, ci ha vegliato tutta la notte, continuando a cantare e suonare il tamburo e i sonagli. Ci ha curato, si è occupato di noi, ha chiesto agli spiriti della pianta – suoi alleati – di lavorare con noi e per noi. Ci accoglie con un sorriso come a rassicurarci che il mondo è un luogo di amore e che dopo questa esperienza vivremo meglio, con più consapevolezza.

Quando ci raduniamo per commentare, ci raccomanderà di avere sempre la consapevolezza di essere figli della terra e della vita. Ci ricorderà la nostra responsabilità nel cercare di salvarla se non vogliamo che abbia fine. Kahuyali terrà un lungo e pacato discorso sulla necessità di rispettare la madre terra e sulla necessità di cambiare punto di vista e costruire pratiche sociali positive. Sulla necessità di gestire quello che è attorno a noi. Ci farà riflettere su quanti sciamani da tutte le parti della terra stanno unendosi per organizzare ovunque

ti, cristalli che producono ogni possibile colore acceso dalla DMT. Sergio Felipe de Oliveira studia il rapporto tra fenomenologia e poteri medianici e spirituali e sostiene che il nostro organismo è nato con una porta aperta verso la medianità (contatto con la spiritualità, stati di trance, sdoppiamento, possibilità di curare e di prevedere, desiderio di progredire). La porta di entrata è l'ipotalamo; la porta di uscita è il cono che parte dalla pineale fino al lobo frontale che è l'espressione del nostro divenire. Questo medico dimostra con la TAC che le regioni della pineale e del talamo sono più evidenziate in fase di meditazione (si può ascoltare una sua testimonianza al link: <https://www.youtube.com/watch?v=MJx1GINa680>).

rituali al fine di aumentare la consapevolezza rispetto al vivere e all'importanza della sopravvivenza del mondo. L'Ayahuasca, ci dice, ci ha dato stanotte ciò di cui avevamo bisogno, non ciò che volevamo.

Le storie personali

“Mi sono abbandonata nel vuoto. Ero felice, ballavo, cantavo e obbedivo alla medicina. Ho giocato, ero contenta”.

“È stata un'esperienza forte cominciata già una settimana fa. Sono stata in grado di andare dentro me stessa per vedere più chiaro e capire le mie paure. Ho paura di lasciarmi andare e di fidarmi. Ogni volta con la medicina mi rendo conto che faccio passi verso una maggiore fiducia”.

“È stato un giorno molto importante per me. Sono venuto con un problema forte. In Amazzonia un *curandero* mi ha passato dell'energia negativa e ho passato dei momenti terribili anche al ritorno in Italia. Ho avuto la sensazione di perdere la testa e avevo voglia di uccidermi. Ho sentito che dovevo venire a fare questa cerimonia per togliermi l'energia negativa. Ho sentito stanotte la protezione del fuoco, l'amore del Maestro e il suo rapporto privilegiato con la pianta. Mi ha fatto una cura speciale. Ora mi sento in vacanza e tranquillo. Ho recuperato la voglia di vivere”.

“La medicina mi permette ogni volta di tradurre le emozioni in corporeità”.

“Sono una donna che ha paura – dice Antonia, un'artista – ho troppa paura anche ora che sono innamorata, che è la cosa più

bella del mondo. Il problema non è essere pronti a morire ma essere pronti a vivere. Io ho paura e difficoltà a vivere. Nel fuoco sentivo l'energia del mondo e l'energia del maschile, del padre, degli uomini, di tutti gli uomini”.

“È stata una celebrazione alla vita. L'esperienza mi ha confermato la necessità di vivere momento per momento, di acquisire occhi di bambino e concedermi di sbagliare”.

“Ho imparato a sintonizzarmi sul corpo, perché il corpo è il tempio sacro e va tenuto in considerazione”.

“Ho percepito la spiegazione che ci definisce come esseri umani, non saprei dirla a parole, l'ho percepita col corpo”.

“Ho visto una incredibile luce bianca, non c'erano più differenze tra me e la luce. Ero la luce e tutto è diventato presente”.

Le esperienze che ho riportato sembrano molto diverse tra loro.

Cosa è accaduto, cosa ho imparato? Un attimo di connessione con l'essenza della vita, mentre guardavo la luna davanti al fuoco, mentre faceva freddo e le lucciole sembravano immense. Non potrei mettere in parole questa sensazione, se non descrivendola come una pace che quietava ogni domanda e mi trasportava al centro di me stessa e contemporaneamente al centro dell'esistenza e della vita. Mi sono sentita connessa a me stessa e allo stesso tempo in un non luogo fatto di immagini e sensazioni. Non siamo noi a costruire volontariamente questa armonia, la troviamo in rapporto alla sostanza, forse potremmo imparare a ottenerla in rapporto alla vita stessa. È Lei che ci impone di trovare la nostra armonia, è Lei a portarci nel suo ordine assieme a tutto il gruppo che è sotto l'effetto della stessa medicina, dello stesso rito, della protezione dello stesso scia-

mano. E questa consonanza spesso gli sciamani la chiamano AMORE. Una sensazione di presenza e di contatto cui adeguarsi in maniera tacita, la capacità istintiva di trovare il significato evolutivo in ciò che si sta facendo, l'opposto della sensazione con cui sono arrivata. Potremmo chiamarla anche 'integrità', la capacità di avere intenzioni sempre più oneste e motivazioni sempre più chiare anziché collusive, volte al mantenimento dell'ego.

Ho imparato il valore dell'umiltà. Non sono io che so dove devo andare, non sono io a condurre, mi rimetto a una volontà più grande e mi affido alla sostanza che sa dove portarmi. Accetto quello che mi dà. Ho imparato a sintonizzarmi con la sostanza, a ballare con lei, ad accettarla e seguirla. La prossima volta mi riprometto di interrogarla e di esplorare i mille quesiti che ogni volta mi pone. Di interagire di più con l'anaconda. Vorrei chiederle se quando nasciamo possediamo una conoscenza comune e vasta che si va restringendo in base alle esperienze che facciamo dopo la nascita e alla cultura occidentale che ci trivializza, ci limita, ci obbliga al giudizio; vorrei esplorare la forma frattale di ogni esperienza, nostra e del mondo, come fossero interconnesse; vorrei capire cosa ho capito fin ora; vorrei accedere a un uno per cento in più nell'uso del cervello, qualunque esso sia (ambisco a fenomeni di coscienza estesa).

Fondamentalmente mi sento bene, centrata, in contatto con me stessa, comoda nella mia pelle. Lo sciamano Kajuyali Tsamani mi ha suggerito di provare a trasportare questa sensazione di gioia e completezza nella vita quotidiana, ogni giorno. Sempre. Ho compreso che mi devo fare parte attiva perché questo succeda: devo ricordare e far tornare alla memoria questa notte

calda, mi devo esercitare, si tratta di un allenamento. Continuerò a bere e a imparare l'arte di stare al mondo, ma trasporterò la presenza, l'energia e la positività anche nel mio quotidiano romano.

3 Gennaio 2014

Sono di nuovo in treno, destinazione questa volta una composizione di pratiche brasiliane e peruviane: la PAJELANZA, un misto di rituali e uso di sostanze che vengono dai due paesi. Faremo il RAPÈ⁶⁴, un trito di erbe che viene inalato nel naso e la cui composizione è scelta dal *curandero* in base alle esigenze della persona; il KAMBO, la secrezione di una rana particolare che si mette sulla pelle viva e permette di purificare il fisico; la SANANGA, una sorta di peperoncino molto molto bruciante che si mette negli occhi e accentua la visione e l'Ayahuaska. Ampelio mi ha invitata, per ora mi sento esterna all'esperienza e ne vedo il lato divertente: quando non si è nella foresta amazzonica ma in Europa, in città, in un contesto estraneo e quotidiano, non curato nei particolari, si rischia di trovarsi in un film dei fratelli Vanzina. Un film in cui ragazzi bene e alla moda, con la Porche (anzi il Porche) e una maglietta Ralph Lauren arrivano senza sapere nulla della sacralità del rito, a fare l'ultima esperienza psichedelica in un posto di cui non si accorgono neppure: ingurgitano quello che gli viene dato, provano alcune emozioni a caso, si risvegliano, si dimenticano e tornano al loro lavoro, alle loro abitudini, come nulla fosse. Possono poi

⁶⁴ Il *rapè* prende il nome da una varietà di tabacco nero da fiuto molto pregiato, che in origine si otteneva rasgando le foglie di tabacco opportunamente seccate e conciate. Per gli sciamani brasiliani è un trito di foglie da inalare.

raccontare l'avventura e sentirsi alla moda. Credo invece nella ricerca personale, nel lavoro volto alla presa di consapevolezza sempre più sofisticata del processo del vivere, credo ai divieti alimentari e comportamentali che gli sciamani impongono e non credo la Toma sia solo un'altra esperienza. Non voglio fare una cosa che sta diventando di moda, voglio fare ricerca sugli sciamani e quindi ci tengo ad andare nel loro territorio. Comunque oggi seguo il consiglio di una persona di cui mi fido. Vado, vedo...

5 gennaio

Sempre in treno, sto tornando a casa. Questa volta non ho molto da raccontare. Il *rapè* mi ha fatto stare male come fossi dentro un frullatore: la testa non smetteva di girare e non riuscivo a tornare a terra, a fare *grounding*. Durante la cerimonia i miei compagni lo hanno assunto più volte, ogni volta mischiato con una pianta differente che li ha fatti ballare e muoversi per la stanza, usualmente con grande allegria. A me la prima volta è bastata. Dopo un malessere così forte l'Ayahuasca mi è sembrata un'esperienza rassicurante e tranquilla. Ho cominciato a vedere colori, immagini – come sempre – e mi sono goduta il viaggio cui non sono riuscita a dare un significato specifico anche se era pieno di pensieri che non mi ricordo ma che sicuramente lavoreranno nei prossimi giorni e mesi. Una cosa è però molto significativa: ogni volta che faccio l'Ayahuasca riesco a sentirmi di nuovo connessa con la vita e mi torna una carica di energia e di entusiasmo che negli ultimi mesi era andata scemando. Funziona da potente anti-depressivo perché sembra dare significato al vivere, mettendo in rapporto con l'Universo. Cognitivamente ed

emotivamente è come se mi sentissi di nuovo connessa a tutto quello che scorre e vedessi il valore aggiunto del vivere. Secondo me l'universo ha una mente, come le galassie, la terra, gli umani e la natura è il corpo di questo universo consapevole, anche se a sua volta ogni fiore o pianta ha una sua mente indipendente. Partecipiamo contemporaneamente sia agli aspetti naturali che a quelli mentali della vita. È come se la cerimonia mi desse di nuovo significato e mi suggerisse un 'nuovo' progetto rispetto a questa fase della mia vita: una fase in cui ho compiuto i compiti di generatività sia biologica che sociale, ho rinsaldato la mia posizione, ho ottenuto dei risultati e il riconoscimento che ho avuto all'esterno mi permette di passare a una fase successiva del progetto di vita, quella di occuparmi del "tempo profondo" che include presente, futuro e passato, tutti allo stesso momento. Ho costruito confini, identità, ordine, disordine, ansie, controllo, piacere, certezze, sicurezza, conoscenza, ho costruito ipotesi, ricevuto risposte, sono stata in ansia e ho imparato a gestirla. Nella mia vita fin qui ho risposto alle domande rispetto a "chi sono" e "cosa avrei voluto fare", ho ricevuto gratificazioni narcisistiche e riscontri positivi oltre a frustrazioni inevitabili. Sento di essere forte abbastanza per poter andare oltre, ho un ego definito che posso provare a mettere da parte (è un progetto difficile da raggiungere in questo mondo occidentale!), ho un senso del mio posto nel mondo, posso entrare in questo nuovo progetto che implica accedere al Sacro. Paradossalmente accedere all'energia dell'eros guardando in faccia thanatos, cercando di dialogare con ambedue.

Ogni sistema dell'universo si auto-organizza ed è potenzialmente autoriflessivo. La nostra mente consapevole coabita con

potenzialità infinite e siamo noi a scegliere tra queste possibilità; nello scegliere scartiamo alcune strade e scegliamo una via. Whitehead, nella sua visione pan-psichica, sosteneva che esiste una causalità mentale che va dal futuro al presente e una fisica che va dal passato al presente. Le due causalità si incontrano nel qui e ora, secondo lui. Quando si fa l'Ayahuasca si partecipa a questa mente collettiva, alla riflessività e contemporaneamente si amplifica il qui e ora attraverso il corpo e le visioni.

18 luglio 2014

Quando è cominciato il viaggio? Quando ho deciso di farlo, quando ho comprato i biglietti, il momento in cui ho messo nuovamente piede in Perù oppure quando ho fatto il primo *rapè* e ho sentito che la consapevolezza si dilatava? Ora che sono in aereo per Pucalpa dove vive lo sciamano che ci seguirà, oppure stasera quando arriverò nella località dove alloggeremo o ancora domani quando faremo la prima cerimonia e ci troveremo tutti nella *maloca* per bere insieme? Il viaggio non è mai finito da quando nel 2010 ho deciso di venire in Perù e di sperimentare per la prima volta la sostanza. Il viaggio non è mai finito dal primo sciamano che ho incontrato nel 1987, da quando ho cominciato a riflettere sul significato di vivere. La ricerca della ricerca non si è interrotta un secondo. Quindi il viaggio – potrei dire – è iniziato quando sono stata concepita e continua irrimovibile. Dal 2010 è più focalizzato, ma niente di più. Ultimamente sono poi consapevole di essere entrata nella seconda parte della vita: è Jung che ha proposto di parlare di due metà della vita descrivendone i compiti ben diversi. Ognuno porta se stesso in questo tipo di viaggio le proprie

convinzioni e le sue emozioni, il proprio stile di vita, le idiosincrasie, i difetti e le qualità, le usuali modalità di ragionamento, le inevitabili collusioni, le relazioni, gli incontri, gli amori e gli impegni. Ognuno ha qualcosa da lasciare e qualcos'altro da prendere e comprendere: responsabilità, ricordi, emozioni, risoluzioni, pattern di funzionamento, traumi.

Io continuo a dirti che voglio comprendere come funziona la mente. Posso ancora ampliare le mie facoltà, buttare a mare alcuni pregiudizi, diminuire il mio senso critico, oltrepassare alcuni limiti. Meglio ancora posso uscire dall'autoreferenzialità che ha caratterizzato i miei viaggi precedenti, in cui lavoravo come per rassicurarmi che tutto andasse bene e tutto dovesse rimanere uguale. Potrei provare a volare senza rete di protezione questa volta, uscire dallo sforzo di mantenermi in equilibrio stabile. Potrei imparare meglio a prendere la vita per il suo verso evolutivo anziché contropelo.

Chi saranno i compagni di viaggio? Non li conosco ma sono certa che influenzeranno positivamente il clima generale, perché insieme formeremo una mente collettiva, un sistema organizzato che sarà naturalmente influenzato dal contesto, dallo sciamano, dal suo comportamento, dalla sua energia e dalle nostre, dalla nostra visione collettiva del mondo. Sarà influenzato dalla relazione che si stabilirà tra tutti i partecipanti, compresi i numerosi cani presenti, i bambini dei nativi, gli aiutanti, il cibo meno restrittivo del solito: TUTTI INSIEME.

19 luglio

Tutto mi sembra abbia un senso: la sauna di pulizia e disintossicante la mattina, che ci toglie le tensioni e la stanchezza, la

spiegazione sulle piante, la sauna e il bagno con l'acqua florida nel pomeriggio, l'attesa. Le zanzare che non ci sono state per tutta la giornata (il vento?) e che ora cominciano a pizzicare. La bevanda verde che abbiamo preso verso le 12 e che ha fatto partire una di noi con sogni lucidi, vomito e ora un mal di testa pazzesco. L'amaca nella quale mi rifugio per riflettere, il cane da me soprannominato Fly che si è affezionato a me e con cui mi scambio le pulci, gli insettini trasparenti che mi riempiono di bolle e il succo rosso di un albero che spalmato sul mio corpo lenisce il prurito. Tutti sembriamo attraversare l'esperienza adattandoci e cercandone gli aspetti positivi.

Anche l'emozione che provo all'idea che oggi è il compleanno di mio figlio, la persona più importante della mia vita.

Racconti

Racconta lo sciamano Roger che dopo aver insegnato a scuola ha deciso di seguire il suo desiderio: ha comprato il terreno, piantato piante maestre, è diventato esperto di Ayahuasca e del curare. Non riceve sovvenzioni dallo Stato ma questa è la sua passione e accoglie persone che vogliono fare il suo stesso percorso. Mi appare solido, competente, capace, essenziale. Vorrebbe raccogliere qui ragazzi un po' spersi e aiutarli, connettendoli con le loro radici della vita.

