

## La nuova psicoterapia: MDMA e l'Ombra\*

### *The New Psychotherapy: MDMA and the Shadow*

Ann Shulgin

Shulgin Road 1483, Lafayette, CA 94549 (USA)

*Versione riveduta di una conferenza tenuta al Psychoactive Sacraments Conference Retreat, sponsorizzata dal Chicago Theological Seminary e dal Council on Spiritual Practices Vallombrosa Center, Menlo Park, California, U.S. 16-19 febbraio 1995.*

La psicoterapia moderna con l'utilizzo di droghe psichedeliche probabilmente iniziò nei primi anni '60. L' MDMA (metilenediossimetamfetamina), attualmente nota come XTC, si impose all'attenzione di alcuni membri della comunità per la salute mentale grazie agli sforzi di un uomo -- ora deceduto -- un anziano psicologo che chiamerò Adam.

Adam aveva tranquillamente somministrato per anni droghe che espandevano la mente a molti pazienti e amici accuratamente selezionati, per aiutarli nella loro crescita psicologica e spirituale. Nel 1972 scopri i poteri dell' MDMA tramite mio marito, Sasha Shulgin, che aveva portato alla luce il brevetto originale tedesco del 1912 e aveva prodotto la sostanza nel suo laboratorio. Egli la fece conoscere ad Adam presentandola come un possibile antidepressivo.

Una volta provata egli stesso la droga, Adam -- che era sulla soglia della pensione -- iniziò una nuova pratica, dedicandosi quasi totalmente alla formazione di psicologi e psichiatri innovativi e coraggiosi, in tutto il paese ed infine in Europa, improntata all'uso dell' MDMA in terapia. Alla cerimonia funebre che seguì la sua morte uno dei suoi amici

*This is a revised and edited version of a talk given at the Psychoactive Sacraments Conference Retreat, sponsored by the Chicago Theological Seminary and the Council on Spiritual Practices Vallombrosa Center, Menlo park, California, U.S., February 16-19, 1995.*

Modern psychotherapy utilizing psychedelic drugs probably began in the early 1960's. MDMA (methylenedioxymethamphetamine), now known on the street as XTC, first came to the attention of certain members of the mental health community because of the efforts of one man - now dead - an elderly psychologist whom I shall refer to as Adam. Adam had been quietly giving mind-expanding drugs to many carefully selected patients and friends, for years, to help them in their psychological and spiritual growth. He discovered the power of MDMA in 1972, through my husband, Sasha Shulgin, who had unearthed their original German 1912 patent and made the compound in his laboratory. He introduced Adam to it as a possible antidepressant.

Having tried the drug himself, Adam - who had been on the verge of retirement - started a new practice, devoting himself almost entirely to training innovative and courageous psychologists and psychiatrists all across the country, and eventually Europe, in the use of MDMA in therapy. At the memorial service after his death, one of his closest friends told me, "I think that, all in all, Adam trained around 4000 people around the world in the use of MDMA, just

\* Traduzione di Luciana Polidoro

più intimi mi disse: "Penso che, tutto sommato, Adam ha preparato circa 4000 persone in tutto il mondo all'uso dell'MDMA, solamente in quest'ultima dozzina d'anni."

Egli iniziò col dare la droga ai terapeuti perché -- secondo la sua opinione -- nessun terapeuta dovrebbe mai permettersi di dare una droga che altera la coscienza ad un'altra persona a meno che egli medesimo, il terapeuta, non ne conosca gli effetti su di sé. Questa regola fu osservata da tutti coloro che seguivano Adam in questo tipo di lavoro, e conserva tuttora la sua validità. Essa non riguarda soltanto l'MDMA, ma qualsiasi altra droga psicoattiva.

Questa regola è particolarmente valida per le droghe chiamate psichedelici, enteogeni e empatogeni (l'MDMA è un empatogeno). "Enteogeno" significa "rivelare il Dio interiore"; "empatogeno" significa "contattare il sé interiore".

L'MDMA diventò lo strumento preferito degli psicoterapeuti, perché può essere tranquillamente somministrato a persone che sono troppo fragili emotivamente per trarre beneficio da qualsiasi tipo di psichedelico. Non c'è perdita di controllo con l'MDMA, che inoltre non produce nessuna delle alterazioni visive collegate agli psichedelici, effetti che possono essere perturbanti e non necessariamente contribuiscono alla qualità dell'esperienza interiore.

Fin dagli anni '60 c'era stata un'evoluzione nella struttura generale di una seduta terapeutica psichedelica, e quando arrivò l'MDMA e dimostrò di essere in realtà la "penicillina per l'anima", si era già costituita una base consistente di esperienze su cui fondare la nuova terapia.

Qui presenterò una breve panoramica di alcuni aspetti di questo tipo di lavoro, sia che venga portato avanti per risolvere problemi sia che serva per la crescita spirituale. Ad esempio, in che modo la terapia con l'MDMA o con una droga psicoattiva si differenzia dalle forme di psicoterapia ed ipnoterapia comunemente accettate?

