



UnB

Universidade de Brasília (UnB)
Departamento de Línguas Estrangeiras e Tradução
Letras – Tradução – Francês

Mariana Moraes Leite

Tradução de Ciência Psicodélica e disseminação de conhecimento

Brasília
2020

Mariana Moraes Leite

Tradução de Ciência Psicodélica e disseminação de conhecimento

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Letras da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Letras - Tradução - Francês.

Orientador: Prof. Dr. Eclair Antonio de Almeida Filho

Brasília

2020

Ficha catalográfica elaborada automaticamente,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Mt Moraes Leite, Mariana
Tradução de Ciência Psicodélica e disseminação de
conhecimento / Mariana Moraes Leite; orientador Eclair
Antônio de Almeida Filho. -- Brasília, 2020.
167 p.

Monografia (Graduação - Letras - Tradução - Francês) --
Universidade de Brasília, 2020.

1. Tradução. 2. Ciência Psicodélica. 3. Microdcsagem. 4.
Tradução e cultura. 5. Difusão de conhecimento. I. de
Almeida Filho, Eclair Antônio, orient. II. Título.

Mariana Moraes Leite

Tradução de Ciência Psicodélica e disseminação de conhecimento

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Letras da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Letras - Tradução - Francês.

Data da aprovação: 17/12/2020

Prof. Dr. Eclair Antonio de Almeida Filho — Orientador
Doutor em Letras - Língua Francesa e Literaturas de Língua Francesa
Professor do Departamento de Línguas Estrangeiras e Tradução (UnB)

Prof. Dr. Augusto Rodrigues da Silva Jr. — Examinador
Doutor em Literatura Comparada
Professor do Departamento de Teoria Literária e Literaturas (UnB)

Prof. Dr. Daniel Teixeira da Costa Araújo — Examinador
Doutor em em Letras Neolatinas - Literaturas em língua francesa
Professor do Departamento de Teoria Literária e Literaturas (UnB)

Dedico este trabalho aos que acreditam na Ciência e se dedicam a ela. E aos que amam, respeitam e sabem o valor da universidade pública brasileira e seu poder transformador.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha irmã, Vanessa, ao meu pai e à minha mãe pelo apoio.

Ao João por me incentivar a estudar na UnB, me apresentar a Ciência Psicodélica, me emprestar sua casa e me ensinar tantas coisas que abriram a minha mente. À Aline por sempre me estender a mão e ser a amiga mais maravilhosa e parceira do planeta. À Samara por me motivar, através da sua vivência, sabedoria e amor, a tentar ser uma pessoa melhor. Aos amigos da vida não acadêmica pela força, incentivo e compreensão em relação à minha ausência. E aos amigos da vida acadêmica - principalmente ao Nathan e ao Vinícius - por todas as conversas, trocas, aprendizados, abraços e tardes de elucubração na grama.

Ao Vittorio Biancardi por permitir a tradução do seu trabalho para o português e por responder a todos os meus questionamentos. Ao Gabriel pela revisão, opinião sincera e todas as dicas tão preciosas relativas a esse trabalho. Ao Jonas pelo apoio e montagem do (no) cenário mais incrível para a apresentação da defesa.

À Universidade de Brasília por me acolher e me proporcionar os melhores dias da minha vida. Pelo conhecimento adquirido, amizades criadas e experiências vividas em seus espaços que transformaram minha mente e minha conduta.

Ao Professor Éclair por me orientar, livre de julgamentos e com a mente tão aberta. Por me ajudar ao longo da graduação e por todas as conversas sobre música, filmes, livros e plantinhas.

Aos queridos Professores Augusto Rodrigues e Daniel Teixeira por aceitarem o convite para a banca de avaliação e por torná-la uma conversa tão magnífica.

À Professora Flor Silvestre, da Faculdade de Ciência da Informação da UnB, por me ensinar a montar e estruturar esta monografia.

Aos trabalhadores do 0.167, ônibus do meu coração, principalmente ao Seu Cláudio, Seu Reginaldo, Naldo, Ítalo, Soninha e Renatinho (sem o apoio diário destas pessoas tão incríveis, não chegaria a lugar nenhum); ao pessoal da limpeza, manutenção, segurança e portaria da UnB; aos funcionários do Restaurante Universitário, da Biblioteca Central do Estudante e do Instituto de Letras, principalmente ao Armando; ao Chiquinho da Livraria; e a todos aqueles que, de alguma forma, me ajudaram a permanecer, aprender e realizar meu sonho adolescente de ser aluna da UnB.

Muito, muito obrigada!

Só amanhece o dia para o qual estamos acordados.

(Henry David Thoreau)

RESUMO

O presente trabalho propõe uma tradução comentada do artigo *Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche*, do pesquisador italiano Vittorio Biancardi. Tem por objetivo a disseminação e o fortalecimento da Ciência Psicodélica em língua brasileira para que estudantes, pesquisadores e qualquer indivíduo que se interesse pelo assunto tenham acesso aos estudos realizados nesta área. Para tanto, abordam-se primeiramente os conceitos de substância psicodélica, de Ciência Psicodélica e de microdosagem e o papel do Brasil nas pesquisas em curso; em seguida, o aporte teórico que orienta o projeto de tradução de um texto científico. Posteriormente, detalha-se o projeto de tradução com a apresentação da estrutura do texto original, de alguns exemplos de estratégias utilizadas e das dificuldades e soluções encontradas durante o processo. Logo após, é apresentada uma sugestão de tradução para o artigo. Por fim, propõe-se um glossário bilíngue com termos da Ciência Psicodélica, o qual tem como propósito auxiliar os colegas tradutores, além de ampliar o material disponível a respeito do assunto. Dessa forma, pretende-se reconhecer a importância da tradução de textos técnicos e do tradutor na difusão do saber científico.

Palavras-chave: Tradução. Ciência Psicodélica. Microdosagem. Tradução e cultura. Difusão de conhecimento.

RÉSUMÉ

Le présent travail propose une traduction commentée de l'article *Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche*, du chercheur italien Vittorio Biancardi. Il a comme objectif la diffusion et le renforcement de la Science Psychédélique en langue brésilienne afin que les étudiants, les chercheurs et tout individu intéressé aient accès aux études menées dans ce domaine. À cette fin, les concepts de substance psychédélique, de Science Psychédélique et de microdosage sont abordés, ainsi que le rôle du Brésil dans les recherches en cours ; ensuite, l'apport théorique qui guide le projet de traduction d'un texte scientifique. Après, les détails du projet de traduction avec la présentation de la structure du texte original et quelques exemples de stratégies utilisées et des difficultés et solutions trouvées au cours du processus. Ensuite, une suggestion de traduction pour l'article. Et enfin, un glossaire bilingue des termes de la Science Psychédélique qui vise à aider les collègues traducteurs et à élargir le matériel disponible à propos de ce sujet. Elle vise ainsi à reconnaître l'importance de la traduction des textes techniques et du traducteur dans la diffusion de savoir scientifique.

Mots-clés : Traduction. Science Psychédélique. Microdosage. Traduction et culture. Diffusion de connaissances.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Exemplo de alteração de conteúdo em nota de rodapé.....	40
Quadro 2: Exemplo de alteração em informação disponível no original.....	40
Quadro 3: Exemplo de alteração no tempo verbal.....	40
Quadro 4: Exemplo de alteração na pontuação.....	41
Quadro 5: Exemplo de alteração de classe gramatical.....	41
Quadro 6: Exemplo de alteração das abreviaturas.....	41
Quadro 7: Exemplo de retificação em nome.....	42
Quadro 8: Exemplo de retificação no vocabulário.....	42
Quadro 9: Exemplo de retificação nas unidades de medida.....	43
Quadro 10: Exemplo de retificação em unidade de medida.....	43
Quadro 11: Exemplo de unidade gramatical.....	44
Quadro 12: Exemplo de dúvida referente ao vocabulário.....	44
Quadro 13: Exemplo de dúvida referente ao vocabulário.....	45
Quadro 14: Exemplo de não-tradução.....	45
Quadro 15: Exemplo de não-tradução.....	46
Quadro 16: Exemplo de tradução para outro idioma.....	47
Quadro 17: Exemplo de reestruturação do período.....	47
Quadro 18: Exemplo de reestruturação do período.....	48

LISTA DE SIGLAS

ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas
ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária
CF. - Conferir
CIA - Agência Central de Inteligência
CNRTL – *Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales*
CONEP - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
CRH - *Centre de Recherches Historiques*
DEA - *Drug Enforcement Administration*
DMT - N,N-dimetiltriptamina
DOI - *Digital Object Identifier*
EHESS - *École des Hautes Études en Sciences Sociales*
FR - francês
LSD - dietilamida do ácido lisérgico
MAPS - *Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies*
MDMA – metilenodioximetanfetamina
NBR – Norma Brasileira
ONU - Organização das Nações Unidas
RANI - Registro Administrativo de Nascimento Indígena
PT - português
TEPT - Transtorno de Estresse Pós-Traumático
UNIFESP – Universidade Federal de São Paulo
UFRN – Universidade do Rio Grande do Norte
UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina
USP – Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
PARTE 1: A CIÊNCIA PSICODÉLICA	
1.1 - Os psicodélicos: definição e histórico.....	17
1.2 - A Ciência Psicodélica.....	19
1.3 - O Renascimento da Ciência Psicodélica.....	21
1.4 - A microdosagem de substâncias psicodélicas.....	22
1.5 - O papel das pesquisas brasileiras sobre as substâncias psicodélicas...24	
PARTE 2: RELATÓRIO DE TRADUÇÃO	
APORTE TEÓRICO	
2.1 - A tradução de textos científicos.....	27
2.2 - O papel da tradução na difusão do saber científico.....	29
2.3 - A tradução comentada.....	30
PROJETO DE TRADUÇÃO	
2.4 - Autor, veículo de publicação e público-alvo do texto original.....	33
2.5 - Estrutura do texto original.....	34
2.6 - Projeto de tradução.....	37
2.6.1 - Estratégias utilizadas no processo tradutório.....	37
2.6.2 - Percalços e soluções.....	39
2.6.2.1 - Alteração de conteúdo.....	40
2.6.2.2 – Correções.....	42
2.6.2.3 - Questões gramaticais.....	43
2.6.2.4 - Questões de vocabulário.....	44
2.6.2.5 - Não-traduições.....	45
2.6.2.6 - Traduções para outros idiomas.....	46
2.6.2.7 - Reformulação do período.....	47
2.7 - Proposta de tradução do artigo.....	48
CONSIDERAÇÕES FINAIS	79
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81

ANEXO A: Glossário de termos do artigo.....	85
ANEXO B: Texto de partida.....	87
ANEXO C: Tradução espelhada com comentários.....	110

INTRODUÇÃO

A retomada das pesquisas com substâncias psicodélicas abre diversas perspectivas de estudo a respeito de sua utilização na área da Saúde Mental. Nesse contexto, a prática da microdosagem também surge como um campo que vem despertando o interesse dos usuários de psicodélicos e de pesquisadores. Levando tudo isso em consideração, este trabalho pretende apresentar uma tradução comentada para o português brasileiro do artigo *Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche*, do pesquisador italiano Vittorio Biancardi, e oferecer um glossário dos termos que aparecem nele, além de discutir sobre o papel do tradutor de textos técnicos como disseminador de conhecimento.

A justificativa para a tradução desse material é a difusão de pesquisas sobre o potencial terapêutico dos psicodélicos para o português, o que pode contribuir para ampliar a bibliografia sobre o assunto em nosso idioma, visto que grande parte dos trabalhos disponíveis é produzida principalmente em língua inglesa, seguido do francês e do alemão, contando com poucos textos traduzidos. Outro pretexto é o interesse pessoal pelo assunto e a crença que traduções de textos técnicos e científicos podem ajudar na formação dos colegas tradutores, bem como no aprimoramento da Ciência Psicodélica em nosso país ao servir como material de apoio para pesquisas e teorias produzidas por brasileiros.

A primeira observação a ser feita é que se evitará o uso do termo “droga”, por sua carga negativa e pejorativa, o qual será substituído por “substância”. “Droga”, que pode ter como sinônimo a palavra “medicamento”, é o termo mais utilizado para denominar substâncias que alteram a mente e o comportamento humano, o que não está de todo incorreto, mas geralmente tem sua imagem associada à patologia, dependência química e física, ao tráfico, às armas, etc. Entretanto, essas substâncias não são utilizadas apenas por dependentes, mas sim por várias pessoas ditas “normais” que, ao consumirem álcool, nicotina, açúcar, remédios para dormir ou para ficarem produtivas, por exemplo, também “se drogam” e poderiam ser enquadradas na figura do dependente.

O uso de substâncias que alteram a mente acompanha a evolução do homem e é uma realidade histórica. Desde que o mundo é mundo, o ser humano faz uso de substâncias que afetam sua percepção para fins religiosos, ritualísticos, curativos,

místicos ou recreativos. Sua demonização e perseguição também datam de tempos antigos. Existe um mito equivocadamente de que essas substâncias causam somente danos e não possuem nenhum atributo positivo. No entanto, o problema não está nas substâncias em si, mas sim na forma como as utilizamos. Talvez grande parte dos problemas de adição ou de comportamento maniaco tenha conexão com as vivências de cada indivíduo e não é toda pessoa que apresentará algum distúrbio devido ao consumo de psicoativos. O ambiente, a companhia (ou a ausência dela), a forma como o sujeito está se sentindo no momento da ingestão interferem bastante nas experiências que serão vividas e é todo esse conjunto de fatores que determinará se elas serão agradáveis ou não. Todavia, é de suma importância frisar que os psicodélicos não devem ser utilizados por qualquer pessoa e que esse consumo deve ser sempre supervisionado.

O interesse pelos efeitos causados por substâncias psicodélicas, a ponto de virar tema de um trabalho de conclusão de um curso de graduação, é recente e surgiu após um autoexperimento seguido de uma melhora significativa em um quadro inicial de angústia e tristeza. Algumas reflexões e questionamentos foram levantados sobre a validade e a aceitação do tema, no que diz respeito aos tabus e preconceitos que poderiam surgir por ser um trabalho fora da área da Saúde e da Psicologia (mesmo dentro de um ambiente acadêmico tão independente como o da Universidade de Brasília). Mas por que não pesquisar e traduzir um assunto tão interessante, que causa tanta transformação na mente e que possui várias pesquisas prósperas, avançadas e embasadas cientificamente? Os psicodélicos realmente abrem as portas da percepção, dissolvem um pouco do ego e são capazes de causar mudanças profundas na vida de algumas pessoas.

O objetivo é apresentar uma tradução comentada de um artigo sobre esse assunto fascinante que é a Ciência Psicodélica e discorrer sobre as estratégias de tradução utilizadas, bem como a respeito da teoria da Tradução que orientou o processo. Desse modo, este trabalho expõe em duas partes a Ciência Psicodélica e o Projeto de Tradução. Na parte inicial apresento a definição e o histórico dos psicodélicos e da microdosagem, o que é a Ciência Psicodélica, o seu renascimento no final do século XX e a posição do Brasil nas pesquisas a respeito dos psicodélicos. Na segunda parte, a teoria da Tradução que serviu como apoio para o trabalho produzido, seguido do projeto de tradução. Inicialmente, apresento o autor, o veículo de publicação e o público-alvo. Em seguida, a estrutura do texto de partida

e o projeto de tradução com as estratégias utilizadas e as dificuldades e soluções encontradas no processo tradutório. Logo após, a proposta de tradução para o artigo. Por fim, um glossário com os termos de especialidade encontrados no artigo é proposto, a fim de criar um banco de dados dessas expressões e auxiliar na tradução de textos de Ciência Psicodélica futuramente, seguido do artigo espelhado com comentários.

PARTE 1: A CIÊNCIA PSICODÉLICA

Neste segmento, será apresentado um breve panorama sobre o que são as substâncias psicodélicas, a Ciência Psicodélica, a retomada dos estudos sobre o tema no século XXI, a microdosagem e o patamar em que se encontra o Brasil em relação às pesquisas desenvolvidas na área.

1.1 – Os psicodélicos: definição e histórico

Para falar de Ciência Psicodélica é necessário explicar, de forma breve, o que são substâncias psicodélicas e de onde surgiu o termo. Um psicodélico é um elemento que ocasiona mudanças no nível mental, emocional, físico e espiritual de uma pessoa e é mais utilizado com fins recreativos e artísticos. Sua origem advém do grego ψυχή, ‘alma’, ‘mente’, ‘espírito’ e δῆλος, ‘revelar’, ‘manifestar’, ‘tornar visível’ e significa “manifestação da alma”. O termo foi criado em 1957 pelo psiquiatra britânico Humphry Osmond, durante uma troca de cartas com o escritor Aldous Huxley, pois substâncias como a mescalina e a dietilamida do ácido lisérgico (LSD) não se enquadravam na delimitação do que era considerado um fármaco naquela época. A formulação desse neologismo visava criar um distanciamento e afastar associações equivocadas com alguma doença mental ou efeitos provocados por alguma substância. Vale salientar que o termo psicodélico não é sinônimo de alucinógeno, pois não é em toda experiência psicodélica (que são extremamente diferentes umas das outras) que ocorrem alucinações.

Foi de maneira acidental que a civilização ocidental descobriu os psicodélicos, mas eles estão presentes em diversas culturas desde sempre. Os psicodélicos naturais - plantas usadas há milhares de séculos por inúmeras civilizações, como os cogumelos, ayahuasca, peiote e maconha - estão espalhados por praticamente toda a superfície terrestre. Já os psicodélicos sintéticos, como o próprio nome diz, são aqueles sintetizados em laboratório tendo como exemplo clássico o LSD, que na verdade é um semissintético, já que ele é uma transformação de uma molécula do ergô, um fungo que ataca as culturas de trigo e centeio.

Os psicodélicos são considerados as substâncias psicoativas mais seguras para consumo humano. Eles não causam dependência física, mas podem causar

dependência psicológica e seu uso repetitivo pode levar à tolerância. Quando são comparados com substâncias que causam dependência, como o álcool, nicotina e heroína, mostram-se muito pouco tóxicos em adultos e para quase todo consumidor é seguro psicologicamente (mediante a utilização de uma dose adequada) e fisiologicamente, mas não se recomenda o consumo por mulheres que estão no período menstrual, pois pode causar alguns problemas de ordem circulatória.

Como são substâncias que alteram e interagem com o sistema de neurotransmissão da serotonina, um neurotransmissor associado ao bem-estar, é importante que o uso dessas substâncias seja realizado com a supervisão e a orientação de um profissional da área da Saúde Mental. As camadas mais profundas e estruturais da percepção podem ser expostas e a consciência é capaz de reluzir com fatos que antes não eram percebidos ou estavam ocultos. Uma vivência totalmente diversa pode ser percebida após a utilização de uma substância psicodélica, em que outra realidade pode transcorrer e o sujeito pode se sentir arrebatado para outro nível de existência, espaço, tempo e/ou dimensão, que pode ter uma aparência completamente real. De todas as experiências e sensações obtidas, essas de exposição, iluminação ou “arrebatamento” são as que parecem produzir os efeitos mais profundos e duradouros em seus usuários. Quando uma pessoa utiliza um psicodélico, acontece um aumento da plasticidade neural, com a criação de novos neurônios ou de novas sinapses, e o cérebro adquire uma capacidade maior para se transformar. Mesmo com todo esse potencial para alterar os estados da consciência humana, o efeito causado pelos psicodélicos depende de três fatores: a substância em si, o *set* e o *setting*.

Ao mencionar “substância em si” fala-se da substância, sua dosagem, como age no corpo e na mente. O *set* é o corpo, a história de vida da pessoa, sua genética, e o *setting* é o contexto de utilização dessa substância, o ambiente onde é consumido, com quais companhias ou se é feito de forma solitária. Esses três fatores são decisivos para que uma experiência com psicodélicos seja boa ou ruim. Na verdade, esses três aspectos devem ser levados em consideração para o consumo de qualquer substância, seja ela psicodélica ou não. A falta de atenção a essas condições pode implicar em consequências desagradáveis para alguns indivíduos. O problema não está substância, e nunca esteve com ela, mas na forma como ela é utilizada. O uso para fins recreativos sempre existiu, no entanto, já que cada pessoa tem uma história de vida, a prática abusiva dependerá das

circunstâncias do sujeito, o qual pode desenvolver algum tipo de dependência, caso haja recorrência desses excessos, pois é a recorrência do abuso que ocasiona a dependência.