È stato suo nonno paterno, uno sciamano potente, a iniziarlo. Sua mamma inizialmente non beveva la toma anche se è sempre stata specialista delle piante. Roger inizia a bere a nove anni, mentre già prima assisteva alle cerimonie. In una di queste gli arriva l'energia spirituale e sente di dover seguire le

orme del nonno che gli chiede di fare la dieta con una pianta che usualmente non si fa conoscere da nessuno (*chaikunirò*) e cresce in un luogo lontano circa 7 ore da dove siamo ora a Suipino (sui energia, pino: colibrì; colibrì che si è trasformato in sciamano). Fa la dieta per quattro anni. Si tratta di una pianta per il mal di vivere, per quando scompaiono gli affetti; una pianta che ti rimette in connessione con il mondo e offre energia. La si beve, ci si fa il bagno, è una pianta che fa sognare e porta in collegamento con la terra, con l'acqua e con l'anaconda. Anche il nonno ha fatto la sua dieta con questa pianta, senza mangiare altro, per unirsi agli spiriti della pianta. Probabilmente loro – gli spiriti – gli davano altro cibo, perché il nonno non sembrava soffrire la fame, sembrava sempre satollo. Il nonno non amava che Roger gli facesse domande: “Non mi fare domande, mettiti in ascolto e stanotte verranno sia le domande che le risposte. Non chiedere” gli diceva. Gli spiriti arrivavano in canoa, parlavano con il nonno come fossero persone vere. Fumavano, perché il tabacco è il fedele amico della sostanza e apre alle visioni. “Da dove arrivano queste persone?” si domandava lui, ma non osava chiederlo al nonno e li osservava a distanza. Quando si risvegliava la mattina il nonno di solito dormiva. Solo.

Racconta che ci sono tre livelli di competenza a cui gli sciamani possono arrivare: *drauna* è chi ha il potere di conoscere i segreti delle piante ma è soprattutto un botanico e non utilizza questi poteri; *unaya* è colui/colei che prende la medicina, la sa preparare e canta; è il livello in cui si cura il corpo; *muraya* è quando si instaura una connessione con il mondo dell'invisibile. Lo sciamano è capace in questo stadio di bere la toma,

sentire la voce dello spirito che dice cosa affligge la persona che sta male. Si tratta di un livello molto alto.

Le piante maestre permettono la connessione ad ambedue i livelli fisico e psichico, ci sono poi poteri che si possono possedere e che gli sciamani perfezionano col tempo: *maridi* è il potere che dà la pianta, un potere personale, una saliva (*carara*) che sembra bruciarti e affogarti; *marupa* è la capacità di operare senza bisturi. L'equivalente del *chupar* di Pucalpa, che aspira l'energia piazzata dove c'è il male.

I maestri arrivano nei sogni – racconta – e passano le loro conoscenze indicando come lavorare su ogni persona malata; a volte arrivano i *chiaikuni*, individui invisibili, spiriti. Lo sciamano tende a trasformarsi nello spirito della pianta e prova grande rispetto verso di essa, garanzia del lavoro in sinergia, così come prova rispetto delle regole sociali di convivenza.

Roger racconta come usa la medicina nelle diverse fasi del processo: la prima notte di cerimonia serve a conoscere le persone singolarmente, mentre gli sciamani cantano a livello generale; la seconda notte consente di vedere come le singole persone si relazionano con la sostanza e si canta a livello sia personale che generalizzato, per permettere anche alle persone di avvicinarsi alla sostanza e farci amicizia, trarne sicurezza. “Preferisco non accelerare il lavoro e vorrei che tutti dessero risposta alle domande con cui sono venuti qua. La seconda cerimonia è fatta per rendere il viaggio più fluido e rompere la barriera della paura”. Ci racconta i diversi livelli di viaggio in base a ciò che accade:

- a un livello di base ci sono luci e colori, si viaggia nello spazio e si esplora l'universo;

- a un livello più sofisticato ci si connette con lo spirito dell'anaconda, con i draghi, i colibrì, con l'aquila e il giaguaro;
- a un livello dimensionale superiore ci si connette con i maestri antichi, con gli spiriti delle piante che ci portano dentro il mondo dell'Ayahuasca.

Ci parla delle piante maestre che tra l'altro lui coltiva a Suipino, fiero di recuperarle e studiarle oltre che di salvarle dall'oblio⁶⁵. Credo che Roger usi le piante in maniera molto articolata; anche della medicina ne propone più di un tipo, a seconda di ciò che vuole ottenere, alla fase in cui siamo nel nostro viaggio con la sostanza e del viaggio di purificazione che vuole ottenere. Alcune *tome* sono più forti e contengono piante diverse, alcune contengono piante per ridurre il mentale, altre per amplificare l'emotività. Nomina un'Ayahuasca *nigra* molto potente, che lo aiuta a togliere le fatture fatte sulle persone. “Le piante ti portano a un futuro di conoscenza e guarigione. Ogni pianta è un mezzo per curatori e *brujos*⁶⁶: sono a disposizione: l'intento lo dà la persona. Ogni pianta ha la sua specificità e i suoi spiriti, i suoi *icaros* e ognuna ha due genitori. Sono gli spiriti che trasmettono gli *icaros*, che servono per alzare o abbassare l'energia della pianta. Ci sono quelle che lavorano sulla parte fisica e altre che servono per espandere la parte psichica. Lo sciamano si trasforma nello spirito della pianta e – quando le assume – sono loro a permet-

⁶⁵ Lo sciamano a Suipino ha avviato un progetto per riqualificare il territorio attraverso la coltivazione delle piante maestre e vorrebbe anche radunare ragazzi in difficoltà e alfabetizzarli alle piante maestre e al loro uso.

⁶⁶ I *brujos* sono *curanderos* dediti alla magia nera.

tergli di occuparsi dei traumi e di identificare dove si trovano i problemi, per guidare la mano di chi fa i massaggi, per avvisare lo sciamano di chi ha di fronte”.

Walter, il fratellastro di Roger, si focalizza più sulla modalità del lavoro: curare vuol dire permettere a una persona di star bene. Salute, forza e conoscenza sono le capacità che ciascuno di noi desidera possedere. Tutto deve fluire nella vita di ciascuno di noi, la parte fisica e quella mentale. Deve esserci una buona comunicazione tra le diverse parti di sé, anche quella spirituale. Lo spirito dovrebbe essere radiante. Abbiamo quattro dimensioni: fisica, mentale, spirituale ed eterica. L'essenza della vita è lo spirito che viene accelerato in base alla materia perché l'aspetto materiale è il mezzo e non il fine. L'Ayahuasca prima lavora sul corpo e solo poi, quando il corpo è purificato e l'energia negativa ne è uscita, la medicina si sposta sul piano spirituale e permette di approfondire e vedere. Il dolore che si prova nel qui e ora è spesso segnale di un trauma del passato. “Ce ne occupiamo concretamente, anche quando non parliamo esplicitamente del problema. Usualmente diamo delle raccomandazioni personali; a chi viene da noi almeno un mese facciamo anche una diagnosi. Siamo stati formati verso il bene, è una dieta spirituale quella che proponiamo, una dieta di purificazione per innalzare lo spirito. La nostra capacità di vedere e curare si basa su una volontà e sulla fede nelle piante che determinano il cammino del curatore e del curato. Abbiamo così la possibilità di utilizzare delle diete in cui restringiamo il cibo assunto e prescriviamo le piante da assumere, a volte indichiamo una dieta che permetta l'apprendimento della *curanderia*.”

Mentre lavoriamo non usiamo né strategie né tecniche, ma spontaneamente usiamo il momento, parliamo con amore. Umiltà, onestà e molto amore sono gli ingredienti che usiamo. Mentre cantiamo siamo spesso in trance e gli *icaros* non sono sempre uguali. Ciascuno usa la sua melodia e allo sciamano arriva la melodia della pianta su cui ha fatto la dieta”.

Walter ha bevuto la prima volta a quattordici anni; nella prima visione ha visto il suo percorso dalla nascita, è riuscito a vedersi nel ventre della madre: “Questa prima visione mi ha permesso di darmi un valore. Mi sono apparsi anche i nonni che mi hanno confermato che questo è il mio viaggio. Con le diverse cerimonie ho sentito via via che nascevo spiritualmente. Volavo nell’Universo. Quando vedevo cose cattive mi salivano le lacrime agli occhi che diventavano acqua per lavare via il male”.

Anche Walter – come Stefano – crede che l’Ayahuasca procuri uno sdoppiamento, si vede la morte spirituale e poi bisogna rinascere con nuove idee, evolvere. Si tratta di una rinascita spirituale, per questo devi morire, passare la barriera dell’oscurità, del negativo (Ercole, Ulisse, Enea, Orfeo, Psiche, Dante, Gesù, sono tutti andati nel regno dei morti e poi sono tornati: molti miti includono una discesa nel mondo sotterraneo e una trasformazione a seguito di questa discesa). Gli effetti negativi fanno parte dell’esperienza e implicano la paura delle visioni, la sensazione di essere intrappolati, di non tornare indietro, l’esperienza di lasciare il corpo, lo scoprire aspetti che non si vogliono sapere di sé, la tensione, la tristezza, la connessione con le parti buie. Gli effetti positivi implicano generalmente un maggiore senso di sé, una minore paura della morte, un maggior apprezzamento della vita, una maggiore capacità di

rilassamento. A volte si cambiano drasticamente amici e stili di vita, si compiono scelte innovative e ci si assume la responsabilità per un quotidiano più consapevole. Anch'io sento fortemente quest'ultimo aspetto.

Mi piace la metafora dell'Ayahuasca come rituale di perdita di sé (forse la morte è proprio la capacità di perdersi e ritrovarsi in un'altra dimensione): per andare avanti è necessario sempre lasciar andare qualcosa (perdonarsi, mollare, rinunciare, sacrificare, ridefinire, far fluire...). Perché è soprattutto quando l'ego viene decostruito che si crea spazio a nuove ipotesi e diventa possibile essere perturbati; sembra esserci bisogno di un'autorità esterna (l'Ayahuasca) per spingerci a riflettere su di noi. L'opposto di razionale non è necessariamente irrazionale, può anche essere 'trans-razionale', qualcosa di più grande di ciò che la mente razionale può processare, cose come amore, morte, sofferenza, ma pure viaggio intergalattico, perdita di sé, contatto con l'infinito. "Perché il trans-razionale ha la capacità di tenerci all'interno di un sistema aperto e un orizzonte più ampio in modo che l'anima, il cuore e la mente non si chiudano in uno spazio costrittivo. La mente razionale è inevitabilmente dualistica e divide il campo in ogni momento tra ciò che può comprendere nel momento attuale e ciò che valuta come 'sbagliato' o non plausibile. La mente razionale ha difficoltà a processare l'amore e la sofferenza, tende a evitarli, a negarli e attribuisce a cause esterne le cose non volute. Amore e sofferenza sono invece degli insegnanti spirituali molto potenti, a patto che glielo permettiamo" (Rohr 2012).

Racconta Lucia: "affronto il viaggio verso l'Ayahuasca e il Perù attraversando alti e bassi. Per non ammettere la paura verso la pianta invento paure collaterali quasi tutte senza

sostanza, a parte quella dei serpenti, l'unica che potrebbe avere un senso. Tutto si dissolve qualche giorno prima della partenza e d'improvviso è bellissimo percepire il sostanziale ignoto che mi attende. Sì, ho già assunto due volte la sostanza, ma in un setting domestico, con canti del folclore sudamericano registrati al posto degli *icaros*, un contesto che necessariamente ha ridotto l'impatto dell'esperienza".

La prima cerimonia al campo è interlocutoria. Almeno così la percepisco. Le due esperienze italiane mi avevano prodotto effetti completamente diversi tra loro, quindi mi aspetto di tutto. I racconti di due amiche che hanno vissuto svariate cerimonie a Iquitos, una delle quali con particolari "sensibilità" verso l'ultraterreno, rischiano di portarmi fuori strada e farmi intraprendere la strada dell'ansia da prestazione, della serie "voglio vedere anch'io quello che hanno visto loro". Decido di uscire da questa trappola prima di bere il primo bicchiere faticoso e anche di smettere di ascoltare le varie opinioni che circolano circa il modo "giusto" di reagire alla pianta. Cerco di lasciare l'Ego almeno fuori da qui. L'Ayahuasca ha un sapore schifoso. Qualcuno ritiene "blasfemo" dire che ha un gusto vomitevole, ma sono certa che lo spirito dell'Ayahuasca, in cui credo senza difficoltà, distinguerà e apprezzerà il valore della sincerità e avrà orrore dell'ipocrisia pelosa, come qualsiasi spirito evoluto. Mi sdraio per prudenza. Ho poche aspettative, ma una di queste è che qui la sostanza sia più forte di quella che mi hanno già somministrato, anche se le quantità sembrano le stesse. Poco a poco entro in una sorta di stordimento e cominciano visioni di serpenti che si muovono sinuosi, come in percorsi predefiniti. Hanno colori pastello, prevalentemente dal bianco all'ocra, hanno delle lettere dell'alfabeto, occidentale ed

ebraico, stampate sul corpo. Mi ricordano un quadro di Gustavo Rol, un bosco bianco e rosso in cui ogni elemento, visto da vicino, è composto da segni alfabetici.



Faccio questa analisi con la parte lucida del cervello che continua a funzionare, come le prime due volte, anche nei momenti più fitti di visioni. Gli *icaros* arrivano come una stilettata al cervelletto. Appena partono si concatenano effetti sostanziosi e incontrollabili. La voce di Ayda – la madre dello sciamano Roger capo del villaggio – risuona in me con particolare potenza, mi affascina e mi inquieta nello stesso tempo. Mi sento come ipnotizzata da un serpente a sonagli: la percepisco come qualcosa che guarisce solo se si indovina la dose giusta, ma può serenamente uccidere se la si oltrepassa. Passo l'intera cerimonia sdraiata in posizione fetale. Ho freddo e provo disagio: ha piovuto tutto il giorno e non ho portato nulla di

pesante, per cui poco dopo l'inizio della cerimonia comincio a tremare convulsamente per l'umidità che sale dal terreno. Penso che morirò di polmonite, pensiero stupefacente per una che parte per i posti più sperduti del pianeta senza medicinali, non fa visite di controllo e quando si è rotta una caviglia in tre punti ha continuato a camminare per cinque giorni prima di andare, ob torto collo, a farsi una lastra. Percepisco che sto facendo la lagna perché è altro che mi manca, il calore dell'amore e non quello atmosferico. Sono venuta a fare queste cerimonie con un paio di domande ben precise in testa: una riguarda il riallineamento del DNA e l'altra l'integrazione e l'accettazione della mia parte femminile. Mi sono anche data un compito, quello di ottenere qualcosa dagli sciamani, che non so nemmeno se e come chiedere. Continuo a vedere serpenti, ma dopo un po' ho la tentazione di pensare che sì, ok, tutto è tanto plastico e scenografico, ma non ha alcun significato. Poi osservo meglio e vedo che i serpenti si muovono seguendo lo schema dello scheletro del corpo e spero che sia il mio, che sostanzialmente stiano passando proprio per ogni fibra di me per riallineare il DNA a quello originario con cui sono stata progettata per questa esperienza umana, come mi è stato suggerito di fare. Proprio quando smetto di desiderare che mi appaia una visione più chiara e significativa, mi compaiono davanti due guerrieri affiancati, ben più alti di me, entrambi con due lance poste nella mano all'esterno, il corpo stilizzato in due grandi triangoli che si uniscono in vita dalla punta. Anche le teste sono romboidali. Emanano una luce fortissima e sembrano pieni di pace, ma quando dichiarano ad alta voce, con aria ieratica e di apparente apprezzamento nei miei confronti, che io sono "un guerriero di Roma" sento che è una

trappola. Fin da bambina, ho sempre associato la Roma antica e moderna solo a emozioni di aggressività, arroganza, dominio violento e impunità e rispondo fiera e secca: “No! Io sono un guerriero solo di Amore e Luce”. Loro se ne vanno e sparisce anche la luminosità della mia visione, ma mi sento serena e so di aver dato la risposta più onesta. Infatti dopo arriva l’anaconda e lo prendo come un riconoscimento che mi sono meritata. Quando la cerimonia finisce rimango oltre un’ora indecisa se andarmene o meno. Ho paura a muovermi di notte nella foresta al buio, penso che è una vera pazzia, in più a tentoni. Non trovo la lampada e la mia compagna di stanza non riesce ad alzarsi. Anch’io mi sento con la testa che ronza e poco equilibrio, sensazioni inedite rispetto alle prime due volte, ma ho la vescica che mi esplose e un freddo di morte che mi è penetrato in ogni osso. Per evitare di toccare il pavimento con il corpo, specie all’altezza dei polmoni, a un certo punto mi metto nella posizione della preghiera musulmana e cerco di resistere dormendo appoggiata solo alla parte bassa delle gambe e alla fronte. Reggo neanche dieci minuti e poi decido di tornarmene al *tambo* a qualsiasi prezzo. Gli 80 metri che mi dividono dalla capanna dove dormo sono un incubo. Non mi reggo in equilibrio e ho allucinazioni visive. Ho il terrore folle di mettere i piedi su qualcosa che striscia o peggio, per cui vado avanti con la forza della disperazione. Incrocio l’uomo che gira per il campo con il fucile, non si sa bene se per proteggere gli ospiti dai giaguari o dalla criminalità che potrebbe penetrare dall’esterno, e mi sento sollevata. Sento che mi segue da lontano con lo sguardo e si sincera che io mi infili nella capanna giusta. Entrare nella piccola stanza e vedere il mio sacco a pelo mi dà un senso di sollievo indescrivibile. Solo che

devo ancora andare a fare pipì e questo significa uscire dalla capanna e andare nel bagno attiguo, la cui porta rimane costantemente aperta e quindi potrebbe essere diventato rifugio di chissà quali animali. Vi entro con un terrore che non ricordo di avere mai provato prima, subito confermato dalle allucinazioni. Vedo un serpente arrotolato sotto il lavabo e faccio un salto indietro, poi la parte lucida del cervello mi dice che non può essere vero, visto che è del colore biancastro e fantasmatico delle luci che ho visto per tutto il percorso. Quando vedo un altro animale vicino al water, quindi, mi spavento di meno. Lo stimolo della vescica è insopportabile e contribuisce a sveltire il cammino verso la lucidità. Ce l'ho fatta. Torno in capanna e mi infilo vestita nel sacco a pelo sul letto, sistemando bene la zanzariera intorno a me. Sento rumori di ogni tipo, ma ancora non sono suggestionata dai racconti degli altri e non penso che siano "spiriti". Sono animali reali o allucinazioni? Non distinguo. Penso che un giaguaro potrebbe facilmente sfondare la retina antizanzare che sostituisce il vetro della finestra e dilaniarmi in pochi minuti, prima che la guardia armata se ne accorga. Poi sento passi intorno al *tambo*. Comincio a sperimentare una paura che non mi appartiene. Alla fine, quasi istintivamente, con il pensiero chiamo gli sciamani a protezione e poco dopo prendo sonno. Solo un paio di giorni dopo scoprirò che gli sciamani suggeriscono di passare tutta la notte in *maloca*, dopo la cerimonia, sino all'alba, perché fuori da lì non sono in grado di proteggerci. L'Ayahuasca mobilita spiriti e forze che, evidentemente, possono essere controllati fino a un certo punto, in un preciso luogo sacro e circoscritto. La mattina successiva alla prima cerimonia, Walter, il fratellastro di Roger, dice una frase che mi appare la chiave di tutto il lavoro:

