

Il futuro della psicoterapia assistita psichedelica

di Rick Doblin – Negli anni '50 e '60, la ricerca psichedelica prosperava in tutto il mondo, e il suo uso sembrava avere un grande potenziale in psichiatria, psicologia, psicoterapia e nelle neuroscienze. Solo che le sostanze stupefacenti sono fuoriuscite dalla ricerca e hanno iniziato a essere usate dalla controcultura, e dal movimento che si opponeva alla guerra in Vietnam.

E l'uso che ne fecero fu imprudente. Questo causò una ripercussione. Nel 1970, il governo americano criminalizzò l'uso di queste sostanze, e iniziò a chiuderne tutte le ricerche. Questo divieto si diffuse in tutto il mondo e durò per decenni, con esiti tragici perché le sostanze stupefacenti, perché sono solo strumenti, e che i risultati siano benefici o dannosi dipende da come vengono usati.

Psichedelico significa “rivelatore della psiche,” e si riferisce a droghe come LSD, psilocibina, mescalina, iboga e altre sostanze. Così decisi di dedicare la mia vita al cambiamento di queste leggi e diventare uno psicoterapeuta psichedelico legale.

Mezzo secolo dopo il divieto, siamo in pieno rinascimento globale della ricerca psichedelica. La psicoterapia con queste sostanze è molto promettente nel trattamento dello disturbo da stress post-traumatico, della depressione, dell'ansia sociale, nell'abuso di sostanze, nell'alcolismo e nel suicidio.

La psicoterapia con sostanze psichedeliche cerca di andare alla radice dei problemi, con poche somministrazioni, rispetto ai molti farmaci psichiatrici che sono attualmente in uso, che riducono prevalentemente i sintomi e si devono assumere quotidianamente. Le sostanze psichedeliche, oggi si usano anche in neuroscienza per studiare le funzioni cerebrali e per

studiare l'eterno mistero della coscienza umana.

Come funzionano queste droghe? È stato dimostrato dalla moderna ricerca neuroscientifica che le sostanze psichedeliche riducono l'attività in quella che chiamiamo "rete di default" del cervello. È lì che creiamo il senso del sé. È l'equivalente dell'ego, è lì che vengono filtrate le informazioni in arrivo secondo le necessità e le priorità personali.

Quando si riduce l'attività del default, il nostro ego passa dal primo al secondo piano, e capisce di essere solo una parte di un campo di consapevolezza più grande. È simile al cambiamento che Copernico e Galileo hanno prodotto per l'umanità usando il telescopio per mostrare che la terra non era più il centro dell'universo, ma era in realtà qualcosa che girava intorno al sole, qualcosa di più grande. Per alcuni, questo cambio di consapevolezza è stato tra le esperienze più significative della vita. Ma non tutte le droghe funzionano in questo modo.

La MDMA, nota anche come Ecstasy, funziona diversamente.

Vi racconterò la storia di Marcela, che ha sofferto di stress post-traumatico per una violenta aggressione sessuale. Ho conosciuto Marcela nel 1984, quando la MDMA era ancora legale, ma iniziava a fuoriuscire dai circoli terapeutici. Marcela aveva provato l'MDMA in un quadro ricreativo, e in quel periodo, il suo trauma pervadeva la sua coscienza e intensificava i suoi pensieri suicidi. Durante la nostra prima conversazione, le spiegai che quando l'MDMA viene assunto in terapia, può ridurre la paura delle emozioni dolorose, e poteva aiutarla a superare il trauma.

Le chiesi di promettere di non commettere suicidio, se avessimo dovuto lavorare insieme. E lei lo promise.

Durante le sessioni terapeutiche, Marcela fu in grado di elaborare il trauma più facilmente. Fu in grado di dirmi che

il violentatore le aveva detto che se avesse raccontato questa storia, l'avrebbe uccisa. E si rese conto che questo la teneva prigioniera della sua mente. Poter condividere la sua storia, e provare i sentimenti, la liberò, e fu in grado di decidere che voleva andare avanti nella sua vita. Mi resi conto, in quel momento, che l'MDMA poteva essere molto efficace nel trattamento del disturbo da stress post-traumatico (o PTSD).

Oggi Marcela, 35 anni dopo il trattamento, è una psicologa, che insegna ad altri psicologi come aiutare le persone a superare il PTSD con l'MDMA. Come funziona l'MDMA? Come ha aiutato Marcela? La gente con PTSD ha cervelli diversi da quelli che non ne soffrono. Hanno un'amigdala iperattiva, che è l'area in cui elaboriamo la paura. Hanno un'attività ridotta nella corteccia prefrontale, dove pensiamo in modo logico. E hanno attività ridotta nell'ippocampo, in cui conserviamo i ricordi a lungo termine.