1.2 – A Ciência Psicodélica

A Ciência Psicodélica é um domínio da Psicofarmacologia que estuda os efeitos terapêuticos e medicinais das substâncias psicodélicas, principalmente na esfera da saúde mental. O biólogo e professor universitário norte-americano Richard Evans Schultes, além de ser considerado o pai da Etnobotânica, também é considerado o pai da Ciência Psicodélica. Schultes foi à região amazônica estudar as plantas usadas pelos povos indígenas e catalogou quase duas mil espécies botânicas, sendo que centenas delas eram psicoativas. Para o pesquisador, essas plantas eram sagradas e o seu potencial medicinal deveria ser estudado.

No período da Segunda Guerra Mundial, o químico suíço Albert Hofmann era funcionário do laboratório farmacêutico Sandoz e estudava o ergô, um parasita que ataca o trigo, com o intuito de desenvolver um medicamento que inibisse o sangramento no pós-parto. Durante a realização de uma de suas experiências, Hofmann acrescentou dietilamida à molécula de ergô e na 25ª modificação um pouco da solução caiu em seus dedos. O químico relatou ter percebido formas extraordinárias e caleidoscópios coloridos com os olhos fechados e que essa inquietude durou por volta de duas horas. Três dias após esse episódio o suíço decidiu realizar uma autoexperiência e consumiu 0,25 miligramas da substância que havia acabado de sintetizar. Em seguida, começou a sentir vertigens, vontade de rir e alterações em sua percepção. Decidiu seguir para casa de bicicleta com sua assistente¹ e quando chegou teve alterações visuais e a sensação de não conseguir sair do lugar. Após esta experiência Hofmann teve certeza que a substância havia alterado sua percepção numa intensidade muito maior. A partir da descoberta imprevista do LSD₂₅, uma série de estudos científicos com os psicodélicos, como um sobre o uso ancestral dos cogumelos no México, começou.

¹ Em um artigo interessantíssimo para o Portal Autônomo de Ciências, o psicólogo Iago Lôbo chama a atenção para um erro de tradução do alemão para o inglês que apagou o gênero da assistente de Albert Hofmann, Susi Rammstein.

Ao longo da década de 1950, a Psicofarmacologia começou a tomar forma na Europa e as pesquisas científicas na área avançavam a passos largos. A Agência Central de Inteligência (CIA) norte-americana também conduzia pesquisas com psicodélicos e os utilizava como soro da verdade ou como substância dopante nos soldados estadunidenses. No final dos anos 1950, o banqueiro e etnomicólogo norte-americano Gordon Wasson e sua esposa Valentina Pavlovna participaram de uma *velada* no México, um ritual no qual são ingeridos cogumelos para curar os doentes, e pouco tempo depois publicaram uma fotorreportagem em uma edição da revista *Life* sobre a ocasião. Após o lançamento da edição, surgiu um enorme interesse em relação aos psicodélicos por pessoas que não estavam inseridas no ambiente de pesquisa científica.

Os estudos seguiam promissores e os psicodélicos chamando cada vez mais atenção. No início da década de 1960, Wasson e o professor da Universidade de Harvard, Timothy Leary, enviaram para Albert Hofmann alguns cogumelos para que seus princípios ativos fossem identificados, nos quais o químico detectou a psilocina e a psilocibina. A partir dessa descoberta, a Universidade de Harvard permitiu que um estudo com alunos da pós-graduação fosse realizado em suas dependências, mas pouco tempo depois foi revelado que alunos da graduação estavam consumindo os cogumelos com fins recreativos. Leary acabou sendo desligado da universidade e o período de transição da Ciência Psicodélica para a Cultura Psicodélica se iniciou com o ex-professor se tornando o guru da Psicodelia. Sua posição de “líder” do movimento acabou inspirando músicos e artistas a mergulharem na onda dos psicodélicos, influenciando toda a cultura *pop* da época.

Com a popularização e uso recreativo descontrolado, além das contestações que o movimento da contracultura levantava a respeito da Guerra do Vietnã e das armas nucleares, o governo norte-americano decidiu tornar as substâncias psicoativas o “inimigo público número um dos Estados Unidos”. Em 1968 os psicodélicos foram banidos e colocados pela *Drug Enforcement Administration* (DEA), dentro da *Schedule I*, a lista de substâncias ilícitas do órgão de repressão aos narcóticos norte-americano, e foram classificados como substâncias sem uso medicinal reconhecido e com alto potencial de abuso. A campanha mundial de Guerra às Drogas teve início nessa época com a Organização das Nações Unidas (ONU) seguindo a recomendação norte-americana. Com isso, as pesquisas

científicas, avançadas e promissoras, foram interrompidas e a Psiquiatria, Psicologia e Psicofarmacologia se viram obrigadas a colocar de lado os psicodélicos.

Até o momento da proibição pelo governo norte-americano mais de mil artigos sobre os psicodélicos foram produzidos, algumas conferências aconteceram, inúmeras publicações constataram a eficácia e a segurança dessas substâncias e expuseram o progresso de milhares de pacientes que experimentaram a terapia assistida por psicodélicos.

1.3 – O Renascimento da Ciência Psicodélica

Durante quase três décadas os psicodélicos viveram no ostracismo da pesquisa científica. No começo da década de 1990, o psiquiatra estadunidense Rick Strassman começou a estudar os efeitos fisiológicos nos seres humanos da N,N-dimetiltriptamina, mais conhecida como DMT, e que está presente na ayahuasca. Pouco tempo depois o retorno das pesquisas com psicodélicos foi autorizado, institutos e associações foram inaugurados com a proposta de estudar os potenciais terapêuticos de psicodélicos como a psilocibina e a mescalina.

O Renascimento da Ciência Psicodélica pode ser considerado como uma retomada dos estudos que foram feitos durante os anos de 1940 e 1960, mas com as investigações mais voltadas para a Neurociência e em convergência com o uso terapêutico e religioso.

A perspectiva atual da Psiquiatria é a de que os transtornos mentais estão conectados com problemas no cérebro e que tais transtornos devem ser debelados com o uso de medicamentos específicos, com frequência, durante a vida inteira do indivíduo. Os estudos com esses fármacos duram, em média, oito semanas - os mais longos duram por volta de seis meses - e sua eficácia é de somente dois meses. Estima-se que um terço dos pacientes com depressão não conseguirão respostas efetivas com o tratamento medicamentoso convencional, pois apenas os sintomas são tratados e geralmente não há muitos avanços na condição do sujeito.

A psicoterapia assistida por psicodélicos é a grande proposta da Ciência Psicodélica atual. A ideia é aliar terapia e substâncias psicodélicas com seu uso em um ambiente clínico e supervisionado, para tratar pessoas com algum tipo de sofrimento psíquico. Os estudos demonstram que:

[...] os psicodélicos vem se mostrando bem promissores tanto como ferramentas experimentais para ajudar a esclarecer os mecanismos neurais subjacentes a processos psicológicos básicos (como percepção do tempo) e estados alterados de consciência (de psicoses-modelo a experiências místicas), quanto como opções de tratamento para alcoolismo, tabagismo, transtorno obsessivo-compulsivo, depressão, ansiedade em pacientes terminais, transtorno de estresse pós-traumático, etc., em geral, apresentando muito mais segurança e eficácia que os tratamentos usualmente praticados [...] (RODRIGUES, 2019, p. 28)

Com base nos relatos de alguns pacientes, notou-se que quanto mais efeitos foram experimentados durante a psicoterapia assistida por psicodélicos, mais efeitos positivos foram sentidos posteriormente. Como algumas substâncias psicodélicas são capazes de proporcionar uma dissolução do ego, que é uma perda da noção de si, elas abrem oportunidade para que haja identificação com o que é diferente e uma conexão com a humanidade, levando a uma melhora no estado do usuário.

Em abril de 2010, a primeira conferência oficial sobre a Ciência Psicodélica foi realizada em San Jose, no estado norte-americano da Califórnia. A *Psychedelic Science in the 21st Century* foi organizada pela MAPS (*Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies*), o *Heffter Research Institute*, a *Beckley Foundation* e o *Council on Spiritual Practices*, contou com noventa palestras e reuniu cerca de 800 interessados no tema. Desde então, outras *Psychedelic Science* aconteceram, a última em 2019, e diversos outros seminários, conferências, congressos, palestras e cursos foram e são produzidos. As pesquisas mais avançadas e promissoras estão em curso nos Estados Unidos, na Inglaterra e no Brasil, e um dos muitos objetos de estudo vem a ser a microdose de psicodélicos.

1.4 – A microdosagem de substâncias psicodélicas

O texto escolhido para a tradução deste trabalho final versa sobre a microdosagem de substâncias psicodélicas e tudo o que foi mencionado nesta seção é para tentar compreender os meandros do assunto. A microdosagem é uma prática muito antiga. Alguns povos originários utilizam microdoses de vários psicodélicos há centenas de anos em contexto de ritual ou de cura, mas a técnica saiu da marginalidade pela civilização ocidental recentemente, assim como os estudos na área. A prática consiste na ingestão, a cada três ou quatro dias, de uma quantidade muito pequena de uma substância, usualmente entre 1/10 e 1/20 - uma dose recreativa de LSD, por exemplo, é de cem microgramas - que não é capaz de

produzir uma experiência psicodélica, mas que é capaz de melhorar a sensação de bem-estar, aumentar a criatividade e conseguir resolver problemas. Geralmente, as microdoses são de LSD, psilocibina ou de ayahuasca.

Albert Hofmann, o pai do LSD, foi um dos primeiros a preconizar essa prática. Ele fez uso de microdoses de LSD nos últimos anos de sua vida e chegou a sugerir que medicamentos estimulantes do sistema nervoso central como a Ritalina poderiam ser substituídos por microdoses de psicodélicos.

Já o psicólogo norte-americano James Fadiman é um dos maiores pesquisadores sobre o assunto e começou a estudar os psicodélicos na década de 1960. Desde 2010 ele realiza pesquisas e orienta pessoas interessadas nos benefícios da microdosagem. Em 2011 publicou o livro *The psychedelic explorer's guide: safe, therapeutic, and sacred journeys* (sem edição em português) no qual relata algumas das experiências narradas pelos voluntários em uma pesquisa conduzida por ele e afirma que:

[...] Quando alguém toma uma quantidade sub-perceptiva – de LSD, cerca de 10 microgramas (também chamado de microdose, sub dose, ou “*tener*”) - os efeitos sensoriais típicos associados às doses altas de LSD ou de psilocibina – um brilho ou uma faísca ao redor das bordas das coisas vivas, sinestésias como escutar cores ou provar música, e perda do limite do ego – não aparecem [...] (FADIMAN, 2011, p.117, tradução nossa)²

Por não provocar efeitos subjetivos, a microdosagem está em voga e seu uso está sendo realizado em alguns locais sem supervisão, como no Vale do Silício na Califórnia, polo das principais empresas de tecnologia dos Estados Unidos, onde profissionais do setor estão se valendo dos psicodélicos como alternativa aos estimulantes tão utilizados por eles com a intenção que sua criatividade e desempenho sejam aprimorados.

É extremamente importante ressaltar que ainda há muito pouco estudo científico sobre microdose, mesmo com as pesquisas de Fadiman e algumas outras em desenvolvimento. Nesse tipo de protocolo, o efeito placebo, quando o indivíduo ingere um medicamento ou realiza um tratamento que não possui valor terapêutico, mas sente os efeitos, colaterais ou não do que consumiu, pode ser bastante

² Trecho original: “When people take a sub-perceptual amount - for LSD, about 10 micrograms (also known as a micro-dose, sub-dose, or “*tener*”) - the the common sensory effects associated with higher doses of LSD or psilocybin - a glow or a sparkle around the edges of living things, sensory interweaving such as hearing in color or tasting music, and a loosening of ego boundaries - do not appear” (FADIMAN, James. **The Psychedelic Explorer's Guide**. Rochester: Park Street Press, 2011, p. 117.).

elevado. Pode não haver distinção se o sujeito tomou uma microdose, já que é possível que ela não faça efeito devido à estrutura corporal da pessoa, por exemplo. Fadiman explica que se alguém consome uma microdose e se sente um pouco “louco” provavelmente está consumindo um pouco demais.

Ainda faltam evidências, mais estudos controlados e muitos testes para entender e saber quais são os efeitos das microdoses nos seres humanos. O que não impossibilita a divulgação da prática, a disseminação dos estudos em outros idiomas e o incentivo à tradução para o português brasileiro de conteúdo que aborde o assunto.

1.5 – O papel das pesquisas brasileiras sobre as substâncias psicodélicas

Mesmo o Brasil vivendo um momento de desvalorização da Ciência, ele conta com pesquisadores dedicados que resistem e seguem mantendo as Universidades em pé e a área da pesquisa sobre os psicodélicos em ascensão.

A cadência dos estudos no país foi a mesma dos Estados Unidos e dos países europeus: progresso na década de 1950 e repressão nos anos 1970. Um dos primeiros estudos realizados com uma substância psicodélica no Brasil foi elaborado pelo médico Eustachio Portella Nunes Filho e publicado em 1954 no *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* e se chama “Investigações com a dietilamida do ácido lisérgico”. No artigo, o médico investigou os efeitos psicológicos do LSD e do Pervitin, um medicamento à base de metanfetamina, em comparação aos quadros anteriores de oito pacientes e classificou:

[...] os efeitos psicológicos do LSD como “notáveis” e depois cita uma série de pesquisas envolvendo a substância, desde os primeiros escritos de Hofmann e de Stoll, já citados anteriormente. Posteriormente, no subitem “Método”, descreve seus próprios estudos, tendo já ressaltado em nota de rodapé, no início do texto, que “este produto foi-nos gentilmente cedido pelo Laboratório Sandoz S. A.”. Segundo o médico, todos os pacientes estavam “em remissão de quadros psicóticos por nós conhecidos”. [...] (DELMANTO, 2018, p. 156)

Atualmente psiquiatras, psicólogos, terapeutas, médicos e neurocientistas fazem parte dos principais grupos de estudo que estão concentrados principalmente no Rio Grande do Norte e em São Paulo. O neurocientista paulista Eduardo Schenberg foi o responsável por trazer a terapia assistida com MDMA para tratar o transtorno de estresse pós-traumático para o Brasil em 2018, em uma parceria com

a MAPS. A pesquisa foi consentida pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), a substância foi importada com autorização da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e o requisito era que os pacientes tivessem um diagnóstico confirmado de TEPT e ao menos um tratamento psicológico anterior realizado. Três sujeitos que passaram por alguma situação de abuso sexual ou de violência foram selecionados e, durante quatro meses, foram submetidos a quinze consultas de noventa minutos, supervisionadas por dois psicólogos, com a ingestão de MDMA em três ocasiões. Dois dos pacientes se curaram e o terceiro deles teve grande progresso. Recentemente, Schenberg desenvolveu um curso para capacitar profissionais da área da Saúde Mental que tenham interesse pelas substâncias psicodélicas. Outro pesquisador é o professor do Instituto do Cérebro da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Dráulio Barros de Araújo, que estudou os efeitos da ayahuasca – o uso religioso é permitido e regulamentado desde 2010 - como tratamento para a depressão resistente em 35 pacientes. Os resultados foram surpreendentes e se comprovou que uma dose única da substância teve efeito antidepressivo após quarenta minutos de sua ingestão e que tal efeito teve a duração média de sete dias, chegando a quinze dias em alguns dos casos. Já o psiquiatra Dartiu Xavier da Silveira da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) conduziu um estudo entre 2005 e 2013 com 75 pessoas que utilizaram a ibogaína para tratar a dependência química em cocaína, crack e/ou álcool. No grupo havia oito mulheres e todas ficaram livres da dependência, entre os homens a taxa foi de 55%. Atualmente, o psiquiatra prepara uma pesquisa para examinar a eficiência da psilocibina no tratamento da dependência de álcool e da nicotina.

Aqui no Brasil os pesquisadores tentam estar em conexão com os saberes tradicionais para não haver somente a prescrição do saber científico do homem branco. Existem diversos pesquisadores no país estudando não só os psicodélicos, mas as várias substâncias psicoativas. A ANVISA já autorizou a importação da psilocibina para uma pesquisa sobre o tratamento da depressão. Será o primeiro estudo com a substância no país. Pesquisadores como Beatriz Labate, Henrique Carneiro, Sidarta Ribeiro, Luís Fernando Tófoli, Álvaro Da Veiga Jardim Júnior, Dora Da Veiga Jardim, Bruno Rasmussen Chaves, Renato Filev e inúmeros outros estão levando as pesquisas brasileiras para um patamar elevadíssimo. Entretanto, o país ainda tem um protagonismo desproporcional em relação aos estudos que são

produzidos nos Estados Unidos e na Europa. Como os principais projetos aqui são realizados com plantas e sua dosagem requer atenção, os cientistas estrangeiros preferem estudar substâncias como o LSD e o MDMA que são sintetizados em laboratório e não apresentam esse tipo de problemática em relação à precisão da dose.

Ainda não existe no Brasil pesquisa ou projeto sobre o tema deste trabalho: a microdosagem de substâncias psicodélicas. Além das pesquisas científicas, existem movimentos de alguns usuários de psicodélicos que buscam instrução e disseminam conhecimento sobre o assunto. Em 2015 foi criada a Associação Psicodélica do Brasil, um grupo que produz uma série de materiais sobre o consumo terapêutico e social das substâncias psicodélicas e que realiza atividades em festas visando à redução de danos causada pelo seu uso abusivo.

PARTE 2

RELATÓRIO DE TRADUÇÃO

Nesta seção será apresentado o relatório de tradução do artigo *Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche* de Vittorio Biancardi. Este relatório descreve o aporte teórico que orientou a tradução e as reflexões advindas deste processo, bem como o detalhamento do projeto de tradução acompanhado de uma leitura do texto de partida. Por último, uma proposta de tradução para o artigo de Biancardi.

2. APORTE TEÓRICO

Na obra *Teorias Contemporâneas da Tradução*, o autor Edwin Gentzler faz a seguinte reflexão a respeito das crises que tradutores, etnólogos e historiadores enfrentam na produção de seus trabalhos:

[...] Como escrevemos ou representamos outra cultura na nossa língua e em nossos termos sem que esses mesmos termos e conceitos alterem aquilo que está sendo representado? Como as noções conceituais dão cor ao que vemos e relatamos? Como podemos interpretar determinados comportamentos sem recorrer às nossas experiências subjetivas? (GENTZLER, 2009, p.219)

Após uma leitura crítica do texto de partida e levando em consideração a reflexão de Gentzler, decidi me ater aos textos teóricos que abordassem a tradução de textos não literários, o papel do tradutor e da tradução na difusão do saber científico e a tradução comentada.

2.1 – A tradução de textos científicos

A tradução de textos técnicos e científicos ainda é muito desvalorizada no meio acadêmico quando comparada à tradução de textos literários. Esses textos, que também são complexos, vide sua terminologia específica, têm como propósito primeiro divulgar a Ciência e a Tecnologia no mundo. Estima-se que 90% das traduções produzidas são de textos técnico-científicos, mas não existem muitas pesquisas a respeito do assunto. Devido à sua importância e à especificidade dos temas abordados, a tradução destes textos deveria suscitar discussões importantes

sobre as escolhas que são feitas ao longo do processo, mas normalmente este tipo de tradução não é vista como relevante pela Academia e é colocada à margem das principais teorias.

A tradução de textos científicos abrange a produção de manuais, formulários, documentos e publicações acadêmicas. Mesmo se tratando de textos que têm uma estrutura, digamos, “rígida”, eles possuem um estilo. A tradução desse gênero textual demanda concentração, um trabalho de documentação e pesquisa, além do uso da criatividade (tão requisitada na tradução literária) por parte do tradutor para se alcançar um produto final objetivo, fluido, coerente e coeso.

Toda tradução apresenta um grau de dificuldade em virtude das estruturas complexas das línguas, da maneira como elas se relacionam e das suas diferenças. Ao traduzir textos científicos as dificuldades que surgem geralmente são lexicais, gramaticais e estilísticas. Na tradução do artigo de Vittorio Biancardi, o propósito foi respeitar a terminologia utilizada pelo autor e as poucas dificuldades encontradas foram superadas através da consulta em outros textos acadêmicos a respeito da Ciência Psicodélica, de bancos de dados terminológicos, glossários, dicionários e revisão do orientador deste trabalho. Assim, todo o cotejamento dos termos foi realizado em textos científicos ou com a orientação de um especialista da área da Tradução, o que ilustra que, para se traduzir um texto não literário, o tradutor com frequência recorre aos textos especializados e aos especialistas de áreas específicas, bem como à sua criatividade.