“Dopo ieri sera vi conosciamo tutti personalmente, uno a uno, ma ancora non sappiamo neanche i vostri nomi”. Quando la ripeterò ai compagni di esperienza nei giorni successivi o nei racconti di ritorno dal Perù la vedrò spesso accolta con indifferenza, segno di come l’esperienza della ricerca sia altamente soggettiva. Per me ha suonato come una rivelazione e una meravigliosa dichiarazione d’amore da parte dell’Ayahuasca: sapere che qualcuno mi vede nell’anima, per quello che veramente sono, nuda e cruda, mi dà un grande senso di sollievo.

La prima cerimonia è servita quindi agli sciamani per leggere la nostra energia, per capire perché siamo qui e per prendere le misure del lavoro che potranno fare nei prossimi giorni. Mi fido di loro d’istinto e trovo rassicurante essere conosciuta da questi sconosciuti più che dalla mia stessa madre. Una lunga abitudine a considerare l’amore come qualcosa destinato ad altri e non a me, mi fa sentire per la prima volta accettata e onorata come essere umano. È una bellissima sensazione, anche se una parte di me capisce che è solo frutto di un profondo malinteso su cui, appunto, sono venuta a lavorare. Il capo di questo *camp* spirituale, Roger, mi dà un forte senso di protezione e di amorevolezza, mi trovo a pensare che l’altro essere di sesso maschile al mondo che mi ha suscitato le stesse sensazioni è il Dalai Lama; rimpiango che siano entrambi fuori portata dell’amore profano, sono però grata alla vita per avermi fatto percorrere un pezzettino di percorso nei pressi di entrambi. Questo pensiero fugace ed estremo mi segnala anche che c’è ancora del cammino da fare per recuperare la stima verso il genere maschile, molto meno solida di quanto io mi sia sempre raccontata.

Alla seconda cerimonia arrivo incazzata come un puma. Ho cominciato nel pomeriggio, sentendomi male e cercando di andare a riposarmi sul letto ripensando alle lezioni di Roger e Walter. Per “dietare” una pianta curativa e diventare un *curandero*, ci possono volere dai due ai cinque anni di sforzi e sacrifici in solitudine, a seconda della pianta, mentre una pianta che permette di avere poteri di magia nera e compiere malefici dà i suoi effetti dopo soli 15 giorni di dieta. Questa è la difficoltà, ma anche la maggiore responsabilità nella ricerca di sé: non perdere mai la compassione per l'altro, anche quando lo detesti o ti irrita, fino a quando capisci che non c'è differenza alcuna tra “io” e “tu”. In questi anni di ricerca ho sentito racconti di persone che hanno fatto ogni tipo di esperienze e hanno fatto uso di tutte le sostanze possibili per conquistare la consapevolezza, mostrando peraltro spesso di non accorgersi di farlo con la stessa bramosia e rapacità di qualsiasi altro desiderio dell'Ego; all'atto pratico non si dimostrano capaci di fermarsi a guardare negli occhi e riconoscere l'altro come uguale a sé e provarne compassione. Entro in *maloca* scaricando l'aggressività delle esperienze di vita sull'Ayahuasca e mi dico che quella roba schifosa non la voglio proprio bere. Mi dà fastidio avere gli altri intorno, specie quelli che ostentano di essere costantemente in estasi, quasi a voler sottolineare il loro grado superiore di saggezza rispetto al resto del gruppo. Vorrei non essere lì. Forse è solo un attacco di panico, ma in quel momento non sono in grado di definirlo lucidamente. Gli sciamani fanno un giro di bicchierini e io sono così furiosa che mi devo trattenere per non rischiare di sputare il liquido nel pitale o tirarglielo in testa. Sorprendentemente va giù con facilità e il sapore è quasi gradevole. Il sollievo mi prende in contropiede,

ma dura cinque minuti. Gli sciamani hanno pensato di fare prima un giro di un'altra sostanza, l'incaico *marusa* – alla salute dell'oste – una pianta che interviene a calmare la sete di comprensione e razionalità che ci portiamo inevitabilmente appresso. Quando scopro che devo ancora affrontare la *toma* proprio quando pensavo di averla scampata, la rabbia rimonta feroce. Indispettita verso il mondo, per timore di stare male, mi sdraio sulla schiena e rimango immobile per tutta la cerimonia, fino all'una e mezza di notte, completamente paralizzata malgrado le visioni, i rumori, le sollecitazioni, le sensazioni e i soliti serpenti. Tengo le mani prudentemente al di sopra e al di sotto del punto in cui sento che mi si è fermata l'Ayahuasca, poco sopra il terzo chakra. So bene cosa mi succede se ci poggio la mano sopra e infatti lo faccio non appena si placano i canti e si dichiara conclusa la cerimonia: la mano destra, attiva di Reiki, si posa sul punto in cui si è fermata l'Ayahuasca e come un tappo di champagne parte una raffica di conati che me la fa sputare fuori tutta. È la prima volta che vomito l'Ayahuasca e resterà anche l'unica.

Il cammino delle cerimonie viene segnato dagli sciamani secondo quello che sentono nel nostro percorso energetico collettivo. A metà del nostro soggiorno, avviene per me la cerimonia più potente e significativa, alla quale il gruppo arriva con un'energia di amore, di gioia e di lieve eccitazione che contagia quasi tutti, esclusi quelli ferocemente a caccia della loro illuminazione privata. Forse c'è anche un po' di panico che le risatine cercano di esorcizzare. La bevanda va giù bene e mi dà la certezza che questa volta farò tutta la cerimonia in posizione del loto, alternando occhi aperti a maggiore introspezione. Appena si completa il giro dei bicchierini, appare chiaro

che questa cerimonia sarà particolare. Eppure mantengo le promesse fatte a me stessa e rimango seduta. Dopo che l’Ayahuasca comincia a dare effetti, guardo verso il tetto della *maloca* e vedo una serie di reti di protezione, stese mollemente come reti da pesca, del solito colore biancastro. Ne vedo le maglie e i dettagli, malgrado chiuda e riapra gli occhi varie volte durante la cerimonia per verificare che non me le stia immaginando. Il giorno successivo, tre o quattro di noi confronteranno la “visione” e la troveranno identica. Anzi, qualcuno aggiungerà di aver visto un filo bianco che collegava le reti a ognuno di noi. L’interpretazione che tutti diamo è che siano reti a protezione del lavoro e Roger, con cui nel frattempo ho sviluppato un po’ più di familiarità, me lo conferma quando azzardo la domanda. Appena prima di entrare nel flusso della sacra bevanda, i miei soliti intenti cambiano, lascio perdere DNA e lato femminile e mi dico che in questa cerimonia voglio verificare e completare il lavoro di pulizia dell’albero genealogico che ho iniziato con la psico-genealogia e le costellazioni familiari⁶⁷. L’Ayahuasca mi ascolta e la cerimonia mi appare come una specie di “discesa agli inferi” e risalita, nella quale, attraverso la metafora degli antenati (altra versione di quella delle nostre vite passate) percorro tutti i miei nodi, le mie ferite e i miei talenti. Quando uno degli sciamani mi si para davanti con i suoi canti, forse Almerigo, percepisco mio padre fisicamente dentro di me, nello stomaco, e scoppio in un

⁶⁷ La psicogenealogia – vedi autrici come Schutzemberger e Minchinsky – indaga i legami psichici tra le generazioni e tenta di sciogliere i legami che possono portare a patologie anche per generazioni dopo un evento negativo o irrispettoso delle regole sociali e affettive. Le costellazioni familiari sono uno strumento per comprendere e indagare gli eventi che sono accaduti tra le generazioni.

pianto dirotto, fino a sentire che l'ho "digerito" e resta solo amore. Di altri defunti, mia nonna, mia bisnonna, rivivo alcune esperienze emerse con le costellazioni familiari e la psicogenealogia, ma con minore partecipazione emotiva. La cerimonia è fortissima e i "soliti spiriti" che ci parlano e ci soffiano nelle orecchie, passano correndo e cavalcando intorno a noi (dove nella realtà non ci sarebbe alcuno spazio fisico per farlo) sembrano aumentati di numero e appaiono iperattivi. A un certo punto le sollecitazioni mi sembrano troppe e troppo forti, chiedo mentalmente tregua. Ma poi apro gli occhi e guardo gli sciamani, sentendomi protetta dalla loro rete e dal loro amore. Il giorno dopo, quando Roger mi domanderà com'è andata, gli racconterò nel dettaglio per la prima volta tutte le mie peregrinazioni dell'anima. Mi confermerà che in quella cerimonia hanno chiamato gli spiriti di tutti i loro antenati per proteggerci e per guidarci nel nostro cammino al di là delle porte che separano questo mondo dagli altri. Quando se ne va penso che la sua domanda servisse solo a rassicurarmi e darmi le conferme di cui avevo bisogno, perché è evidente che loro sanno esattamente che cosa succede in cerimonia a ognuno di noi. Provo una gratitudine ancora maggiore per la loro attenzione e delicatezza.

All'ultima cerimonia arrivo con un sacco di aspettative. Mi aspetto un crescendo rossiniano di effetti speciali, qualche rivelazione, un botto. Si tratta, invece, di una cerimonia più tranquilla, nella quale anche l'assunzione della bevanda ha perso molto del suo colorito terrificante e risulta assolutamente fattibile, specie con qualche chicco d'uva secca da masticare subito dopo e poi sputare, solo per mascherare il sapore. Mi ritrovo a pensare di essere al sicuro perché gli sciamani sono lì con noi

(Roger dormirà sino all'alba con il gruppo, in *maloca*) e sono felice delle molte manifestazioni di affetto tra alcune persone del gruppo con cui siamo diventati molto uniti nel giro di pochi giorni. Sono grata all'Ayahuasca, ma anche alle altre piante e a quel luogo. Sono lieta che Ayda non sia più con noi da un paio di cerimonie, tenuta lontana da una lieve indisposizione, perché non sono più così convinta della purezza del suo intento nel partecipare alle cerimonie del figlio con degli stranieri, mentre mi è chiara e mi spaventa un po' la sua potenza. Le presenze solo maschili mi tranquillizzano. Nuovamente mi rendo conto che i *silbidos*, i suoni simili a fischi sommessi in un collo di bottiglia con cui lo sciamano attacca la cerimonia, mi portano in un'altra dimensione di pace e di beatitudine. C'è ancora l'anaconda che mi dà informazioni molto personali sul mio cammino, facendomi sentire protetta. Mi addormento come in un abbraccio, con la sola tristezza di dover andare via da qui domani. Al risveglio provo un ultimo momento di gratitudine e di gioia per l'esperienza fatta. Qui in Perù l'Ayahuasca è stata solo una parte della cura, per quanto mi riguarda. L'altra parte è data dalle saune e dalle docce, dall'assunzione di bevande, dal vivere in mezzo alle piante maestre, ma anche dal contesto, dalla vita con gli shipibo, dalla capacità di adattamento che abbiamo messo in atto e dalle reazioni istintive che abbiamo provato verso questo mondo altro e questo diverso modo di concepire la vita. L'impatto con le nostre capanne è stato per me fonte di gioiosa scoperta. Ha rivelato la mia totale apertura a ricevere e moltiplicare l'amore di chi mi sembrava altrettanto predisposto e la decisione immediata e istintiva di mettere tutto in comune, oggetti, vestiti, nudità, bisogni, dolori, gettando via pudori e individualismo. Un'ultima sensazione: scrivendo

queste annotazioni l'Ayahuasca si è riattivata e sono cominciate reazioni forti. Ho rivissuto emotivamente quello che ho raccontato e mi sono scoperta ad avere tante domande che continueranno a lavorare dentro di me. Sul futuro percorso con l'Ayahuasca non mi pronuncio: deciderà la vita".

Proseguo nelle riflessioni io – Umberta: siamo in un momento storico in cui le coscienze si stanno espandendo e risvegliando; molti non si accontentano di una vita che si esaurisca nella materialità e cercano altro. C'è maggiore consapevolezza e il desiderio di trovare altre dimensioni all'esistere. Ognuno cerca qualcosa: si cerca un significato personale e uno collettivo e li si cerca attraverso tante possibili strade. L'Ayahuasca è una di queste: impone dei sacrifici alimentari e comportamentali, suggerisce di prepararsi, di avere un'intenzione, di dialogare con se stessi attraverso di lei. È molto potente. Ho incontrato persone totalmente chiuse in se stesse; altre chiedono feedback su di sé al primo venuto, si affidano agli altri, a chiunque altro, purché parli di loro; altri scelgono con cura a chi chiedere consiglio e si aprono con maggiore cautela; altri ancora scelgono di avere un rapporto privilegiato soprattutto con se stessi, scrivono un diario, hanno pochi interlocutori scelti, entrano in psicoterapia, fanno esperienze a volte molto importanti. Il minimo comune denominatore è accedere al sentire e all'aver fiducia nel mondo, di sé, nella vita, negli altri. Qualcuno segue un percorso molto dettagliato e ogni viaggio diventa un tassello di un dialogo progettuale che apporta conoscenza e approfondimento. Alcune persone sono arrivate qui in maniera 'facile', seguendo un istinto, fidandosi della spinta a seguirlo, mosse da un'urgenza personale. Sembrano qua per caso: non pensavano di venire, hanno ricevuto l'informazione e l'hanno accolta

come inevitabile. Alcune tra le persone che ho incontrato sembrano completamente auto-referenziali e sembrano trovare nel dialogo con la sostanza quello che non vivono nel quotidiano. Qualcuno viene per sfida a sé, alla vita, per poterlo raccontare e dire “c’ero anch’io”, qualcun altro per curarsi o migliorarsi. Ogni esperienza diventa specifica, racchiusa nella storia di quella particolare persona e del suo percorso assolutamente soggettivo.

Come ogni volta mi voglio fidare, perché quando la mattina mi sveglio dopo una cerimonia mi sento molto più connessa al mondo, più sensibile alla bellezza della natura, alle relazioni; sento di essere centrata, in contatto con l’Universo, con il cosmo: se il big bang è il DNA dell’universo, l’esperienza con l’Ayahuasca mi ha posto in contatto con l’essenza di me stessa e con i miei modelli abituali di comportamento. Ayahuasca mi fa accedere alla pienezza di ciò che posso diventare. Mi dà il permesso di salire nella scala emotiva. Mi ha insegnato a creare il momento anziché rispondere e assoggettarmi ad esso. Mi ha insegnato che posso essere il creatore della mia realtà. Ogni atto che ho compiuto durante la cerimonia era un atto di definizione di me: la scelta che dovevo fare era quella di decidere cosa volevo mi accadesse, chi volessi essere. O almeno provarci. Sto imparando il lasciar andare, a mettere da parte l’ego. Ho avuto la sensazione che l’esperienza dell’infinito mi curasse, che una comprensione più alta e una maggiore saggezza fossero l’esperienza e l’esperienza arrivasse con il coinvolgimento personale.

