

Guarigione e apprendimento con la dieta sciamanica dell'Amazzonia¹

Matteo Politi²

Lavorare come Direttore della Ricerca presso Takiwasi, un centro pionieristico per la riabilitazione dei tossicodipendenti e la ricerca sulle medicine tradizionali situato nell'Amazzonia peruviana, mi ha dato la possibilità di entrare in contatto diretto con la pratica ancestrale nota come *dieta*. Questa consiste in un ritiro in isolamento con l'assunzione ritualizzata di specifiche piante medicinali della flora locale che vengono percepite come vere e proprie maestre, accompagnata da una dieta speciale e da rigide norme fisiche e psicologiche. Nell'approccio alle sfide moderne legate alla salute mentale, inclusa la tossicodipendenza, Takiwasi combina con successo la psicoterapia, la medicina occidentale convenzionale e la Medicina Tradizionale Amazzonica (MTA), dove la dieta rappresenta una delle pratiche terapeutiche più importanti di questo protocollo unico.

La dieta, come strumento della tradizione medica amazzonica, si sta oggi sempre più diffondendo verso culture e contesti occidentali. Il solo Centro Takiwasi, dal 1996, ha accolto più di 2.300 persone da tutto il mondo venute appositamente per sperimentare questo tipo di trattamento. Circa la metà di questo pubblico proviene da paesi e continenti al di fuori dell'America Latina, come Europa, Canada, Stati Uniti e Australia. Durante il processo di trattamento della dipendenza, che dura circa nove mesi, un paziente tossicodipendente di solito prende parte a quattro diete. Anche in questo caso molti dei pazienti sono di origine internazionale, e questo contribuisce ulteriormente all'“internazionalizzazione” di queste pratiche terapeutiche tipiche e caratteristiche della MTA peruviana.

L'uso delle piante maestre a Takiwasi

All'interno della medicina tradizionale amazzonica, le piante maestre sono considerate esseri viventi in grado di trasmettere conoscenza, una volta consumate all'interno di rituali specifici come la dieta [1]. Tale tecnica rituale è stata utilizzata come strumento terapeutico per oltre 25 anni nel Centro Takiwasi come parte del protocollo di trattamento delle dipendenze. Le diverse diete a cui i pazienti partecipano durante il loro processo di riabilitazione sono cruciali per il successo del trattamento. Takiwasi utilizza circa 20 specie vegetali diverse per la dieta [2], la maggior parte delle quali è scarsamente descritta nella letteratura scientifica. Un'altra parte fondamentale del trattamento risiede nell'uso rituale della bevanda psicoattiva a base di piante maestre chiamata ayahuasca. Lo stato di coscienza modificato generato dall'assunzione di questo infuso permette ai pazienti del Centro Takiwasi di procedere ad una profonda introspezione che li porta alle radici del loro comportamento di dipendenza. La successiva fase di integrazione psicoterapeutica delle informazioni ricevute attraverso le visioni è fondamentale per consentire alle persone di prendere coscienza del proprio problema e intraprendere un percorso di catarsi [3].

¹ Articolo originale pubblicato il 27 settembre 2018 nel blog Chacrana.net. Link: <https://chacrana.net/healing-knowledge-amazonian-shamanic-diet/>. Traduzione: Fabio Friso

² Matteo Politi ha un PhD in chimica dei prodotti naturali, con specializzazione in naturopatia, ed è Direttore della Ricerca presso il Centro Takiwasi. Ha pubblicato in varie riviste scientifiche peer-review e riviste popolari su argomenti relativi alla fitochimica, alla fitoterapia e alle terapie olistiche.

Uso tradizionale e moderno della dieta

I popoli nativi usavano la dieta per ottenere insegnamenti sulle pratiche di sopravvivenza quotidiana come la caccia, la divinazione, le consultazioni con gli antenati, la guarigione e la leadership [4]. La dieta rappresenta anche un passaggio fondamentale durante l'apprendistato o l'iniziazione di un futuro sciamano [5]. Sulla base dell'esperienza del Centro Takiwasi, abbiamo potuto osservare che per molti *curanderos* (guaritori) la capacità di saper guarire viene scoperta dopo essere stati curati attraverso il consumo di piante maestre [6]. La guarigione e l'apprendimento avvengono durante la cosiddetta *mareación*, come l'esperienza degli stati modificati di coscienza viene definita nella lingua locale. La dieta consente ai pazienti, sia tossicodipendenti che non, di affrontare blocchi e traumi psicologici e sociali, creare un contatto speciale con la natura e il proprio io interiore, e dedicarsi a una purificazione olistica che elimina gli elementi tossici a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale. Permette allo stesso tempo di espandere le proprie percezioni, riconnettersi con emozioni represses, purificare e rafforzare il corpo e connettersi con la dimensione sacra della natura.