Apesar de apresentar a estrutura e o vocabulário padrão de um texto científico, o artigo sobre a microdosagem – assim como vários outros textos técnicos - apresenta marcas culturais que não são compartilhadas com a cultura brasileira. Por exemplo, os termos em língua mazateca. Como cabe ao tradutor refletir a respeito das questões linguísticas e culturais presentes no texto e escolher se as marcas culturais sofrerão intervenção ou não, a escolha, no caso dos termos em mazateca, foi manter todos os vocábulos da maneira como foram apresentados no texto de partida. Essa conduta foi baseada na proposta de João Azenha Jr., que aponta a necessidade de mudança de paradigma no tocante aos textos técnicos, já que as marcas culturais fazem parte de sua estrutura. Além disso, ele diz que:

[...] é possível evidenciar a importância da consideração de aspectos culturais na tradução de textos técnicos. Sob esta ótica, o texto técnico passa a ser visto como uma estrutura multidimensional ancorada historicamente, isto é, como um todo articulado com um momento histórico,

formado por diferentes planos inter-relacionados, todos eles portadores de sentido e, portanto, de relevância para o tradutor. (AZENHA, 1996, p.142)

Como uma das funções da atividade tradutória é agregar culturas, pensamentos, pessoas e países, tratar a tradução de textos não literários como uma “tarefa menor” como faz a Teoria da Tradução e a Academia pode ser considerado um desacerto, pois isso acaba gerando desinteresse pela área e escassez de material para pesquisa.

2.2 – O papel da tradução na difusão do saber científico

Os propósitos da tradução são inúmeros, desde transpor as barreiras das línguas e facilitar a comunicação entre os povos, até o mais nobre deles: disseminar conhecimento. A difusão das ciências e dos saberes necessita, em grande parte, da tradução, pois nem todos que sentem curiosidade por um determinado assunto conseguem ler em outro idioma. De fato, a tradução tem sido o grande polinizador da ciência (FISCHBACH, 1993, p. 100).

Traduzir uma obra para torná-la acessível para mais pessoas é uma atividade muito antiga. Ao longo do tempo, o conceito de ciência e o seu valor sofreram variações, bem como o conceito de tradução. Antigamente os tradutores acrescentavam, suprimiam, reestruturavam e/ou desvirtuavam os textos e essa era a conduta considerada apropriada. É extremamente relevante que se reconheça o papel desempenhado pela tradução na história da Ciência, pois ela esteve e está presente em todos os níveis de produção e de disseminação do conhecimento. Entretanto, quase não existem pesquisas a respeito do papel desempenhado pela tradução na história da Ciência, nem nos Estudos da Tradução e nem em outras Ciências.

No Brasil, grande parte das obras traduzidas é oriunda do inglês, a língua hipercentral, seguida de línguas supercentrais como o francês, o espanhol e o alemão, não necessariamente nesta ordem. Mas, no caso da Ciência Psicológica, o caminho é inverso, pois grande parte dos estudos publicados por brasileiros são feitos em inglês e veiculados em revistas nesse idioma e há pouco material disponível em português. Essa escolha pelo inglês demonstra como as relações de poder podem afetar a circulação das ideias, já que o valor delas está interligado ao idioma e ao veículo de publicação. Seguindo essa lógica de mundo globalizado, o

texto para a tradução deste trabalho final foi escrito em francês, por um italiano, mas gravita ao redor de estudos e conceitos produzidos em língua inglesa, o que pode ser um exemplo de como a ciência também está envolvida em relações desiguais de poder e é afetada por interesses econômicos e políticos.

O tradutor é a ponte entre línguas e povos, pois é por meio de seu trabalho que o conhecimento é transmitido para diferentes lugares do mundo. Ao relatar a história dos tradutores, Jean Delisle descreve como alguns tradutores da China, da Índia, do Iraque e da Espanha converteram o conteúdo de uma obra de uma língua para outra e faz a seguinte reflexão:

[...] os tradutores ajudaram a desenvolver uma linguagem científica, um registro erudito para o vernáculo, fazendo empréstimos em outras línguas ou ampliando os recursos da língua-meta nascente. E quanto mais os textos traduzidos se integravam no sistema linguístico e na tessitura cultural da cultura recipiente, mais largamente se difundiam. Assim, o conhecimento ultrapassou o círculo estreito dos eruditos e dos especialistas, que tinham acesso às línguas da elite: o hebraico, o grego, o latim, o sânscrito. (DELISLE, 1998, p.136)

O ofício do tradutor é uma arte que democratiza o acesso à ciência e à educação e todos desfrutam dos produtos de seu trabalho de alguma maneira. É uma tarefa que depende muito da criatividade, entre muitas outras particularidades. Porém, na tradução do artigo sobre microdosagem essa criatividade não foi exigida. Como o propósito maior ao traduzir esse texto foi disseminar o assunto e aumentar a bibliografia em português, usar da criatividade para traduzi-lo não foi a metodologia utilizada.

Assim como a tradução de textos científicos, o papel da tradução como meio de difusão de conhecimento científico também não desperta muito interesse da Teoria da Tradução e da Academia e não há muito material disponível, principalmente em português ou produzido por teóricos brasileiros, para discorrer longamente a respeito do assunto.

2.3 – A tradução comentada

De todos os aspectos teóricos que abordei nesta monografia a tradução comentada é o tópico que possui mais material disponível, o que não indica que ele seja vasto. Os dois principais artigos produzidos em português são oriundos do trabalho de pesquisa de duas professoras da área da Tradução, Marie-Hélène

Catherine Torres da UFSC e Adriana Zavaglia da USP com a colaboração de duas alunas da Pós-Graduação, Carla Renard e Christine Janczur.

O artigo da professora da UFSC, *Por que e como pesquisar tradução comentada?*, parte da análise da tradução para o francês de um texto literário, o conto de Machado de Assis *O Cônego ou Metafísica do Estilo*. Para Marie-Hélène, a tradução comentada é um gênero acadêmico-literário que:

[...] explica e teoriza de forma clara e explícita o processo de tradução, os modelos de tradução e as escolhas e decisões feitas pelos tradutores. [...] o comentário consiste fundamentalmente na análise da tradução de um texto original (TORRES, 2017, p. 15-16).

Citando Antoine Berman, a professora diz que “não existe comentário sem interpretação” (TORRES, 2017, p. 16) e partindo desta afirmação ela define cinco especificidades do gênero tradução comentada:

O caráter autoral: o autor da tradução é o mesmo do comentário;

O caráter metatextual: está na tradução comentada incluída a própria tradução por inteiro, objeto do comentário; a tradução está dentro do corpo textual (o texto dentro do texto);

O caráter discursivo-crítico: o objetivo da tradução comentada é mostrar o processo de tradução para entender as escolhas e estratégias de tradução do tradutor e analisar os efeitos ideológicos, políticos, literários, etc. dessas decisões;

O caráter descritivo: todo comentário de tradução parte de uma tradução existente e, portanto, reflete sobre tendências tradutórias e efeitos ideológico-políticos das decisões de tradução.

O caráter histórico-crítico: todo comentário teoriza sobre uma prática de tradução, alimentando dessa forma a história da tradução e a história da crítica de tradução. (TORRES, 2017, p. 18).

Na tradução comentada do artigo utilizado como trabalho de conclusão de curso os cinco caracteres listados pela professora foram encontrados. O caráter autoral, obviamente. O metatextual, pois o texto está inserido no texto. O discursivo-crítico, já que mostrei como se desenrolou o processo tradutório e explicitarei minhas escolhas e estratégias. O caráter descritivo se manifestou na análise do produto final e como agi para alcançá-lo. Já o histórico-crítico abordou a tradução de um texto que se refere a um assunto que está retornando à luz agora, as substâncias psicodélicas, e, como essa tradução tem como um de seus propósitos ampliar a

bibliografia da área, ela também pode vir a aumentar a quantidade de trabalhos a respeito da tradução comentada.

Como o artigo da professora Marie-Hélène discute a respeito de um texto literário, voltei-me também para a pesquisa da professora Zavaglia que versa sobre a tradução comentada em contexto acadêmico. Na introdução de seu artigo, a pesquisadora faz uma série de questionamentos a respeito da designação deste gênero e se baseia nas ideias dos teóricos da Tradução, Jenny Willians e Andrew Chesterman, de que a tradução comentada é um tipo de pesquisa introspectiva e retrospectiva pelo fato do tradutor traduzir e registrar comentários ao mesmo tempo. Em seguida, ela afirma que, em contexto acadêmico, “não é somente a tradução em si que sobressai, mas toda a pesquisa feita para se chegar a ela” (ZAVAGLIA, RENARD e JANCZUR, 2015, p.335). Apesar de tratar da tradução comentada no âmbito das dissertações de Mestrado, a sua linha de pensamento foi usada para a reflexão teórica em relação a esse gênero neste trabalho de graduação, pois a tradução e o comentário são parte e resultado deste trabalho, já que:

No caso de um trabalho acadêmico, no entanto, os comentários não são complementos acessórios à tradução; ambos integram um mesmo conjunto e, embora algumas vezes independentes, são, no contexto da leitura, seja dos membros da banca julgadora, seja dos estudiosos interessados, componentes de igual importância, já que um não tem razão de ser sem o outro. Nesse sentido, o comentário também pode ser visto como uma modalidade de tradução, uma vez que ele traduz a própria tradução. (ZAVAGLIA, RENARD e JANCZUR, 2015, p.338)

Outro convite à reflexão é a afirmativa que “durante o ato tradutório, o tradutor não visa outro leitor além dele mesmo; visa a sua própria releitura enquanto tradutor realizador do processo em curso.” (ZAVAGLIA, RENARD e JANCZUR, 2015, p.344), visto que a primeira leitora desta tradução foi quem a produziu e que se colocou como o primeiro público-alvo da tradução.

Tomando como base toda essa argumentação a respeito da relevância da tradução comentada, o método utilizado na tradução do texto de Vittorio Biancardi foi fazer uma tradução comentada dos aspectos do texto e da jornada tradutória. Basicamente todos os parágrafos traduzidos possuem comentários. Não foi acrescentada à tradução nenhuma nota do tradutor, dessa forma todos os comentários foram inseridos na terceira coluna da tabela da tradução espelhada, que está anexa no final deste trabalho. Nela aponto os aspectos do texto de partida que suscitaram questionamentos e os porquês destas hesitações, além das opções

possíveis, as escolhas que fiz em determinados trechos, as dúvidas, as correções e as reflexões que apareceram ao longo do percurso.

PROJETO DE TRADUÇÃO

A seguir será relatado o projeto de tradução para o artigo *Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche* de Vittorio Biancardi. Primeiramente apresentarei o autor, o local de publicação do artigo e a estrutura do texto, acompanhada de uma leitura. Em seguida, o projeto de tradução com as estratégias escolhidas e as dificuldades encontradas no processo tradutório. Por último, uma proposta de tradução para o artigo.

2.4 – Autor, veículo de publicação e público-alvo do texto original

O autor do texto selecionado para a tradução deste trabalho de conclusão de curso é o bacharel em Literatura Moderna, Vittorio Biancardi. Ele possui Mestrado em História do Livro e do Mercado Editorial pela *Università degli Studi di Milano* e atualmente é doutorando em Antropologia na *École des hautes études en sciences sociales* em Paris. Suas pesquisas versam sobre a evolução da experiência psicodélica e a relação entre as substâncias psicodélicas e a criatividade. O autor publicou dois artigos em revistas acadêmicas francesas, participou de algumas conferências e seminários sobre a Ciência Psicodélica, foi mediador de palestras sobre o mesmo tema e é membro da Associação Psicodélica Francesa.

O artigo *Le microdosage de substances psychédéliques* foi publicado em 2019 na décima primeira edição da *Revue Circé : Histoires, Savoirs, Sociétés*. Esta revista francesa foi fundada em 2011 por estudantes de Mestrado em História da Universidade de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines e publica em suas edições semestrais artigos de pesquisas recentes sobre aspectos da História, das Letras, das Civilizações e das Ciências Humanas e Sociais oriundos de projetos de mestrado e de doutorado.

O público-alvo do artigo de Biancardi são pesquisadores que se interessem pelo contexto histórico e antropológico da utilização das substâncias psicodélicas e os entusiastas que queiram aprofundar seus conhecimentos a respeito das microdoses. Com a intenção de disseminar o assunto em outros idiomas, o artigo foi

produzido em italiano e em francês e traduzido para o espanhol, porém as versões italiana e espanhola aguardam publicação.

2.5 – Estrutura do texto original

O texto de partida aborda, por meio de uma perspectiva histórica e antropológica, a utilização de microdoses de substâncias psicodélicas no decurso da história ocidental e investiga se o consumo dessas substâncias é uma prática instituída entre os povos autóctones de uma região do México.

A publicação de Biancardi é de caráter informativo e científico. Possui em sua configuração original, um total de 27 páginas e conta com a estrutura universal de um artigo científico: resumo com palavras-chave, introdução, desenvolvimento, considerações finais e referências bibliográficas. O desenvolvimento está dividido em seis partes, com seções e subseções sem numeração e dispõe de 99 notas explicativas que estão agrupadas após a conclusão. Os parágrafos são longos, com ordem direta e o autor utiliza principalmente as primeiras pessoas do singular e do plural. Os tempos verbais mais utilizados são o presente, o gerúndio e o passado. A linguagem é objetiva e formal e transmite clareza com suas informações. O artigo é multilíngue com termos em espanhol, mazateca, inglês e alemão e conta com dezessete citações diretas de outros autores, com uma média de dez linhas cada, que foram traduzidas do inglês e do espanhol para o francês pelo autor. Além disso, há um gráfico, que é o único elemento não-verbal do texto.

Na primeira parte, *La « découverte » de James Fadiman* o autor descreve brevemente a história da descoberta do LSD pelo químico suíço Albert Hofmann e como a proibição dos psicodélicos afetou os estudos do psicólogo estadunidense James Fadiman. As pesquisas ficaram suspensas durante décadas devido ao embargo da DEA e em 1999 Fadiman tomou conhecimento da utilização de microdoses por Hofmann, que defendia esse tipo de consumo como uma forma de substituir algumas das anfetaminas mais utilizadas pelos norte-americanos: a Ritalina e o Adderall. À vista disso, Fadiman foi pesquisar evidências que confirmassem o consumo de microdoses pelas populações autóctones da América Central e da América do Sul. Nessa primeira parte, o autor do artigo, Vittorio Biancardi, afirma que as teses aventadas pelo psicólogo Fadiman não são atestadas

por documentos históricos ou fatos e que uma pesquisa de campo em uma região do México será realizada por ele para tentar responder a essas questões.

A segunda parte, *L'utilisation de microdoses de LSD dans la Silicon Valley* relata como o uso das substâncias psicodélicas se desenvolveu na região do Vale do Silício na Califórnia e como isso ajudou no desenvolvimento das empresas de tecnologia, particularmente a *Apple*. Em seguida, Biancardi menciona uma reportagem publicada em 2015 pela revista *Rolling Stone* que abriu caminho para diversas outras publicações a respeito do assunto, inclusive em revistas científicas. No final o autor faz uma crítica ao conteúdo destas reportagens, pois em algumas delas somente o lado positivo da microdose é apresentado e não são mencionados os riscos e os aspectos negativos.

A terceira seção do artigo, intitulada *Les micro-doses dans l'histoire*, é dividida em três partes e descreve as fontes existentes sobre a utilização das microdoses ao longo da história. Na primeira subseção, *Une pratique ancienne ?*, Biancardi aponta que a obra *Historia general de las cosas de la Nueva España*, escrita pelo monge franciscano Bernardino de Sahagún, é o único testemunho que se tem sobre o uso terapêutico e de doses baixas de cogumelos alucinógenos antes do século XX, mas que mesmo assim é importante ter um olhar crítico em relação a essa informação, visto que Sahagún foi um dos colonizadores do México e as informações que ele recebeu foram dadas por nativos convertidos pela Igreja Católica, que provavelmente não consumiam os cogumelos por motivos religiosos. Na segunda subseção, *Témoignages du XX^e siècle*, o autor apresenta dois depoimentos diretos a respeito da baixa ingestão de substâncias psicodélicas ocorridas na segunda metade dos anos 1950. Um deles é o de Roger Cailleux, o primeiro ocidental a descrever a autoexperiência com cogumelos alucinógenos em 1958, que pode ser considerado como o primeiro documento que indicou o uso de cogumelos fora do contexto de ritual. O segundo depoimento é o da poetisa Édith Boissonnas, que utilizou uma dose baixa de mescalina com dois amigos em 1955 e relatou como foi a experiência em seu diário. Entretanto, Biancardi aponta que nestes depoimentos não são mencionados o termo microdose para descrever a ingestão de uma dose baixa de psicodélicos. Na terceira e última subseção, *Hanscarl Leuner, Ronald Sandison et la thérapie psycholytique*, o autor do artigo explica os conceitos de terapia psicolítica e de terapia psicodélica, apresenta as diferenças (quantidade da dose e

frequência da dose) entre as duas e como são utilizadas no tratamento de pacientes resistentes à terapia psicanalítica.

A quarta parte, *Microdosing et contre-culture : le cas italien*, versa a respeito das microdoses na Itália. O autor menciona o primeiro número da revista italiana *Re Nudo*, publicado em 1971, que abordou o uso de pequenas doses de LSD e como os festivais de música ocorridos nos anos 1970 na Itália foram locais de consumo de substâncias psicodélicas, principalmente o ácido lisérgico e a psilocibina. A partir destes exemplos, Biancardi levanta duas hipóteses: uma é que os leitores da *Re Nudo* e os participantes dos festivais tinham conhecimento que doses baixas de substâncias psicodélicas poderiam desencadear uma experiência psicodélica mais sutil; a outra hipótese é que desde aquela época as microdoses eram consumidas para tornar mais fácil o processo criativo. Porém, o autor afirma que são hipóteses apenas, já que não existe documentação que comprove este cenário.

Na quinta seção, denominada *Microdoses et créativité : nouveaux axes de recherche*, são apresentadas algumas das publicações feitas a partir de 2017 sobre a utilização das microdoses. Biancardi demonstra que as primeiras pesquisas neste período buscavam asseverar a eficiência das microdoses no tratamento de alguns problemas de saúde mental. Ele também discorre sobre uma pesquisa quantitativa realizada no ano de 2018 para definir se as microdoses são capazes de aumentar a criatividade de seus usuários e sobre uma pesquisa feita pela *Beckley Foundation* do Reino Unido na qual os voluntários do estudo preparam suas microdoses e seu placebo. O autor ressalta que é necessário esperar os resultados destas pesquisas para um posicionamento efetivo por parte da comunidade científica e que alguns países revejam sua legislação em relação às substâncias psicodélicas, já que sua proibição afeta a realização de estudos rigorosos.

A última parte do desenvolvimento do artigo se chama *Pour une ethnographie des comportements de microdosage parmi une communauté originaire du Mexique* e trata sobre uma pesquisa de campo realizada pelo autor ao longo de três meses em Huautla de Jiménez, no México, para saber se a comunidade do local faz uso consciente e intencional das microdoses, alheio ao contexto religioso. Baseado nos depoimentos colhidos, Biancardi conclui que os mazatecos consomem minidoses, mas não microdoses e que esta prática parece ser um costume ocidental voltado para uma maior produtividade tão preconizada pelo capitalismo. O autor finaliza a seção tecendo uma crítica ao livro *The psychedelic explorer's guide* do psicólogo

James Fadiman, pois na obra Fadiman afirma que os povos autóctones sempre consumiram microdoses, mesmo sem justificativa histórica para isso. Biancardi afirma que é preciso estudar a utilização das microdoses fora da ótica anglo-saxã colonial e aprofundar os estudos relativos ao consumo de substâncias psicoativas utilizadas pelos povos autóctones.

2.6 – Projeto de tradução

O projeto de tradução do artigo *Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche* teve como objetivo principal identificar as características do texto de partida para aventar quais seriam as dificuldades que poderiam ser encontradas pelo caminho. A ideia inicial foi traduzir um texto técnico-científico de forma comentada e criar um pequeno glossário que auxiliasse os tradutores do francês para disseminar publicações a respeito da Ciência Psicodélica em português brasileiro, atrelado ao desejo pessoal de aprofundar os conhecimentos sobre o assunto e sua terminologia.

A seguir serão apresentadas as estratégias e as principais dificuldades e as soluções encontradas no percurso da tradução.