Il “cercare” avviene solo attraverso la sofferenza? Non penso sia necessario soffrire per riuscire a stare bene: anche la capacità di trovare il sorriso ha senso e aiuta; è come una messa alla

prova, un gioco con se stessi, un approfondimento del contatto con la propria essenza. Questo processo così faticoso ogni volta differente – così raffinato e sottile – mi attrae e mi spaventa contemporaneamente. Non credo affatto che la Signora, l’Ayahuasca, sia una madre. Credo che instauri un processo auto-referenziale in cui diventa necessario fare i conti con se stessi e ristabilire un ordine, non definitivo, dal disordine che la sostanza introduce⁶⁸. Ciascuno di noi deve fare un salto di complessità, connettere cose non collegate prima e trovare un nuovo ordine. E questo non è ovvio e non è facile. L’energia la offre il vegetalista, il *curandero* – e la scelta dello sciamano da cui andare è delicata, mai indifferente – per il suo atteggiamento verso il mondo, la sua energia, il suo intento, la fiducia nel proprio potere. Molto dipende dalla sua capacità di trasmet-

⁶⁸ Siamo organizzati da ordinatori che definiscono quale principio organizza la visione del nostro mondo e la modalità per viverci: l’immagine del mondo di Agostino è ordinata sull’idea di Dio, è religiosa; quella di Newton è scientifica; quella di Hegel filosofica... I greci sono stati attenti alla politica, alla costruzione dello stato, i romani erano una comunità in armi, il Medioevo ha privilegiato la religione, la modernità la cornice economica. Attualmente sono i soldi, il potere e la finanza a regolare il mondo (mai avevamo toccato un così profondo materialismo). Molte profezie parlano dell’avvento di un’età d’oro dell’umanità in cui assurge a nuova direzione l’AMORE, la più grande di tutte le forze, quella che produce bellezza e armonia infinite. Non a caso molti sciamani eseguono celebrazioni dedicate a Venere, la dea del cielo, del mattino e della notte. Molti sciamani occidentali fanno riferimento a un rinascimento, all’uscita dall’oscurantismo, che ci farà sentire in rete; sarà il cuore che salverà la Terra e ci farà uscire dalla più grossa crisi nella storia dell’umanità, quella attuale di crollo economico globale. Il cuore modificherà l’equilibrio di pace del mondo perché insisterà sulla connessione. Il cuore, che è capace di creare un campo magnetico 5.000 volte più potente del campo magnetico del cervello, come sostiene Gregg Braden.

tere energia e guarigione tramite il percorso che lo ha portato dov'è, gli *icaros* e la sua presenza in spirito.

Continuo con il racconto delle cerimonie a Suipino: durante la prima cerimonia mi danno da bere poco, entro in visivo, vedo dall'alto un campo esteso occupato da tantissimi *Mickey Mouse* di plastica, poi diventano anatre con i colori cangianti. Di immagine in immagine vedo molte cose senza riuscire a dare un significato complessivo all'esperienza visiva, mentre cognitivamente sono fiera di me perché dialogo con la sostanza, mi ci confronto: per la prima volta mi rendo conto che quando un'immagine non mi piace o è troppo cruenta la posso modificare/sostituire. Verso la fine mi accorgo che ai miei piedi c'è Ayda. Mi sollevo e le siedo di fronte. Sventaglia, soffia, canta (*sinchi sinchi medicina yari-ri*), mi scompiglia i capelli, mi apre e chiude la fontanella (o almeno sento/immagino così). Quando passa alla mia vicina mi sdraio e ricomincio con le mie visioni coloratissime, corali e incomprensibili. Forse sono davvero in braccio agli spiriti e – tornata bambina – gioco con le immagini anziché con le paperelle di plastica.

Durante la seconda cerimonia quando 'parto' arrivano immagini e dolore ai denti, al collo (come mi strozzassero) e alla testa. Mi sembra che la bocca sia piena di sangue, verifico ma non sanguino. Sul momento onoro questa esperienza che attribuisco a una vita passata (ci credo? non so, ma mi piace l'idea della possibilità di incarnarsi più volte per far fare esperienza alla nostra anima). Entro ed esco dalle visioni. Passa molto tempo in questa confusione di immagini vividissime e stati d'animo pieni di sfumature. Il dolore continua, provo a rilassarmi. È interessante come il corpo aiuti nel processo, il dolore e le visioni confuse mi obbligano a centrarmi sul corpo e

cercare di stare seduta eretta, a sentire il peso sui glutei, a respirare profondamente. È come se mi fidassi più del solito del mio corpo ed esso rispondesse immediatamente (non ci sono abituata!) e diventasse il mio punto di riferimento: dalle sensazioni di un corpo che riesce a rilassarsi alle idee, anziché il contrario, come è per me usuale. Dialogo con la sostanza a livello visivo anziché accettarla passivamente come avevo fatto fin ora: quando una immagine non mi piace riesco a cambiarla, quale sarà quella successiva lo decide Lei. Ho imparato a interrompere il processo. Scrivendo adesso, mi accorgo che avrei potuto accentuare le connessioni, farmi domande che non mi sono posta, esplorare con maggiore caparbietà il rapporto col corpo.

Nel momento in cui un curioso (altro termine per sciamano) si mette a cantare di fronte a me, molto tardi nella notte, sento l'urgenza di vomitare e capisco che non c'è storia, che è Lei che comanda sempre e comunque nella relazione di cura. Non controllo questo bisogno, eseguo il suo ordine: è come ha deciso che sia e la onoro per questo!

Durante la terza nottata ricevo la mia porzione di medicina: ciascuno la sua dose, la sua quantità. Mi sento tranquilla. Come ogni volta si spengono le luci e rimaniamo al buio con le sole luci delle stelle fuori della capanna. La natura ci circonda, potente, grandiosa, forse un po' minacciosa. Sento tanti cani che si rincorrono, che litigano, che abbaiano. Alcuni uccelli notturni lanciano il loro grido, enormi lucciole potrebbero venir scambiate per stelle cadenti. Lo skyline è fatto di sagome di alberi, nuvole e palme. Nel buio cominciano sospiri, lamenti, conati di vomito, il rumore di qualcuno che sembra russare. Mi sdraio. Finché... una forza travolgente mi invade. Arriva ogni

volta come un'onda che sale dai piedi, che mi sovrasta, che mi fa perdere in essa (anche la morte se la si accoglie tranquilli nel proprio letto arriva dai piedi). Colori incredibili, un'energia impossibile da contrastare. Ho chiesto di sperimentare la connessione con il tutto, l'armonia cosmica e mi stupisco quando mi trovo a camminare in un'immensa foresta con palme altissime e coloratissime. Ogni parte della palma è composta da mille serpenti che si muovono, ognuno per conto proprio. La pelle di ciascun serpente è composta da ottagoni fatti a loro volta da ottagoni. Tre colori ogni serpente: blu, nero e bianco. 100 tipi diversi di nero, blu e bianco che riesco a notare nelle loro differenze, nelle infinite sfumature. Blu, nero e argento; verde, giallo e turchese; rosso mattone, rosa pallido e rosso, tantissime combinazioni, una più bella dell'altra. Blu, nero e argento sono i colori predominanti per tutta la nottata. Vedo palme semoventi fatte di serpenti che in questa occasione non mi fanno schifo. Mi stupisco. Ho chiesto l'armonia e queste immagini a prima vista non sembrano rispondere al mio intento. Mi rivolgo alla Signora e ogni volta lo scenario cambia, come mi ascoltasse. I colori continuano, le forme pure. L'intensità è incredibile. Una forza sembra essersi impossessata del cervello e sembra organizzarlo malgrado me. Gli sciamani sono rimasti in perfetto silenzio finora, in fondo alla stanza, come sempre, appoggiati al muro, in fila. Sono sei, due sono donne. Qualcuno di loro comincia a far salire dalla gola un suono gutturale, acuto e profondo, che sembra arrivare dalle viscere della terra. Suoni come di prova, come per testare le proprie corde vocali. Le tonalità sono differenti, ciascuno di loro ha il suo timbro. Iniziano gli *icaros* che permettono di stabilire e amplificare il contatto con la medicina. Siamo 22 nel

cerchio. A noi si è aggiunto un giovane giapponese che resterà cinque mesi al campo per fare la dieta con una pianta e diventarne l'interprete, per diventare un *curandero*.

Sento canti provenire da ogni angolo della stanza, evidentemente gli sciamani si sono sparpagliati. Suoni, parole, melodie, toni e timbri differenti creano una dissonanza incredibile, in qualche modo armonica. Apro gli occhi e mi dico con stupore e gioia che l'armonia non è fatta di ordine, silenzio, prevedibilità ma di disordine, caos, differenze. Questo pensiero mi dà una gioia incredibile. Comincio a sorridere da sola, mi sento felice: sto ricevendo esattamente quello che avevo richiesto, la connessione armonica con la vita, col vivere, che non è fatta di immagini sovra ordinate e "speciali" ma di ordinaria amministrazione! Che tenga gli occhi chiusi o aperti, gli ottagoni coloratissimi e minuscoli invadono il mio campo visivo. Lo invadono, si sovrappongono a ciò che riesco a intravedere nel buio. Respiro profondamente per tenere la medicina dentro di me. Con gli *icaros* la sua potenza è aumentata. Viene di fronte a me uno degli sciamani. Lo percepisco mentre sono stesa in posizione fetale e mi avvicino a lui per stargli di fronte. Mi metto seduta mentre lui canta e agita le braccia di fronte a me. Mi impone gli arkana, la protezione per la mia partenza. È come se ti "aprissero" spiritualmente mentre lavori con loro e sentissero l'esigenza di "chiudere" la tua vulnerabilità quando torni a casa, perché tu non sia invaso da forze malevole⁶⁹. Non a caso ti chiudono il VII chakra. Mi sventola sopra e attorno alla testa con le braccia, con foglie che frusciano. Canta, mi passa la sua

⁶⁹ Siamo antenne e attiriamo forze positive e negative a seconda dell'attenzione che diamo alle due valenze. Proteggersi significa ritrovare l'integrità anziché essere in balia di ciò che accade nel contesto intorno a noi.

energia. Riconosco le parole ‘arkana’, ‘medicina’, ‘ayahuasca’. Parla la sua lingua, lo *shipinawa*. Gli sono grata, lo sento attento, si sta rivolgendo proprio a me. Mi vede, forse intuisce più cose di quelle che so di me, le percepisce su un piano diverso da quello occidentale e psichico, giustamente non sentirà il bisogno di dirmele. Rimane di fronte a me un tempo che mi appare lungo e necessario, poi si sposta verso il lettino pulcioso successivo. Questo rituale verrà ripetuto due volte nella nottata. Ogni volta torno alle mie visioni, sono così specifiche e individuate, diventano più vaghe nel ricordo. Passano le ore, gli sciamani hanno finito di cantare e ci ritroviamo in silenzio e al buio. Sono passate alcune ore – 4, 5 forse 6. Roger stanotte dorme con noi, è un onore, di solito sentiamo il rumore del suo gippono scalcagnato allontanarsi, mentre i cani gli abbaiano dietro, rincorrendolo.

L'integrazione dell'esperienza

Nessun problema può venir risolto dalla stessa consapevolezza che lo ha causato da principio (Albert Einstein).

I più grandi e più importanti problemi della vita sono fondamentalmente irrisolvibili. Non possono mai essere risolti, possono venir solamente superati (Carl Jung).

Tutti saranno trascinati nella stessa catastrofe, a meno di non comprendere che il rispetto dell'altro è la condizione della sopravvivenza di ognuno (Claude Lévi-Strauss).

Mi è sempre piaciuto il concetto proposto da Erik Erikson di “persona generativa” cioè preoccupata delle prossime generazioni e non soltanto di se stessa, in cammino, attenta alla creatività. Credo che come umani dobbiamo trasmettere le lezioni che abbiamo imparato e non tenerle tutte per noi. È così che onoriamo il regalo che la vita ci ha fatto, che utilizziamo le energie che abbiamo accumulato, gli insegnamenti che abbiamo appreso con le fatiche dei viaggi interni ed esterni che abbiamo compiuto. Per questo ho scelto di scrivere questa testimonianza e di proseguire in questa terza parte, fornendo alcune ipotesi della mia comprensione, seguendo le orme di quello che molti sciamani contemporanei hanno scelto di fare, disobbedendo agli insegnamenti dei loro nonni che consideravano la loro conoscenza un segreto da non divulgare, tantomeno a persone di una cultura differente.

Uno degli ordini che guidano inesorabilmente chi viene agli incontri con la Signora è la necessità di compensare tra dare e prendere. Ho incontrato quasi sempre persone con il sorriso sulle labbra, impegnate in un cammino consapevole a vincere i propri egoismi. Sarà la condivisione di un progetto fuori dagli usuali canali culturali; sarà che ci si ritrova insieme, carbonari di un movimento spirituale che raccoglie pochi; sarà che si instaura una dimensione condivisa, un movimento d'amore verso la sostanza ma anche verso la Madre terra, noi stessi e conseguentemente gli altri presenti; sarà infine che si percepisce anche solo per un attimo come la natura sia dotata di intenzionalità. Qualunque ne sia la causa, i partecipanti sono usualmente persone interessate, attente e partecipative. Sembra caratteristica della sostanza quella di amplificare l'amore verso la vita, esattamente come è caratteristica degli umani quella di cercare ordine nel disordine, rintracciare un'armonia fatta di benessere.

Quello che mi piace dell'atmosfera al campo è che le notti possono essere anche difficili e faticose – ogni volta si pensa almeno una volta che questa sarà l'ultima esperienza con la sostanza – ma si torna sempre a programmare con desiderio il successivo incontro. Perché si sente uno scambio interattivo con la medicina che esige sempre un approfondimento. Quello che si riceve è una “partecipazione” alle cose del mondo. Come scrive Jeremy Narby nel libro *Il serpente cosmico* che tra i libri sull' Ayahuasca mi è piaciuto particolarmente: “La molecola della vita è la stessa per tutte le specie e le informazioni genetiche racchiuse in una rosa, in un batterio o in un essere umano sono codificate in un linguaggio universale formato da quattro lettere, A, G, C, T che sono quattro composti chimici, contenuti

nella doppia elica del DNA” (p. 58). “La struttura di cui siamo fatti è la stessa del mondo vegetale. Non avevo davvero mai pensato a tutto ciò in modo così concreto. Il giorno successivo alla sessione a base di Ayahuasca, mi sentivo un essere nuovo, in unione con la natura, orgoglioso di essere umano e di appartenere al grandioso tessuto vitale, che circonda il pianeta. Ancora una volta questa era una prospettiva totalmente nuova e costruttiva per me, che ero un umanista materialista” (p. 105). Nel libro l'autore sostiene che gli sciamani sembrano a conoscenza delle proprietà molecolari delle piante e dell'arte di combinarle, e che questa conoscenza deriva direttamente dalle piante allucinogene dal momento che considerano le visioni reali quanto la realtà che percepiamo tutti i giorni (“La natura e gli spiriti ci parlano attraverso le visioni che le piante ci forniscono. Il contatto con gli spiriti conferisce il potere di curare, ma anche di danneggiare”). Secondo l'autore, l'idea del DNA è all'origine della conoscenza sciamanica e sotto effetto della sostanza si vedono serpenti, scale a pioli, corde, piante rampicanti, spirali, cristalli che hanno la stessa forma del cristallo aperiodico del DNA.

Potremmo raccontare la stessa esperienza – in termini neurofisiologici – attraverso un'esaltazione dell'attività percettiva: una enorme partecipazione dello stato vegetativo (freddo, benessere) e cinestesico (odori, gusto della terra). Secondo alcuni esperti della teoria gerarchica della mente, non si è attivato solo un livello gerarchico ma si è riorganizzato l'intero sistema, come nelle matrisoske quando quella piccola in un gruppo di bambole diventa la più grande e i rapporti cambiano. Mentre il cervello rettiliano è attivato al massimo dalla sostanza (da lì il male lancinante al cervelletto al momento di avere le visioni),

anche il cervello limbico (sentire il canto degli sciamani prima che iniziassero a cantare) e la riflessività mi hanno fatto stare dentro e fuori l'esperienza, contemporaneamente. L'esperienza di essermi svegliata fuori dal corpo la potremmo invece leggere come l'espressione di una disintegrazione tra i livelli dell'attività mentale. Come durante il coma si vedono luci e capita di risvegliarsi e sentirsi paralizzati per due o tre secondi, a me è capitato di trovarmi completamente consapevole mentre l'attività motoria era addormentata; una sfasatura probabilmente amplificata dalla mia paura. Questa "bilocazione" mi è accaduta ancora, sia per la paura di essere "fuori", sia perché come psicologa, l'ho considerata il segnale di uno stato psicotico, sia perché la memoria è tornata sull'episodio e lo ha riproposto, oppure ancora, a causa di una oscillazione dell'attività metabolico cellulare, come la paura della paura. Questa è una possibile spiegazione scientifica, ma preferisco immaginare che abbiamo poteri che non sappiamo utilizzare consapevolmente. Preferisco pensare che ci sono più cose tra cielo e terra di quante la nostra immaginazione possa ipotizzare. Mi trovo a mio agio nella posizione di chi non sa.

