

**LA COLLANA  
DEI CASI  
145**

**DELLO STESSO AUTORE:**

*Come cambiare la tua mente*

*Cotto*

*Il dilemma dell'onnivoro*

*In difesa del cibo*

*Una seconda natura*

*Michael Pollan*

# PIANTE CHE CAMBIANO LA MENTE

OPPIO - CAFFEINA - MESCALINA

*Traduzione di Milena Zemira Ciccimarra*



ADELPHI EDIZIONI

**TITOLO ORIGINALE:**

*This Is Your Mind on Plants*  
*Opium - Caffeine - Mescaline*

© 2021 THE JUDITH BELZER AND MICHAEL POLLAN  
2014 REVOCABLE TRUST

© 2022 ADELPHI EDIZIONI S.P.A. MILANO  
[WWW.ADELPHI.IT](http://WWW.ADELPHI.IT)  
ISBN 978-88-459-3719-4

Anno

---

2025 2024 2023 2022

Edizione

---

1 2 3 4 5 6 7

## INDICE

Introduzione	11
OPPIO	23
Prologo	25
« L'oppio facile »	32
Epilogo	97
CAFFEINA	103
MESCALINA	175
1. La porta nel muro	177
2. Lo psichedelico orfano	181
3. In cui facciamo la conoscenza dei cactus	190
4. La nascita di una nuova religione	204
5. Sbirciando dentro il tepee	217
6. Un interludio sulla mescalina	232
7. Imparando dal San Pedro	242
8. Un ubriaco al volante	248
9. Il piano C	251

<i>Ringraziamenti</i>	269
<i>Bibliografia scelta</i>	273
<i>Indice analitico</i>	279

## PIANTE CHE CAMBIANO LA MENTE

*A Judith,  
per aver condiviso il viaggio*



## INTRODUZIONE

Delle tante cose per le quali gli esseri umani fanno affidamento sulle piante – nutrimento, bellezza, medicine, profumi, sapori, fibre – la più curiosa è senz’altro il loro uso per modificare la coscienza: per stimolare o calmare, per manipolare o alterare del tutto le qualità della nostra esperienza mentale. Come la maggior parte delle persone, uso un paio di piante in questo modo tutti i giorni. Ogni mattina, immancabilmente, comincio la mia giornata preparando un infuso in acqua calda di una delle due piante da cui dipendo (e ne sono davvero dipendente) per dissipare la nebbia mentale, affinare la concentrazione e prepararmi alla giornata che mi aspetta. Di solito non pensiamo alla caffeina come a una droga, o al consumo quotidiano che ne facciamo come a una tossicodipendenza, ma solo perché tè e caffè sono legali e la nostra dipendenza da essi è socialmente accettabile. Ma allora, che cos’è esattamente una droga? E perché preparare un tè con le foglie di *Camellia sinensis* non ha nulla di controverso, mentre fare la stessa cosa con le teste di *Papaver somniferum* costituisce, come ho scoperto a mio rischio e pericolo, un reato federale?

Chiunque cerchi di formulare una solida definizione

delle droghe finisce per arenarsi. Il brodo di pollo è una droga? E lo zucchero? I dolcificanti artificiali? La camomilla? E che dire di un placebo? Se definiamo una droga semplicemente come una sostanza che, una volta ingerita, produce in noi qualche cambiamento, fisico o mentale (oppure di entrambi i tipi), allora tutte queste sostanze hanno le carte in regola per esserlo. Ma non dovremmo essere capaci di distinguere gli alimenti dalle droghe? Dinanzi a questo dilemma, la Food and Drug Administration (FDA) ha nicchiato, offrendo una definizione circolare delle droghe: « articoli diversi dal cibo » che sono riconosciuti nella farmacopea – vale a dire come droghe – dalla FDA. Non è di grande aiuto.