2.6.1 - Estratégias utilizadas no processo tradutório

A primeira estratégia utilizada foi a leitura do texto de partida para levantar as unidades terminológicas e de tradução que seriam capazes de interromper o processo tradutório. Em seguida, pesquisei outros textos do autor para verificar seu estilo de escrita e estrutura argumentativa. Também consultei artigos acadêmicos produzidos em francês e em português que abordavam a Ciência Psicodélica e a microdosagem com o intuito de me familiarizar com a terminologia.

A segunda estratégia foi delimitar o público-alvo da tradução para que uma tomada de decisão em relação à adaptação do texto para as normas brasileiras pudesse ser feita. Com essa ideia em mente, o público-alvo da tradução foi definido da seguinte maneira: pesquisadores, alunos, docentes de Ciências Humanas e da área da Saúde Mental, mas também o público em geral, sem vínculo acadêmico, que se interesse pelo assunto.

A terceira estratégia foi adaptar o texto à NBR 6022:2018 da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), que apresenta as normas gerais para elaboração e apresentação de artigos em periódicos científicos. O texto de partida dispõe da estrutura imposta pela norma: título, resumo, desenvolvimento, considerações finais e referências e somente as notas explicativas e as referências bibliográficas foram alteradas para que o texto traduzido se adequasse a essa norma.

A quarta estratégia foi entrar em contato com o autor para questionar como se deu o processo de tradução das citações das obras mencionadas em seu artigo, já que a maioria delas foi publicada em inglês ou em espanhol. Ele informou que o material que não estava traduzido para o francês foi traduzido do espanhol e do inglês por ele mesmo. Com base nesta informação, busquei as traduções em português brasileiro ou o original de todas as obras citadas no artigo em francês. Ao cotejar os originais com a tradução proposta no artigo de Biancardi, percebi que algumas destas informações em francês não correspondiam ao original em inglês ou espanhol. Por este motivo, a estratégia definida para a tradução destas citações é a realização de tradução direta do seu conteúdo e acrescentar a informação “tradução nossa” à citação e colocar o trecho original na nota de rodapé.

A quinta estratégia foi preservar e adaptar todas as notas explicativas do texto de partida para a NBR 10520/2002,

A sexta estratégia foi não traduzir os termos em alemão, mazateca, inglês e espanhol que aparecem no texto, bem como os títulos das obras mencionadas. Apenas o título de um livro foi colocado em português, pois existe a tradução para o nosso idioma.

A sétima e última estratégia foi respeitar a organização do texto, o estilo de escrita do autor e se ater à precisão dos conceitos e dos termos na tradução. Algumas mudanças nos tempos verbais foram operadas para dar homogeneidade ao texto de chegada, principalmente em relação ao uso do presente do indicativo que foi alterado, em alguns casos, para o pretérito perfeito ou imperfeito.

O objetivo ao traduzir o artigo de Vittorio Biancardi foi difundir a Ciência Psicodélica, principalmente por se tratar de um texto que faz um levantamento histórico a respeito das microdoses e que pode ser utilizado como material introdutório. A principal reflexão foi em relação ao papel de traduções na difusão da Ciência Psicodélica, pois grande parte das publicações é em inglês. No Brasil

existem estudos promissores em curso sobre o efeito dos psicodélicos na saúde mental, mas os próprios pesquisadores brasileiros publicam seus trabalhos em inglês, não só pela questão de visibilidade, mas também pela quantidade de revistas, grande parte revisada por pares, que não encaram os psicodélicos como tabu. Cinco por cento da população brasileira consegue se comunicar em inglês, mas apenas um por cento é realmente fluente e, para que o conhecimento seja propagado, ele deve ser antes de tudo acessível, seja pela sua linguagem, seja pelo seu valor como mercadoria. Por isso, meu propósito com essa tradução não foi “preencher lacunas” na cultura de chegada e nem desmerecer ou sobrepor o trabalho dos pesquisadores brasileiros, e sim divulgar um assunto em português brasileiro que merece atenção e ampla difusão.

A tradução foi realizada sem auxílio de nenhuma ferramenta de tradução automática. O texto original foi desmembrado e colocado em uma tabela com três colunas, uma com o texto original, outra com a tradução e a última destinada aos comentários, com cada parágrafo do artigo em uma linha da tabela. Os materiais utilizados para pesquisa terminológica foram dicionários bilíngues e monolíngues físicos e eletrônicos, gramáticas francesas, textos e reportagens sobre Ciência Psicodélica e consultas no *Google* e no *Google Acadêmico*. Todas as unidades terminológicas e de tradução foram anotadas separadamente e pesquisadas em dicionários. Cinco versões foram produzidas e a última versão foi revisada pelo orientador deste trabalho e conta com duas sugestões suas para dois termos que suscitaram dúvidas em todas as versões produzidas.

2.6.2 – *Percalços e soluções*

Nesta subseção apresentarei alguns fragmentos com os obstáculos e as soluções pensadas para resolver cada um deles. Como toda a tradução foi realizada de forma comentada, os excertos mais relevantes foram selecionados a partir desses comentários. Desse modo, os trechos estão sublinhados e em negrito, dispostos em quadros enumerados com a tradução à esquerda e o original à direita e distribuídos de acordo com os seguintes critérios: alteração de conteúdo, correções, questões gramaticais, questões de vocabulário, não-traduções, traduções em outros idiomas e reescritura do período.

2.6.2.1 – Alteração de conteúdo

As alterações que apresentarei a seguir se referem às estruturas que, por algum motivo, causaram estranhamento ou algum grau de dificuldade e foram modificadas para dar homogeneidade à tradução.

Quadro 1: Exemplo de alteração de conteúdo em nota de rodapé

T.Anderson, R. Petranker, D. Rosenbaum, C. Weissman, Cory,E. Hapke, K. Hui, L.-A. Dinh-Williams et N. Farb, <i>Microdosing Psychedelics : Common Practices</i> , 2018, 10.13140/RG.2.2.16302.00329.	ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem; ROSENBAUM, Daniel; WEISSMAN, Cory; HAPKE, Emma; HUI, Katrina; DINH-WILLIAMS, Le-Anh; FARB, Norman. <i>Microdosing Psychedelics: Common Practices</i> , Pôster apresentado em: SPAWN Conference. 5ª edição; maio de 2018; Buffalo, Nova Iorque.
---	--

O quadro 1 apresenta o exemplo da 71ª nota de rodapé do artigo. No texto em francês as referências da nota indicam somente o *Digital Object Identifier* (DOI). Buscando as informações bibliográficas através do DOI, encontrei um pôster que foi apresentado em uma conferência nos Estados Unidos em 2018. A solução encontrada foi atualizar a informação para o dado mais recente que consegui encontrar e adequar a nota às normas da ABNT.

Quadro 2: Exemplo de alteração em informação disponível no original

La page 30 de la biographie raconte l'épisode de sa première ingestion des 'nti si tho.	A página 43 da biografia narra o episódio de sua primeira ingestão dos 'nti si tho.
--	--

Neste exemplo a numeração da página foi alterada por existir tradução para a biografia em português brasileiro. Além da mudança na numeração, a referência bibliográfica foi alterada.

Quadro 3: Exemplo de alteração no tempo verbal

Pour la première expérience, je n'absorbai que 0,25 g de carpophores secs, correspondant à trois champignons de taille moyenne, que j'avalais presque sans mastiquer et sans éprouver d'irritations de la gorge ou de nausées.	Na primeira experiência, ingeri apenas 0,25g de carpóforos secos, que correspondem a três cogumelos de tamanho médio, que engoli quase sem mastigar e sem sentir irritações na garganta ou náuseas.
---	--

Neste trecho, alterei o verbo *avaler* no *imparfait* para o pretérito perfeito para que toda a passagem ficasse no mesmo tempo verbal.

Quadro 4: Exemplo de alteração na pontuação

On rencontre fréquemment des mots affectifs pour désigner les champignons (les Mazatèques utilisent aussi très souvent « niños santos », les « enfants saints » ou « santitos », les « saints »).	Muitas vezes são utilizadas palavras carinhosas para nomear os cogumelos (os mazatecas também utilizam bastante <i>niños santos</i> [crianças santas] ou <i>santitos</i> [santinhos]).
--	--

Neste quadro se encontra a modificação realizada na pontuação da 35ª nota de rodapé do artigo. Como os colchetes são comumente utilizados para apresentar trechos traduzidos optei por inseri-los com a tradução para o português ao invés de traduzir os termos em língua espanhola e evitar a repetição ou a supressão dessas palavras.

Quadro 5: Exemplo de alteração de classe gramatical

« [...] les groupes de thérapie psycholytique dans lesquels moi-même (1960-86) et d'autres avons eu l'autorisation de pratiquer avec des patients autrement inaccessibles ont produit des réductions importantes de l'état perturbé d'un grand pourcentage de ces patients »	[...] grupos de terapia psicolítica em que eu (1960-86) e outros tivemos a autorização para a prática em pacientes, de outra forma, inacessíveis, produziram reduções significativas no estado de perturbação em uma grande porcentagem destes pacientes. (LEUNER, 1997, tradução nossa)
---	---

Nesta citação a tradução foi feita do original em inglês (que também utiliza um verbo em sua construção – *and others were allowed **to practice** with otherwise inaccessible patients*), na qual o verbo foi transformado em substantivo por mera questão de gosto pessoal, o que não gerou ambiguidade no resultado final.

Quadro 6: Exemplo de alteração das abreviaturas

Pour un approfondissement des aspects historiques et anthropologiques sur la consommation des champignons parmi les peuples originaires, nous renvoyons aux travaux de C. Levi-Strauss et S. Gruzinski , et a ceux de F. Collard et E. Samama en ce que concerne l'histoire	Para um aprofundamento dos aspectos históricos e antropológicos a respeito do consumo dos cogumelos entre os povos autóctones consultaremos os trabalhos de Claude Lévi-Strauss e de Serge Gruzinski , e os de Franck Collard e Évelyne Samama sobre a história da
---	--

de la pharmacopée et des poisons.	farmacopeia e dos venenos.
-----------------------------------	----------------------------

Neste parágrafo as abreviações dos prenomes não se repetiram na tradução, pois o nome do pesquisador Franck Collard abreviado apresentou muitas ocorrências em *sites* de pesquisa. Para evitar equívocos em relação à sua autoria foi incorporado o prenome completo de todos os citados no período. Por conta dessa escolha, todas as abreviaturas de prenomes que aparecem no texto original também foram modificadas.

2.6.2.2 – Correções

Nesta parte serão exibidas as cinco informações que não estão compatíveis com o texto original e foram corrigidas na tradução.

Quadro 7: Exemplo de retificação em nome

Son origine remonte à 1956, l'année où le psychiatre anglais Humphrey Osmond a proposé, dans une lettre adressée à l'écrivain Aldous Huxley, de l'appliquer aux nouvelles substances psychotropes qui induisent des modifications de conscience, telles que le LSD, la psilocybine et la mescaline.	Sua origem remonta a 1956, ano em que o psiquiatra inglês Humphry Osmond, em uma carta endereçada ao escritor Aldous Huxley, propôs administrar novas substâncias psicotrópicas que induziam modificações de consciência tais como, o LSD, a psilocibina e a mescalina.
--	--

Neste trecho o nome do autor Humphry Osmond foi grafado incorretamente e a retificação foi efetuada.

Quadro 8: Exemplo de retificação no vocabulário

Par conséquent, avant les séances de petites doses, une période de mutation est très utile pour permettre à la personne de se relaxer et d'effacer de sa conscience les choses insignifiantes.	Consequentemente, antes das sessões de pequenas doses, um período de meditação é altamente proveitoso para permitir que o indivíduo relaxe e limpe sua consciência de irrelevâncias.
---	---

Nesta passagem a primeira tradução realizada foi direta do francês e causou muito estranhamento a palavra 'mutação' ou 'mudança' dentro do contexto da frase. Na segunda versão busquei o texto original e percebi que o trecho original informava o seguinte: [...], *a period of **meditation** is highly useful to enable the individual to relax and to clear his consciousness of irrelevancies*, o que esclareceu a causa do

estranhamento que alterava completamente o sentido da frase. Assim, a palavra foi traduzida da citação original em língua inglesa.

Quadro 9: Exemplo de retificação nas unidades de medida

<p>La thérapie psycholytique , en allemand Psycholytische Therapie, comprend « L'activation et l'approfondissement du processus psychanalytique avec de petites doses de LSD (30-200 mcg), de psilocybina (3-18 mg), de LE-25 (30-80 mg), etc., en produisant des images oniriques symboliques, des régressions et des phénomènes de transfert ». La thérapie psychédélique comprend au contraire l'administration de « Hautes doses de LSD (300-800 mcg) amenant à de supposées expériences cosmiques-mystiques. Il en résulte des sentiments d'unité, de joie extatique et une connaissance existentielle ».</p>	<p>A terapia psicolítica, em alemão <i>Psycholytische Therapie</i>, compreende “A ativação e o aprofundamento do processo psicanalítico com doses baixas de LSD (30-200 µg), de psilocibina (3-18 mg), de LE-25 (30-80 mg) etc., produzindo imagens oníricas simbólicas, regressões e fenômenos de transferência (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa). Já a terapia psicodélica compreende a administração de “altas doses de LSD (300-800 µg) conduzindo às supostas experiências cósmico-místicas. Sentimentos de unicidade, de alegria extasiante e insights existenciais profundos são obtidos. (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa)”.</p>
--	--

Neste parágrafo duas informações sublinhadas no quadro 9 (LSD (**30-200 mcg**) e LSD (**300-800 mcg**)) não correspondiam ao publicado no texto original e foram alteradas para a unidade de medida correta.

Quadro 10: Exemplo de retificação em unidade de medida

<p>Cependant, les personnes continuent souvent d'utiliser des doses de 100 à 300 µg de LSD.</p>	<p>Contudo, indivíduos continuarão a usar muitas vezes dosagens de 100 a 200mg de LSD.</p>
--	---

O trecho original informa *However, individuals will often continue to use dosages of from 100 to 200 mg LSD*. Para não transmitir a informação incorreta, já que um miligrama corresponde a mil microgramas, a modificação na abreviatura foi corrigida.

2.6.2.3 – Questões gramaticais

O extrato abaixo descreve uma das dúvidas relativas à gramática que surgiram no processo e que, para ser traduzido corretamente, foi necessário consultar uma gramática de língua francesa e dicionário.

Quadro 11: Exemplo de unidade gramatical

L'objectif de cet article est de présenter les résultats d'un premier travail historique et ethnographique à ce propos, <u>tout en mettant en discussion</u> la thèse selon laquelle la consommation fréquente des petites doses de champignons hallucinogènes constitue une pratique répandue parmi les peuples traditionnellement liés à l'usage de dites substances.	O objetivo deste artigo é apresentar os resultados de um primeiro trabalho histórico e etnográfico a respeito do assunto, <u>enquanto coloca em discussão</u> a tese que o consumo regular de pequenas doses de cogumelos alucinógenos constitui uma prática difundida entre os povos tradicionalmente ligados ao uso dessas substâncias.
--	--

Neste trecho a questão que suscitou dúvida foi relativa ao uso do *tout* seguido do *gérondif*. A regra preconiza que esta construção indica uma relação de simultaneidade, além de servir para exprimir a duração de uma ação ou de uma relação de tempo, de concessão ou de oposição entre fatos. Assim, o contexto de tradução utilizado foi a definição “C.- 2. a)” fornecida pelo portal lexical CNRTL “Para exprimir simultaneidade” (TOUT, 2012, tradução nossa³) e a conjunção “enquanto” foi utilizada para traduzir a expressão.

2.6.2.4 – Questões de vocabulário

Os trechos abaixo apresentam os termos que despertaram dúvidas e que demandaram uma pesquisa detalhada.

Quadro 12: Exemplo de dúvida referente ao vocabulário

Détails de deux séances de groupe – programmées pour le développement : a) d' <u>un lecteur phonographique amélioré</u> , b) de nouveaux jouets créatifs pour les enfants.	Detalhes de duas sessões em grupo – programadas para o desenvolvimento: a) de <u>uma cápsula fonocaptora aprimorada</u> , b) de novos brinquedos criativos para crianças.
---	--

Na nona nota de rodapé, encontra-se o termo que demandou mais tempo para tradução. Primeiro, pela falta de conhecimento do que seria uma cápsula fonocaptora e segundo, pela tradução literal resultar em “leitor fonográfico”, termo que não apresentou ocorrências seguras de que teria esse significado. Em seguida,

³ Trecho original: “2. [Suivi du gérondif, tout en + part. prés.] a) [Pour exprimer la simultanéité] Tout en marchant; tout en parlant.” (TOUT, 2020).

consultei a base de dados canadense *Termium Plus* que ofereceu a definição em inglês *phonograph pickup cartridge* e ao buscar imagens descobri que esse termo é usado para designar a peça onde fica a agulha usada para tocar os discos de vinil e que converte as vibrações mecânicas em impulsos elétricos que são transformados em som.

Quadro 13: Exemplo de dúvida referente ao vocabulário

Les <u>cultures indigènes</u> connaissent et consomment les doses de substances psychédéliques inférieures au seuil de perception depuis des siècles. Jusqu'à récemment, ce savoir a été négligé.	As <u>culturas autóctones</u> conhecem e consomem doses sub-perceptivas de diferentes substâncias psicodélicas há séculos. Até pouco tempo, esse conhecimento era negligenciado.
--	---

Nesta citação aparece a ocorrência da palavra *indigènes* que foi traduzida como autóctone e não como indígenas, pois a aceção de autóctone no dicionário *on-line* Michaelis é:

ADJ. m+f 1. Natural do país em que habita e proveniente das raças que ali sempre habitaram; aborígene, indígena; 2. Diz-se da primeira língua que se falou em um país; 3. Diz-se de fenômenos que se produzem no próprio lugar onde são percebidos; 4. Formado ou que ocorre no lugar onde é encontrado.

sm 1. Pessoa, animal ou planta originários do lugar em que habitam; 2. Um dos habitantes primitivos de uma região; aborígene, indígena." (MICHAELIS, 2020).

Mesmo sendo um termo pouco utilizado, autóctone pareceu ser um termo menos problemático que indígena, originário, nativo ou aborígene.

2.6.2.5 – Não-traduições

Alguns termos não foram traduzidos para o português, pois o próprio autor do artigo não os traduziu para o francês. São eles: *Psycholytische Therapie*, *Lysergsäurediethylamid*, *Schedule I*, *professional problem solving*, *sub-threshold*, *psychedelic studies*, *Dutch Psychedelic Society*, *Picture Concept Task*, *Alternative Uses Task*, *curanderas*, *chjota chjine*, *'nti si tho*, *velada* e *chikon*. A decisão foi mantê-los da forma que o autor os colocou no texto original.

Quadro 14: Exemplo de não-tradução

Cette relation heureuse entre les substances psychédéliques, la contre-culture et les entrepreneurs de l'industrie high-tech de la Silicon Valley, située à proximité de San Francisco, a commencé pendant la période des années 60.	Esse relacionamento feliz entre as substâncias psicodélicas, a contracultura e os empreendedores da indústria high-tech do Vale do Silício, situado nas proximidades de São Francisco, começou durante os anos 60.
---	---

Neste trecho aparece o termo *high-tech* que tem uso em português. Na primeira versão da tradução ele foi traduzido como “alta tecnologia” para evitar estrangeirismos e por se tratar de um termo dicionarizado. Durante a revisão veio à tona o apagamento das ideias do autor, pois *high-tech* também é um estrangeirismo em francês. Existe *industrie de haute technologie* que poderia ter sido o termo utilizado, mas o autor optou pelo estrangeirismo e por isso ele foi mantido na tradução.

Quadro 15: Exemplo de não-tradução

Culturellement et socialement proches, les mondes de la contre-culture et du Personal Computer se sont entremêlés tout au long de la deuxième moitié du siècle dernier.	Culturalmente e socialmente próximos, os mundos da contracultura e do Personal Computer se misturaram ao longo da segunda metade do século passado.
--	--

Nessa passagem traduzir essa expressão como “Computador Pessoal” seria incorreto, pois o termo se refere a um computador de pequeno porte e o contexto citado no texto diz respeito a um movimento ocorrido durante os anos 1960.

2.6.2.6 – Traduções para outros idiomas

Alguns termos foram alterados do francês para outro idioma ao invés de serem traduzidos para o francês, como o nome do livro *Histoire générale des choses de la Nouvelle-Espagne* que foi inserido na tradução com o nome da obra original em espanhol - *Historia general de las cosas de la Nueva España* - já que não existe tradução para o português. Outro exemplo foi *Société psychédélique des Pays-Bas* que foi colocado como *Psychedelic Society of the Netherlands* (no lugar de “Sociedade Psicodélica dos Países Baixos”) por ser a maneira como a própria organização se apresenta em sua página na Internet.