Le immagini che ho visto provengono dalla mia mente. Erano figure geometriche che non avevo mai neppure immaginato e che si sono presentate malgrado la mia incapacità a immaginare gli spazi e l'essere poco visiva. La mente θ (teta) non separa il soggetto dalle sensazioni, ma applica una sorta di *pruning*, di potatura, per cui presta attenzione ai referti sensoriali, dà accesso a percezioni endorfiniche, colori molto brillanti, profonda intensità percettiva priva di tempo e spazio; un'esperienza in cui il pensiero procede per abduzioni e ci si sente connessi alla rete della vita per analogie, come nel sogno

lucido (la coscienza estesa è in rete). Si tratta di uno stato in cui determiniamo la realtà e possiamo fare con la mente quello che vogliamo, la guidiamo. C'è una mente θ , presente nel concentrato della luce, in cui ci si collega con la dimensione amore/pace/luce. Già lo stato pre-teta è uno stato di connessione. Come umani invece siamo usualmente in frequenza β (beta), lo stato di coscienza in cui le percezioni vengono subite, in cui il mondo ci casca addosso come grandine percettiva. Elementi quali io/mio, spazio/tempo, spazio/tempo sociale e linguaggio difendono lo stato β , che è spesso dominato dalla paura. Lo stato α (alfa) è quello del rilassamento e della relazione, in cui perdiamo l'Io e siamo in uno stato di attenzione intensa, in cui l'Ombra può affiorare e integrarsi⁷⁰.

Cosa ho tratto da queste esperienze?

Essere presente (*presencing*) significa *pre-sensing*, sentire prima, portare alla consapevolezza (*presence*) e nel presente i tuoi potenziali futuri più alti. Non è solo "il futuro" in senso astratto ma le mie possibilità rispetto al futuro come essere umano (Otto Scharmer).

Ho vissuto sulla mia pelle un'esperienza incarnata che mi ha reso diversa. Ho assorbito l'esperienza, mi ha fatto percepire

⁷⁰ Esistono onde cerebrali che variano rispetto ai cicli/al secondo, suoni binurali che producono stati alterati di coscienza: onde gamma negli stati mistici (maggiore di 30 Herz), onde beta nell'attenzione e nella veglia (14-30 Herz), onde alfa nel rilassamento e nel sogno (7-14 Herz), onde teta nel sonno leggero e nei momenti di maggiore creatività (4-7 Herz), onde delta nel sonno profondo e nel risanamento fisico (0,5-4). Le diverse pratiche ipnotiche, yoga e di risanamento, conducono in stati alterati e cambiano il focus dell'attenzione a seconda delle necessità.

l'illimitatezza delle possibilità della mente e della vita. L'esistenza di un mondo altro, tanti piani in un'esperienza unitaria. In questo percorso sto imparando che la medicina sono io stessa, attraverso le emozioni, la mente, lo sguardo, l'atteggiamento, le parole che uso, i pensieri, le azioni, i canti, gli incensi che accendo; attraverso la positività che riesco a mantenere e l'apertura alle possibilità anche nei momenti bui. Questo percorso mi ha insegnato a cercare l'equilibrio nell'equilibrio stesso dell'universo, mi ha fatto comprendere che ci sono dolori positivi e necessari e altri che sono frutto unicamente di vecchie abitudini e premesse obsolete. Questo percorso mi ha aiutato a guardare, a cercare di comprendere, a volte ad accettare, ad avere fede nel processo della vita, avere volontà e desiderio di aiutare gli altri; mi ha messo in contatto con le mie responsabilità. "Veniamo dall'eternità, abbiamo pochi attimi insieme e poi torniamo all'eternità. La mia religione è amore e dolcezza; il vero linguaggio dell'anima è il cuore⁷¹ e la forza è al servizio del cuore. La pace dipende dallo star bene con se stessi. La terra è la nostra cattedrale" ha detto una volta Mary Thunder, nativa americana, a un raduno sul Monte Bianco organizzato da *Where the eagles fly*. Prendere un allucinogeno mi ha aperto le porte alle potenzialità della mente, credo mi abbia reso più intuitiva, più capace di sintonizzarmi con gli altri, forse migliore.

⁷¹ Troviamo l'idea che il mondo sia organizzato da Amore già nel 1500 a.C. nel primo libro dei Veda, prima forma di scrittura sacra ("In principio Amore sorse, la primitiva cellula germinale della mente", 129 canto del X libro del Rg Veda). Il potere dell'amore è una delle forze di guarigione per gli indiani, e per quasi tutti gli sciamani.

Ho amplificato la mia visione del mondo. Ho verificato la mia capacità di stare nel qui e ora⁷², di lasciar andare il passato per vivere pienamente il presente, l'abilità di non desiderare di essere altrove. Ho imparato che l'Ayahuasca è percettiva e anche solo attraverso le visioni ti mostra dove ti trovi. Ho visto il cielo e l'universo, ma la paura iniziale ha fatto sì che l'esperienza fosse limitata: non sempre sono riuscita a cavalcarla, utilizzandone l'energia a mio favore. Ogni volta che si beve si impara comunque qualcosa di nuovo; lo stare in gruppo ha amplificato le emozioni perché il tempo passato insieme ha costruito una solidarietà calda e una protezione reciproca sicura. Per me ha significato anche un atteggiamento istigato dalla curiosità e ampliato dalla *pietas* (la gioia e il canto sono stimolati dal cuore). Ho come accentuato un mio aspetto specifico, la consapevolezza dell'essenza della vita in ogni creatura animata, piante, animali – anche i più piccoli e schifosi. Non a caso gli amici mi hanno sempre preso in giro perché mi rattristo per la tristezza di un cane o di un pappagallo, ne sento gli stati d'animo come parlassero al mio cuore, conosco quasi telepaticamente le tracce dei passaggi della loro vita, partecipo alle loro sofferenze e mi rallegro della loro libertà.

Ho poi imparato – e per me è stato fondamentale – a non provare a capire tutto, a non scervellarmi per comprendere, né giudicare in base a pochi elementi, a non trarre conclusioni

⁷² Come ho imparato questo stato di presenza? Le persone con cui lavoro mi hanno insegnato a prestare un'attenzione indivisa ai loro problemi e a stare nel presente, così alcuni riti quotidiani sono diventati una sorta di ordinatori della mia vita (la doccia mattutina, il computer, cucinare, andare in bici, leggere scegliendo l'argomento con cui addormentarmi ogni sera). Organizzare la vita quotidiana e il rapporto con la natura hanno fatto il resto e hanno reso possibile collocare il tempo fuori di me e usarlo.

affrettate, a fidarmi dell'intuito. Ho capito che devo integrare i due mondi, non rifiutando l'Occidente, non rinnegando la mia cultura, ma portandola con me senza subirla: in ogni momento siamo liberi di fare un numero infinito di scelte, anziché seguire le usuali abitudini ristrette e restarne schiavi. Questa esperienza mi ha permesso di vedere che ci sono piani diversi di realtà e che è sbagliato seguire uno schema fisso e farsi comandare da vecchie abitudini e da pregiudizi culturali e personali. È un po' come scoprire di essere andata in giro bendata mentre ci sono molti mondi possibili e tutto l'universo da esplorare.

Mi sono sentita tranquilla con me stessa, anche tra gli altri, non ho avuto necessità di mostrarmi diversa da come penso di essere. Rispetto alla paura, ho compreso che non va avallata ma superata, mai ignorata: gli individui hanno impiegato moltissimi anni ad apprendere ad avere paura e questo li ha aiutati a sopravvivere, ora dovremmo tutti imparare a lasciarla andare, per progredire, per non rimanere intrappolati nei soliti copioni. Ho compreso che usiamo una parte piccolissima del nostro pensiero, che potremmo raggiungere obiettivi molto più ambiziosi. Ho sperimentato per pochi secondi come vivere, pensare e conoscere siano la stessa cosa. Ho toccato con mano la presenza di "proprietari" (Tobie Nathan): attaccamenti personali, persone, ma anche pregiudizi e idee che ci posseggono e hanno un'influenza limitante su di noi, mantenendoci immobili rispetto a valori, superstizioni e presupposti. Ci sono idee che abbiamo paura di mollare, preconcetti e abitudini che organizzano tacitamente la nostra vita; programmi e comportamenti indotti dalle abitudini, accordi che abbiamo accettato per sentirci amati, per non entrare in conflitto con altri significativi.

Ho dovuto fare i conti con la mia ambivalenza e con la tendenza a comprendere più che a sperimentare. L'Ayahuasca mi ha insegnato la differenza tra mente, cervello, corpo e spirito, permettendomi di aggiungere questa dimensione, trascurata dall'Occidente e a volte inaccessibile. Ha anche sviluppato i miei sensi e mi ha permesso di diventare più ricettiva rispetto ai segreti dell'animo umano. A volte mi sembra di leggerli come libri che si aprono davanti a me. Mi sembra di aver amplificato la "facilità" di vedere i processi che organizzano le vite delle persone, le narrazioni che organizzano il senso che attribuiamo a quanto accade, i pattern ripetitivi che ci organizzano.

Ho sempre pensato che agire voglia dire essere vivi e avere il coraggio di esprimere i propri sogni/desideri/curiosità. Vivendo queste esperienze, ho notato una sorta di paradosso costante: sentirsi fortissimi per la ricchezza di quanto sperimentato e contemporaneamente estremamente deboli per la stessa ragione, in balia appunto dell'esperienza. Questo conflitto tra la parte razionale e quella "automatica" che vede è riportato dalla letteratura: una parte vuol vedere, approfondire, andare avanti, l'altra tornare subito indietro e rifugiarsi in un luogo sicuro. Mi viene in mente che l'esperienza dell'Ayahuasca è come un parto: hai dolori, entri nel travaglio, soffri, devi saper respirare e non dimenticarti di farlo, stai male, hai male alle ossa, tremi, daresti qualsiasi cosa per essere altrove, ma quando l'esperienza è conclusa si scatena un ormone che ti fa dimenticare il dolore e la sofferenza (che se non dimenticassi non ti porterebbe a ripeterla) e si è pronti a partecipare di nuovo al ciclo riproduttivo. Una sorta di compulsione a conoscere,

andare avanti, a esplorare, sempre di più. È un atteggiamento utile? La domanda è “sbagliata”. Siamo fatti così.

L'aspetto collusivo

Non è possibile misurare una relazione (Fritjof Capra).

La libertà e il destino sono promessi sposi solamente connessi attraverso il significato (Martin Buber).

Ogni lavoro con l'Ayahuasca amplifica un copione individuale, una sorta di progetto identitario ripetitivo che si esprime nelle esperienze che la sostanza ci permette di fare. Secondo me, ciascuno vive l'Ayahuasca in maniera coerente con la propria forma mentis e con il proprio approccio alla vita, con le categorie che possiede già e con le quali è giunto a fare l'esperienza. Mi domando se questo aspetto collusivo vada lasciato fluire o se sarebbe utile perturbare le persone, proprio ragionando sulle collusioni mostrate durante la cerimonia, tentando di interromperle o quantomeno di ragionare su di esse. Un esempio: Ampelio è un affermato guaritore; per guarire mantiene il controllo della relazione e agisce un ruolo autorevole e protettivo, che alimenta costantemente. Anche nelle cerimonie Ampelio 'cura' gli altri e ogni volta l'anaconda – suo interlocutore privilegiato – sembra confermarci questa sua capacità di prendersi cura. Sembra chiedergli di affiancarla nell'aiuto agli altri, di sostituirla, comunque di assumersi la stessa responsabilità nel rito che Ampelio si assume quotidianamente con i pazienti in patria. Ha partecipato a molte cerimonie nel ruolo di curatore, perché questo è il compito più denso di significato della sua vita, quello che gli dà identità. In

una cerimonia ha sognato che nascevano dall'anaconda madre 18 cuccioli e lui doveva controllarli, gestirli e scegliere la giusta dose di cibo per loro, esattamente quello che fa quotidianamente con i suoi clienti: controllarli, gestire i loro problemi e scegliere insieme a loro. Durante una cerimonia ho immaginato che gli sciamani lo andassero a prelevare e lo portassero nel mezzo del cerchio con loro, tributandogli ogni onore. Anch'io ho colluso con l'immagine che lui e molti altri condividono di lui. È bello che Ampelio l'ultima volta non abbia continuato tutta la notte a curare, a ingurgitare energia negativa, portarla fuori, espellerla e tornare dentro la capanna per ricominciare. Gli sciamani lo hanno esentato dal suo ruolo usuale e ha dovuto cercare una nuova funzione, come essere umano anziché come *curandero*. Credo proprio che questo impedimento operato esplicitamente dai *maestros* gli abbia permesso di fare un salto di qualità nella sua consapevolezza e sono grata a Roger che ha forzato questa abitudine.

Un altro esempio: Luca ha bisogno di far felici gli altri. Ci ha raccontato la sua storia, una interminabile processione di adattamenti ai desiderata delle persone importanti per lui: prima i genitori, poi la compagna e infine un figlio che lui non voleva e che non lo apprezza e lo sfida. Anche agli sciamani offre attenzioni, fa tutto quello che è in suo potere per adattarsi, per confermarli, per far loro piacere. Durante il rito accontenta e rassicura, dà ragione all'Ayahuasca, con una sorta di urgenza a confermare le proposte dell'anaconda. Ma non è questo esattamente lo stesso copione che è venuto a superare e che vorrebbe interrompere?

Donald si fa dire dall'Ayahuasca che dovrà amare una sola donna. Si tratta della sua trama usuale: ogni un uomo narcisista

– abituato a sedurle tutte – sogna un amore unico e fantastico, idealizza un investimento fuori dal comune e perfetto, per poi inesorabilmente deludersi e avere bisogno di andarsene, assicurandosi che “sarà per la prossima volta.” A proposito di copioni reificati, Donald esplicita a se stesso un desiderio idealizzato, lo verbalizza in pubblico e lo suggella attraverso la voce della sostanza. Spero che non sia vero, ma come psicologa clinica posso ipotizzare che rimarrà deluso ogni volta e non riuscirà a esaudire il suo sogno idealizzato, continuando nella ricerca della “signora” perfetta, che forse sarà proprio la sostanza.

L’Ayahuasca permette quindi una elaborazione? Se elaborare significa leggere la parola che non ho letto e “guardare la piaga”, come dice Stefano, secondo me sì. Permette di riconoscere, vivere e decodificare l’emozione disfunzionale, permette di attraversare le emozioni che questa consapevolezza comporta, permette di costruire una narrazione attorno a un problema o a un tema specifico. Non sono certa che permetta di modificare il proprio copione nei casi in cui non se ne è consapevoli. Gli sciamani sostengono che la medicina offre un’occasione di ridefinire il proprio canovaccio attraverso la connessione con l’amore, in quanto può offrire l’esperienza di essere stati amati da sempre. Come l’ipno-terapeuta Milton Erickson, che metteva in ipnosi le persone per costruire fittiziamente nel loro passato solitario e abusato una parentesi di amore, sostenendo che se le persone possono ricordarsi una “casa calda”, una relazione soddisfacente, possono affrontare meglio i loro problemi nel qui e ora.

Nell’EMDR, tecnica neuropsicologica di nuova invenzione (Shapiro), si cerca di far dialogare i due emisferi del cervello,

nella convinzione empirica che solo se le due parti sono in collegamento l'individuo arriva a una soluzione ottimale e processuale del problema da affrontare, facendo emergere un risvolto cui non aveva pensato prima, che deriva proprio dall'embricazione tra i due emisferi. La stessa cosa potrebbe accadere con l'Ayahuasca: il contesto in cui si beve, il setting curativo e protettivo, la mancanza di giudizio, l'accettazione, la straordinarietà del percorso, il ritrovarsi in teta, potrebbero permettere una ridefinizione del problema, una rilettura in termini adattativi e processuali. Nel contesto amazzonico si cambiano le griglie per interpretare il problema e si attiva l'abituale spinta umana, quasi riflessa, di cercare il significato processuale degli eventi. Forse – come nell'EMDR – c'è la disponibilità pragmatica a uscire dai soliti schemi e a ridefinire in termini adattativi quello che è successo nella vita oltre a quello che succede durante le cerimonie. In questo caso gli sciamani non curerebbero ma sarebbero canali, tramite, amplificatori della capacità di cura delle singole persone rispetto a se stesse. Non a caso restano loro gli unici custodi del mistero: ci chiedono di essere, come loro, umili e pronti a imparare e ci accompagnano in un mondo del quale non conosciamo niente.