Le cose si chiariscono solo di poco con l'aggiunta del qualificativo « illecita »: una droga illecita è qualsiasi cosa un governo decida sia tale. Non può essere un caso che a esserlo siano quasi esclusivamente le sostanze che hanno il potere di produrre cambiamenti nella coscienza. O forse dovrei dire: quelle che hanno il potere di determinare nella coscienza cambiamenti che vanno contro il regolare funzionamento della società e gli interessi del potere costituito. Tanto per fare un esempio, il caffè e il tè, che hanno ampiamente dimostrato il loro valore per il capitalismo in molti modi, non ultimo quello di renderci lavoratori più efficienti, non corrono alcun pericolo di essere vietati, mentre gli psichedelici – che non sono più tossici della caffeina e danno decisamente meno dipendenza – sono considerati, almeno in Occidente a partire dalla metà degli anni Sessanta del secolo scorso, una minaccia alle norme e alle istituzioni sociali.

Ma perfino queste classificazioni non sono così fisse e inscalfibili come si potrebbe pensare. In vari periodi storici, sia nel mondo arabo che in Europa, le autorità hanno dichiarato illegale il caffè, perché consideravano politicamente pericolose le persone che si riunivano per berlo. Nel momento in cui scrivo, sembra che gli psichedelici stiano subendo un cambio di identità. Poiché i ri-

cercatori hanno dimostrato che la psilocibina può essere d'aiuto nel trattamento della salute mentale, alcuni psichedelici probabilmente diventeranno presto farmaci approvati dalla FDA, cioè riconosciuti come più utili che pericolosi per il funzionamento della società.

Si dà il caso che questo sia precisamente il modo in cui i popoli indigeni hanno sempre considerato tali sostanze. In molte comunità indigene, l'uso ceremoniale del peyote, uno psichedelico, *rafforza* le norme sociali, avvicinando le persone e aiutando a sanare i traumi del colonialismo e dell'espropriazione. Il governo riconosce, sulla base del primo emendamento, il diritto dei nativi americani di ingerire il peyote come parte del libero esercizio della loro religione, ma in nessuna circostanza tutti gli altri godono di questo diritto, anche se usano il peyote in maniera simile. Ecco dunque un caso in cui è l'identità del consumatore anziché la droga in sé a determinarne lo status legale.

Non c'è nulla di certo e inequivocabile nelle droghe. Ma non è del tutto vero che i nostri tabù sulle piante siano completamente arbitrari. Come suggeriscono questi esempi, le società tollerano le droghe che cambiano la mente quando contribuiscono ad appoggiare il dominio della società e le proibiscono quando ai loro occhi lo minano. Per questo le sostanze che una data società decide di considerare psicoattive ci dicono molto sia delle sue paure che dei suoi desideri.

Fin da quando iniziai a occuparmi di giardinaggio da adolescente e provai a coltivare la cannabis, mi hanno sempre affascinato la nostra attrazione per queste piante potenti, e i tabù e i sentimenti di ansia altrettanto potenti di cui le circondiamo. Col tempo mi sono reso conto che, quando introduciamo queste piante nel nostro corpo e lasciamo che ci cambino la mente, entriamo in contatto con la natura in uno dei modi più profondi possibili.

Non c'è quasi cultura al mondo che non abbia scoperto nel suo ambiente almeno una – e nella maggior parte dei casi tutta una serie di piante o funghi che alterano la coscienza in un modo o nell'altro. Attraverso quello che è stato senza dubbio un lungo e pericoloso apprendimento empirico, gli esseri umani hanno identificato piante che ci sollevano dal dolore fisico; ci rendono più vigili o capaci di imprese fuori del comune; fanno di noi persone più socievoli; suscitano sentimenti di timore reverenziale o estasi; nutrono la nostra immaginazione; trascendono lo spazio e il tempo; generano sogni, visioni ed esperienze mistiche; e ci portano alla presenza dei nostri antenati o delle nostre divinità. Evidentemente, la normale coscienza di tutti i giorni non è abbastanza per noi esseri umani; cerchiamo di variarla, intensificarla e a volte trascenderla, e abbiamo identificato tutto un insieme di molecole presenti in natura che ci consentono di farlo.