Quadro 16: Exemplo de tradução para outro idioma

<p>Nous appelons cela un modèle d'étude en « auto-aveugle ». Cette dimension « auto-aveugle » augmente la valeur scientifique de l'étude et introduit un jeu de devinettes intéressant pour les participants – ai-je pris une microdose ou un placebo aujourd'hui ?</p>	<p>O desenho do estudo tem sido chamado de "self-blinding". O self-blinding não só aumenta o mérito científico do estudo como também cria um interessante jogo de adivinhação para os participantes – tomei uma microdose ou um placebo hoje?</p>
---	---

Na 78ª nota de rodapé traduzir a palavra *auto-aveugle* como “auto-cego” seria criar um neologismo. No texto original, o termo utilizado foi *self-blinding* - *This has been called a 'self-blinding' study design. Self-blinding both increases [...]* - e por essa razão ele foi mantido no texto em português.

2.6.2.7 – Reformulação do período

Os dois trechos abaixo apresentam períodos que tiveram sua estrutura reordenada.

Quadro 17: Exemplo de reestruturação do período

<p>Un autre franciscain, quant à lui français, André Thevet, dans son <i>Histoyre du Mechique</i>, datée d'avant 1574 et basée sur les écrits du missionnaire Andrés de Olmos, <i>Antigüedades Mexicanas</i> (1543), fait allusion à une herbe des Otomis qui « les faisoyt hors de sens et voyr beaucoup de vision », A. Thévet, « <i>Histoyre du Mechique</i>, manuscrit français inédit du XVI^e siècle », dans <i>Journal de la Société des Américanistes</i>, n.s., vol. 2., 1905 (1574), p.18. Parmi les premiers colons espagnols, on cite souvent deux autres auteurs qui ont remarqué les psilocybes, Francisco Hernández, <i>Historia Natural de Nueva España</i>, 2 vol., Université nationale autonome du Mexique, Mexico, 1959 (1571-1576), et Toribio de Benavente, dit Motolinia, <i>Historia de los indios de la Nueva España</i>, Mexico, Editorial Porrúa, 1990 (1541).</p>	<p>Outro franciscano, o francês André Thevet, em seu livro <i>Histoyre du Mechique</i>, que remonta a antes de 1574 e que é baseado no <i>Tratado de Antigüedades Mexicanas</i> (1543) do missionário Andrés de Olmos, faz alusão a uma erva dos Otomis que “os fazia ficar doidos e ter muitas visões”. (JONGHE, Edouard de. <i>Histoyre du Mechique, manuscrit français inédit du XVI^e siècle</i>. In: _____. Journal de la Société des Américanistes. Paris, t. 2, p. 18, 1905). Entre os primeiros colonizadores espanhóis, citam-se com frequência dois outros autores que observaram os <i>Psilocybes</i>: Francisco Hernández que produziu a <i>Historia Natural de Nueva España</i> entre 1571 e 1576 e Toribio de Benavente, também conhecido como Motolinia, que redigiu a <i>Historia de los indios de la Nueva España</i> em 1541.</p>
---	--

A 51ª nota de rodapé do texto original estava bastante confusa para ser traduzida, com muitas informações e datas. Dessa forma, todas as obras citadas foram pesquisadas para que a nota ficasse organizada e mais precisa para que os dados bibliográficos fossem adequados à ABNT.

Quadro 18: Exemplo de reestruturação do período

<p>Expression mazatèque qui peut se traduire en espagnol par « persona de conocimiento » et en français par « personne de savoir », utilisée pour désigner les curanderos. Le mot « chaman » est impropre, en effet, car il n'appartient pas à la culture de référence.</p>	<p>Expressão mazateca utilizada para designar os <i>curanderos</i>. Pode ser traduzida em espanhol como “<i>persona de conocimiento</i>” e em português brasileiro como “pessoa de conhecimento”. De fato, a palavra “xamã”, é imprópria, pois não pertence à cultura de referência.</p>
---	--

Nesta nota de rodapé, a 84ª do artigo, a escolha foi desmembrar a primeira frase e transformá-la em duas. O trecho do texto de origem “*en français par « personne de savoir »*,” foi suprimido da tradução por não fazer sentido colocar “e em francês como “pessoa sábia”,” ou ainda “e em francês como “*personne de savoir*”,” por se tratar de tradução para a língua portuguesa. Assim, a informação “e em português brasileiro como “pessoa de conhecimento”.” foi acrescentada.

2.7 – Proposta de tradução do artigo

A seguir apresento a minha proposta de tradução para o artigo do pesquisador italiano Vittorio Biancardi, *Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche*.

Microdosagem de substâncias psicodélicas: breve histórico e novos eixos de pesquisa

Vittorio Biancardi*

RESUMO

A microdosagem é um fenômeno social cada vez mais difundido entre os consumidores das substâncias psicodélicas. Ela consiste no consumo de um décimo da dose típica de uma substância (principalmente LSD ou psilocibina) de modo regular, duas ou três vezes por semana, para melhorar as capacidades cognitivas ou como autoterapia. Atualmente, a análise desse fenômeno é muito fragmentada e inconsistente, tanto do ponto de vista das Ciências Humanas como das Ciências Exatas. O objetivo deste artigo é apresentar os resultados de um primeiro trabalho histórico e etnográfico a respeito do assunto, enquanto coloca em discussão a tese que o consumo regular de pequenas doses de cogumelos alucinógenos constitui uma prática difundida entre os povos tradicionalmente ligados ao uso dessas substâncias.

Palavras-chave: *Microdosing*. Psicodélico. Alucinógeno. História. Etnografia. México.

Introdução. O que é a microdosagem?

A microdosagem, mais conhecida pelo nome em inglês de *microdosing*, é uma prática que se difundiu junto aos consumidores de substâncias psicodélicas há alguns anos. Ela consiste na ingestão de doses muito pequenas de substâncias psicodélicas (no caso do LSD, menos de 15 microgramas) para fins terapêuticos, recreativos ou produtivos. O termo “psicodélico”, que significa literalmente “manifestação da alma”, é derivado das palavras gregas *psykhè*: alma e *deloun*: revelar. Sua origem remonta a 1956, ano em que o psiquiatra inglês Humphry Osmond, em uma carta endereçada ao escritor Aldous Huxley, propôs administrar

*Vinculado à Universidade de Milão, Vittorio Biancardi é doutorando no *Centre de Recherches Historiques* (CRH) da *École des Hautes Études en Sciences Sociales* (EHESS). Seu trabalho de pesquisa, que concerne ao mesmo tempo uma metodologia histórica e antropológica, é baseado no uso de doses baixas de substâncias psicodélicas.

novas substâncias psicotrópicas que induziam modificações de consciência tais como, o LSD, a psilocibina e a mescalina. Essas substâncias também são conhecidas como alucinógenos. Essa contribuição é um trabalho preliminar que pretende também apresentar um “estado da arte” parcial, por meio de uma dupla metodologia, ao mesmo tempo histórica e antropológica, das origens da prática da microdosagem e analisar sua presença em diferentes comunidades de consumidores, em particular em uma comunidade de consumidores de cogumelos alucinógenos em Huautla de Jiménez, no México, e em outra de jovens participantes do movimento da contracultura, conforme um depoimento encontrado em uma revista italiana publicada em 1971. Traçar um histórico das declarações a respeito do uso de pequenas doses de substâncias alucinógenas será útil principalmente para compreender se essa prática da microdosagem constitui um “hábito humano” ou se é uma prática recente; o que talvez nos forneçam informações preciosas em relação aos riscos ligados a esse tipo de uso. Não há trabalhos quantitativos relativos ao número total de consumidores e suas características sociais: as substâncias psicodélicas são objeto de uma recente retomada de interesse científico. Após uma breve introdução sobre as razões que contribuíram para transformar a prática da microdosagem em fenômeno social, difundida em escala mundial, nos limitaremos a um histórico fragmentado do consumo de cogumelos e de LSD⁴ em pequenas doses a partir das primeiras declarações fornecidas por um observador do século XVI, daqueles que nos deixaram no século passado e das pesquisas conduzidas a respeito do tema ao longo dos dois últimos anos.

Por fim, tentaremos demonstrar, graças aos dados fornecidos por um trabalho etnográfico, que a prática de *microdosing*, termo criado por James Fadiman que indica uma modalidade (frequência, dose) de consumo específica, não condiz com os hábitos do povo mazateca.

A “descoberta” de James Fadiman

Em 1966, o *Drug Enforcement Administration* (DEA), órgão de controle de narcóticos estadunidense, proibiu a Dietilamida do ácido lisérgico (em alemão

⁴ Trataremos aqui somente da utilização do LSD e dos *Psilocybes*, embora possa ter existido a utilização de pequenas doses de peiote, ayahuasca, *Ololiuhqui* ou de *Salvia Divinorum*, que são exemplos de vegetais alucinógenos presentes no continente americano.

Lysergsäurediethylamid, geralmente abreviada como LSD ou LSD₂₅, uma substância descoberta por acaso pelo químico suíço Albert Hofmann em 1943⁵). Na época, o LSD foi tema de um processo complexo de democratização e politização, claramente impossível de administrar para o governo de Washington, que então ordenou colocá-lo na *Schedule I*, a lista de substâncias “sem uso medicinal reconhecido e com alto potencial de abuso” (DEA, [1966?] tradução nossa)⁶.

Na introdução do capítulo 15 de um livro publicado em 2011, chamado *The Psychedelic Explorer's Guide*, o psicólogo estadunidense James Fadiman afirmava que, consumido em pequenas doses⁷, o LSD *poderia trazer benefícios de ordem física*⁸, apresentando simultaneamente o mesmo efeito que um estimulador cognitivo⁹ (em inglês, *cognitive enhancer*). De acordo com Fadiman, após a ingestão de uma dose muito pequena, o consumidor não experimentaria os efeitos colaterais que acompanham uma dose normal da mesma substância como, por exemplo, a distorção dos sentidos e da percepção ou ainda a despersonalização:

Alguns usos do LSD ainda permanecem bem fora do radar. O mais intrigante nesses usos são as doses sub-perceptivas com cerca de 10 microgramas. Nessa dose minúscula, o LSD age como um estimulador cognitivo, mas sem os efeitos colaterais das doses maiores [...]. Quando alguém toma uma quantidade sub-perceptiva – para o LSD, cerca de 10 microgramas (também conhecida como microdose, subdose, ou “*tener*”) – os efeitos sensoriais mais comuns associados a doses altas de LSD ou psilocibina – um clarão ou uma faísca ao redor dos seres vivos, um cruzamento de sensações como escutar cores ou saborear músicas, e dissolução do ego – não aparecem. (FADIMAN, 2011, p. 192-194, tradução nossa)¹⁰.

⁵ A história da descoberta do LSD₂₅ valeria um capítulo à parte (e já é assunto de certo número de livros, entre os quais o célebre *LSD: minha criança problema* (HOFMANN, 1979), onde Albert Hofmann narra com detalhes a história de sua descoberta). Basta lembrar aqui que, no dia em que Hofmann deixou cair duas gotas de LSD nos dedos, ele estava prestes a realizar experiências com um fungo chamado ergô, um cogumelo que geralmente infesta culturas de centeio, e que se cogitava conter um princípio ativo, a ergotamina, capaz de aliviar as dores do parto.

⁶ Trecho original: “*with no currently accepted medical use and a high potential for abuse*”. Disponível em: <<https://www.dea.gov/drug-scheduling>>.

⁷ Uma dose normal de LSD oscila entre 100 e 200 microgramas. Uma microdose representaria cerca de um décimo da dose normal, que equivale a 10-20 microgramas da substância pura.

⁸ BIANCARDI, Vittorio. *La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques*. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses ». Chimères, Paris, n. 91, p. 139-148, 2017.

⁹ Essas substâncias também são conhecidas como “nootrópicos”. Existem nootrópicos naturais e nootrópicos sintetizados. (Disponível em <www.erowid.org>)

¹⁰ Trecho original: “*Some LSD uses are still well below the radar. The most intriguing of these uses are subperceptual doses of about 10 micrograms. In that tiny amount, LSD acts like a cognitive enhancer, but without the side effects of larger doses. [...] When people take a sub-perceptual amount—for LSD, about 10 micrograms (also known as a micro-dose, sub-dose, or “tener”)—the common sensory effects associated with higher doses of LSD or psilocybin—a glow or a sparkle around the edges of living things, sensory interweaving such as hearing in color or tasting music, and a loosening of ego*”

Fadiman então cita diversas declarações sobre os efeitos produzidos pelas microdoses nas capacidades criativas dos consumidores¹¹. O psicólogo americano sempre demonstrou interesse pelos efeitos das substâncias psicodélicas na psiquê, e em particular na forma como elas influenciam um traço humano que continua sendo muito difícil de definir: a criatividade.

Foi em 1966, em um contexto social dominado pelo medo dos efeitos imprevisíveis do LSD, que James Fadiman recebeu uma correspondência com aspecto oficial, assinada pelo DEA, ordenando que ele e sua equipe parassem imediatamente com suas pesquisas: depois disso Fadiman nunca mais prescreveu LSD para um paciente. Naquele momento, seu trabalho abordava principalmente o *professional problem solving*: saber se e como a ingestão de uma dose normal de ácido lisérgico produzia um estímulo positivo na capacidade de resolver os diferentes tipos de problemas no âmbito profissional¹².

Em 1999, Robert Forte¹³, uma figura muito conhecida no campo da Ciência Psicodélica, informou o doutor Fadiman a respeito do interesse de Albert Hofmann pelas microdoses¹⁴. Hofmann destaca que a maioria das pesquisas relativas às substâncias não levam em consideração a administração de pequenas doses; no

boundaries—do not appear” (FADIMAN, James. *The Psychedelic Explorer’s Guide*. Rochester: Park Street Press, 2011, p. 192-194.)

¹¹ Charles, um dos entrevistados por Fadiman, declarou: “Achei que tive alguns surtos de genialidade (pelo menos me pareceram geniais) tanto no resultado final do meu trabalho quanto em meus projetos criativos”. *Ibid.*, p. 196.

¹² FADIMAN, James; HARMAN, Willis; MCKIM, Robert; MOGAR, Robert; STOLAROFF, Myron. *Psychedelic Agents in Creative Problem Solving*, São Francisco: The Institute for Psychedelic Research of San Francisco State College, 1965. 17 p. Peter Stafford e Bonnie Golightly o descrevem como: “o mais importante dos estudos-piloto publicado acerca das capacidades criativas e técnicas das drogas psicodélicas para a resolução de problemas. Detalhes de duas sessões em grupo – programadas para o desenvolvimento: a) de uma cápsula fonocaptora aprimorada, b) de novos brinquedos criativos para crianças. Também ocorreram 22 sessões individuais. Um engenheiro, um arquiteto, um físico, um designer de móveis, um matemático, um designer gráfico, entre outros participaram. Onze aspectos distintos do processo criativo foram realçados com psicodélicos. Resultados de uma bateria e testes psicológicos e criativos; e discussões relativas às mudanças de longo prazo” em STAFFORD, Peter; GOLIGHTLY, Bonnie. *LSD. The Problem-Solving Psychedelic*. Nova Iorque: Award Books, 1967, p. 128.

¹³ FORTE, Robert. *Entheogens and the future of religions*. São Francisco: Council on spiritual practices, 1997.

¹⁴ “[...] a primeira vez que ouvi falar a respeito de microdose, por Robert Forte, e que Albert Hoffman tinha feito isso por décadas, eu estava mais entretido que intrigado. [...] Amparado por tais descobertas, comecei a fazer perguntas para aquelas poucas pessoas que encontrei que tinham tomado microdose. Albert Hoffman tinha falado sobre os efeitos destas doses, que elas eram uma “área pouco pesquisada” dos psicodélicos. Se a Sandoz estivesse mais interessada, talvez eles tivessem criado um produto mais eficaz e seguro que a Ritalina ou seu sucessor, Adderall” em FADIMAN, James. *Microdose Research without approvals, control groups, double-blinds, staff or funding*. Janeiro de 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/308138461_Microdose_research_without_approvals_control_groups_double_blinds_staff_or_funding>.

entanto, segundo o químico suíço, esse modelo de ingestão particular poderia substituir o consumo de medicamentos a base de anfetaminas como a Ritalina e o Adderall, utilizados como estimulantes ou para combater os problemas de atenção. Em seguida, Fadiman continuou a se interessar pelos efeitos específicos das microdoses. Então ele buscou junto às populações autóctones da América Central e da América do Sul os indícios da utilização de substâncias psicodélicas em pequenas doses, como revela uma passagem de seu livro:

As culturas autóctones conhecem e consomem doses sub-perceptivas de diferentes substâncias psicodélicas há séculos. Até pouco tempo, esse conhecimento era negligenciado. Após pesquisar doses sub-perceptivas, tive vergonha do meu preconceito cultural quando percebi que ignorei o óbvio, e que os curandeiros ou xamãs, utilizando suas plantas psicodélicas, exploraram sistemática e plenamente todos os níveis de dosagem. (FADIMAN, 2011, p. 193, tradução nossa)¹⁵.

Lê-se em outra anotação de Fadiman:

[...] quando apresentei minhas descobertas inéditas e únicas para um amigo antropólogo. Ele me lembrou de grupos autóctones do México e da América Latina que utilizaram plantas psicodélicas por centenas, provavelmente, por milhares de anos. Imaginei que eles não utilizavam doses baixas? Caso eu precisasse comprovar, ele me indicou um trabalho em seis volumes escrito por um padre jesuíta pouco tempo depois da conquista espanhola do México, que incluía descrições de doses baixas com diferentes psicodélicos. No que diz respeito aos usos modernos, ele me deu um exemplo. “Quando eu sentia um resfriado chegando, tomava uma dose baixa de psilocibina. Não tenho um resfriado há 15 anos.”. Ocorreu-me que eu estava bastante atrasado para uma festa que tinha começado há muito tempo (FADIMAN, 2016, p. 3-4, tradução nossa)¹⁶.

O jesuíta citado pelo amigo antropólogo de Fadiman é na realidade o monge franciscano Bernardino de Sahagún, autor da grandiosa *Historia general de las cosas de la Nueva España*, uma das obras mais importantes acerca da colonização da América Central pela Coroa Espanhola. Nela Sahagún menciona a utilização de

¹⁵ Trecho original: “*Indigenous cultures have known about and used sub-perceptual doses of different psychedelics for centuries. Until recently, this knowledge has been overlooked. After being involved in research on sub-perceptual dosages for over a year, I found myself embarrassed at my own cultural bias as I came to realize I had ignored the obvious, and that indigenous healers or shamans, working with their own psychedelic plants, have systematically and fully explored every dose level.*” (FADIMAN, James. *op. cit.*, p. 193)

¹⁶ Trecho original: “[...] *when I touted my original and unique discoveries to an anthropologist friend. He pointed out that indigenous groups from Mexico throughout South America had worked with psychedelic plants for hundreds, probably for thousands, of years. Did I imagine they had not worked with low doses? In case I needed proof, he directed me to a six-volume work written by a Jesuit priest shortly after the Spanish conquest of Mexico that included descriptions of low doses with different psychedelics. As for modern uses, he gave me an example. “Whenever I feel a cold coming on, I take a low dose of a psilocybin mushroom. I have not had a cold in 15 years.” As it turned out, I was a late arriving guest at a very long running party.*” (FADIMAN, James. *op. cit.*, p. 3-4)

um cogumelo chamado *teonanácatl*¹⁷ que, ingerido em dose baixa, teria o poder de curar doenças como resfriados ou gota, ao passo que uma dose alta, incitaria à luxúria. Como ele mesmo reconheceu, sua “descoberta” seria na realidade a redescoberta de uma prática existente há séculos nas populações tradicionalmente ligadas ao consumo dos *Psilocybes*. Realmente existem provas de uma utilização de pequenas doses com objetivo produtivo¹⁸ ou terapêutico nas populações da América Central? Existe um equivalente da microdosagem, por exemplo, na comunidade de Huautla de Jiménez? Foi nesse vilarejo, situado na Sierra Mazateca, no México, que o banqueiro e etnomicólogo nova-iorquino Robert Gordon Wasson descobriu as propriedades alucinógenas dos *Psilocybes* em 1955. Foi uma importante descoberta: os mazatecas eram um dos únicos povos a utilizar os cogumelos com propósito ritualístico há séculos. Em razão dessa capacidade de conservação das práticas milenares que realizei um trabalho etnográfico em Huautla de Jiménez, para compreender se a prática da microdosagem faz parte ou não dos hábitos dos mazatecas. As hipóteses mencionadas anteriormente ainda não são respaldadas por documentos históricos ou pelos fatos. Mas antes de tentar responder essas questões, é útil compreender a razão de tal interesse por um fenômeno que poderia, à primeira vista, parecer marginal. Para isso, nós iremos evocar, de forma breve, as diversas manifestações desse fenômeno para tentar delimitar um pouco melhor o que ele implica, em quais contextos ele se manifesta, quais são as causas e consequências de seu sucesso.