Le regole che accompagnano l'assunzione delle piante

Se la scelta della pianta da ingerire è importante, lo sono ancora di più le restrizioni che accompagnano la dieta [7]. Le regole che accompagnano il consumo delle piante maestre giocano un ruolo fondamentale nell'aumentare la forza dello stato di coscienza modificato e, di conseguenza, permettere alla persona di entrare in contatto con lo spirito della pianta. Le principali restrizioni nel protocollo della dieta proposto dal Centro Takiwasi sono: isolamento; regole dietetiche (di solito, viene permesso di mangiare solo platano verde bollito (*inguiri*) e una porzione di riso o avena, due volte al giorno); sale e zucchero vanno sempre evitati, così come alcol, carne di maiale e cibi piccanti; questi elementi dovrebbero essere evitati fino a quattro settimane dopo la fine del processo, in quella che viene chiamata la post-dieta. Vanno inoltre evitati l'esercizio fisico eccessivo, gli ambienti caotici, l'esposizione al sole, alla pioggia, al fuoco e agli odori eccessivamente forti; è richiesta anche l'astinenza sessuale totale (inclusa la masturbazione).

Il processo Post-Dieta

Al termine della dieta, il guaritore esegue una "*soplada*" (soffio di fumo di tabacco nero) sui principali punti energetici dei pazienti. Somministra loro anche una miscela di limone, cipolla tritata, aglio, pepe e sale per tagliare (*cortar*) la dieta, e chiudere il corpo energetico della persona che è rimasto aperto e molto sensibile durante il periodo di isolamento. Poiché le piante continuano a funzionare anche dopo che questa fase è terminata, la persona deve seguire le restrizioni prescritte per tutto il periodo post-dieta. Si ritiene che gran parte dell'effetto della dieta sia legato al processo di integrazione che ne consegue. I guaritori amazzonici ritengono che il rispetto delle regole della post-dieta sia essenziale affinché l'integrazione avvenga correttamente a tutti i livelli, per evitare i rischi legati alla "*cruzadera*", termine che si riferisce ad un'interferenza energetica che può causare disturbi di varia natura, dal più lieve al più grave.

Dieta amazzonica in contesti occidentali

La dieta come strumento terapeutico sta diventando sempre più popolare in tutto il mondo e gli occidentali si recano in varie regioni dell'Amazzonia per sottoporsi a questo tipo di cure, contribuendo al cosiddetto "turismo sciamanico". Attualmente sono in corso anche pochi esperimenti pionieristici che riproducono la dieta in ambienti diversi dall'Amazzonia utilizzando piante della flora locale. Questi esperimenti si trovano principalmente in Francia, ma negli ultimi anni abbiamo potuto osservare la diffusione di nuove proposte in altri paesi europei come Spagna, Portogallo, Olanda e Irlanda, oltre che in Canada e negli Stati Uniti.

Risultati e valore terapeutico

Il valore terapeutico della dieta sembra risiedere nella combinazione di diversi fattori (piante maestre, isolamento, digiuno, ecc.). Secondo il parere di Jacques Mabit, medico, guaritore e fondatore del Centro Takiwasi, i cambiamenti che si possono osservare in una persona dopo una dieta sono strutturali, cioè si mantengono nel tempo. La personalità, il modo di relazionarsi con il mondo esterno, la capacità di esplorare l'universo interiore, lo sviluppo della vita onirica, tutto viene modificato in modo duraturo e permanente. Pertanto, la dieta è considerata essenziale per la guarigione a lungo termine ed è il principale strumento di apprendimento per coloro che sono iniziati al *curanderismo* amazzonico. Sulla base dell'osservazione e dell'esperienza clinica dello staff terapeutico di Takiwasi, un risultato comune dopo la prima dieta di un paziente tossicodipendente, che di solito è programmata al terzo mese di trattamento, è la riaffermazione del desiderio di guarire. Da questo momento in poi il paziente inizia ad agire in modo più franco e aperto nei confronti dei terapeuti. Per la prima volta, c'è una sincera rivelazione sulle reali intenzioni e sentimenti in gioco. Il paziente ritorna nella comunità terapeutica con un rinnovato sentimento di appartenenza al gruppo.