Se siete il terapeuta, ricordate che, prima che venga ingerito qualsiasi tipo di droga, deve essere necessariamente stipulato un contratto -- ripetuto verbalmente, occhi negli occhi -- con il cliente, tenendo ben in mente che state parlando non soltanto alla sua mente conscia ma al suo inconscio in ascolto.

Il contratto prevede le seguenti regole. La formulazione può essere cambiata a discrezione del terapeuta. Il contenuto invece deve rimanere esattamente lo stesso.

in that last dozen or so years".

He began by giving the drug to the therapists, because - in his opinion - no therapist has any business giving a consciousness altering drug to any other person unless he, the therapist, knows its effects in himself. That rule was honored by all who followed Adam in this kind of work, and it still holds. It applies not only to MDMA, but to any other psychoactive drug that is used.

This rule applies most particularly to the drugs called psychedelics, enteogens and entactogens (MDMA is an entactogen). "Entheogen" means "the generation of the God within"; "entactogen" means "touching the self within".

MDMA became a favorite tool of psychotherapists, because it can be given safely to people who are too emotionally fragile to benefit from any of the psychedelics. There is no loss of control with MDMA, and it produces none of the dramatic visual changes associated with psychedelics, effects which can be disturbing and do not necessarily contribute to the quality of the inner experience.

The general structure of a psychedelic therapy session had been evolving since the 1960's, and when MDMA became available and proved itself to be, indeed, "penicillin for the soul", there was already a considerable body of experience on which to base the new therapy.

Here, I will give a very brief overview of certain aspects of this kind of work, whether it is done for problem solving or for spiritual growth. For instance, how does therapy with MDMA or a psychoactive drug differ from the generally accepted forms of psychotherapy and hypnotherapy?

If you are the therapist, remember that, before any drug is ingested, a contract must be made - verbally, face to face - with the client, keeping in mind that you are speaking, not only to his conscious mind, but to the listening unconscious.

The contract includes the following rules. The exact wording is open to change, at the therapist's discretion. The content, however, must remain intact.

- 1 - "All sexual feelings are allowable; they can and should be discussed, but will not be physically acted out here".
- 2 - "Feelings of hostility and anger are allowable; they can and should be talked about, but must not be acted out against me or my possessions, except in a manner agreed to between the two of us".
- 3 - "If you (the patient) should see the friendly death door and know that, by stepping through it, can

1. "Sono permessi sentimenti ed emozioni di tipo sessuale; possono e dovrebbero essere discussi ma non agiti fisicamente qui."
2. "Sono permessi sentimenti di ostilità e di rabbia; se ne può e se ne dovrebbe parlare, ma non devono essere agiti contro di me o contro cose di mia proprietà se non in modo concordato tra noi due."
3. "Se lei (il paziente) dovesse vedere l'amichevole porta della morte e sapere che, attraversandola, può farla finita con questa vita, NON lo farà durante questa seduta. Non metterà fine alla sua vita in questo modo, mentre è qui con me, perché questa azione mi colpirebbe gravemente e lei non mi farà del male come io non ne farò a lei medesimo".
4. "Si impegnerà di rispettare queste regole senza eccezione e senza riserve."

La regola n° 1 si spiega da sola.

La regola n° 2 richiede un chiarimento. Il terapeuta, naturalmente, dovrebbe dare la possibilità al paziente di esprimere la sua rabbia, di agire con i suoi sentimenti di rabbia e con il desiderio di uccidere -- se e quando tali sentimenti emergono in seguito a ricordi dissepolti -- mettendo a sua disposizione delle cose da colpire o da strappare, come dei cuscini o delle vecchie lenzuola, e mettendosi d'accordo con il cliente riguardo al quando, come e dove questo possa avvenire (il terapeuta potrebbe avere una stanza speciale adibita a questo scopo). Tutto questo sarà accuratamente spiegato al cliente dopo che il contratto è stato accettato.

Per quanto riguarda la regola 3: La formulazione di questa regola può apparire fredda e distaccata, ma provocherà nel paziente una forte e improvvisa reazione, che lo porterà a capire che si tratta realmente di una questione di vita e di morte e la sua mente inconscia registrerà il fatto che, qualsiasi cosa possa avvenire durante la sessione, ci sono comunque regole che richiedono di essere rispettate. La porta della morte è un'esperienza reale che la maggior parte degli esploratori del mondo della psiche umana alla fine incontrerà. Essa assume molte forme, per lo più di accogliente benvenuto, e il suo messaggio è: "Ecco la via del ritorno a casa, quando deciderai di ritornare." Non seduce né alletta; è semplicemente là. Se appare ad un paziente profondamente depresso, può significare la fuga dal dolore e dalla solitudine e, senza il contratto, la tentazione di attraversarla potrebbe prendere il sopravvento. Alcune persone hanno ceduto alla tentazione e sono state rimandate indietro, ma abbiamo saputo di una persona -- e ce ne possono essere state più di una -- che rimase dall'altra parte dell'apertura. In questo caso il terapeuta si trova di fronte non soltanto alla morte del paziente, ma

- be done with this life, you will NOT do so during this session. You will not end your life in such a way, when you are here with me, because such an act would cause me great injury, and you will not injure me, as I will not injure you".
- 4 - "You will swear to abide by these rules, without exception and without reservations".