MAESTRI INVISIBILI

Qualche tempo fa ho seguito un corso di Igor Sibaldi sui *Maestri invisibili* (1997), sua personale esplorazione delle strutture psichiche, aldilà delle usuali percezioni. Lui si definisce studioso di teologia, filologo; io lo descriverei come un abilissimo ricercatore della psiche. Durante gli incontri ci ha proposto di immaginare dentro di noi alcuni Maestri invisibili che ci proteggono, ci danno forza e consigliano nel corso della vita futura. Questa esperienza diventa

possibile attraverso l'immaginazione psicodinamica, una percezione, un radar che si mette in moto andando oltre i limiti di ciò che conosciamo, oltre il concetto di Io. Gli Spiriti Guida sono spiriti di conoscenza che aumentano le nostre possibilità e amplificano la crescita personale: i Maestri diventano uno strumento della nostra immaginazione per aprirci ad altre possibilità, una tattica per mettere in moto il nostro potere e non farci limitare dalle convenzioni, dai limiti auto ed etero imposti e dagli apprendimenti. Un dispositivo per ampliare la scoperta di sé. In occasione del seminario ho sperimentato la possibilità di accedere a un campo di coscienza comune, quello che Sheldrake (2006) definisce campo morfogenetico, per cui gli avvenimenti e le sensazioni diventano memoria condivisa. Quando vai in α la coscienza va in rete.

Se è vero che usiamo solo il 10% del nostro cervello, basterebbe utilizzarne un 1% in più per accogliere altre sensazioni e percezioni. Questo ho fatto in Perù ogni volta, questo spero di continuare a fare anche attraverso esperienze con guru e guaritori occidentali. In Perù sono entrata in un altro universo fatto di suoni e forme, luci, odori intensi. Ho avuto accesso a pensieri soliti ma condensati e presentati in maniera sincopata. Mi sono sentita integra e centrata come non mai. Mi sono sentita più focalizzata; anche più intuitiva e più capace di sintonizzarmi sugli altri. È come se la medicina avesse espanso chi sono, avesse permesso alla mia parte creativa e vitale di emergere ancora di più.

SAN PEDRO

Un'altra esperienza l'ho fatta in Emilia con il San Pedro: un cactus che va cotto per ore e infuso di energia e di visione, che va preso – al

contrario dell'Ayahuasca – di giorno. Se la toma è matrigna e ti “tormenta” toccando i punti scoperti, il San Pedro è come un nonno che ti prende sulle ginocchia e ti porta per mano, accompagnandoti. Si beve una bevanda densa e dal sapore cattivo, si partecipa al suono dei tamburi e si parte per una passeggiata nella natura. Sembra che la meta-cognizione si blocchi, diventa difficile mantenere il concetto di Io/Self – un'esperienza insolita in questo mondo occidentale così egoico. Ho camminato per la natura sentendomi una foglia dell'universo, non avendo nessun timore, paga del sole, degli alberi, della natura intorno a me. Ritornata dal viaggio ho pensato che è probabilmente così che si sentono gli animali che non accedono, se non nel rapporto con gli umani, al pensiero espresso attraverso il comportamento, la coordinazione della coordinazione delle azioni di cui parla Maturana.

Confronto con la psicoterapia

La strada più lunga che mai camminerai è il viaggio sacro dalla tua testa al tuo cuore (Phil Lane, nativo americano).

Nei miei viaggi mi sono imbattuta in *curanderos* peruviani, colombiani, senegalesi, tuvini, mongoli, indo americani e altri ancora. Paese che vai tradizioni che trovi, sia per interpretare le relazioni tra umano e natura, tra individui e momenti evolutivi (nascita, crescita, raggiungimento della maturità, invecchiamento, morte), sia per trovare una spiegazione e una soluzione evolutiva alla sofferenza e ai problemi.

La psicoterapia non è forse un altro modo di interpretare il mondo, per uscire da situazioni bloccate e permettere ai significati e alle emozioni di fluire? Non a caso nel training formativo in psicoterapia insegniamo a ridefinire in positivo, a non bloc-

care le situazioni che ci vengono presentate, a non reificare lo status quo, a processualizzare la patologia e le storie delle persone; a parlare un linguaggio di speranza, amore ed evoluzione. La parola per descrivere quello che facciamo in ambedue gli ambiti è “co-creazione”, intesa come capacità di far emergere una storia nuova, connessioni mai esplorate, di dar voce a dati inascoltati, la possibilità di sottolineare le risorse rispetto ai vincoli.

Ho compreso che gli sciamani operano in modi simili a quello che facciamo in psicoterapia e che l’Ayahuasca è in qualche modo un acceleratore del processo di evoluzione che affronta un ambito che noi tendiamo a ignorare, quello spirituale. Si tratta di creare disordine e poi nuovo ordine, di creare collegamenti sempre più sofisticati tra elementi che potrebbero apparire come casuali e di aumentare i livelli di ricorsività. Sia durante le cerimonie che in psicoterapia gli individui apprendono a non subire quello che la vita propone ma a porsi in maniera pro-attiva, diventando interlocutori degli eventi e dell’Ayahuasca stessa. Anch’io l’ultima volta sono stata in grado di interloquire con la medicina anziché accettarla passivamente e sottomettermi: ho avuto un dialogo con Lei e ogni volta che comprendevo qualcosa le immagini cambiavano drasticamente, come a conferma che l’argomento era affrontato e si poteva passare ad altro (per risolverlo ci vuole tempo e la medicina continua a funzionare anche nei mesi successivi). È lo stesso processo di chi non cade preda dei propri sintomi, non li accetta così come sono, non si fa invadere dal malessere o dalle compulsioni ma dialoga con la parte di sé sofferente e utilizza il dolore come stimolo per comprendere meglio se stesso e le relazioni, per cambiare la propria vita. La posizione

di chi non considera malattia e salute due regni incommensurabili e separati ma dimensioni lungo un continuum, per cui si può stare bene anche malati e star male anche da sani. La posizione di chi ha compreso che la percezione è frutto di apprendimento e che con le idee si può giocare a palla, i pensieri si possono cambiare, non sono dictat torturatori ma anzi si possono modellare. Perché anche i valori possono venir modificati.

In ambedue i setting – psicoterapia e viaggio sciamanico – attiviamo la nostra energia e la impieghiamo all'interno di una relazione significativa, che se ne avvale per andare a vedere e cercare alternative insieme. In ambedue i processi si fanno collegamenti tra ricordi ed eventi, si collegano aspetti dolorosi ai significati, al fine di offrire altri punti di vista e liberarsi da quelle spiegazioni ripetitive che fanno star male. Si tratta di decostruzione più che di costruzione, in ambedue i casi si lasciano andare ricordi, abitudini, connessioni, si decostruiscono copioni e schemi, vissuti usuali, categorie abusate. Si lavora sul togliere anziché sull'aggiungere significati e ricordi. Quando l'Ayahuasca ogni volta mi dice che sono “*beyond meanings*” mi sta semplicemente informando che il sentire e il vedere sono prioritari rispetto al mio habitus di intellettualizzare, alla mia difesa di usare la razionalità.

Le persone poi reagiscono alla vita, alla psicoterapia e alla medicina in base ai sensi che utilizzano più frequentemente: chi è uditivo di solito sentirà un suono cui seguiranno le visioni e in seduta tenderà a dare molto spazio al proprio racconto; chi è cinestesico proverà una sensazione di calore o di freddo e privilegerà le percezioni sensoriali anche in seduta, accedendo al pianto, alla esplicitazione delle emozioni, alle sue sensazioni

percettive; chi è visivo sperimenterà immediatamente le immagini e le luci e in seduta tenderà a fare un quadro della situazione e reagirà molto bene a metafore visive; chi è soprattutto razionale e usa il ragionamento come organo di connessione con il mondo potrà rimanervi attaccato e lanciarsi in elucubrazioni molto interessanti, intellettuali e astratte. Spesso inutili.

Proporrei una distinzione non valoriale tra chi interpreta in prima persona, convinto di avere le risposte, e chi offre strumenti di interpretazione e accompagna gli altri nella loro ricerca; chi sa/vede/definisce i temi proposti e chi sa di essere ignorante e cieco ed è disposto a co-costruire un percorso plausibile, lontano da verità a priori. Uno schema più o meno così:

POSIZIONI DIVERSE

| Azione primaria ↓ | Atteggiamento: <i>So</i> | Atteggiamento: <i>So di non sapere</i> |
|-----------------------------|------------------------------------|--|
| Interpreto | Mago/curatore | Letto di carte, foglie di coca, conchiglie, alcune forme di psicoterapia |
| Avvio un percorso | Chi lavora con l'energia | Ayahuascheros |
| Co-costruisco | Molti interventi new age | Terapeuti eticamente corretti, psicoterapeuti sistemici |

Gli sciamani ci hanno suggerito regole prima, durante e dopo l'esperienza. Qualcuno le potrebbe definire regole fiscali (niente sale, alcool, sesso, cellulari...). Al di là degli aspetti chimici correlati all'assunzione della sostanza e al suo continuare a lavorare dentro di noi nei mesi a seguire l'esperienza, ho ipotizzato che queste prescrizioni siano anche una defini-

zione della relazione con noi, per diventare ancora più autorevoli e poterci aiutare meglio. Come nella psicoterapia, in cui il clinico deve vincere la battaglia della relazione e stabilire alcune regole prima di entrare in un rapporto paritario anche se asimmetrico con il cliente. Affinché i nostri interventi acquistino efficacia, dobbiamo costruire la nostra autorevolezza, gli sciamani istintivamente sembrano procedere nello stesso modo. Non un eccesso di zelo quindi da parte degli sciamani, non sete di potere, ma condivisione delle loro credenze e della loro cultura e la richiesta di uniformarsi a regole antiche, in modo da mostrare rispetto per la loro cultura e per il processo in cui stiamo per entrare. È anche plausibile che il sale, oltre a funzionare come deterrente per le sue proprietà chimiche, fosse un simbolo di ricchezza nella foresta amazzonica e chiedere di farne a meno è come liberare l'individuo dalla frustrazione di procurarselo e non possederne a sufficienza.

Il coordinamento tra clinico e cliente, tra sciamano e ricercatore occidentale instaura, anche attraverso i limiti imposti, una danza che può diventare sempre più coordinata e soddisfacente, proprio a seguito del rispetto delle regole poste e imposte. La relazione, in ambedue i contesti, amplifica poi i livelli multipli dei problemi presentati: il problema, il rapporto tra il problema e la persona e i suoi comportamenti, il rapporto con il contesto sociale allargato e con la famiglia di origine e quella trigerazionale, il rapporto tra il problema e le premesse condivise, il rapporto con il gruppo con cui si lavora. Ciascuno dei partecipanti alla relazione entra in un dominio personale in cui interagisce e si sente vulnerabile nel rapporto con l'altro.

Il concetto di tempo richiederebbe una riflessione a parte. In seduta il tempo è circolare e si chiude in se stesso, da una parte

è un vincolo esplicito e concordato (le sedute durano 50-60 minuti, non quanto si vuole) dall'altra è come se contasse poco e si fermasse nella narrazione condivisa. Sia in psicoterapia che nelle sessioni con la medicina ci troviamo di fronte a un tempo congelato, in cui passato e futuro possono essere presentificati nello stesso momento. Anche nel rituale dell'Ayahuasca sembra che il tempo sia quello dell'esperienza, non il tempo lineare della vita: la causalità si muove in ambedue le direzioni e il tempo è percepito in maniera diversa a seconda delle persone coinvolte. Al tempo lineare dell'orologio del mondo quotidiano e materiale sembra contrapporsi un tempo soggettivo assolutamente personale e privato. Ciascuno il suo processo, ciascuno il suo tempo caratteristico. Il passato e il futuro, in ambedue i contesti, si ritrovano nel tempo presente della relazione in terapia, della cerimonia per la medicina, in questo caso presentificato dalle sensazioni fisiche che lo stare seduti in cerchio, tutti assieme, comporta.

PARALLELISMI

Ambedue i domini:

- permettono di riflettere sull'interconnessione tra parte e tutto, si occupano contemporaneamente del livello collettivo e di quello individuale, trascendendo la dicotomia tra i due livelli;
- propongono di indagare il senso di sé e di appartenenza;
- prospettano un'integrità processuale, indagando la capacità di fare scelte per inserirsi nell'evoluzione;
- permettono di riconoscere le proprie premesse, di riconoscere e rendere attuali nuove realtà;
- attraverso le storie narrate, danno forma alla realtà esperita, proponendo un processo co-creativo, offrendo un processo di

decostruzione di valori e convinzioni, creando disordine e poi nuovo ordine;

- aumentano i livelli di ricorsività del contesto e delle singole operazioni mentali.

Processualizzando le narrazioni personali, entrambi:

- permettono di superare la dualità io/resto del mondo, incoraggiando il lavoro intrapsichico;
- permettono di considerare il processo generativo che ci implica, creando nuovi domini di comprensione e aprendo a possibilità future;
- permettono di vedere il disegno più grande che ci include, di fare ipotesi sui propri processi collusivi (che cosa faccio per mantenere le cose così come sono?);
- permettono di vedere con il cuore e da una posizione interna al proprio sistema, usando la natura come guida (soprattutto l'Ayahuasca), considerando il processo della vita nel suo dispiegarsi, connettendosi alla realtà presente, investendo in un costante aumento di consapevolezza, abbattendo i confini tra la natura e l'Io;
- favoriscono l'accesso a una conoscenza primaria, emotiva e spontanea, lavorando sul senso di connessione interpersonale ed ecologico;
- creano un contesto definito ed esplicito con regole che contengono e propongono un operatore non in controllo;
- scoraggiano l'opposizione o/o e incoraggiano la complementarità tra teorie e punti di vista, tra testa e cuore, dando valore agli aspetti adattativi.

L'aspetto rituale

I rituali sono cerimonie con uno scopo spirituale e magico e con un valore simbolico. Sono atti cerimoniali che ci permettono di abbandonare l'Ego e andare in uno stato alterato di coscienza, dal quale è possibile accedere a una lunghezza d'onda extra-dimensionale: uno strumento per sentirsi connessi con l'universo e con la comunità che al rituale partecipa. Oltre al nostro mondo interno psichico e a quello sociale esterno, potremmo parlare di un mondo altro, intangibile, extradimensionale, quello che ci fa dire che c'è dell'altro oltre alla vita quotidiana e ci fa cercare questo "altro" nell'arte, nella religione, nell'amore, nei percorsi sciamanici, nel contatto con la natura. Secondo Luc Sala (2014) i rituali e il fuoco sono stati i primi motori dell'evoluzione, mentre ora l'importanza della ritualizzazione è stata messa in disparte, producendo un impoverimento collettivo. Andare nella foresta è di per sé un rituale, così come lo sono l'organizzazione della giornata scandita da digiuno e momenti collettivi, le piante medicinali che si cercano/riconoscono/cuociono/bevono, le saune, il pasto comune, il tempo dilatato in cui si vive... C'è poi il rituale della medicina e della sua assunzione: nell'ultimo luogo in cui sono andata lo sciamano che riempie il bicchiere, che porta la dose personalmente a ciascuno nel suo appostamento, avendo scelto quale pianta e quale miscchio dare a ogni persona.

I rituali funzionano proprio perché permettono di connettersi a questo mondo extradimensionale e di accedere agli stati alfa e teta e di lasciar andare l'Ego per avvicinarsi a un luogo psichico dove possiamo sentirci connessi tra noi e con il tutto e – a volte – percepire cosa sta per accadere nel futuro, aprendo

alle precognizioni. L'Ayahuasca, che unisce corpo e mente, ha un importante aspetto rituale – non verbale e non razionale – va cioè al di là della razionalità e connette con l'inconscio collettivo oltre che con una cultura “altra”. Ci permette cioè di influenzare il mondo psichico e di connettere i tre mondi psichico/interno, sociale/esterno e spirituale/mondo altro/stato alterato di coscienza. Sala ipotizza che sia proprio la consapevolezza di sé che impedisce a noi umani di sentirci costantemente connessi e questo è molto interessante, in un mondo “new age” in cui della consapevolezza si fa un panegirico. Lo scopo condiviso, i suoni, l'organizzazione del processo, gli attori, l'essere in gruppo, gli odori, la sequenza, la ripetizione sempre uguale dei gesti, la struttura di ciascuna notte, le fasi del processo, le intenzioni di ciascuno, la capacità di prevedere cosa succederà, le aspettative, lo stato d'animo con cui si partecipa, sono tutti elementi che aiutano a connettere i sensi con lo stato extradimensionale. Così è per noi: arriviamo col buio nella *maloca*, piano piano ci concentriamo su noi stessi, aspettiamo che arrivino gli sciamani, li ascoltiamo mentre parlano tra loro con parole a noi incomprensibili, tolleriamo il tempo dell'attesa, facciamo sempre più silenzio concentrandoci su ciò che sta per accadere, attendiamo il fumo che purifica, siamo in attesa dello sciamano che passa a darci la *toma*, desideriamo il buio, poi di nuovo l'attesa. Lo scopo è la trasformazione di ciascuno di noi, attraverso il processo di partecipazione al rituale che coinvolge ciò che vediamo/percipienti e non solo. Anche la *toma* lavorerà senza che noi dobbiamo sapere cosa faccia: la medicina lavora malgrado noi! Non a caso raggiunge ciascuno dove è e dove pensa di dover lavorare, in base alla propria intenzione, alle proprie aspettative, al proprio sviluppo

psichico. La medicina privilegia in ogni sessione di cura uno dei chakra della singola persona? È un'ipotesi, andrebbe testata.