A utilização de microdoses de LSD no Vale do Silício

A prática da microdosagem se espalhou de forma considerável após a publicação de vários artigos que descreviam os hábitos de consumo de microdoses de LSD por alguns funcionários das empresas do Vale do Silício. Esse relacionamento feliz entre as substâncias psicodélicas, a contracultura e os empreendedores da indústria *high-tech* do Vale do Silício, situado nas proximidades de São Francisco, começou

¹⁷ Durante muito tempo a palavra foi, indevidamente, traduzida como “carne dos deuses”. *Teonanácatl*, na verdade, significa “cogumelo que embriaga”.

¹⁸ Por “objetivo produtivo”, interpreto pequenas doses que não são ingeridas em contextos de rituais, recreativos ou terapêuticos. Em uma conversa particular com o antropólogo especialista em Huautla de Jiménez, Marcos García de Teresa, ele me chama a atenção, por exemplo, para o que a *chjota chjine* María Sabina declarou em uma entrevista: que no passado lhe ocorreu de tomar um ou dois cogumelos “para dar força”. Poderíamos supor que era para realizar tarefas domésticas ou nos campos (María Sabina sempre trabalhou na terra, desde sua juventude).

durante os anos 1960¹⁹. A revolução cultural, trazida em um primeiro momento pelo movimento hippie estadunidense e com um de seus principais núcleos em Haight-Ashbury, um bairro central de São Francisco, via no uso das substâncias psicodélicas um meio de ampliar a consciência e ao mesmo tempo facilitar as mudanças nas comunidades²⁰. O LSD se tornou uma “arma” química nas mãos dos jovens e dos não tão jovens rebeldes decididos a acabar com o *establishment*, com a guerra e com todas as formas de dominação. Ao mesmo tempo, não muito distante de Haight-Ashbury, outras pessoas se dedicavam à concepção dos primeiros computadores que constituíram a base do que viria a ser a Internet²¹. Culturalmente e socialmente próximos, os mundos da contracultura e do *Personal Computer* se misturaram ao longo da segunda metade do século passado. O próprio Steve Jobs declarou ter tomado LSD e que ele havia contribuído no desenvolvimento das invenções que fizeram o nome da *Apple Computers* célebre no mundo inteiro²². Foi mais ou menos nesse mesmo período que James Fadiman conheceu Timothy Leary²³, um dos principais representantes da contracultura da época, um psicólogo de Harvard conhecido pelo seu trabalho de democratização do ácido lisérgico. Foi por intermédio de Leary que Fadiman obteve sua primeira dose de LSD. Durante esse período, Fadiman esteve em contato com as personalidades importantes dos universos da contracultura e da informática, como o autor e editor Stewart Brand e o engenheiro da computação Douglas Engelbart²⁴. Então não é por acaso se, ainda hoje, no Vale do Silício, as novas gerações de funcionários, programadores e empreendedores do setor *high-tech* também são consumidores de LSD e de outras substâncias psicodélicas. O primeiro artigo que fez referência ao consumo de microdoses por um jovem empreendedor, com o pseudônimo de Kevin, foi publicado em 2015 na revista *Rolling Stone*²⁵. Alguns meses mais tarde, a revista *Forbes* publicou um artigo a respeito do mesmo

¹⁹ MARKOFF, John. *What the Dormouse said. How the Sixties Counterculture Shaped the Modern Computer Industry*. Nova Iorque: Penguin, 2011.

²⁰ *Ibid*, [...]

²¹ *Ibid*, [...]

²² ARMSTRONG, Walter. Steve Jobs: LSD Was One of The Best Things I've Done in My Life. *The Fix*, Illinois, 10 de jul. de 2011. Disponível em: < <https://www.thefix.com/content/steve-jobs-think-different-and-lsd-9143>>

²³ MARKOFF, John. *op.cit.* [...]

²⁴ *Ibid*, [...]

²⁵ LEONARD, Andrew. How LSD Microdosing Became the Hot New Business Trip. *Rolling Stone Magazine*, Nova Iorque, 20 nov. de 2015. Disponível em: <<https://www.rollingstone.com/culture/culture-news/how-lsd-microdosing-became-the-hot-new-business-trip-64961/>>

assunto²⁶. Em seguida, dezenas de artigos surgiram tanto em revistas para o público em geral conhecidas no mundo inteiro como em revistas científicas. Entre fevereiro e dezembro de 2017, mais de quarenta artigos foram contabilizados, a maioria em revistas de renome internacional e escritos principalmente em francês, italiano e inglês.

Em grande parte dos artigos citados, a utilização de pequenas doses de LSD é apresentada por meio de um ponto de vista neutro, sem especificar os aspectos negativos e os possíveis riscos ligados ao consumo. Pelo contrário, em muitos casos são relatados os testemunhos diretos - geralmente positivos - dos próprios consumidores. A microdosagem é apresentada como uma maneira nova e fácil de aumentar a criatividade, de reduzir os efeitos negativos associados à vida profissional (por exemplo, a ansiedade ou o nervosismo) e, na melhor das hipóteses, de aproveitar melhor a vida²⁷. Depois disso, a prática da microdosagem se espalhou muito rapidamente entre os consumidores de LSD. É o que as pesquisas científicas empreendidas relativas ao assunto confirmam, a difusão de páginas da Internet e vídeos *on-line* indicando as modalidades corretas de consumo das microdoses e o aumento das inscrições e dos relatos de experiências que surgem em fóruns de discussões *on-line* como o *Reddit*²⁸.

As microdoses na história

Uma prática antiga?

Bernardino de Sahagún, franciscano e historiador do século XVI mencionado acima, é frequentemente citado como uma das primeiras fontes, e uma das mais confiáveis, que levavam em conta a utilização de cogumelos alucinógenos no México durante o

²⁶GLATTER, Robert. LSD Microdosing: The New Job Enhancer In Silicon Valley And Beyond? *Forbes*, Nova Jersey, 27 de nov. de 2015. Disponível em: <<https://www.forbes.com/sites/robertglatter/2015/11/27/lsd-microdosing-the-new-job-enhancer-in-silicon-valley-and-beyond/#6bd04000188a>>. O artigo, que cita aquele publicado anteriormente na *Rolling Stone*, apresenta a microdosagem como uma nova possibilidade de utilização.

²⁷ Um exemplo é encontrado no livro de Ayelet Waldman, brilhante advogada estadunidense e mãe de família, que narra como venceu sua depressão graças às microdoses de LSD em *A Really Good Day. How Microdosing Made a Mega Difference in My Mood, My Marriage and My Life*. Nova Iorque: Knopf, 2017.

²⁸ Ver mais adiante, figura 1.

período colonial²⁹. Eis uma passagem que nos interessa, tirada de sua *Histoire générale des choses de la Nouvelle-Espagne*:

Existem uns cogumelos nessa terra que se chamam *teonanácatl*, crescem sob o feno nos campos ou pântano: são redondos, têm a base altinha, fina e redonda, têm um sabor ruim quando consumidos, prejudicam a garganta e inebriam: são medicinais contra as febres e a gota: devem ser consumidos *não mais* que dois ou três: aqueles que comem têm visões e sentem angústias no coração, aqueles que comem muitos deles despertam a luxúria, embora sejam poucos. (SAHAGÚN, 1880, p. 738, tradução nossa)

³⁰

Bernardino de Sahagún é a única fonte do período da conquista espanhola que faz referência ao uso dos *Psilocybes* para fins terapêuticos e em doses baixas. É a fonte que cita indiretamente Fadiman em suas notas³¹. Nenhum outro comentarista da época evoca esse modo particular de consumo dos *teonanácatl*. No entanto, tais depoimentos estabelecem diferentes tipos de problemas. Como destaca Giorgio Samorini em seu artigo “*I funghi nei documenti storici*”³², é possível que o depoimento de Sahagún seja mentiroso, e por diversos motivos. O primeiro diz respeito às diferenças entre o texto náuatle e o texto espanhol. De fato, *Historia general de las cosas de la Nueva España* se divide em duas partes, uma escrita na língua do povo asteca e outra na língua dos colonizadores, e as diferentes versões nem sempre coincidem. Em uma delas, a menção à luxúria provocada pelos cogumelos só aparece na versão espanhola, e não aparece na versão náuatle. Além disso, os informantes de Sahagún eram, em sua maioria, indígenas convertidos ao Cristianismo e batizados: pode-se então supor que, como ele, eles jamais entraram em contato direto com os cogumelos “embriagantes” - comer os cogumelos era um

²⁹ Outro franciscano, o francês André Thevet, em seu livro *Histoyre du Mechique*, que remonta a antes de 1574 e que é baseado no *Tratado de Antigüedades Mexicanas* (1543) do missionário Andrés de Olmos, faz alusão a uma erva dos Otomis que “os fazia ficar doidos e ter muitas visões”. (JONGHE, Edouard de. *Histoyre du Mechique, manuscrit français inédit du XVI^e siècle*. In: _____. **Journal de la Société des Américanistes**. Paris, t. 2, p. 18, 1905). Entre os primeiros colonizadores espanhóis, citam-se com frequência dois outros autores que observaram os *Psilocybes*: Francisco Hernández que produziu a *Historia Natural de Nueva España* entre 1571 e 1576 e Toribio de Benavente, também conhecido como Motolinia, que redigiu a *Historia de los indios de la Nueva España* em 1541.

³⁰ Trecho original: “*Hay unos honguillos en esta tierra que se llaman teonanácatl, críansc debajo del heno en los campos ó páramos: son redondos, tienen el pie altillo, delgado y redondo, comidos son de mal sabor, dañan la garganta y emborrachan: son medicinales contra las calenturas y la gota: hanse de comer dos ó tres no mas: los que los comen ven visiones y sienten bascas en el corazon, á los que comen muchos de ellos provocan á lujuria, y aunque sean pocos.*” (SAHAGUN, Bernardino de. *Histoire générale des choses de la Nouvelle Espagne*. Paris: G. Masson, 1880, p. 738.)

³¹ FADIMAN, James. *Microdose Research*, *op cit*.

³² Artigo publicado na página da internet de Giorgio Samorini. I funghi nei documenti storici. **Giorgio Samorini Network**, [s.d.]. Disponível em: <<https://samorini.it/antropologia/americhe/funghi-in-messico/funghi-documenti-storici/>>

pecado punido com o chicote da Inquisição, como indica Alessandro Stella, historiador da Idade Média e especialista em história da proibição das drogas³³.

Portanto, para retratar a história da ingestão das substâncias psicodélicas em pequenas doses no período anterior ao século XX, o depoimento de Sahagún continua sendo não só o primeiro e o mais importante que dispomos, mas também o único.

Depoimentos do século XX

Os depoimentos seguintes, que narram experiências realizadas com a ajuda de doses baixas de substâncias alucinógenas, são provenientes de relatos de alguns dos célebres pioneiros do psicodelismo do século passado. A grande maioria dos trabalhos geralmente citados como referências nos *Psychedelic Studies*³⁴, área da ciência que estuda os fenômenos ligados às substâncias psicodélicas, não abrangem nem mencionam o consumo de doses baixas. Embora tenha afirmado ter recorrido às pequenas doses de LSD durante uma boa parte de sua vida³⁵, Albert Hofmann não cita esse tipo particular de utilização em seus trabalhos. O mesmo se aplica a Aldous Huxley, escritor inglês, autor de livros de sucesso como *As Portas da Percepção* e *Admirável Mundo Novo*. Tampouco se encontra algo que se assemelhe à microdose atual nos trabalhos de Roger Heim, micólogo e diretor do Museu Nacional de História Natural de Paris na época da descoberta dos cogumelos pelo banqueiro nova-iorquino Gordon Wasson³⁶ (com quem ele rapidamente iniciou uma colaboração científica). Entretanto, seu jovem assistente Roger Cailleux³⁷ relata uma ingestão de doses baixas de cogumelos, que aconteceu entre 1956 e 1960:

Das três experiências realizadas com os *téonanacatl*, as duas primeiras, relativas ao *Psilocybe Mexicana Heim*, tratavam apenas de doses muito baixas de cogumelos. De fato, me parecia interessante conhecer ou

³³ STELLA, Alessandro. Anotação pessoal, 14 de janeiro de 2019.

³⁴ SESSA, Ben. *The Psychedelic Renaissance: Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*. Londres: Muswell Hill Press, 2012.

³⁵ FADIMAN, James. *Microdose Research*, *op cit.* [...]

³⁶ Gordon Wasson, especialista em cogumelos, pai da etnomicologia, foi o primeiro a publicar (em um artigo publicado na revista *Life* em 1957 que se tornou célebre) a nova descoberta do ritual mazateca dos cogumelos alucinógenos. Juntamente com sua esposa, Valentina Pavlovna Wasson, ele escreveu a obra monumental *Mushroom, Russia and History*. Com Roger Heim, Wasson publicou a primeira monografia relativa aos *Psilocybes* do México, *Les Champignons hallucinogènes du Mexique*.

³⁷ Junto com seu professor Heim, Roger Cailleux foi um dos primeiros a cultivar os cogumelos da espécie *Psilocybe Mexicana Heim* na Europa.

aproximar o início da inatividade dessa espécie. Na primeira experiência, ingeri apenas 0,25g de carpóforos secos, que correspondem a três cogumelos de tamanho médio, que engoli quase sem mastigar e sem sentir irritações na garganta ou náuseas. Nenhum dos fenômenos comumente descritos por outros experimentadores (R. HEIM, R.G. WASSON, A. HOFMANN, A. BRACK) se manifestaram, a princípio, segui o curso normal das minhas ocupações. Apenas duas horas e meia após a ingestão [...], com os olhos fechados, diante de uma janela, e superando todas as expectativas, surgiram motivos abstratos levemente coloridos, rapidamente ofuscados por um véu de cores vivas e oscilantes, vermelho, alaranjado, verde, dando rapidamente lugar a um conjunto regular de pontos luminosos vermelhos e verdes se soltando em um fundo escuro. Em seguida, fui para o cômodo vizinho que tinha pouca luz, assisti, com os olhos fechados, uma sucessão de cenas curtas coloridas, sobretudo vermelhas, com um brilho espantoso: uma sala de projeção cinematográfica com seus espectadores imóveis, uma plataforma de estação ferroviária deserta e terrinas semelhantes àquelas utilizadas para o cultivo dos *Psilocybes*. Um véu colorido desfez tudo de repente e assim o espetáculo chegou ao fim. As visões duraram de oito a dez minutos sem me causar nenhum problema de ordem física (CAILLEUX, 1958, p. 283, tradução nossa)³⁸.

Essa experiência não pode ser definida como microdosagem. A ingestão aconteceu apenas uma vez; não se repetiu ao longo do tempo; e apesar de a dose indicada por Cailleux parecer com o que hoje se denomina uma microdose em *sites* especializados³⁹, as alucinações provocadas pela ingestão, mesmo que tenham sido de breve duração, indicam claramente que não foi uma dose *sub-threshold*⁴⁰. Contudo, essa experiência é interessante, por pelo menos, duas razões. A primeira, por ser o primeiro depoimento de um ocidental que fez em si próprio a experiência das doses baixas de cogumelos. Além disso, Cailleux ressaltou que após a ingestão,

³⁸ Trecho original: « *Des trois expériences réalisées avec les téonanacatl, les deux premières, relatives au Psilocybe Mexicana HEIM, n'ont porté que sur de très faibles quantités de champignons. Il me semblait intéressant, en effet, de connaître ou d'approcher le seuil d'inactivité de cette espèce. Pour la première expérience, je n'absorbai que 0,25 g de carpophores secs, correspondant à trois champignons de taille moyenne, que j'avalais presque sans mastiquer et sans éprouver d'irritations de la gorge ou de nausées. Aucun des phénomènes ordinairement décrits par d'autres expérimentateurs (R. HEIM, R.G. WASSON, A. HOFMANN, A. BRACK) ne se manifestant, je suivis tout d'abord le cours normal de mes occupations. Ce n'est que deux heures trente après l'ingestion [...] que, les yeux clos, devant une fenêtre, et contre toute attente, m'apparurent des motifs abstraits faiblement colorés, vite brouillés par un voile aux couleurs vives et changeantes, rouge, orangé, vert, laissant rapidement place à un ensemble régulier de points lumineux rouges et verts se détachant sur fond noir. Me rendant ensuite dans une pièce voisine obscure, j'assistai, les paupières fermées, à la succession de courtes scènes colorées, de dominance rouge, et d'un relief étonnant : une salle de projection cinématographique avec ses spectateurs immobiles, un quai de gare désert et des terrines semblables à celles utilisées pour la culture des Psilocybes. Un voile coloré noya subitement le tout et le spectacle s'acheva ainsi. Les visions avaient duré de huit à dix minutes sans me causer aucun trouble d'ordre physique.* » (CAILLEUX, Roger. *Trois essais d'ingestion avec les Psilocybes hallucinogènes*, In: _____. **Les champignons hallucinogènes du Mexique**. Paris: Éd. Muséum national d'Histoire naturelle, 1958, p. 283.)

³⁹ O *site* Thirdwave.co, por exemplo, indica que uma microdose de *Psilocybes* oscila entre 0,20 e 0,30 g do produto desidratado.

⁴⁰ Chama-se *sub-threshold* ou “dose inferior no início [das alucinações]”, uma dose que não provoca nenhum tipo de alucinação. É um sinônimo menos utilizado que “microdose”.

durante duas horas e meia, ele seguiu “o curso normal de suas ocupações”. Pode-se inferir que ele continuou a trabalhar apesar da dose de cogumelos ingerida. E se esse era o caso, seria o primeiro documento atestando uma utilização “profana⁴¹” com objetivo produtivo (em um contexto profissional) de uma dose quase insignificante de psilocibina.

Em 1955, acompanhado de Édith Boissonnas e de seu amigo Jean Paulhan, Henri Michaux, poeta e experimentador de substâncias psicodélicas⁴², se submeteu a diferentes autoexperimentações com doses baixas de mescalina. Seu desejo era simples, e próximo daquele dos jovens empreendedores a quem se cobra, em um contexto totalmente diferente, a criatividade a qualquer custo. Édith Boissonnas, poetisa suíça e amiga de Michaux, escreveu em seu diário:

Após uma dose baixa de mescalina (em 02 de janeiro de 1955) na casa de Henri Michaux (com Jean P.) não senti nada. Claramente, J. e H.M. estavam em uma espécie de embriaguez, agradável para J., cruel diria M. (eu estava ferido, diria ele mais tarde). (BOISSONNAS, 1955, tradução nossa)⁴³.

Aqui outro exemplo de ingestão de substância psicodélica, embora a dose exata ingerida por Michaux nessa ocasião nos seja desconhecida. A substância e a natureza do interesse do consumidor diferem do caso anterior. Aqui o poeta busca uma resposta para a questão: “qual droga pode tornar a arte de escrever mais fácil⁴⁴?”. Nesse caso, ele a encontra na mescalina – fornecida por seu amigo psiquiatra, Julian de Ajuriaguerra.

Hanscarl Leuner, Ronald Sandison e a terapia psicolítica

[...] grupos de terapia psicolítica em que eu (1960-86) e outros tivemos a autorização para a prática em pacientes, de outra forma, inacessíveis,

⁴¹ O primeiro exemplo de utilização profana (mas não em microdose) foi descrita por Valentina Pavlovna Wasson, que ingeriu uma dose normal de *Psilocybe* na companhia de Gordon e de sua filha Mary. WASSON, Valentina P. “I ate the magic mushroom”, **This Week Magazine**, maio de 1957, p. 8-10.

⁴² Cf. entre outros MICHAUX, Henri. *Misérable miracle. La mescaline*. Paris: Gallimard, 1972 e MICHAUX, Henri. *Connaissance par les gouffres*. Paris: Gallimard, 1961.