Rule 1 is self-explanatory.

Rule 2 requires an additional note to this effect: The therapist should, of course, make it possible for the patient to express his anger, to indeed act out feelings of rage and desire to kill - if and when such feelings arise in response to unburied memories - by supplying such things as old sheets or pillows to pound or tear, and by coming to an agreement with the client as to when, how, and where this might occur (the therapist may have a special room set aside for this purpose). All this will be carefully explained to the client after the contract has been agreed to.

As for Rule 3: The wording of this rule may sound cold and uncaring, but the patient's reaction will be a sudden shock of understanding that what is being talked about is literally a matter of life and death, and his unconscious mind will register the fact that whatever may happen during the coming session, there are rules that must be followed.

The death door is an actual experience which most explorers in the world of the human psyche will eventually encounter. It takes many forms, most of them gently welcoming, and its message is, "Here is the way back home, when you decide to return". It does not seduce or entice; it's just there. If it appears to a deeply depressed patient, it may mean escape from pain and desolation, and without the contract, the temptation to go through might be overwhelming. Some people have given in to the temptation and been sent back, but we have heard of one - and there may be more - who stayed on the other side of the opening. The therapist in such a case faces not only his patient's death, but the legal and professional disaster that inevitably results from it.

There are other differences: any session using one of these drugs will take a minimum of six hours (with MDMA), and often as long as eight or ten with a psychedelics. The duration of the session depends not only on the kind of drug used, but also on whether a critical psychological or spiritual problem is being worked through.

Many times, in my experience, the most important emotional confrontations or spiritual battles begin to happen at what should have been the falling-off of the drug effects, during the last hour or so of the session.

all'inevitabile disastro legale e professionale che ne deriva.

Ci sono altre differenze: ciascuna sessione in cui si usi una di queste droghe prenderà al minimo sei ore (con l'MDMA) e spesso da otto a dieci ore con uno psichedelico. La durata della sessione non dipende soltanto dal tipo di droga usato, ma anche dalla possibilità o meno che ci sia un lavoro impegnativo su una rilevante problematica psicologica o spirituale.

Nella mia esperienza, molte volte i confronti emotivi o le battaglie spirituali più importanti cominciano a presentarsi in quello che dovrebbe essere il momento della discesa degli effetti della droga, più o meno durante l'ultima ora della sessione.

Per lo più le sessioni con un paziente comportano un intenso lavoro che si compie nell'arco di sei ore e talvolta anche meno. Però se all'ultimo minuto interviene un conflitto di vitale importanza, una delle regole più importanti della terapia psichedelica è che il terapeuta -- indipendentemente dal grado di stanchezza in cui si trova -- NON DEVE interrompere la sessione. Deve rimanere con il cliente, continuare a lavorare con lui fino al momento in cui giunge la vera conclusione.

La psiche umana ha il proprio programma personale e individuale di crescita e userà i suoi modi e i suoi tempi per compiere i passi importanti. Il terapeuta è lì per aiutare il processo, per dedicarsi cuore, anima e intuizione, tutto se stesso, per guidare e sostenere il duro lavoro che il suo cliente sta facendo.

Quando il cliente, d'altra parte, decide di essere troppo stanco per continuare a lavorare, quello è il segnale che la sua psiche sta chiudendo la porta e sta dicendo a tutti: "Per oggi basta", ed è solo allora che il terapeuta dovrebbe iniziare a portare la sessione verso la sua conclusione.

L'MDMA è un empatogeno e qualcuno lo chiama enteogeno. E' una droga dell'intuizione, e uno dei modi in cui facilita l'intuizione in chi la prende è quello di eliminare la paura più viscerale che la maggior parte di noi prova quando ci troviamo davanti alla nostra Ombra -- per usare il termine junghiano -- o lato oscuro.

Al posto della paura, in quasi tutti, emerge una serena accettazione di qualsiasi cosa si sia incontrato ed una insolita compassione verso se stessi; in altre parole, un'accettazione di tutti gli aspetti della propria natura, generosa e egoista, gentile e vendicativa, amorevole e sprezzante.

Spesso ho descritto questa esperienza di accettazione incondizionata di sé come "Trovarsi sorretto dalle mani amorevoli di Dio", e può essere conside-

Most sessions with a patient or client involve some intense work, which is begun and ended well within six hours and often earlier. However, if a last-minute vital struggle takes place, one of the most important rules of psychedelic therapy is that the therapist - no matter how tired he might feel - MUST NOT cut short the session. He must stay with the client, continue working with him, until the breakthrough has been achieved.