Il rituale⁷³ permette alle menti di sincronizzarsi e può creare uno stato d'animo collettivo e propositivo che allenta i confini tra sé e il gruppo, facendo emergere un cervello cibernetico (Bateson 1984), un cervello più potente di quello dei singoli individui. Si tratta di raggiungere insieme, proprio a seguito del rituale, uno stato liminale, la possibilità di stare in uno spazio "tra", a volte più evoluto della consapevolezza del singolo. Uno spazio di transizione tra conosciuto e ignoto, al confine tra mondi diversi: vivendo il rituale come atto di trasgressione dei confini conosciuti. Sala non a caso parla di stadi diversi di ciascuna liturgia rituale in base a tre variabili: il set individuale emotivo e cognitivo, il setting gruppale e ambientale e le corrispondenze con l'extradimensionale che definiscono l'aspetto magico⁷⁴. In ogni stadio è attiva un'energia particolare che può essere rintracciata sull'albero della vita oppure, rifacendosi ai chakra, a partire dalle radici passa per l'apertura del cuore per arrivare fino al chakra della corona. Come se la struttura di

⁷³ È interessante come ci siano "nuovi" riti che coinvolgono migliaia di persone: i *flash mod*, per citarne uno in cui ragazzine sconosciute si riuniscono in luoghi stabiliti ogni volta per inneggiare a una cantante o a una loro eroina. O come il rito del *Burning man* che raccoglie migliaia di persone in mezzo all'America una volta all'anno (agosto) allo scopo di stare insieme e di formare una comunità temporanea, post moderna, senza macchine, basata sullo scambio e sullo sballo, una comunità pacifica e collaborativa che costruirà un uomo gigantesco che l'ultimo giorno verrà bruciato.

⁷⁴ Sala parla di magia in termini sacri, partecipativi ed extradimensionali, non nell'accezione occidentale come di qualcosa che non è in nostro potere ed esterno a noi.

questo lavoro energetico fosse simile a quello della Kundalini, che dalla fase più terrena si eleva a quella più spirituale di nuovo in un movimento a spirale che ricorda il vitigno della nostra pianta sacra. Il fine è quello di concentrarsi su temi personali e permettere alla Signora di perturbarci al meglio, raggiungendo una connessione “sovra umana” tra i partecipanti, una mente collettiva volta al raggiungimento di un vantaggio personale e di gruppo. Si tratta di salire individualmente e insieme una scala verso il cielo ma anche, attraverso quest'esperienza fuori dall'ordinario, di uscire dallo status quo, di tentare di andare oltre, di pervenire a una nuova comprensione di sé e – come fine ultimo – di raggiungere una consapevolezza estesa, un'unione con l'aspetto divino della vita.

La dimensione del sacro

Credo fermamente che lo sciamanismo sia la strada maestra, assieme alla cabala, per relazionarsi col sacro, in quanto non è un'esperienza racchiusa in se stessa ma è in grado di aprire a una conversione all'interno di sé e con la comunità che questa esperienza sta facendo e che nella dimensione del sacro crede. Essere nella foresta permette un dialogo continuo nel qui e ora della vita con persone che coabitano con la medicina, che la usano per vaticinare, per curare e curarsi, per accedere alla conoscenza, anche per guadagnare accogliendo gli stranieri, come fanno molti sciamani attualmente. Si tratta di interagire con loro, di scendere a patti con l'essere occidentali e materialisti per prendere in considerazione le forze in campo. La medicina chiede di esporsi e di fermarsi, di guardarsi dentro e mettersi in gioco. Come la cabala non è un dogma, non assegna

concetti preconfezionati ma fornisce un metodo di indagine che mette al centro la connessione con il proprio sé e con una mente collettiva, per arrivare al sacro.

Spesso ci portiamo dentro un'eredità che non ci fa vivere bene ma in inimicizia con noi stessi, con gli altri e con quello che accade. Accedere al mondo sciamanico porta e al tempo stesso richiede di acquisire un modo di essere diverso, di apprezzare quello che ci hanno lasciato i nostri antenati, di connetterci con gli elementi della natura fuori di noi: “o cielo guardami, o luna che dai luce a tutti noi, o sole che scaldi la terra madre per tutti noi, o madre terra che ci accogli e ci offri, o mare, o grande cielo azzurro e bianco...” recita una sura di Habiba, donna sufi dell'Uzbekistan. Richiede di assumere una posizione umile di fronte a forze più grandi di noi, di preparare il mondo per la generazione futura e di ringraziare l'Universo tutto per la vita e per quello che abbiamo. Ognuno di noi possiede un tesoro: la possibilità di accedere al processo che ci permette di contattare le nostre conoscenze, di superare se stessi, di credere nella capacità di vivere secondo i propri desideri (“la perfezione si raggiungerà quando l'umano sarà in grado di creare tutto ciò che è capace di pensare” ha detto una volta il tolteco messicano Pakeler). La musica, la pittura, le piante⁷⁵, gli animali, il vento, il sole, gli elementi tutti curano, e la medicina siamo noi stessi: si può curare con le mani, con l'energia, con la forza psichica, con l'introspezione, con la capacità di sintonizzarsi con gli altri. Il sacro è stato l'obiettivo del viaggio. Ma cos'è il sacro?

⁷⁵ Gli alberi – il popolo in piedi – sono per molti sciamani nostra madre e nostro padre: ci ascoltano e conservano le nostre memorie. Gli umani sono nati dagli alberi e sono quindi tutti fratelli e sorelle; gli uccelli sono i messaggeri degli dei, ci portano i loro messaggi e portano loro i nostri.

Il collega psicologo Kenny (2008) lo definisce una visione della complessa totalità, una comprensione di autoregolazione, autoproduzione, autocorrezione, auto mantenimento e auto guarigione. Una definizione che ci pone in prima persona in inderogabile rapporto con l'universo e propone una visione dell'unità in cui esterno e interno esistono nello stesso tempo/spazio, in cui soggetto e oggetto diventano inseparabili. Che rivoluzione, che responsabilità! Possiamo tranquillamente utilizzare questo punto di vista solamente quando ci serve, non per attraversare la strada oppure per interagire con persone in un ambito burocratico, per esempio.

Anch'io tornerò ad aver voglia di continuare questo viaggio verso l'amore come connessione con l'intangibile, come stato di trascendenza che apre alla spiritualità. Per ora avrei tanta voglia di un maestro che mi prendesse per mano e mi guidasse in questo cammino, ma so invece che toccherà a me – da sola – sia contattare il mio maestro interno, il maestro invisibile, che connettermi in maniera intensa con le persone sagge che incontrerò, nel lungo cammino che intendo fare nel mondo (*inshalla*, dio permettendo). Dovrò continuare l'apprendimento, mettendomi nella disposizione di spirito di stupirmi di ciò che mi circonda, di ringraziare per ciò che arriva di piacevole. Un esercizio quotidiano in cui sentirmi contemporaneamente allieva e maestra, curiosa e capace di apprezzare ciò che accade. Perché ciascuno ha il suo cammino o, come dicono in Perù, ciascuno ha la sua stella. Non a caso il corso sulle lettere dell'alfabeto ebraico, sulla cabala e sull'albero della vita che ho frequentato per cinque anni, insiste sul lavoro che occorre fare su di sé (i primi tre triangoli dell'albero della vita, quelli dell'intelletto, della volontà e della memoria) e quello per affi-

nare il rapporto con il mondo (i successivi tre) per arrivare al settimo, il triangolo cosmico, la somma di tutti i lavori spirituali per evolvere.

L'attenzione è l'organo dell'amore. La sensazione di essere tutt'uno con l'universo e di essere connessa attraverso l'amore agli altri mi ha sfiorato in queste esperienze, dovrò lavorare quotidianamente per ricreare questa sensazione nei rapporti, nella vita di tutti i giorni, nella routine in città. Per poter cambiare col cambiare del mondo, mantenendo il mio equilibrio e la mia curiosità. Gli sciamani, lievi e sempre pronti a sorridere, alleggeriscono le emozioni e i dubbi dicendo *acushaman* (*Good spirit!* Buona vita). Anch'io vorrei continuare a ricordarmi di questo concetto e con esso mi congedo dal lettore: *acushaman!*

Gli spiriti, Umberta e noi

*Maria Cristina Koch*⁷⁶

L'esperienza della cosiddetta "magia" attraversa, contraddittoria e inquietante, la storia delle comunità umane e di ogni singola persona: quell'oscillazione che turba fra il noto, il condiviso, e quelle incursioni improvvise e inconsulte che non si limitano a capovolgere il nostro quotidiano (ché questo lo sapremmo comprendere e accettare, diamine, non siamo stupidi, no? Sappiamo vedere al di là del nostro naso!) ma, invece, si spingono in direzioni tutte strane e stranianti. Eppure, qui è la trappola in cui sostiamo attoniti e sconcertati, sono direzioni, modi, pensieri e azioni che ci ritroviamo a riconoscere, che ci appartengono. Che, in fondo, comprendiamo profondamente.

Certo, ci siamo andati, siamo entrati in ambiti guidati da altri che ci offrono parole, oggetti, droghe, e ci siamo andati proprio perché lo cercavamo quel mondo altro e loro ci sembravano capaci di guidarci nell'ingresso. Però ne usciamo, da quell'esperienza, un po' grati, un po' confusi, un po' infastiditi perché abbiamo avuto bisogno di un intermediario: certo, ci raccontiamo che è bello potersi fidare, che è una cosa grande affidarsi, che non possiamo sapere tutto, che siamo coraggiosi a credere in altri e che ne abbiamo tratto pensiero e prospettive del tutto inediti, ma un po' ci sembra di avere perduto il governo della nostra esistenza.

⁷⁶ Psicologa e pensatrice sistemica.

Penso alla psicoterapia quanto ai funghi allucinogeni: l'unica differenza importante è che, socialmente, la psicoterapia è magia riconosciuta e accettata nel nostro mondo e l'Ayahuasca no. Da noi, nel nostro mondo, tendiamo a mantenere il controllo della nostra esistenza e le droghe (e non mi riferisco alle spezie del droghiere anche se...), almeno ufficialmente, non sono approvate. I farmaci però sì, ma non devono essere dopanti se si vuol competere nello sport. Allenarsi sì è lecito, anzi è segno di impegno, tenacia, disciplina, tutte qualità da premiare. Le vitamine e il cibo "sano" sì, vanno bene, correre e fare ginnastica è buon uso della propria giornata e del proprio corpo, ma anche occuparsi degli altri, studiare per migliorare il proprio lavoro: tutte attività che ci mettono fra i buoni, in un quadro sociale con regole precise e scopi che forse non abbiamo del tutto approfonditi e chiariti se ci lamentiamo continuamente di questo nostro mondo, se lo vorremmo diverso. Quel tanto diverso che ci soddisfa ma non così diverso che ci faccia sentire sperduti, senza punti di orientamento.

Forse conviene, più semplicemente, pensare che ogni civiltà, ogni cultura, ha il suo mondo altro ma che, allo stesso tempo, ogni società e ogni cultura ha una quotidianità i cui dettagli e componenti possono risultare grandemente magici agli occhi delle altre civiltà e culture. Una ecografia potrebbe incantare una persona che non ne ha mai saputo nulla, esattamente come la lucida chiaroveggenza di Mahdi, *tradipraticien* del Senegal, ci fa apparire incantata quella grande ciotola bionda di zucca seccata in cui l'acqua colloca diversamente dei piccoli legni a seconda della persona che si presenta davanti. Come si può affermare che Mahdi è prima del nostro "progresso" quando sa fare cose che noi non riusciamo neppure a immaginare? Come

si può chiamare “prima del progresso” il mondo egizio che ha costruito piramidi, a tutt’oggi ancora in piedi, allineando con cura il corso del Nilo affinché riflettesse il corso della Via Lattea? Mentre le piramidi costruite dopo, dagli egiziani progrediti, sono praticamente tutte crollate? Mentre i nostri edifici vanno restaurati continuamente e i ponti costruiti dagli antichi Romani limpidamente scavalcano ancora fiumi e valli?

Che dire, dunque? Con un pensiero grato al divino Bateson, mi piace svincolarmi dalla logora dimensione verticale che compone gerarchie (io prima di, tu avanti a, lui meglio di, in un affastellato inseguirsi in cui se tu vali, io non sono capace, se lo sono io, tu sei superato) tutte orientate verso la cima e appoggiarci in una dimensione orizzontale con mille e più ambiti, ciascuno regolato da norme, tradizioni, magie, profonde ignoranze, riti e modi di trasmissione del sapere.

Andiamo, dunque, felicemente a danzare negli ambiti lontani dal nostro, ricordando di dimenticare tutto ciò che sappiamo per avere spazio e mente liberi di ospitare pensieri ed esperienze fresche. Perché è vero che un campanile è sempre orientato verso l’alto e ci invita a guardare in su, ma ogni campanile è differente: prendiamoci il lusso di gustarlo con gioia, non priva di apprensione per ciò che ci capiterà di sperimentare senza volerlo forzatamente ricondurre a regole universali. Che ci sono ma sono del tutto banali, nulla ci insegnano, spogliate da quello specifico meraviglioso che solo in quell’ambito è stato allevato e custodito. Magico!

Un libro, più filoni

In braccio agli spiriti è un libro complesso, come si conviene, d'altronde, per chi sa traguardare oltre i confini di tanti ambiti, Umberta, novella Achab che insegue a lungo, tenacemente, la sua verità, sempre figgendole in corpo l'arpione e ogni volta guardandola allontanarsi con la coda che si tuffa nell'oceano. Almeno, io ne ho individuato quattro: c'è il tema della narrazione (o forse sarebbe più corretto dire: narrazioni) di ciò che è accaduto, il tema della presentazione in cui Umberta si presenta al proscenio: eccomi, questa sono io. Queste le mie coordinate, questi i miei ingredienti più importanti.

Poi entra la descrizione scientifica, come a dire, le mani avanti, guardate che scienza e magia sono lati di uno stesso evento, la pianta che ti fa entrare nel mondo altro ha un nome rispettabile, scritto negli elenchi, magari in latino. In un sentore di farmacia e di preparati galenici, i termini scientifici sembrano porsi a conforto del lettore, quasi eco, forse, dello sgomento che anche la scrittrice deve aver provato, se così rilevante è stato il contrasto con chi, per il suo bene, s'intende, la voleva civilmente e perbene, senza pazzie e senza rischi inutili, composta nel suo studio, riconoscibile e consueta.

E poi, certo, il pensiero tecnico, professionale, di chi fa la psicoterapeuta, che osserva e commenta dietro le spalle dell'esperienza, che si domanda come maneggiare e definire quella strana cosa che sta avvenendo con le categorie della professionista, la psicoterapeuta che valuta, con un atteggiamento fra il materno e l'inquieto, pronta all'intervento se dovesse ritenerlo opportuno, sollecita nel tenere la mano a chi dovesse mettersi a rischio, ma pure lucida nel leggere la trama

delle relazioni, il sempiterno gioco del potere, le sottomissioni che valgono come promozioni, le ribellioni che vengono acquisite con la stessa pazienza ancestrale che si userebbe con dei capricci infantili.

Ma, d'altronde, come potrebbero non coesistere più livelli di lettura, come si potrebbe pensare un'esperienza che non ne intersechi tanti? E, più precisamente, non era esattamente questo uno degli obiettivi nella sfida con una vena gascona: "ho deciso e non ho più messo in discussione la mia scelta"? Vivere un'esperienza che la compenetrasse a ogni livello, che tollerasse, anche, di venire ridistribuita e ordinata in tanti scaffali, per poterla studiare una volta a casa.

E, se è vero che ciò che chiediamo all'altro in sostanza è "dimmi di te, racconta", come possono esserci narrazioni che non abbraccino più complessità, come può esistere una letteratura che non scorra in tanti fiumi tutti coesistenti mentre passeggiamo lungo l'argine? Mi piace pensare che narriamo se c'è chi ascolta, che sappiamo ciò che proviamo e pensiamo solo se un altro ci chiede, che narrare significa conoscere se stessi. Che, anche, si narra di altri come fossero sparsi frammenti nostri da ricombinare. Le narrazioni, tutte le narrazioni, comprendono e implicano gli altri. Noi lettori.

Cui Umberta si presenta, appunto, senza timore e senza compiacenza, visibile e leggibile senza esibizioni sciocche ma senza la falsa modestia di chi assume le vesti della contadina che non sa. No, Umberta sa bene cosa sta facendo: vuole narrare le sue esperienze, vuole districarne gli intrecci davanti a noi, snoda e ricompone sotto i nostri occhi, forse addirittura per i nostri occhi. Affinché anche lei possa vedere e sapere di più.