⁴³ Trecho original: « Après une dose faible de mescaline (le 2 janvier 1955) chez Henri Michaux (avec Jean P.) je n'éprouvai rien. Visiblement J. et H.M. étaient dans une sorte d'ivresse, agréable chez J., cruelle disait M. (j'ai été blessé dira-t-il plus tard) ». BOISSONNAS, Édith. *Journal pour moi seule*, 11 de janeiro de 1955.

⁴⁴ Carta de Henri Michaux para Jean Paulhan, 1956.

produziram reduções significativas no estado de perturbação em uma grande porcentagem destes pacientes. (LEUNER, 1997, tradução nossa)⁴⁵.

Foi com essas palavras que Hanscarl Leuner⁴⁶, um dos pioneiros da terapia psicolítica, prefaciou um importante trabalho bibliográfico de Torsten Passie⁴⁷. Este último participou, no fim dos anos 1990, de uma compilação da bibliografia mais completa a respeito da utilização das substâncias psicodélicas na psicoterapia⁴⁸. O título, *Psycholytic and Psychedelic Research 1931-1995. A Complete International Bibliography*, faz referência às duas principais abordagens desenvolvidas ao longo do século XX pela Psiquiatria e pela Psicologia para ajudar os pacientes “ímmunes” à terapia psicanalítica incorporando a administração de substâncias psicoativas, especialmente o LSD e a psilocibina. As duas abordagens se diferem sensivelmente. Um dos fatores que convergem para definir a linha de demarcação entre as duas abordagens é a dose administrada ao paciente; além disso, a diferença de dosagem constitui a principal razão pela qual nos parece interessante mencionar o trabalho de Leuner, de Passie e de outros pioneiros da terapia psicolítica.

A terapia psicolítica⁴⁹, em alemão *Psycholytische Therapie*, compreende “A ativação e o aprofundamento do processo psicanalítico com doses baixas de LSD (30-200 µg), de psilocibina (3-18 mg), de LE-25 (30-80 mg) etc., produzindo imagens oníricas simbólicas, regressões e fenômenos de transferência (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa)⁵⁰. Já a terapia psicodélica compreende a administração de “altas doses de LSD (300-800 µg) conduzindo às supostas experiências cósmico-místicas.

⁴⁵ Trecho original: “[...] *psycholytic therapy groups in which I (1960-86) and others were allowed to practice with otherwise inaccessible patients, produced significant reductions in the disturbed state of a large percentage of these patients*”. LEUNER, Hanscarl. Prefácio para *Psycholytic and Psychedelic Research 1931-1995. A Complete International Bibliography*, de Torsten Passie. Hannover: Laurentius Publisher, 1997, p. 6.

⁴⁶ PASSIE, Torsten. *Hanscarl Leuner. Pioneer of Hallucinogen Research and Psycholytic Therapy. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS)*, Califórnia, 1996. Disponível em: <<https://maps.org/news-letters/v07n1/07146leu.html>>.

⁴⁷ Uma definição da terapia psicolítica segundo Passie: “Por volta de 1950, Leuner desenvolveu uma técnica onírica em psicoterapia (definida atualmente como “imaginação afetiva dirigida”). Ele definiu que ao utilizar pequenas doses de alucinógenos, imagens com finalidade terapêutica poderiam ser intensificadas e aprofundadas. Além disso, experiências de regressão e de catarse foram facilitadas”. (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 11.)

⁴⁸ A bibliografia, que contém mais de 700 trabalhos publicados de todas as regiões do mundo, constitui uma das raras tentativas de descrição bibliográfica sistemática de 65 anos da *Psychedelic Research*. (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 22.)

⁴⁹ A palavra é derivada do grego antigo ψυχή: a alma, e λύσις: a dissolução. Literalmente, “que dissolve a alma”.

⁵⁰ Trecho original: “*Activation and deepening of the psychoanalytic process with low doses of LSD (30-200 mcg), Psilocybin (3-18 mg), LE-25 (30-80 mg) etc., producing symbolic dream images, regressions and transference phenomena*”. (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 13.)

Sentimentos de unicidade, de alegria extasiante e *insights* existenciais profundos são obtidos. (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa) ⁵¹”.

Outra diferença entre as duas metodologias está na frequência da dose. Se são necessárias “diversas sessões (10-50). (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa) ⁵²” para garantir a eficácia da terapia psicolítica, três doses são suficientes no que diz respeito à terapia psicodélica. A utilização de doses baixas de substâncias psicodélicas, no caso da metodologia desenvolvida por Hanscarl Leuner, não provoca mudança no desenvolvimento da terapia. De fato, sessões de análise individuais e coletivas são previstas, para que o paciente retrabalhe o material psíquico que surgiu sob a influência da substância. Se o papel principal do LSD é facilitar a liberação do material inconsciente no paciente, um dos objetivos das sessões “normais” é o de voltar aos momentos vividos sob o efeito da substância, se concentrando principalmente nos mecanismos de defesa e na psicologia do eu e comparando a realidade vivida sob o efeito das substâncias psicodélicas com a realidade cotidiana, para realizar a passagem entre as duas dentro das melhores condições.

Desse modo, Passie define o objetivo da terapia: “Cura pela reestruturação da personalidade em um processo de amadurecimento e de desprendimento dos vínculos parentais da infância. Melhor harmonia intrapsíquica e social (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa) ⁵³”. É curioso observar que os atuais adeptos da microdosagem relatam a busca pelo bem-estar individual e social como uma das principais razões para o consumo de LSD. Assim, a terapia psicolítica constitui um caso de microdosagem antes mesmo de o termo existir, embora as doses administradas aos pacientes tenham sido um pouco maiores⁵⁴ do que aquelas indicadas por Fadiman para auxiliar no tratamento da depressão⁵⁵.

Torsten Passie também é o autor do trabalho mais completo acerca da pesquisa sobre microdoses⁵⁶. Indicaremos dois outros pioneiros da utilização das substâncias

⁵¹ Trecho original: “*High doses of LSD (300-800 mcg) leading to so-called cosmic-mystical experiences. Feelings of oneness, ecstatic joy and deep-reaching existential insights are attained*” (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 13.).

⁵² Trecho original: “*Numerous sessions required (10-50)*”. (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 13.).

⁵³ Trecho original: “*Cure through restructure of personality in a maturing process and loosening of infantile parental bonds. Better intrapsychic and social harmony*”. (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 13.).

⁵⁴ A terapia psicolítica utilizava doses entre 30 e 200 microgramas de LSD. Atualmente, considera-se 100 microgramas uma dose inteira.

⁵⁵ Fadiman, James. *The Psychedelic Explorers's Guide*, *op. cit.*, p. 194.

⁵⁶ PASSIE, Torsten. *The Science of Microdosing Psychedelics*. Falmouth: Psychedelic Press, 2018.

psicodélicas na psicoterapia: os psicólogos Betty Eisner⁵⁷ e Ronald Sandison⁵⁸, respectivamente estadunidense e inglês, que consideram Leuner como um dos terapeutas mais célebres que experimentaram a terapia psicolítica em seus pacientes.

Microdosing e contracultura: o caso italiano

Em 1962, Gary Fisher⁵⁹ psicólogo e pioneiro da utilização das substâncias psicodislépticas⁶⁰ na psicoterapia, publicou no segundo número da *Psychedelic Review* um artigo chamado “*Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences*”. Nele se lê:

“Uso de pequenas doses por sujeitos experientes”

Este autor observou que, com frequência, os sujeitos experientes tendem a restringir, por si mesmos, o nível da dosagem que acham que induzirá uma experiência psicodélica. É nossa opinião que, muitas vezes, esse nível é desnecessariamente alto, e sugerimos que indivíduos experientes experimentem dosagens menores. É uma prática comum o sujeito achar que necessita de uma quantidade menor da substância para induzir uma experiência psicodélica após ter algumas experiências com níveis maiores da dosagem. Contudo, indivíduos continuarão a usar muitas vezes dosagens de 100 a 200mg de LSD. E provável que enquanto a dosagem diminui, as variáveis ambientais e a clareza da mente antes da sessão se tornem cada vez mais importantes. Conseqüentemente, antes das sessões de pequenas doses, um período de meditação é altamente proveitoso para permitir que o indivíduo relaxe e limpe sua consciência de irrelevantias. Dosagens menores, entre 10mg e 25mg, de LSD ou entre um e dois miligramas de *psilocybine* podem produzir estados incríveis de consciência expandida. (FISHER, 1963, p. 215, tradução nossa)⁶¹.

⁵⁷ EISNER, Betty.;COHEN, Sidney. *Psychotherapy with Lysergic Acid Diethylamide*, In: _____. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1958, v. 127, p. 528.

⁵⁸ SANDISON, Ronald. *A Century of Psychiatry, Psychotherapy and Group Analysis*. Londres: Jessica Kingsley Publishers, 2001.

⁵⁹ Durante os anos 1950 e 1960, Fisher conduziu pesquisas pioneiras acerca do uso das substâncias psicodélicas em crianças com esquizofrenia e autismo. Em seguida, ele estudou as possíveis utilizações de substâncias psicodélicas em adultos que sofriam de graves doenças mentais e em pacientes com câncer em fase terminal. Fisher foi um colaborador de Timothy Leary no México, no Caribe e em Nova Iorque.

⁶⁰ Outra palavra para designar as substâncias psicodélicas, “psicodisléptico” é derivado de “psicoléptico” (cf. a definição de “psicolítico”), com a inserção do prefixo dis- forjado em oposição a “psicanaléptico”. A palavra foi utilizada, sobretudo nos primeiros anos de pesquisa a respeito dos usos do LSD na psicoterapia. A palavra “psicotomimética”, literalmente “que imita a psicose” também esteve em voga na época das primeiras experiências com o LSD.

⁶¹ Trecho original: “*This writer has often noted that experienced subjects tend to restrict themselves to a dosage level which they have found will induce a psychedelic experience. It is our opinion that this level is often unnecessarily high, and we suggest that experienced individuals experiment with smaller dosages. It is common experience that a subject finds that he needs a smaller amount of material to*

Fisher segue descrevendo a potencial utilização de doses baixas em sujeitos refratários – por receio ou por outras razões – à ingestão de uma dose normal:

Entretanto, se um indivíduo está extremamente apreensivo ou assustado com a perspectiva da experiência psicodélica e o tratamento psicodélico ainda é indicado, pequenas quantidades de droga em uma atmosfera especialmente criada podem ser úteis. Doses entre 25 e 75 µg de LSD são sugeridas, e para alguns indivíduos que são extremamente sensíveis a droga, quantidades ainda menores podem ser utilizadas. (FISHER, 1963, p. 215, tradução nossa)⁶².

Essas duas passagens, que destacam a importância e a utilidade das microdoses de LSD e que atestam claramente sua utilização durante as sessões de psicoterapia, foram integralmente recuperadas, com um grande número de referências bibliográficas, no primeiro número da revista italiana *Re Nudo*⁶³⁶⁴. Importante meio de difusão de informações e de propaganda política do movimento dos jovens e da contracultura italiana durante os anos 1970-1980 – e além do mais – a revista contou com milhares de leitores em toda Itália. O primeiro número, onde se encontram informações a respeito da utilização do LSD em pequenas doses, em uma época em que o LSD era ilegal na Itália, vendeu 9 000 exemplares só nas livrarias de Milão. Esse artigo é um documento histórico que demonstra que os participantes do movimento da contracultura da época conheciam os efeitos do uso de pequenas doses de LSD. Um membro do *Centro di Iniziativa Luca Rossi* de Milão disse em uma entrevista⁶⁵ que, nos anos 1970, a experiência psicodélica constituiu uma parte importante do processo de subjetivação dos jovens proletários, tanto na Itália como em outros lugares. Esse assunto será objeto de investigação em um próximo artigo.

induce a psychedelic experience after he has had a few experiences with the larger dosage levels. However, individuals will often continue to use dosages of from 100 to 200 mg LSD. It is hypothesized that as dosage is decreased, variables of the environment and the clarity of mind prior to the session become increasingly important. Consequently, prior to small dosage sessions, a period of meditation is highly useful to enable the individual to relax and to clear his consciousness of irrelevancies. Dosages as low as 10 mg to 25 mg LSD or one mg to two mg of psilocybin have been found to produce rather amazing states of expanded consciousness.” (FISHER, Gary. *Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences*, In: _____. **Psychedelic Review**, vol. 1, n. 2, 1963, p. 215.)

⁶² Trecho original: *“If, however, an individual is extremely apprehensive or frightened at the prospect of the psychedelic experience, and yet psychedelic treatment is indicated, small amounts of drug in a specially created atmosphere can be most helpful. Dosages of from 25 µg to 75 µg LSD are suggested, and for some subjects who are extremely drug-sensitive, even smaller amounts may be used.”* (FISHER, Gary. *Ibid.*, p. 216.)

⁶³ *LSD Quis*, In: _____. **Re Nudo**, n. 1, 1971.

⁶⁴ Mais detalhes em: VALCARENGHI, Andrea. *Non contate su di noi*. Roma: Arcana, 1977.

⁶⁵ Entrevista com C. A., abril de 2017.

O exemplo da *Re Nudo* é a prova disso. De fato, o coletivo editorial da revista formou o principal núcleo organizador do “Festival do Proletariado Juvenil”⁶⁶, uma grande reunião musical e política que ocorreu outras cinco vezes⁶⁷. Milhares de pessoas participaram de cada edição do festival (a última, em 1976, reuniu cem mil pessoas). Durante esse tipo de reunião, os participantes experimentavam, individual e coletivamente, diferentes substâncias psicoativas. Pode-se então admitir como hipótese que uma parte dos participantes desses festivais, ou pelo menos uma parte dos leitores da revista, sabia que era possível, e em alguns casos oportuno, consumir o LSD em pequenas doses, ao menos para facilitar o “acesso” à substância de quem tinha medo de viver uma experiência completa. Outra hipótese possível é que, desde essa época, as microdoses eram utilizadas para facilitar o processo criativo. Falta documentação acerca desse assunto. Em todo caso, é uma hipótese que, se for confirmada, abriria novos e interessantes eixos de pesquisa. À exceção dessas hipóteses, a republicação do artigo de Fisher em uma das principais revistas da contracultura italiana representa a prova que os grupos de “jovens proletários” italianos da época tinham um profundo conhecimento quanto à utilização e à experimentação das substâncias como o LSD e a psilocibina. Em termos cronológicos, é o depoimento mais recente que pude encontrar antes da retomada das pesquisas em relação às substâncias psicodélicas que surgiram na segunda metade da primeira década dos anos 2000.

Microdoses e criatividade: novos eixos de pesquisa

Em um artigo publicado na revista *Chimères* em dezembro de 2017, pude mostrar, principalmente, os princípios da teoria de Fadiman acerca das microdoses e expor os primeiros resultados de suas pesquisas⁶⁸. No mesmo ano, o psicólogo estadunidense apresentou na “*Psychedelic Science*” – a maior conferência do mundo sobre os *Psychedelic Studies*, que ocorreu no mês de abril em Oakland – uma série de dados retirados de questionários preenchidos por experimentadores e experimentadoras de microdoses de LSD. O objetivo do estudo era trazer uma

⁶⁶ GUARNACCIA, Matteo; FUCCI, Claudio. *Re Nudo Pop & Altri Festival. Il Sogno di Woodstock in Italia 1968-1976*. Milão: VoloLibero, 2010.

⁶⁷ O festival aconteceu em Ballabio em 1971, em Zerbo em 1972 e no Parco Lambro em Milão em 1974, 1975 e 1976.

⁶⁸ BIANCARDI, Vittorio. *La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses »*. *Chimères*, Paris, n. 91, p. 139-148, 2017.

primeira demonstração parcial da eficácia das microdoses no tratamento da depressão e de outros problemas de saúde mental, principalmente os estados de ansiedade e problemas de atenção⁶⁹.

Entre os efeitos positivos constatados pelos consumidores que participaram do primeiro estudo-piloto de Fadiman, constam principalmente: redução dos estados de ansiedade; aumento da sociabilidade em indivíduos acometidos pela síndrome de Asperger; aumento positivo do humor durante a fase depressiva dos sujeitos bipolares; redução da sensação de “descida” após a absorção repetida de substâncias psicotrópicas; tendência acentuada em viver o momento presente e aumento das capacidades criativas e técnicas – nos casos estudados por Fadiman, no que se refere principalmente à codificação e ao design; redução do uso de substâncias como cafeína, nicotina, adderall, venlafaxina; alívio dos estados depressivos; melhora genérica dos hábitos relativos à saúde⁷⁰; experiências de “visões interiores”⁷¹; progresso nos processos de aprendizagem⁷²; aumento da concentração nas salas de aula; eliminação das dores durante os períodos menstruais; redução das dores em casos de enxaqueca; evolução das performances físicas⁷³; redução da tendência à procrastinação; aumento das capacidades comunicativas e de fluidez da linguagem; facilidade em superar o “bloqueio do escritor”; melhora qualitativa das performances durante o trabalho.

Em 2018, vários pesquisadores e organismos conduziram estudos que se aproximam cada vez mais das normas científicas. De fato, até o momento, nenhuma experiência relativa às microdoses pôde ser concluída em laboratório devido à proibição que a legislação da maioria dos países do mundo impõe em relação ao consumo de substâncias psicodélicas. Apesar de tudo, o primeiro estudo dedicado às relações entre microdosagem e saúde mental foi conduzido por dois

⁶⁹ “Os dados se baseiam nos relatos de 418 voluntários: 284 homens, 126 mulheres e cinco pessoas identificadas como trans ou *genderqueer*. A idade dos participantes varia entre 18 e 78 anos, com uma idade média de 34 anos, três quartos dos participantes citam a “depressão” como a razão principal para começar a autoexperimentação. Em conformidade com as previsões, a maioria dos participantes relatou um aumento perceptível de seus sentidos de determinação, maior atenção e concentração e aumento da disposição, além de uma grande diminuição do mal estar causado pela depressão”, *Ibid.*, p. 144.

⁷⁰ O que engloba, principalmente, escolhas alimentares, exercícios físicos, ioga, meditação.

⁷¹ Fadiman e outros falam em *insight*, literalmente “visão interior”. É um dos efeitos mais buscados pelos consumidores de psicodélicos, à medida que tais momentos possam dar a impressão de claro discernimento dos pensamentos e do estado de saúde.

⁷² Principalmente, idiomas e matemática.

⁷³ Fadiman chama a atenção para os casos de melhora relativos à prática e à composição musical. Para aprofundar, conferir: OROC, James. *Psychedelics and extreme sports*, In: _____. **M.A.P.S. bulletin**, v. 21, n. 1, 2011.

pesquisadores da Universidade de York⁷⁴, Rotem Petranker e Thomas Anderson. Eles analisaram as respostas fornecidas por 909 participantes voluntários nas redes sociais *Facebook* e *Twitter* e no fórum *Reddit*. Os pesquisadores dizem que:

Recrutados em fóruns *on-line*, os usuários e ex-usuários de microdoses obtiveram médias menores em atitudes disfuncionais e afetividade negativa; e mais altas em prudência, receptividade e criatividade quando comparados com os não usuários. (ANDERSON et al., 2019, tradução nossa)⁷⁵.

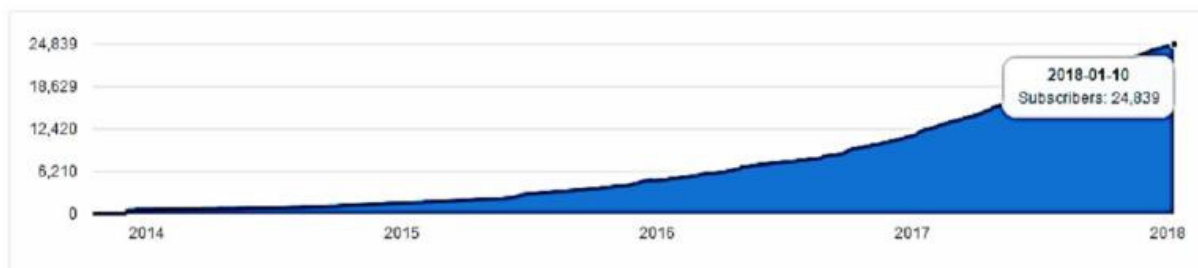


Figura I: Como mencionado na introdução, este gráfico indica o número de pessoas inscritas no fórum *on-line* *Reddit.com/r/microdosing*. Ao longo do mês de outubro de 2018, o número de pessoas inscritas quase dobrou, passando de 24 389 para 43 400.