The human psyche has its own private and personal schedule for growth, and will take important steps in its own way and in its own time. The therapist is there to help the process, to devote himself, heart, soul and insight, to guiding and supporting the hard work his client is doing.

When the client, on the other hand, decides he is too tired to work further, that is the signal that his psyche is closing the door and telling everyone, "Sufficient unto the day", and it is only then that the therapist should begin bringing the session to a close.

MDMA is an entactogen, and some people call it enteogen. It is an insight drug, and one of the ways it enables insight to function in its user is that it removes the deep-seated fear most of us feel when we face our own Shadow - to use the Jungian term - or dark side.

In place of fear, in almost every user, there arises a peaceful acceptance of whatever is encountered, and an unaccustomed compassion for himself; in other words, an acceptance of all the aspects of his own nature, giving and selfish, kind and vengeful, loving and despicable.

I have often described this experience of unconditional self-acceptance as, "Being held in the loving hands of God", and it can be considered, in and of itself, one of the most healing experiences any human being can have.

Once he has felt - possibly for the first time in his memory - such absolute validation of the totality of who he is, old habits of defensiveness fall away.

There is less need to protect himself against his own Shadow, his dark side. The therapist should remind him that it's there in him, as it is in every other human being, to serve a purpose, and that purpose is self-protection and survival. Not just survival of the physical body, but also a self-image constructed by the unconscious to enable him to get through life with some degree of self-acceptance.

MDMA will enable him to consider changes he may need to make in himself, without accompanying guilt or self-rejection.

The degree of insight achieved in any session using MDMA or other drugs - such as 2C-B, which is a relatively short-acting psychedelic - depends first of

rata, in sostanza, una delle esperienze più risanatrici che un essere umano possa avere.

Una volta che egli ha sentito -- probabilmente per la prima volta nella sua memoria -- una tale assoluta legittimazione della totalità di chi egli è, le vecchie abitudini difensive svaniscono.

Diminuisce fortemente il bisogno di proteggersi dalla propria Ombra, il proprio lato oscuro. Il terapeuta dovrebbe ricordargli che è dentro di lui, come è dentro ogni altro essere umano, per uno scopo preciso e cioè per la propria protezione e sopravvivenza. Non semplicemente la sopravvivenza del corpo fisico, ma anche quella dell'immagine di sé costruita dall'inconscio per permettergli di affrontare la vita con un certo grado di autoaccettazione.

L'MDMA gli darà la possibilità di prendere in considerazione i cambiamenti che può aver bisogno di operare in se stesso senza i sensi di colpa e di autosvalutazione che ne potrebbero derivare.

Il livello di intuizione raggiunto in sessioni in cui si faccia uso di MDMA o di altre droghe -- come la 2C-B, che è uno psichedelico ad effetto relativamente breve -- dipende innanzi tutto dalla disponibilità del paziente ad affrontare e riconoscere il suo lato oscuro o Ombra, gli aspetti della sua natura repressi, esclusi, a lungo negati.

Per usare termini buddisti, gli viene chiesto di confrontarsi con i demoni noti come i "guardiani dei cancelli" e la prospettiva di vedere ciò che egli inconsciamente crede sia il nucleo -- l'essenza -- di se stesso come una serie di entità orrende, maligne, totalmente inaccettabili, può portare ad uno stato di paura che non ha uguali nella vita normale.

A nessuna persona si può chiedere di iniziare il lavoro di confronto con la sua Ombra senza che il terapeuta le abbia prima detto che ciò che vedrà e sentirà non è -- NON E' -- la totale verità di chi egli è, ma soltanto una parte importante ed essenziale.

Prima che venga presa qualsiasi droga è necessario che ci sia una approfondita discussione, che riguarda non solo la natura e la funzione dell'Ombra, ma anche la necessità di provare compassione per il bambino innocente che si è stati, e di capire come e perché quel bambino abbia sviluppato determinate abitudini nel comportamento e nelle reazioni emotive al suo ambiente, nello sforzo di sopravvivere in un mondo che egli non era attrezzato a controllare o a gestire.

E' in questa discussione preliminare che entra in gioco l'esperienza e la capacità persuasiva del terapeuta. Egli stesso DEVE aver compiuto questo tipo di viaggio emotivo e spirituale prima di poter chiedere ad un cliente di affrontarlo.

Deve aver sentito lo stomaco attanagliato dalla paura di aprirsi alla visione del suo Sé più profondo, con cui egli semplicemente non avrebbe po-

all on the willingness of the patient to face and acknowledge his dark side or Shadow, the repressed, closed-off, long-denied aspects of his nature. Putting it in Buddhist terms, he is being asked to confront the demons known as the guardians of the gate, and the prospect of seeing what he unconsciously believes to be the core - the essence - of himself as a series of horrendous, malignant, totally unacceptable entities, can bring about a state of fear that has no parallel in ordinary life.