*Piante che cambiano la mente* è un'indagine di carattere personale su tre di queste molecole e sulle piante straordinarie che le producono: la morfina nel papavero da oppio; la caffea ina nel caffè e nel tè; e la mescalina contenuta nei cactus peyote e San Pedro. La seconda di queste molecole oggi è legale in ogni parte del mondo; la prima è illegale quasi dappertutto (a meno che non sia stata raffinata da una casa farmaceutica e prescritta da un medico); e la terza è illegale negli Stati Uniti, a meno che non siate membri di una tribù di nativi americani. Ognuna di esse rappresenta una delle tre grandi categorie di composti psicoattivi: quelli che ti buttano giù (oppio); quelli che ti tirano su (caffea); e quelli che ti portano fuori da te stesso (mescalina). O, per esprimermi in termini un po' più scientifici, in questo libro traccio il profilo di un sedativo, di uno stimolante e di un allucinogeno.

Prese assieme, queste tre droghe vegetali coprono gran parte dello spettro dell'esperienza umana con le sostanze psicoattive: dal consumo quotidiano di caffei-

na, lo psicotropo più diffuso del pianeta, all'uso ceremoniale della mescalina da parte dei popoli indigeni, al secolare impiego degli oppiacei per alleviare il dolore. Quest'ultimo capitolo, in particolare, è ambientato nel periodo della guerra alla droga, in un momento in cui il governo prestava più attenzione a un gruppo di appassionati di giardinaggio intenti a coltivare papaveri per preparare un infuso dal leggero effetto narcotico, che non a un'azienda farmaceutica che stava deliberatamente causando dipendenza in milioni di americani da un oppiaceo di sua produzione approvato dalla FDA, l'OxyContin. Io ero uno di quegli appassionati di giardinaggio.

Racconto ognuna di queste storie da prospettive multiple e attraverso una varietà di lenti: storica, antropologica, biochimica, botanica e personale. In ciascun caso ho messo un po' in gioco la pelle – o forse dovrei dire le cellule cerebrali –, perché non so scrivere su che cosa significa e cosa si prova ad alterare la coscienza senza condurre qualche esperimento su me stesso. Anche se, nel caso della caffeina, l'esperimento consisteva nell'astenermi da essa anziché nell'assumerla, il che si è rivelato molto più difficile da fare.

Uno di questi capitoli è un saggio che scrissi venticinque anni fa, quando infuriava la guerra alla droga, e porta i segni di quell'epoca di paura e paranoia. Le altre storie risentono invece dell'attenuarsi di quella guerra, la cui fine appare ormai vicina. Nelle elezioni del 2020 gli abitanti dell'Oregon hanno votato per depenalizzare il possesso di *tutte* le droghe e, più nello specifico, per legalizzare l'uso terapeutico della psilocibina. Una proposta di legge approvata in sede referendaria a Washington, D.C., chiede la depenalizzazione<sup>1</sup> di « piante e

1. «Depenalizzazione» in realtà è un termine un po' improprio; la legge dispone che le forze dell'ordine e i procuratori distrettuali diano priorità minima alla battaglia legale contro i crimini connessi alla coltivazione, al possesso e all'uso – ma non alla vendita – di farmaci vegetali. La campagna fu promossa da un nuovo

funghi enteogeni» («enteogeno», che deriva dal greco e significa «manifestare il dio [il divino] al proprio interno», è un termine alternativo per indicare gli psichedelici, coniato nel 1979 da un gruppo di studiosi delle religioni, nella speranza di lavare la macchia della contracultura da questa classe di droghe e sottolineare l'uso spirituale che se ne è fatto per migliaia di anni). Nelle stesse elezioni, il New Jersey, assieme a quattro Stati tradizionalmente rossi – l'Arizona, il Mississippi, il Montana e il Dakota del Sud –, ha votato per mitigare le leggi sulla marijuana, portando a trentasei il numero di Stati che ne hanno legalizzato l'una o l'altra forma di uso.

La mia scommessa, scrivendo *Piante che cambiano la mente*, è che il declino della guerra alla droga, con le sue narrazioni rozzamente semplicistiche sul «cervello sotto l'effetto delle droghe», abbia liberato uno spazio in cui sia possibile raccontare altre storie, molto più interessanti, sul nostro antico rapporto con piante e funghi psicotropi di cui la natura ci ha fatto generosamente dono.