Così fanno gli artisti, espongono al di fuori per poter vedere anch'essi, scolpiscono per sfiorare un marmo modellato, compongono musica per dare voce e conoscenza alle emozioni. Scrivono i libri per riflettere su un'esperienza. Senza far finta, senza esibire una falsa ingenuità ma chiedendo, pretendendo, la partecipazione e la collaborazione della presenza dell'altro. Mi domando spesso quanto noi psicoterapeuti ci rendiamo conto di essere soprattutto un'occasione affinché l'altro possa raccontarsi e ascoltarsi nel suo narrare, anche se ci affrettiamo a rivestirla con la protettiva definizione di relazione terapeutica. L'altro è autore, regista e interprete di una storia che si va componendo nel suo stesso narrarsi. E che noi psicoterapeuti abbiamo il privilegio di ascoltare nel suo farsi, di contribuire a comporre, appunto, l'occasione di una creatività meravigliosa.

Un ultimo appunto: la scienza prende le mosse dalla curiosità, per sanare una richiesta di sapere. Proprio la cultura e la dimensione scientifica della professionista Umberta, psicoterapeuta e studiosa, rende significativa l'esperienza dell'Ayahuasca e, addirittura, ne fonda l'avvio. Si è detto, ed è sempre così vero!, che il punto essenziale non sono le risposte, l'importanza cruciale è annidata e custodita nelle domande. È la formulazione della domanda che sollecita il pensiero e suscita il fermento da cui nascerà la risposta. Non perché la psicoterapia, nel suo variegatissimo e intrecciato complesso, non contenga risposte soddisfacenti per Umberta, non perché non le basti la sua solida professionalità di cui ci dà pennellate eloquenti, non è da una mancanza che lei muove il passo ma, anzi, da una pienezza, dal piacere quasi fisico di gustare l'apertura di nuove possibilità, di leggere trasversalmente, di provare stupore, sconcerto, meraviglia. Come dopo aver conosciuto un sapore

eccellente, si ricerca, lo si vuole ancora: quale nuova, differente, inconsueta, imprevedibile pratica di magia può riversarsi nella professionalità di Umberta? Con quale realtà sconosciuta porterà a confronto il suo pensiero, in un reiterato, continuo, inedito debutto a corte?

Forse anche da questa angolatura si apre una comprensione del perché Umberta ci regala e ci offre questa sua narrazione, così singolare.

La magia del limite

In braccio agli spiriti richiama una familiarità affettuosa, priva di timore. Quel terrore dell'ignoto, del mondo così "altro" dal nostro e così diverso da un altro mondo.

Perché, appunto, non capovolge né nega il nostro mondo, fa molto peggio: ne prescinde. È lì che ci imbizzarriamo, che sostiamo inquieti e assieme irrequieti sulla soglia, combattuti fra la sfida supponente di chi non ci considera, non ha bisogno della nostra pregiata cultura per esistere e fare grandi cose e, nello stesso tempo, ci si offre con una semplicità irritante: non possiamo concedere, compiacenti, il nostro assenso, non conosciamo i codici per leggere (e interpretare, s'intende!), e dunque non sappiamo neanche di cosa aver paura. Un mondo disinteressato a noi non ha difficoltà a che noi vi entriamo in contatto. Non c'è reciprocità! No, non c'è, questo è il primo serio passo nel vuoto, qui il piede e il cuore vengono a mancare. Se la vorremo, dovremo inventarcela con la nostra attrezzatura, accumulando condivisioni universali sciupate dall'uso come abiti e scudi che ci proteggano. Oppure, e questa

è grossa, non avere alcuna protezione di riferimento: attenta, Umberta, dicevano e supplicavano gli amici di Roma, attenta, non sai che cosa ti può succedere! Nulla di più vero, non sai che cosa ti può succedere. Letteralmente, in termini assai più duri e risolutivi di quanto gli amici potessero immaginare.

Ma è per questo che la persona umana continua a spingersi oltre i propri limiti, per questo offre il volto al sussurro e alla nebbia dell'ignoto: per pensare e provare e sperimentare e forse anche comprendere cose mai neppure immaginate. Il sogno alto del visionario, sia esso profeta o imprenditore, scultore, letterato o musicista, esploratore o terapeuta. Con la benedetta attitudine della serendipità: alla ricerca ma non so di che; eppure lo troverò, lo saprò riconoscere.

Forzare i propri limiti, i limiti assegnatici dalla nostra storia: uscire dalla storia e dalla vita ereditate per crearne una nuova di cui essere protagonisti. Con il forte e bel contrasto di creare una vita propria e del tutto personale affidandosi ad altri e ad altro, rinunciando al mitico controllo.

La magia dell'immaginario. Questa spinta irresistibile e indispensabile che ci fa travalicare muri e barriere culturali, inciampando e scorticandosi ma ogni cicatrice racconterà una storia. Ogni differenza ci regalerà un ricciolo in più da aggiungere alla nostra capigliatura inseguendo la mitica chioma di Berenice. Vogliamo divenire stelle anche noi, ciascuno di noi.

Perché ciò che non è vero non è necessariamente falso: può essere anche finto. E la differenza è invalicabile. Ciò che è falso, conferma il vero, lo ribatte come un chiodo, assicurandolo per bene. Il finto, invece, non è vero fino a che non lo integriamo, non lo facciamo nostro: la fiction è derivata

dall'arte fittile, è la letteratura, è l'arte, è il pensiero che guarda nell'ancora vuoto per modellarvi un pensiero, una creazione. È il racconto, la fiaba, il mito, la leggenda. Quando facciamo psicoterapia, l'ultima delle preoccupazioni è se ciò che ci vien narrato può definirsi vero: quando, conversando, assentiamo, "sì, è vero", vogliamo dire "son d'accordo con te".

La magia non può inverarsi senza un accordo: di cui non conosciamo il contenuto. Per questo è emozionante, per questo la cerchiamo, ne abbiamo timore, la sconsigliamo e, contemporaneamente, ne abbiamo già una nostalgia dolente se il nostro passo arretra.

E però i limiti sono, appunto, solo ereditati: da sempre sappiamo che c'è un mondo altro, da sempre lo invociamo con rimpianto e speranza. L'idea stessa della nostra persona lo sappiamo che è assai più complessa di come pigramente ce la raccontiamo.

Allineiamo con cura il corpo, la mente, la psiche, l'anima come merce suddivisa sul bancone. Qualcuno, un secolo fa faceva pure lo scienziato, voleva sostenere che tutto è energia: ma noi sappiamo bene che è solo un modo di dire, potrebbe affermare una frase così uno sciamano, una roba da mago, no? E, sì, lo sappiamo che siamo un tutt'uno, che la nostra pelle ci circonda e custodisce il nostro sistema immunitario e costruisce il nostro contatto con il mondo, che ogni nostra cellula freme con il nostro pensiero o emozione e lo modella, ma vuoi mettere la solida certezza di quell'elica che si avvolge, di quel DNA che già ci dice e sa tutto di noi, così come il rapporto con la mamma ce lo porteremo praticamente intatto o appena scalfito fin nella tomba?

A questo facevo riferimento, accennando all'idea di dimensione orizzontale: gli ambiti sono tantissimi, fors'anche infiniti come gli universi ma se ne abitiamo uno, mentre vi sostiamo, gli altri sono come le case e i paesi che possiamo intravedere guardando lontano; e li possiamo immaginare solo come un po' diversi da dove siamo noi ma fatti della stessa sostanza. L'unica che conosciamo. Se vai a Malta ed entri nel palazzo dei gran maestri dell'Ordine, le pareti spesse di pietra ti parlano con linguaggio inconfondibile: grandi e possenti, custodiscono certamente al fresco ombroso le sale all'interno. Il caldo soffocante che ti assale alla gola sconcerca e stranisce: la guida spiega che sì, questa è la pietra di Malta, calda d'estate. E ti rendi conto che non l'avevi mai chiesto, la pietra è pietra, no? Poi lo racconti al ritorno e negli occhi degli altri vedi lo sforzo, impossibile, di immaginare sul serio un muro spesso più di un metro... che fa caldo! Ma non per questo tu sei diventato un bugiardo.

Il limite, dunque, che scandisce un ambito dall'altro, è confine, congiunge e separa. Ma attenzione, anche se un po' per volta le dogane stanno scomparendo, (non tutte, certo), pure fra i nostri ambiti di conoscenza mi sembra che ancora dobbiamo saperle immaginare e rispettare. Confini così non si attraversano con passo leggero e noncurante. La preparazione che Umberta ci racconta, è come fosse il rilascio del passaporto: si fa in patria, guardando all'estero. Così, la scelta degli abiti, delle cose da portare con sé: nulla? Qualcosa? Che cosa se non so? Non mi dice nulla il clima abituale del luogo, non possiamo sapere dove andremo. Le domande che prendono forma sollecitano i tratti di ciò che vorremo come risposte.

La casa che ancora stiamo abitando si trasforma come deformatosi e centrandosi sul bagaglio aperto sul letto, così i nostri pensieri ritornano attratti sempre a quel magnete. Poi ci accorgiamo che stiamo entrando in quella terra di nessuno in cui incediamo straniati, bagaglio leggero che racconta di noi in patria e suolo diverso sotto i piedi. Ed ecco che siamo entrati nell'altra terra ma i primi dettagli non sappiamo come leggerli, caratteri cirillici che si propongono come leggibilissimi da chiunque. E, finalmente, possiamo prenderci il lusso di appoggiarci a un intermediario, una guida, sì. Ed è allora che siamo davvero entrati nel viaggio.

Perché il mondo abituale lo sa che esiste il mondo altro ma fa come non esistesse, non fosse possibile. E, però, il viaggio in Perù deve essere un viaggio, sia pure con la preparazione, la veglia d'armi che sigla l'importanza unica di quell'evento.

Forse è solo una mia impressione, ma ho percepito meno incanto emozionante nella successiva assunzione di Ayahuasca: dovrebbe essere diverso, no? La voglio ancora perché l'ho amata, ci torno a trovarla perché l'ho assaporata. Ma, dopo la prima volta, l'esperienza si scandisce secondo i ritmi dell'apprendimento: sacrosanti ma non più incantati. Come imparare a leggere: quella meraviglia, quel miracolo appare d'improvviso, componendo davanti ai nostri occhi il mondo intero. Ma la prima volta è unica. Anche la lontananza, il treno versus l'aereo, ha il suo peso, in treno ci insegue troppo da vicino il fiato del consueto, del quotidiano. Tanto che Umberta deve "dimenticare" a casa il cellulare per allontanarsi. È un'altra esperienza: si può confrontare, approfondire, studiare.

Che farne?

Come si torna? Come si vive di nuovo? E si torna o si va per una nuova prima volta in quella casa che prima del viaggio abbiamo considerato nostra, la nostra casa? Possiamo abitarla ancora come se non fosse successo nulla? E dopo la casa, le persone care, il nostro lavoro, la psicoterapia che Umberta pratica? Lei ne dà riscontro con precisione: “Le mie percezioni cliniche si sono ampliate... ho una nuova idea molto più estesa del potenziale umano... ho poi raddoppiato l’attenzione alla parola e al suo potere”.

Ma non aveva preso una sostanza che la portava fuori da sé? L’importanza della parola è roba occidentale, siamo noi, gli europei, i grandi della letteratura, no?

Ecco, in queste reazioni, in queste domande si colloca lo straordinario miracolo del racconto, l’impervia fatica del partecipare l’esperienza propria, la concretezza della liscia e imperturbabile parete che ci separa, la volontà e il desiderio di porre la storia, e dunque se stessi, nelle mani e nel cuore dell’altro attraverso il narrare. Che sia opera letteraria, finzione, manufatto artistico o resoconto scientifico di una ricerca. Ricordate? Chiese l’uomo al computer: ragionerai mai come me? E il computer rispose: questo mi ricorda una storia.

Di nuovo, possiamo leggere e gustare il narrare di Umberta scivolando fra i suoi diversi filoni, attenti a porre il piede in sicurezza nell’attraversamento del confine, sembra facile, agevole ma il pericolo c’è se non lo notiamo e non lo rispettiamo.

Usando anche per noi la misura, modellando il raccontare di Umberta sulla nostra misura, facendo in modo che lei parli proprio, esclusivamente a noi. In privato, la voce che si alza nell'emozione e che sussurra quando parla di buio, di paura, di luci impazzite che fanno impazzire.

Con il tempo adeguato, quello nostro, ritornando indietro su particolari sfuggiti che ora pretendono rilievo per comprendere, per sentire. Un tempo che batte la scadenza al nostro ritmo.

E, come accade alla comunità dei polpi l'esperienza peruviana (e non solo) di Umberta si trasporrà in me? Come lei ha appreso, ha capito, ha visto il mondo altro e ci si è rannicchiata fra le braccia degli spiriti, anche a me potrebbe accadere? O sarà un invito a fare anch'io un percorso che sarà del tutto personale eppure sulle tracce di quello che lei mi racconta? Forse a Umberta piacerebbe che ne facessimo uso e godimento in una gamma la più ampia e variegata possibile, salendo in braccio ai nostri, di spiriti: talvolta familiari, talvolta paurosi, ognuno modellandoci un tratto della persona. E inanellando racconti con lei in una chiacchierata tanto festosa quanto profondamente seria.

Materiale citato

Testi

- Alexander Eben, 2013, *Milioni di farfalle*, Milano, Mondadori.
- Bateson, Gregory, 1984, *Mente e natura*, Milano, Adelphi; ed. originale 1979.
- Bear Heart e Larkin Molly, 1998, *Il vento è mia madre. Vita e insegnamenti di uno sciamano pellerossa*, Vicenza, Il punto d'incontro; ed. originale 1996.
- Campbell Joseph, 2012, *Percorsi di felicità: mitologia e trasformazione personale*, Milano, Raffaello Cortina Editore; ed. originale 2004.
- Campos Don José, 2011 (non si trova un 1999), *The shaman & ayahuasca*, Studio City (Ca), Divine arts.
- Eliade Mircea, 1974, *Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi*, Roma, Edizioni Mediterranee; ed. originale 1951.
- Harner Michael J., a cura, 1973, *Hallucinogens and shamanism*, Oxford, Oxford University Press.
- Kenny Vincent, 2008, *La nozione del sacro in Bateson*, Oikos, <http://www.oikos.org/vincsacro.htm>.
- Narby Jeremy, 2006, *Il serpente cosmico: il DNA e l'origine della conoscenza*, Roma, Venexia; ed. originale 1988.
- Qúpersimân Georg, 1999, *Il mio passato eschimese*, Parma, Guanda; ed. originale 1972.

- Perry Foster, 1998, *The violet forest, shamanic journey in the Amazon*, Santa Fé (New Mexico), Bear & Company publishing.
- Roe Peter G., 1982, *The cosmic zygote. Cosmology in the Amazon Basin*, New Brunswick (New Jersey), Rutgers University Press.
- Rohr Richard, 2012, *Falling Upward: A Spirituality for the two halves of life*, San Francisco, SPCK Publishing.
- Sala Luc, 2014, *Ritual: The Magical Perspective. Efficacy and the Search for Inner Meaning*, New Delhi, Nirala Publications.
- Sheldrake Rupert, 2006, *La mente estesa*, Milano, Urrà edizioni; ed. originale 2004.
- Sibaldi Igor, 1997, *I maestri invisibili*, Milano, Mondadori.
- Telfener Umberta, 2000, “*La psicologia clinica come pratica culturale*”, *Pluriverso*, n. 1, pp. 219-230.
- Telfener Umberta, 2015, “*La dimensione spirituale in psicoterapia*”, *Terapia familiare*, 107, 1, pp. 15-36.
- Telfener Umberta, 2017, *Becoming through Belonging: The Spiritual Dimension in Psychotherapy*, *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, v. 38, n. 1, pp. 156-167.
- Terzani Folco, 2011, *A piedi nudi sulla terra*, Milano, Mondadori.

Film e video

Aronowitz Keith, 2014, *Metamorphosis, a documentary*.

Bernardi Armand, 2003, *Ayahuasca the snake and I*.

Caraballo Leonor e Norzi Matteo, 2016, *Icaros: a vision*.

Hancock Graham, 2014, *The DMT/Ayahuasca Journey explained*.

Kounen Jan, 1979, *Other words*.

Kounen Jan, 2019, *Ayahuasca - Kosmik Journey?*, Tribecca Film Festival (realtà virtuale).

Levy Laurent e Zapolin Mike, 2017, *The reality of truth*.

Meech Richard, 2010, *Vine of the soul, encounters with Ayahuasca*.

Parry Bruce, 2018, *Ayahuasca a short film*.

Schultz Mitch, 2010, *DMT: The spirit molecule*.

Schultz Mitch, 2017, *Ayahuasca documentary*.

Veiga Valentim Bruno, 2017, *Ayahuasca, the spirit of the Forest*.

Williams Craig James, 2016, *Vine of the Souls*.