No person can be asked to do the work of confronting his Shadow without being told by his therapist, in advance, that what he will see and feel is not - NOT - the whole truth about who he is, but only one important and essential part.

There should have been a great deal of discussion - before any drug ingestion - not only about the nature and function of the Shadow, but also of the need to feel compassion for the innocent child he had been, and to understand why and how that child developed certain habits of behavior and emotional response to his environment, in an effort to survive in a world he wasn't equipped to deal with or control.

It is in this preliminary discussion that the experience and persuasiveness of the therapist come into play. He himself MUST have had this kind of emotional and spiritual journey, before he asks a client to undergo it.

He must have felt that stomach-churning fear of opening up a view of his core Self that he simply could not have lived with, if it had been, indeed, his true nature. And he should have been guided by a therapist - or friend - who knew how to lead him through this terrifying territory, and out the other side. Only a therapist who has undergone this process of self-confrontation can speak with unmistakable authority and believability to a client who is struggling with intense, deep fears.

All these explanations and reassurances must have taken place before the client makes a final decision about taking MDMA or a psychedelic drug. It is essential preparation, because without it, the drug session might be wasted.

When the unconscious psyche anticipates the possible destruction of a needed and long-nurtured good self-image; when the Survivor hears footsteps outside the massive door that has guarded his monster aspect from view most of his life, one result may well be a complete lack of response to the drug. No insight, no images, no nuthin'.

Or there may be the eruption of an acute anxiety state, which thoroughly blankets any other effects and distracts the attention of everyone involved.

There are other ways in which MDMA or psyche-

puto vivere se si fosse trattato in realtà della sua vera natura. E dovrebbe essere stato guidato da un terapeuta -- o un amico -- che sapesse bene come accompagnarlo attraverso questo territorio terrificante per poi uscire dall'altra parte. Soltanto un terapeuta che ha compiuto questo processo di confronto col sé può parlare con impeccabile autorità e credibilità ad un cliente impegnato nella lotta con intense, profonde paure.

Tutte queste spiegazioni e rassicurazioni devono aver luogo prima che il cliente prenda la decisione finale di assumere l'MDMA o una droga psichedelica. E' una preparazione essenziale senza la quale si potrebbe vanificare la sessione stessa.

Quando la psiche inconscia prevede la possibile distruzione di una buona immagine di sé necessaria e a lungo alimentata; quando il Sopravvissuto ode i passi fuori dalla massiccia porta che ha protetto dallo sguardo il suo aspetto mostruoso per la maggior parte della sua vita, ne potrebbe risultare una totale mancanza di risposta alla droga. Niente intuizione, niente immagini, niente di niente. Oppure ci potrebbe essere un'esplosione di un grave stato di ansia che cancella completamente qualsiasi altro effetto e distoglie l'attenzione di chiunque altro sia coinvolto.

Ci sono altri modi in cui l'MDMA o la terapia psichedelica (o la guida per la crescita spirituale) si discosta dalla normale analisi o psicoterapia.

E' essenziale che il terapeuta metta il più possibile da parte qualsiasi teoria o credo preconcepito, sia di natura psicologica che spirituale. Il suo atteggiamento deve essere quello di uno studente che apprende dell'esistenza di una nuova parte dell'universo, che la vede per la prima volta. Il cliente è un mondo nuovo, diverso da qualsiasi altro egli abbia incontrato precedentemente, e il terapeuta deve essere pronto ad imparare il linguaggio di simboli ed immagini che appartengono a quel particolare mondo.

Egli deve mantenere gli occhi e le orecchie bene aperti e tutte le sue antenne in stato di vigilanza, in modo da poter iniziare ad intravedere la struttura emotiva e spirituale e le regole di sopravvivenza che ispirano la vita in questo paesaggio umano unico. Ciò che il terapeuta dovrebbe ricordare è che la psiche del cliente contiene una parte che è capace di autoguardarsi e che è una componente di quello che si potrebbe chiamare -- in mancanza di un termine migliore -- il suo Sé superiore. Io preferisco chiamarla il Supervisore. Egli dovrebbe informare il cliente dell'esistenza di questo guardatore interiore, perché in tal modo lo aiuterà ad attivarlo.

delic therapy (or spiritual growth guidance) differs from ordinary analysis or psychotherapy.

It is essential that the therapist lay aside all preconceived theories and belief systems, either psychological or spiritual, as much as possible. His attitude must be that of a student, learning a new part of the universe, seeing it for the first time. The client is a new world, unlike any other he has previously encountered, and the therapist must be ready to learn a language of symbol and imagery peculiar to that world.

He has to keep his eyes and ears open and all his antennae alert, so that he might begin to get a glimpse of the emotional and spiritual structure and rules of survival that inform life in this unique human landscape.