Considerazioni sul rapporto tra uomo e natura

Durante una dieta, le persone si trovano spesso a trascorrere molto tempo in silenzio ed evitare l'uso del linguaggio verbale, riducendo così l'attivazione di alcuni circuiti della corteccia cerebrale che, in uno stato ordinario di coscienza, rendono preponderante la funzionalità razionale. Limitando in parte il pensiero logico, si dà spazio alla sfera più intuitivo-istintuale, solitamente repressa nella vita quotidiana dell'occidentale medio. Questa full immersion nella natura permette spesso di osservare per la prima volta il variegato microcosmo degli insetti amazzonici, stando circondati allo stesso tempo dalle ripetitive melodie di uccelli, cicale o rane. A volte l'incontro visivo con animali più grandi, in particolare scimmie e bradipi, può ulteriormente contribuire alla sensazione di "riconnettersi con la natura", come comunemente riportato dai partecipanti con background urbano. La forma umana di questi animali spinge a prendere consapevolezza dell'essere umano come uno dei tanti animali che abitano il pianeta, portando così a una posizione più equa all'interno del regno vivente. Ciò può facilitare l'esperienza di sentirsi parte di un tutto egualitario; una sensazione condivisa anche da diverse culture mistico-religiose che, in certi contesti, può determinare una vera e propria condizione estatica.

Conclusione

Dato il recente aumento di interesse nei confronti della dieta, soprattutto nell'ambito del cosiddetto turismo sciamanico dell'Amazzonia peruviana, possiamo aspettarci che questa tecnica della tradizione indigena sarà studiata più a fondo dai ricercatori scientifici accademici occidentali, come sta accadendo attualmente per il noto infuso psicotropo ayahuasca. All'interno della cultura occidentale, la dieta potrebbe integrarsi non solo come strumento terapeutico, ma anche come mezzo per favorire l'ecologia del futuro. L'etimologia del termine "ecologia" rimanda al concetto di "discorso sulla casa-natura". Dietando la propria flora locale, le persone potrebbero includere in tale discorso i messaggi e le intuizioni ricevuti direttamente dalle piante; non a caso talvolta definite "persone non umane" [8].

Bibliografia

- [1] Luna, L. E. (1984). The concept of plants as teachers among four Mestizo shamans of Iquitos, Northeastern Peru. *Journal of Ethnopharmacology*, 11, 135–156. doi: 10.1016/0378-8741(84)90036-9
- [2] Politi, M., Friso, F., & Mabit, J. (2018). Plant based assisted therapy for the treatment of substance use disorders – part 1. The case of Takiwasi Center and other similar experiences. *Revista Cultura y Droga*, 23(26), 99–126. doi: 10.17151/culdr.2018.23.26.7
- [3] Mabit, J. (2001). L'alternative des savoirs autochtones au « tout ou rien » thérapeutique (The alternative of indigenous knowledge to therapeutic "all or nothing") *Psychotropes*, 7, 7–18. doi: 10.3917/psyt.071.0007
- [4] Sanz-Biset, J., & Cannigueral, S. (2011). Plant use in the medicinal practices known as "strict diets" in Chazuta valley (Peruvian Amazon). *Journal of Ethnopharmacology*, 137 271–288. doi: 10.1016/j.jep.2011.05.021
- [5] Jauregui, X., Clavo, Z. M., Jovel, E. M., & Pardo-de-Santayana, M. (2011). "Plantas con madre": Plants that teach and guide in the shamanic initiation process in the East-Central Peruvian Amazon. *Journal of Ethnopharmacology*, 134(3), 739–752. doi: 10.1016/j.jep.2011.01.042
- [6] Torres Romero J. (1998). Transmisión del conocimiento médico tradicional [Transmission of traditional medical knowledge. Retrieved from http://www.takiwasi.com/docs/arti_esp/transmision_conocimiento_medico.pdf
- [7] Giove, R. (2002). La liana de los muertos al rescate de la vida, medicina tradicional amazónica en el tratamiento de las toxicomanías [The vine of the dead to the rescue of life: Traditional Amazonian medicine in the treatment of drug addiction
- [8] Daly, D. (2015). What kind of people are plants? the challenges of researching human-plant relations in Amazonian Guyana. *Engagement*. Retrieved September, 10, 2018, from <https://aesengagement.wordpress.com/2015/12/08/what-kind-of-people-are-plants-the-challenges-of-researching-human-plant-relations-in-amazonian-guyana/>