Uso la parola «dono» con piena consapevolezza delle tragedie umane che possono accompagnare il consumo di droghe. Molto meglio di noi, i greci comprendevano la natura bifronte delle droghe, una comprensione che si riflette nell'ambiguità del termine con cui le designavano: *phármakon*. Un *phármakon* può essere sia una medicina che un veleno; dipende dall'uso, dalla dose e dall'intenzione, oltre che dal *set* e dal *setting*<sup>1</sup> (la parola ha anche un terzo significato, sul quale spesso si è fatto affidamento durante la guerra alla droga: un *phármakon* è anche un capro espiatorio, qualcosa a cui il gruppo può attribuire la colpa dei propri problemi). L'abuso di droghe è certamente reale, ma non è tanto

movimento per la riforma delle politiche sulle droghe chiamato Decriminalize Nature, di cui parlo nel capitolo sulla mescalina.

1. *Set and setting* è l'espressione resa popolare da Timothy Leary per sottolineare la fondamentale influenza che hanno nel plasmare un'esperienza psichedelica il proprio stato mentale e il contesto fisico in cui essa avviene.

una questione di infrangere la legge, quanto di sprofondare in un rapporto malsano con una sostanza, lecita o illecita che sia, in cui l'alleato, o la medicina, è diventato un nemico. Gli stessi oppiacei che nel 2019 hanno ucciso per overdose circa cinquantamila americani rendono anche sopportabili gli interventi chirurgici e meno doloroso il trapasso. Questo si può senz'altro definire un dono.

Le storie che racconto nel libro inseriscono queste tre sostanze chimiche vegetali psicoattive nel quadro del nostro più ampio rapporto con la natura. Uno degli innumerevoli fili che ci uniscono al mondo naturale è quello che collega la chimica delle piante alla coscienza umana. E poiché si tratta di una relazione, dobbiamo tenere conto del punto di vista delle piante, oltre che del nostro. Non è sorprendente che così tante specie di piante abbiano trovato le ricette precise di molecole che corrispondono perfettamente ai recettori del cervello umano? E che così facendo queste molecole possano mandare in corto circuito la nostra esperienza del dolore, ridestarci, o cancellare la sensazione di essere un io separato? C'è da chiedersi: che cosa ci guadagnano le piante a ideare e fabbricare molecole capaci di passare per neurotrasmettitori umani e influenzarci in modi così profondi?

La maggior parte delle molecole prodotte dalle piante che modificano la mente animale nascono come strumenti di difesa: alcaloidi come la morfina, la caffea e la mescalina sono tossine dal sapore amaro e in quanto tali servono a dissuadere gli animali dal mangiare le piante che le producono o, qualora gli animali persistano, ad avvelenarli. Ma le piante sono intelligenti, e nel corso dell'evoluzione hanno imparato che uccidere sul colpo un animale nocivo non è necessariamente la strategia più furba. Dato che un pesticida letale selezionerebbe rapidamente membri resistenti nella popolazio-

ne parassitaria, divenendo inefficace, le piante hanno evoluto strategie più sottili e tortuose: sostanze chimiche che aggrovigliano la mente degli animali, confondendoli o disorientandoli, oppure rovinandone l'appetito – qualcosa che cafféina, mescalina e morfina fanno tutte in modo accurato.

Ma anche se la maggior parte delle molecole psicoattive che le piante hanno sviluppato sono nate come veleni, a volte si sono evolute nell'esatto opposto trasformandosi in attrattori. Recentemente gli scienziati hanno scoperto una manciata di specie che producono cafféina all'interno del nettare, l'ultimo posto in cui ci si aspetterebbe che una pianta serva una bevanda velenosa. Queste piante hanno scoperto che possono attirare impollinatori offrendo loro un goccio di cafféina; meglio ancora, è stato dimostrato che la cafféina acuisce la memoria delle api, facendone delle impollinatrici più affidabili, efficienti e industriosi. Più o meno la stessa cosa che tale sostanza fa per noi.

Quando gli esseri umani hanno scoperto che cosa erano in grado di fare per loro cafféina, morfina e mescalina, le piante che le producono in maggiori quantità hanno prosperato sotto il sole della nostra attenzione; abbiamo disseminato i loro geni in tutto il mondo, espandendo enormemente il loro habitat e provvedendo a ogni loro bisogno. Oramai i nostri destini e i destini di queste piante sono intrecciati in maniera complessa. Quella che era iniziata come una guerra si è trasformata in un matrimonio.