What the therapist should remember is that the client's psyche contains a part which is a self-healer, and that it is a component of what might be called - for lack of a better term - his higher Self. I prefer to call it the Overseer. He should tell the client of the existence of that healer within, because by doing so, he will help activate it.

There is another rule which I believe must be observed by any therapist undertaking this kind of journey with a patient or friend. He has to be able to feel something very close to love, for the person he is guiding. There should be real caring, and it cannot be simply an intellectual concern for the client's welfare; it must be deeper than that, at the gut level.

Real caring, like love, cannot be forced, as we all know, and the therapist should have sufficient insight of his own to be aware of what his feelings toward the client really are.

If there is hostility or apprehension, he must be prepared to do the necessary insight work to discover the reason for those feelings, to work on whatever projections may be involved, and if he cannot completely resolve them, he should direct the client to another therapist. I'm not talking about such feelings as momentary irritation or impatience; those can come naturally in response to many things, and they don't negate basic love or caring.

It is in connection with this ability to affirm and care about his patient, that the therapist's own past training with MDMA and psychedelic drugs becomes important. If he has sufficient experience of his own with these tools, he will have - he should have - taken certain spiritual steps which will have brought him to specific places within himself. One of these is the often referred-to "participation mystique", in the words of the great anthropologist Eliade, and it usually happens in the first MDMA or psychedelic experience, if the session is conducted, as it should be, in quiet natural surroundings.

He will have felt the sense of kinship with every living

C'è un'altra regola che credo debba essere osservata da qualsiasi terapeuta che intraprenda questo tipo di viaggio con un paziente o con un amico. Deve essere capace di sentire qualcosa di molto simile all'amore verso la persona che si accinge a guidare. Ci dovrebbe essere un vero prendersi cura, e non può essere semplicemente un interesse intellettuale per il benessere del cliente; deve essere qualcosa di molto più profondo, a livello viscerale. Il vero prendersi cura, come l'amore, non può essere imposto, come tutti sappiamo, e il terapeuta dovrebbe possedere una profonda conoscenza del suo intimo che gli permette di essere consapevole della realtà dei suoi sentimenti verso il cliente. Se c'è ostilità o apprensione, egli deve essere preparato a compiere il necessario lavoro interiore per scoprire la ragione di quei sentimenti, per elaborare le eventuali proiezioni e, se non riesce a risolvere completamente il problema, dovrebbe indirizzare il cliente ad un altro terapeuta. Non mi riferisco a sentimenti come l'irritazione o l'impazienza momentanea; questi possono emergere come reazione naturale per molti motivi, e non annullano l'amore o la dedizione di fondo. E' in relazione a questa capacità di prendersi cura del paziente che diventa importante l'esperienza che il terapeuta ha avuto precedentemente con l'MDMA e le droghe psichedeliche. Se egli ha utilizzato in prima persona questi strumenti avrà compiuto -- doverosamente -- determinati passi spirituali, che lo avranno condotto a luoghi specifici all'interno di se stesso. Uno di questi è quello che spesso viene definito "partecipazione mistica", con le parole del grande antropologo Eliade, e di solito si verifica nella prima esperienza con l'MDMA o con psichedelici, se la sessione viene condotta, come dovrebbe essere, in un ambiente naturale tranquillo. Egli avrà percepito il senso di appartenenza con ogni cosa vivente ed avrà raggiunto la conoscenza -- una profonda conoscenza interiore, non intellettuale -- che ogni animale, pianta ed essere umano gli è affine. Avrà sentito che tutto ciò che vive porta nel suo intimo l'essenza di Dio, una scintilla del Grande Spirito, e che in verità tutti noi siamo parti individuali di un unico cosciente Essere vivente. Quello che potrebbe averlo affascinato precedentemente come nulla di più di un concetto bello e poetico, improvvisamente avrà assunto la forma della realtà e il profondo impatto con questa rivelazione sarà divenuto parte di lui per tutto il resto della sua vita. Ecco perché, una volta ch'egli ha avuto il privilegio di trovarsi in questo luogo della sua anima, gli sarà possibile sentire il reale prendersi cura e persino l'amore verso un cliente che si sta preparando ad aprire se stesso a se stesso. Saprà che quella persona

thing, and he will have known - this is deep core knowing, not intellectual knowing - that every animal, plant and human being is related to him. He will have sensed that everything alive carries within it the God-essence, a spark of the Great Spirit, and that indeed we are all highly individual parts of one living, conscious Being.

What may have appealed to him before as nothing more than a beautiful, poetic concept, will suddenly have taken the form of reality, and the profound impact of this realization will have become part of him for the rest of his life.

That is why, once he has had the privilege of being in this place in his soul, he will find it possible to feel true caring, even love, for a client who is preparing to open himself to himself. He will know that this person he is working with is, in a spiritual sense, his parent, his brother, and his child.