L'MDMA inverte questa attività cerebrale: riduce l'attività dell'amigdala, aumenta l'attività della corteccia frontale e aumenta le connessioni tra l'amigdala e l'ippocampo per rimandare ricordi traumatici nella memoria a lungo termine. I ricercatori della John Hopkins hanno pubblicato un articolo su "Nature", in cui dimostrano che l'MDMA rilascia ossitocina, l'ormone dell'amore e della cura.

Diversi mesi dopo il lavoro con Marcela, l'agenzia antidroga ha criminalizzato l'ecstasy, senza sapere nulla del suo uso terapeutico. Allora sono andato a Washington, sono andato alla sede della DEA, e ho fatto causa chiedendo udienza, cercando di mantenerlo legale. Nel bel mezzo dell'udienza, la DEA si è spaventata, ha criminalizzato tutti gli usi dell'MDMA. A quel punto, l'unico modo per riportarla in auge era tramite la scienza, la medicina e il processo di sviluppo dei farmaci della FDA.

Nel 1986, diedi vita a MAPS, un'azienda farmaceutica no profit di sostanze psichedeliche. Ci sono voluti 30 anni, fino al

2016, per sviluppare i dati necessari da presentare alla FDA per chiedere il permesso di passare alla ricerca in fase tre su larga scala, necessaria per dimostrare sicurezza ed efficacia prima di ottenere l'approvazione all'uso con prescrizione medica.

Secondo l'Associazione dei Veterani, sono più di un milione i veterani disabili con PTSD. E almeno 20 veterani al giorno commettono suicidio, molti per PTSD. Tony era un veterano in uno dei nostri progetti pilota. Il trattamento che Tony stava per ricevere doveva durare tre mesi e mezzo.

Durante la prima sessione di MDMA di Tony, era sdraiato sul divano, mascherina sugli occhi, ascoltava musica, e parlava agli analisti, quando ne sentiva il bisogno. Dopo diverse ore, in un momento di calma e chiarezza, Tony si aprì dicendo che si era reso conto che il suo PTSD era un modo di tornare in contatto con i suoi amici. Era un modo, per lui, di onorare la memoria dei suoi amici morti.

Ma fu in grado di cambiare e vedersi tramite gli occhi dei suoi amici morti. E si rese conto che non volevano che lui soffrisse, che sprecasse la sua vita. Volevano che visse pienamente, mentre loro non potevano più. Così capì che c'era un altro modo di onorare la loro memoria, vivendo più pienamente possibile.

Così decise che non aveva più bisogno di MDMA, e abbandonò lo studio. Questo successe sette anni fa. Tony è tuttora libero da PTSD, oggi è in Cambogia, ad aiutare altri meno fortunati di lui.

I dati che abbiamo presentato alla FDA sui 107 soggetti, compreso Tony, del nostro studio pilota, mostravano che il 23% dei soggetti in terapia senza MDMA attiva non soffrivano più di PTSD alla fine del trattamento. È un'ottima notizia, per questi pazienti. Aggiungendo MDMA, tuttavia, i risultati più che raddoppiavano, raggiungendo il 56% senza PTSD.

Sulla base di questi dati, la FDA ha dichiarato la psicoterapia della PTSD assistita da MDMA una terapia innovativa. La FDA ha anche dichiarato la psilocibina una terapia innovativa per la depressione resistente ai trattamenti e di recente ha approvato l'esketamina per la depressione.

Sono orgoglioso di dire che abbiamo iniziato la fase tre degli studi. E se i risultati sono quelli che speriamo, e sono simili alla fase due, entro la fine del 2021 la FDA approverà la psicoterapia assistita da MDMA per la cura del PTSD. Se approvata, gli unici terapeuti autorizzati a somministrarla ai pazienti saranno gli psicologi del nostro programma di formazione, e potranno somministrare MDMA sotto supervisione diretta, e in contesti clinici.

Prevediamo che nei prossimi decenni, verranno create migliaia di cliniche di sostanze psichedeliche, in cui gli psicologi potranno somministrare l'MDMA, la psilocibina, la ketamina e altre sostanze a potenzialmente milioni di pazienti, e forse migliorare la loro vita. Queste sostanze sono solo strumenti, come vengono utilizzate è compito di ognuno di noi.