Per quale ragione noi esseri umani facciamo tanti sforzi per cambiare la nostra mente, e perché poi circoscriviamo questo desiderio universale con leggi e costumi, tabù e ansie? Queste domande mi hanno assorbito fin da quando cominciai a occuparmi del nostro coinvolgimento con il mondo naturale, più di trent'anni fa. Se si mette a confronto questo desiderio con gli altri bisogni

che soddisfiamo facendo ricorso alla natura – cibo, vestiti, riparo, bellezza e così via –, la spinta ad alterare la coscienza sembrerebbe contribuire decisamente meno (se non per nulla) al nostro successo o alla nostra sopravvivenza. Anzi, tale desiderio in realtà può essere visto come maladattivo, poiché stati alterati di coscienza possono metterci a rischio di incidenti o renderci più vulnerabili agli attacchi. Inoltre, molte di queste sostanze chimiche vegetali sono tossiche; altre, come la morfina, creano una forte dipendenza.

Ma se il desiderio della nostra specie di cambiare la coscienza è universale, un dato umano fondamentale, allora farlo offre probabilmente dei vantaggi che compensano i rischi, o la selezione naturale avrebbe già da tempo falcidiato i consumatori di droghe. Prendiamo, per esempio, l'utilità della morfina come antidolorifico, che ne ha fatto da millenni a questa parte uno dei medicinali più importanti della farmacopea.

Le piante che modificano la coscienza rispondono anche ad altre esigenze umane. Non dovremmo sottovalutare il valore, per persone intrappolate in esistenze monotone, di una sostanza capace di alleviare la noia e divertire facilitando l'emergere nella mente di pensieri e sensazioni inediti. Alcune droghe, come ho scoperto durante la pandemia, possono espandere i confini di un mondo contratto dalle circostanze. Le droghe che accrescono la socievolezza non solo ci gratificano, ma generano presumibilmente un aumento della prole. Stimolanti come la caffeina migliorano la concentrazione, potenziando le nostre capacità di apprendere e lavorare, e di pensare in modo razionale e lineare. La coscienza umana corre il continuo rischio di incepparsi, innescando nel cervello un circolo vizioso e ripetitivo di pensieri; sostanze chimiche presenti in alcuni funghi come la psilocibina possono tirarci fuori da queste routine, sciogliendo il blocco mentale e rendendo possibili nuovi modelli di pensiero.

Le droghe psichedeliche possono recare anche gio-

vamento – a noi, e ogni tanto alla nostra cultura – stimolando l’immaginazione e alimentando la creatività negli individui che le assumono. Non intendo con questo suggerire che tutte le idee che si presentano a una mente alterata siano buone; la maggior parte non lo è. Ma di tanto in tanto, durante un trip, il cervello può concepire un’idea originale, la soluzione a un problema, o un nuovo modo di vedere le cose che gioverà al gruppo e, forse, cambierà il corso della storia. Si può ragionevolmente affermare che l’introduzione della caffea in Europa nel diciassettesimo secolo abbia incoraggiato un modo nuovo di pensare, più razionale (e sobrio), che ha contribuito al sorgere dell’età della ragione e all’Illuminismo.

È utile paragonare queste molecole psicoattive ad agenti mutageni, che operano però non nel regno della biologia, bensì in quello della cultura umana. Allo stesso modo in cui l’esposizione a una forza disgregante come le radiazioni può mutare i geni, introducendo varianti e diffondendo nuovi tratti che ogni tanto si dimostrano adattivi per la specie, le droghe psicoattive, agendo sulla mente degli individui, contribuiscono occasionalmente all’evoluzione della cultura con nuovi, utili memi: svolte concettuali, metafore inedite, teorie originali. Non sempre, e neppure spesso, ma di tanto in tanto l’incontro tra una mente e una molecola vegetale fa scattare il cambiamento. Se l’immaginazione umana ha una storia naturale, come deve senz’altro essere, possono mai esserci dubbi che la chimica delle piante abbia contribuito a orientarla?