Since I've touched upon the experience of confronting the Shadow, I should add that there is one important way in which psychedelic exploration differs from, for instance, Jungian analysis, when it involves facing and acknowledging the Shadow. A Jungian analyst will encourage his client to see his Shadow as clearly as he can - see what shape it takes, sense what its qualities are - and then to continue working on understanding its origins and its functions. Eventually, it will transform into an ally of the whole, integrated, conscious Self.

This may not sound like a dramatically important difference, but a therapist working with MDMA or a psychedelic drug will gently help his client to take one additional step, when he has full view of his Shadow, which - by the way - usually, but not always, takes the form of a large, powerful animal. He will urge the client to first face, then enter into, the dark figure he is meeting; he must work to get inside the beast's skin and look out through its eyes. It is here, at this point, that a battle may have to be fought, because not only does the conscious man have to fight his own revulsion, shame and fear of this forbidden aspect of this psyche; the mind may project upon the Shadow an equal resistance to being seen or touched.

Some people seem to be able, once they have acknowledged the Shadow, to step right into it. Others must fight to get there, with strong, patient, loving support and encouragement from the therapist.

The first response to successful merging is usually astonishment at an unaccustomed absence of fear of any kind. The second is a growing appreciation and then frank exhilaration at the sensation of power - immense, fearless power - which characterizes this creature.

con cui sta lavorando è, in un senso spirituale, suo genitore, suo fratello e suo figlio.

Poiché ho accennato all'esperienza di incontro con l'Ombra, è necessario aggiungere che c'è un'importante differenza tra l'esplorazione psichedelica e, per esempio, l'analisi junghiana, quando si tratta di affrontare e riconoscere l'Ombra.

L'analista junghiano incoraggerà il suo cliente a vedere la sua Ombra il più chiaramente possibile -- vedere quale forma assume, percepire quali sono le sue qualità -- e poi a continuare a lavorare sulla comprensione delle sue origini e delle sue funzioni. Alla fine essa si trasformerà in un alleato del Sé conscio, totale e integrato.

Questa potrebbe apparire una differenza non tanto importante, ma un terapeuta che lavora con l'MDMA o una droga psichedelica aiuterà dolcemente il suo cliente a compiere un ulteriore passo, una volta vista pienamente la sua Ombra, che -- comunque -- di solito, ma non sempre, prende la forma di un grande, potente animale.

Egli stimolerà il cliente prima a mettersi di fronte e poi ad entrare dentro la figura oscura che egli sta incontrando; è necessario il lavoro che porta ad entrare dentro la pelle della bestia e a guardare il mondo esterno attraverso i suoi occhi.

E' qui, a questo punto, che potrebbe essere necessario combattere una battaglia, in quanto l'uomo cosciente non deve solo combattere la propria ripugnanza, vergogna e paura di questo aspetto proibito della sua psiche; anche la mente potrebbe proiettare sull'Ombra un'uguale resistenza ad essere vista o toccata.

Per alcune persone non è difficile, una volta riconosciuta l'Ombra, entrare direttamente in essa. Per altri è necessario combattere per poterlo fare, con il sostegno e l'incoraggiamento amorevole, paziente, forte da parte del terapeuta.

La prima risposta al momento in cui si riesce a compiere questa fusione è di solito di stupore per l'inusuale assenza di paura di qualsiasi genere. La seconda è di crescente compiacimento e poi di evidente ilarità per la sensazione di potenza -- immensa, impavida -- che caratterizza questa creatura. Questa fase di riuscire a conoscere l'Ombra dall'interno è possibile che prenda più di una sessione, ma -- molte volte -- ho constatato che il lavoro veniva completato in una sola giornata.

Quando il cliente impara ad accettare e a comprendere l'Ombra e il suo obiettivo primario, ha inizio una trasformazione.

Alla fine l'Ombra riprenderà il proprio posto di devoto alleato e protettore a disposizione -- quando è necessario -- del Sé totale, rispettata e legittimata dalla mente conscia anche se non sarà mai comple-

This stage of getting to know the Shadow from the inside may take more than one session, but I have - many times - seen the work completed in one day. As the client learns to accept and understand his Shadow and its primary goal, a transformation will begin.

Ultimately, the Shadow will take its place as a devoted ally and protector, available - when needed - to the whole Self, respected and validated by the conscious mind, even though it will never be entirely housebroken or have good table manners. In other words, the final goal is identical to that of the Jungians.

In closing, a sad reminder:

Since the *Analog Drug Bill* of 1986 was passed, this kind of therapy and spiritual journey, using these priceless tools, has been illegal in the United States. Despite thousands of years of spiritual training using visionary plants, in native cultures worldwide, modern governments have, with very few exceptions, attempted to repress the use of consciousness-opening plants and chemicals, by classifying them alongside dangerous narcotics and stimulants as addictive - which they are not - and without social value.

You might blame an almost universal ignorance on the part of lawmakers, as well as most of the general public, about the psychedelics and their appropriate uses.

I blame something else: an intense unconscious fear of the hidden depths of the human psyche, and an unacknowledged certainty that the Shadow is, indeed, the final terrible, rockbottom truth about the nature of man. This belief, in most of us, has been nurtured in a thousand ways by family and culture, and too often by religion.

It will be up to us - and others who feel as strongly as we do - to find out how turn this around, in our own nation. In many other countries, in Europe and South America, a change in attitude seems already to have begun.

It seems to me that, if the human species is to survive much longer on earth, this kind of spiritual journey, this kind of understanding and transformation of the dark side of the soul, will have to be seen as a necessary part of that human survival.

\* Ann Shulgin is the mother of four, grandmother of three and a half (birth expected in March of 1996), and is married to the renowned chemist and psychopharmacologist, Dr. Alexander T. Shulgin, with whom she co-authored the book, *PIHKAL*. They are presently completing a second book, *TIHKAL*. Both books are about psychedelic drugs and their effects in humans.



tamente demolita né avrà buone maniere a tavola. In altre parole l'obiettivo finale è identico a quello degli junghiani.

In chiusura, un triste rilievo:

Da quando fu approvato l'*Analog Drug Bill* del 1986, questo tipo di terapia e di viaggio spirituale, che utilizza questi impagabili strumenti, è diventato illegale negli Stati Uniti.

Nonostante le migliaia di anni di pratica spirituale in cui sono state utilizzate piante visionarie nelle culture native di tutto il mondo, i governi moderni hanno tentato, tranne pochissime eccezioni, di sopprimere l'uso delle piante e dei prodotti di sintesi chimica che aprono la coscienza, classificandole tra le sostanze che danno assuefazione alla stregua di pericolosi narcotici e stimolanti -- il che non sono nel modo più assoluto -- e senza valore sociale. Potrete tacciare i legislatori di ignoranza quasi universale come pure la maggior parte della pubblica opinione per quel che riguarda gli psichedelici e i loro usi appropriati.

Il mio biasimo riguarda anche qualcos'altro: riconosco un'intensa paura inconscia delle profondità nascoste della psiche umana ed una non riconosciuta certezza che l'Ombra sia, in realtà, la terrificante, infima, ultima verità circa la natura dell'uomo. Questa convinzione, nella maggior parte di noi, è stata alimentata in mille modi dalla famiglia e dalla cultura e troppo spesso dalla religione. Sarà compito nostro -- e degli altri che sentono con la nostra stessa intensità -- trovare il modo di operare un cambiamento nella nostra nazione. In molti altri paesi, in Europa e in Sud America, sembra che l'atteggiamento abbia già iniziato a cambiare. E' mia opinione che, se la specie umana è destinata a sopravvivere molto più a lungo sulla terra, questo tipo di viaggio spirituale, questo tipo di comprensione e trasformazione del lato oscuro dell'anima, dovrà essere considerato una componente necessaria della stessa sopravvivenza umana.

\* Ann Shulgin è madre di quattro figli, nonna di tre bambini e mezzo (è in arrivo una nascita nel Marzo del 1996), ed è coniuge del noto chimico e psicofarmacologo Alexander T. Shulgin, con il quale è co-autrice del libro *PIHKAL*. Essi stanno attualmente completando un secondo libro, *TIHKAL*. Entrambi questi testi trattano delle droghe psichedeliche e dei loro effetti sugli uomini.

Brasile / Brazil

## *Technologies of the Sacred*

(Tecnologie del Sacro)

### **XV International Transpersonal Conference**

16-21 Maggio / May 1996

Manaus, Brasile / Brazil

Coordinatore / Co-ordinator:

Stanislav Grof

Fra i partecipanti / among the participants:

Lauren Artress, Gary Bravo, Judith Cornell, Donna Dryer, Geoffry Gordon, Charles Grob, Christina Grof, Michael Harner, Robert Jesse, Robin Larsen, Pierluigi Lattuada, David Lukoff, Ralph Metzner, Arnold Mindell, Ram Dass, Paulo Rzezinski, Thomas B. Roberts, Susan Seitz, Alexander Shulgin, Keith Thompson, Frances Vaughan, Roger Walsh, Pierre Weil, Richard Yensen

Lecture, discussioni, sessioni sperimentali, rituali, musica e danza, filmati e video, workshop pre- e post-conferenza, ecc.

*Lectures, discussions, experiential sessions, rituals, music and dance, films and video, pre- and post-conference workshops, etc.*

Quote di iscrizione / Registration fees:

entro il 30 Aprile '96 / Within April 30, '96: \$US385;  
dopo il 30 Aprile '96 / After April 30, '96: \$US425

Per iscrizioni via posta / To register by mail:

ITA (Intern. Transpers. Assoc.)  
20 Sunnyside Ave., Suite A257  
Mill Valley, CA 94941 (USA)

Per iscrizioni e informazioni dall'Europa è possibile chiamare / for registration and information from Europe, call: Michael & Barbro Bransome (Svezia / Sweden), Tel.: 46.8.6001980, Fax: 46.8.6001981