I composti pschedelici possono promuovere esperienze di timore reverenziale e comunione mistica che alimentano l’impulso spirituale degli esseri umani – anzi, che potrebbero addirittura averlo originato, secondo alcuni studiosi credenti.<sup>1</sup> L’idea di un aldilà, di una di-

1. L’idea che gli pschedelici abbiano giocato un ruolo fondamentale nella religione circola nelle frange più marginali degli studi religiosi almeno dagli anni Settanta del secolo scorso, quan-

mensione nascosta della realtà, o di una vita dopo la morte – anche questi possono essere memi introdotti nella cultura umana da visioni che alcune molecole psicoattive hanno ispirato nelle menti degli uomini. Le droghe non sono l'unico metodo per provocare il tipo di esperienza mistica che è al centro di molte tradizioni religiose – la meditazione, il digiuno e la solitudine possono ottenere risultati simili –, ma sono un mezzo collaudato per riuscirci. L'uso spirituale o ceremoniale delle droghe vegetali può inoltre contribuire ad avvicinare le persone, incentivando un più forte senso di connessione sociale accompagnato da un diminuito senso del sé. Solo da poco abbiamo iniziato a comprendere come lo stretto legame tra l'uomo e le piante psicoattive abbia plasmato la nostra storia.

Probabilmente non dovrebbe stupirci che piante con simili poteri e possibilità siano circondate da emozioni, leggi, rituali e tabù altrettanto potenti. Questi riflettono la consapevolezza che cambiare la mente può avere un effetto dirompente sia sugli individui che sulle società, e che quando strumenti così potenti vengono messi nelle mani di esseri umani fallibili le cose possono mettersi parecchio male. Abbiamo molto da imparare dalle culture indigene tradizionali che hanno a lungo fatto uso di psichedelici come la mescalina o l'ayahuasca: di norma, tali sostanze non vengono mai usate in modo casuale, ma sempre intenzionale, inquadrata in un rituale e

do Robert Gordon Wasson (l'uomo che riscoprì la psilocibina) scrisse insieme ad Albert Hofmann (l'inventore della dietilamide dell'acido lisergico, o LSD) e a un giovane classicista di nome Carl A.P. Ruck *The Road to Eleusis. Unveiling the Secret of the Mysteries* (Harcourt Brace Jovanovich, New York, 1978; poi North Atlantic Books, Berkeley, 2008 [*Alla scoperta dei misteri eleusini*, trad. it. di R. Fedeli, Apogeo, Milano, 1996]). Si veda anche John M. Allegro, *The Sacred Mushroom and the Cross* (Hodder and Stoughton, London; Doubleday, New York, 1970 [*Il fungo sacro e la Croce*, trad. it. di M. Jatosti Memmo, Ciapanna, Roma, 1980]). Un ottimo studio recente sul ruolo degli psichedelici nelle origini della religione si trova in Brian C. Muraresku, *The Immortality Key. The Secret History of the Religion with No Name* (St. Martin's Press, New York, 2020).

sotto l'occhio vigile di anziani esperti. Questi popoli riconoscono che tali piante possono scatenare energie dionisiache, le quali possono diventare incontrollabili se non sono governate con cura.

Ma l'arma impropria di una guerra alla droga ci ha impedito di fare i conti con queste ambiguità, e con le importanti domande sulla nostra natura che esse sollevano: la sua presentazione semplicistica di ciò che le droghe fanno e sono, come pure l'insistenza nell'accomunarle tutte in un'unica categoria priva di significato, ci ha impedito per troppo tempo di pensare chiaramente al significato e al potenziale di queste sostanze così diverse tra loro. Lo status legale di questa o quella molecola è uno dei suoi aspetti meno interessanti. Proprio come un alimento, una droga psicoattiva non è tanto una cosa – senza un cervello umano, è inerte – quanto una relazione; ci vogliono sia una molecola che una mente per far succedere qualcosa. La premessa di questo libro è che queste tre relazioni rivelino i nostri più profondi bisogni e aspirazioni umani, il funzionamento della nostra mente e il nostro profondo legame con il mondo naturale.