Embora os resultados dos testes tenham confirmado, em parte, as hipóteses, como a apresentada por James Fadiman⁷⁶, esse estudo apresenta alguns limites, evidenciados pelos próprios pesquisadores. Um deles diz respeito à natureza da amostra considerada nas análises. De fato, essa amostra é apenas um pouco representativa, visto que mais de 70% dos participantes são oriundos de países anglo-saxões, brancos, de classe média, do gênero masculino e majoritariamente heterossexual⁷⁷.

Seja como for, os limites encontrados pelos pesquisadores não diminuem a importância do estudo, que se apresenta como o primeiro estudo formal realizado acerca do assunto, e que poderia constituir o primeiro de uma longa série.

⁷⁴ ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem; ROSENBAUM, Daniel; WEISSMAN, Cory; HAPKE, Emma; HUI, Katrina; DINH-WILLIAMS, Le-Anh; FARB, Norman. *Microdosing Psychedelics: Common Practices*, Pôster apresentado em: SPAWN Conference. 5ª edição; maio de 2018; Buffalo, Nova Iorque.

⁷⁵ Trecho original: "Recruited from online forums, current and former microdosers scored lower on measures of dysfunctional attitudes and negative emotionality and higher on wisdom, open-mindedness, and creativity when compared to non-microdosing controls." (ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem; ROSENBAUM, Daniel et al. *Microdosing psychedelics: personality, mental health, and creativity differences in microdosers*. In: _____. **Psychopharmacology**, fevereiro de 2019, v. 236, p. 731.)

⁷⁶ Os resultados do estudo, apresentados por James Fadiman e sua assistente Sophie Korb durante a conferência *Psychedelic Science* que ocorreu em Oakland, nos Estados Unidos, em abril de 2017, estão disponíveis no vídeo "James Fadiman & Sophia Korb: Microdosing – The Phenomenon, Research Results & Startling Surprises".

⁷⁷ ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem. *op.cit.*, p. 738.

É nessa linha que se insere o último estudo sobre a relação entre as microdoses e a criatividade, publicado em 25 de outubro de 2018⁷⁸. Luisa Prochazkova e sua equipe pediram aos participantes de um evento da *Dutch Psychedelic Society*⁷⁹ que se submetessem a três testes para medir a criatividade⁸⁰. Nesse caso, é uma noção fluida, difícil de definir. Apesar disso, uma das principais descobertas a respeito das microdoses, quando se acredita no que os consumidores relatam, está justamente no aumento desse parâmetro psicológico. Portanto, é nessa área que está o interesse dos pesquisadores que trabalham com esse assunto. Como seus antecessores, Prochazkova e seus colaboradores, tentaram, nesse estudo quantitativo, determinar se as microdoses aumentavam a capacidade criativa. Os resultados foram positivos: após a realização dos testes, os pesquisadores constataram nos participantes um aumento tanto do “pensamento convergente” quanto do “pensamento divergente”, dois dos principais parâmetros ligados à criatividade. Como seus antecessores, Prochazkova e seus colaboradores afirmam que seu estudo constitui um dos primeiros estudos quantitativos, mas que, para ter certeza dos efeitos positivos das microdoses, seria necessário realizar estudos mais rigorosos – controlados por placebo ou por duplo-cego.

Nesse aspecto, a *Beckley Foundation* do Reino Unido, uma instituição séria na área da *Psychedelic Research*, ocupa-se justamente de um estudo que consiste na autoadministração de microdoses e de placebo em um grupo de voluntários, que irão ingerir a substância a cada três dias, de acordo com uma programação fornecida pela equipe de pesquisadores, e realizarão ao mesmo tempo diferentes testes⁸¹.

⁷⁸ PROCHAZKOVA, Luisa; LIPPELT, Dominique; COLZATO, Lorenza *et al.*, *Exploring the Effect of Microdosing Psychedelics on Creativity in an Open-Label Natural Setting*. In: _____. **Psychopharmacology**, dezembro de 2018, v. 235, p. 3401–3413.

⁷⁹ A *Psychedelic Society of the Netherlands*, fundada em 2016, é uma das inúmeras Sociedades Psicodélicas que surgiram na Europa e nos Estados Unidos ao longo da última década. Seu objetivo, como o de tantas outras Sociedades semelhantes, é difundir informações e descobertas referentes às substâncias psicodélicas. Lê-se no *site*: “promover a utilização segura, consciente e responsável das substâncias psicodélicas e dos estados alterados da consciência – para ajudar na cura, no desenvolvimento pessoal e na evolução da cultura.”.

⁸⁰ O *Picture Concept Task* é o teste utilizado para avaliar o “pensamento convergente”, enquanto o *Alternative Uses Task* é aquele utilizado para medir o “pensamento divergente”. O teste de Matrizes Progressivas de Raven é utilizado para medir as modificações da “inteligência fluida”.

⁸¹ “A *Beckley Foundation* e o *Imperial College London* estão felizes em apresentar um novo e inovador estudo acerca da microdosagem de substâncias psicodélicas. O objetivo do estudo é testar se a microdosagem de substâncias psicodélicas tem efeitos além do placebo no bem estar psicológico e na função cognitiva. O caráter único deste estudo é o processo de montagem que permite que os experimentadores efetuem seu próprio controle com placebo. O desenho do estudo tem sido chamado de “*self-blinding*”. O *self-blinding* não só aumenta o mérito científico do estudo

Da mesma forma, o domínio da pesquisa quantitativa se abre para as pesquisas desse gênero. Resta aguardar os resultados de outras experiências e a flexibilização da legislação em relação à utilização das substâncias psicodélicas com fins terapêuticos e de pesquisa científica para um parecer definitivo, na medida do possível, a respeito deste – novo? – modo de ingestão do LSD, da psilocibina e de outros alucinógenos.

Por uma etnografia dos comportamentos de microdosagem em uma comunidade autóctone do México

Como havia antecipado James Fadiman⁸², é oportuno se concentrar nas modalidades de consumo específicas dos povos tradicionalmente ligados ao uso das substâncias psicodélicas para compreender melhor a natureza da prática da microdosagem. Para esse fim, nesse parágrafo, após citar outros depoimentos de autores mexicanos sobre o consumo de pequenas doses também provenientes do século XX, exporemos as razões que nos levaram a realizar uma investigação etnográfica durante três meses em Huautla de Jiménez, no México. Os resultados completos desta investigação serão objeto de outro texto.

Para um aprofundamento dos aspectos históricos e antropológicos a respeito do consumo dos cogumelos entre os povos autóctones consultaremos os trabalhos de Claude Lévi-Strauss e de Serge Gruzinski, e os de Franck Collard e Évelyne Samama sobre a história da farmacopeia e dos venenos⁸³.

Dois depoimentos históricos a respeito da utilização de pequenas doses de substâncias psicodélicas – e que mais uma vez tem relação com *Psilocybes* – nos chega de muito longe e de um ambiente inteiramente diferente, ligado a um conhecimento profundo do funcionamento dos cogumelos *teonanácatl*. O primeiro,

como também cria um interessante jogo de adivinhação para os participantes – tomei uma microdose ou um placebo hoje? Esse elemento do desconhecido tornará a experiência da microdosagem mais instigante, bem como autorreflexiva.” <Disponível em: <https://selfblinding-microdose.org/>>.

⁸² FADIMAN, James. *The Psychedelic Explorer's Guide*, op cit. [...]

⁸³ COLLARD, Franck, SAMAMA, Évelyne (ed.). *Le corps à l'épreuve: poisons, remèdes et chirurgie : aspects des pratiques médicales dans L'antiquité et au Moyen Age*. Paris: L'Harmattan, 2002.; GRUZINSKI, Serge. *La colonisation de l'imaginaire. Sociétés indigènes et occidentalisation dans le Mexique espagnol XVIe-XVIIIe siècle*. Paris: Éditions Gallimard, 1988; LÉVI-STRAUSS, Claude. *Les champignons dans la culture. À propos d'un livre de M. R. G. Wasson*, In: _____. **L'Homme**, Paris, t. 10, n. 1, p. 5-16, 1970.

que é talvez menos pertinente, mas que apresenta certa curiosidade, diz respeito à origem da palavra “microdose”.

Gutierre Tibon, milanês de nascença, que se estabeleceu no México em 1940, ensaísta, radialista durante os turbulentos anos 1960, falou pela primeira vez de microdoses em seu livro *La ciudad de los hongos alucinantes*, publicado em 1983: “Basta um micrograma (um milionésimo de grama) por quilo para produzir alucinações: incrível poder da microdose⁸⁴”. Grande conhecedor dos cogumelos alucinógenos, e da cultura mexicana em geral, Tibon já conhecia o prelúdio de manifestação dos efeitos do LSD.

Em *La ciudad de los hongos alucinantes*, ele escreveu bastante sobre Huautla de Jiménez, terra natal da *curandera* María Sabina e destino, justamente na época em que escrevia o livro, de um grande número de jovens que estavam em busca dos célebres cogumelos descritos por Wasson e outros antropólogos, micólogos, biólogos, literatos, poetas e músicos. Tibon foi à Huautla diversas vezes, visitou algumas *curanderas* e participou de uma *velada*⁸⁵.

O segundo depoimento aparece na biografia da “*sabia*”⁸⁶ mazateca mais célebre do mundo. A obra *A vida de María Sabina: a sábia dos cogumelos*, do escritor mazateca Alvaro Estrada, publicada em 1977, é uma entrevista que o autor realizou com María Sabina totalmente em língua mazateca – a única língua que a *chjota chjine*⁸⁷ falava – e que, em seguida, foi traduzida para o espanhol. Esse interessante livro retrata a biografia de uma mulher que passou a maior parte de sua vida em situação de pobreza absoluta e que repentinamente se tornou conhecida no mundo inteiro ao contar suas aventuras e desventuras. A página 43 da biografia narra o episódio de sua primeira ingestão dos ‘*nti si tho*⁸⁸. Enquanto lidavam com as galinhas da família em uma colina perto de sua casa, María Sabina e sua irmãzinha

⁸⁴TIBON, Gutierre. *La ciudad de los hongos alucinantes*. México: Ediciones Era, 1983, p. 145.

⁸⁵ É o nome dado, na região da Sierra Mazateca, para o ritual baseado nos cogumelos alucinógenos. A palavra é derivada de “vela”.

⁸⁶ Literalmente o termo significa “pessoa sábia” na língua mazateca. É outra maneira para denominar os “*curanderos*”.

⁸⁷ Expressão mazateca utilizada para designar os *curanderos*. Pode ser traduzida em espanhol como “*persona de conocimiento*” e em português brasileiro como “pessoa de conhecimento”. De fato, a palavra “xamã”, é imprópria, pois não pertence à cultura de referência (Ver SAMORINI, Giorgio. *L'uso dei funghi in Messico*. **Giorgio Samorini Network**, [s.d.]. Disponível em: <<https://samorini.it/antropologia/americhe/funghi-in-messico/>>).

⁸⁸ Outra expressão mazateca para designar os *Psilocybes* do grupo *Psilocybe cubensis*. Em espanhol, os mazatecas preferem utilizar a expressão *pequeños que brotan* [pequenos que brotam]. Muitas vezes são utilizadas palavras carinhosas para nomear os cogumelos (os mazatecas também utilizam bastante *niños santos* [crianças santas] ou *santitos* [santinhos]).

encontraram alguns cogumelos. María Sabina já conhecia o poder dos *santitos*, pois presenciou a utilização deles durante uma *velada* para seu tio doente. Obviamente movidas pela curiosidade, elas comeram *dois*:

Alguns dias depois da *velada* em que o sábio Juan Manuel curou meu tio, María Ana e eu cuidávamos de nossas galinhas no monte, para que não fossem vítimas de gaviões ou raposas. Estávamos sentadas sob uma árvore quando de repente vi, perto de mim, ao alcance de minha mão, vários cogumelos. Eram os mesmos cogumelos que o sábio Juan Manuel tinha comido, eu os conhecia bem. Minhas mãos arrancaram suavemente um cogumelo, e depois outro. Observei-os bem de perto.

"Seu eu comê-los, você e você, sei que vão me fazer cantar bonito..." — disse-lhes.

Lembrei-me de que meus avós falavam desses cogumelos com grande respeito. Por isso eu sabia que não eram maus.

Não pensei muito, levei os cogumelos à boca e mastiguei-os. Seu sabor não era agradável, ao contrário, eram amargos, com sabor de raiz, de terra. Comi-os inteiros. Minha irmã, María Ana, observando-me, tinha feito o mesmo.

Depois de comermos os cogumelos, sentimo-nos enjoadas, como se estivéssemos bêbadas, e começamos a chorar: mas o enjoo desapareceu e então ficamos muito contentes. Mais tarde nos sentimos bem.⁸⁹

É um caso de ingestão de pequena dose por uma jovem mazateca – de fato, um ou dois cogumelos não são o suficiente para provocar alucinações. Claro que, no que diz respeito à María Sabina, essa foi a primeira de suas inúmeras “viagens” com os cogumelos sagrados.

María Sabina é um caso isolado? Quantas crianças mazatecas foram passear ou levar o gado para pastar nos campos nas proximidades dos vilarejos da Sierra, em plena época de chuvas, e encontraram alguns *santitos* e tiveram a mesma vontade de comer um ou dois, curiosos a respeito do efeito que eles provocavam em seus pais ou avós?

Conforme os depoimentos anteriores, tudo leva a crer na existência de um uso “profano” e em pequenas doses pelos “povos autóctones”, pelo menos entre os mazatecas. Um trabalho etnográfico em Huautla de Jiménez nos permitirá confirmar essa hipótese e encontrar algumas informações preciosas que serão úteis para

⁸⁹ ESTRADA, Alvaro. **A vida de María Sabina: a sábia dos cogumelos**. Tradução de Beatriz Perrone Moisés, São Paulo: Martins Fontes, 1984, p. 43-44.

quem, na Europa ou nos Estados Unidos, deseja tentar a experimentação das microdoses, seja por motivações de ordem terapêutica, profissional ou lúdica.

Dois antropólogos já mencionaram vários depoimentos que seguem a linha de nossa hipótese. O primeiro, Ben Feinberg, é o autor de *The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico*⁹⁰. Em um artigo publicado no site Chacruna.net em março de 2017, onde são encontrados diversos textos a respeito do processo que alguns conhecem pelo nome de “Renascimento psicodélico⁹¹”, é possível ler:

Atualmente, muitos mazatecas também adotam abordagens mais individualistas de cura. Quando comecei a estudar esse assunto, em 1993, escutei várias vezes a respeito de um conjunto “oficial” bem específico de “regras” para tomar cogumelos (sempre dentro de casa, de noite e sempre com um curandeiro). Mas quando as pessoas me contavam suas histórias, geralmente quebravam essas regras. Falei com Lupe, que tomou cogumelos por conta própria, na qualidade de uma mulher adulta sem experiência, para descobrir como trazer de volta o marido que a abandonou (funcionou, era feitiçaria da sua cunhada). E falei com Enrique, cuja esposa ingeriu sálvia a cada quatro dias durante dois meses até ser repentinamente curada dos distúrbios da depressão pós-parto. E Juana, que usava cogumelos, sozinha, para tratar uma perna ferida. E Alex, que os tomava apenas por diversão. (FEINBERG, 2017, tradução nossa)⁹².

Logo, o antropólogo estadunidense se refere a uma utilização profana e fora do contexto ritual dos *Psilocybes*: uma abordagem curativa – ou simplesmente recreativa, como no caso de Alex – afastada do contexto da “cultura tradicional” mazateca. Histórias semelhantes devem ser muito comuns. Uma *chjota chjine* me explicou, durante uma conversa, que um dia comeu um ou dois cogumelos que ela tinha encontrado por acaso durante uma caminhada no *Nindo Tokosho*⁹³. O

⁹⁰ FEINBERG, Benjamin. *The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico*. Austin: University of Texas Press, 2003.

⁹¹ SESSA, Ben. *The Psychedelic Renaissance: Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*. Londres: Muswell Hill Press, 2012.

⁹² Trecho original: “Today, many Mazatecos also embrace more individualistic approaches to curing. When I first started investigating this subject in 1993, I repeatedly heard a very concrete, “official” set of “rules” for taking mushrooms (always indoors, at night, and always with a curer). But when people told me their own individual stories, they often broke these rules. I talked to Lupe, who took mushrooms by herself, as an adult woman with no experience, to figure out how to bring back a husband who had abandoned her (it worked: it was his sisters’ witchcraft). And I talked with Enrique, whose wife ingested salvia every four days for two months until she was suddenly cured of the madness of post-partum depression. And Juana, who used mushrooms, alone, to fix an injured leg. And Alex, who took them just for fun.” (FEINBERG, Benjamin. Undiscovering Huautla: City of the Magic Mushrooms. **Chacruna Institute for Psychedelic Plant Medicines**, São Francisco, 24 de março de 2017. Disponível em: <<https://chacruna.net/huautla-city-of-the-magic-mushrooms/>>).

⁹³ *Nindo Tokosho* é a expressão utilizada pelos mazatecas para designar um monte sagrado perto de Huautla de Jiménez. Dizem que esse monte, também conhecido pelo nome de “*Cerro de la adoracion*”, é habitado por um *chikon*, um espírito muito poderoso que se chama “*Chikon Tokosho*”.

depoimento de outra *chjota chjine* nos foi transmitido por Citlali Rodriguez, uma antropóloga da *Universidad Nacional Autónoma de México* (UNAM), que, assim como Feinberg, realizou uma longa pesquisa de campo em Huautla:

Doña Inés, por sua vez, fala sobre suas primeiras experiências de ingestão: um tio meu que também sabia dar os cogumelos [...] nos sentava aí para tomar os cogumelinhos, nos dava um pedacinho quando éramos pequenas (RODRIGUEZ, 2017, p. 41, tradução nossa)⁹⁴.

Doña Inés narra um caso semelhante ao de María Sabina, uma ingestão de cogumelos em dose baixa em uma idade muito precoce. De fato, o costume, entre os mazatecas, é que meninos e meninas que participam de uma *velada* - principalmente aqueles que estão destinados a se transformarem em “*personas de conocimiento*” - acompanhem os adultos, comendo um ou dois cogumelos⁹⁵. Santiago, um rapaz de 23 anos, morador de Huautla e pai de três filhas, me informa que sua filha mais velha recebeu um “*santito*” enquanto sua avó executava a cerimônia tradicional⁹⁶. É o único contexto identificado como socialmente aceito a ingestão de uma pequena quantidade de cogumelos: sempre é um consumo inserido em um contexto de ritual.

Os povos autóctones utilizam ou não microdoses? Os depoimentos de Feinberg e de Rodriguez, assim como aqueles que eu mesmo recolhi durante uma pesquisa de campo em Huautla⁹⁷, de fato, não bastam para estabelecer com convicção a existência de um consumo “caótico” – frequente e respondendo aos mais variados objetivos, como indiretamente disse Fadiman – de microdoses nos povos autóctones que professam há muito tempo as substâncias psicodélicas.

De fato, é considerada microdose uma quantidade de LSD compreendida entre oito e quinze microgramas, de acordo com a definição de Torsten Passie⁹⁸, que chama

Os *chikon* são entidades sobrenaturais que habitam as florestas, os rios e geralmente os locais sagrados para as populações da Sierra.

⁹⁴ Trecho original: “*Dona Inés, por su parte, platica acerca de sus primeras experiencias en la ingesta: “Un tío mío que también sabía dar los hongos [...] nos sentaba ahí para tomar los honguitos, un parcito nos daba cuando éramos niñas.”* (RODRIGUEZ, Citlali. *Mazatecos, niños santos y gueros en Huautla de Jiménez*. Cidade do México: UNAM, 2017, p. 41)

⁹⁵ Informação fornecida por Santiago durante entrevista pessoal, realizada em *Huautla de Jiménez*, em 12 de dezembro de 2018.

⁹⁶ Informação fornecida por Santiago durante conversa privada, realizada em *Huautla de Jiménez*, em 18 de novembro de 2018.

⁹⁷ A pesquisa de campo que realizei em Huautla se estendeu por três semanas: em novembro e dezembro de 2018 e em janeiro de 2019.

⁹⁸ PASSIE, Torsten. *The Science of Microdosing Psychedelics*. Falmouth: Psychedelic Press, 2018.

as doses compreendidas entre 15 e 50 microgramas de “minidoses”⁹⁹. É difícil estabelecer com exatidão a quantidade de *psilocybine* contida em um único cogumelo, mas com certeza não é uma dose suficientemente baixa para poder ser definida como microdose. Os depoimentos apresentados aqui têm o mérito de demonstrar que o uso, ainda que limitado, de psilocibina em minidoses existe entre os mazatecas. Em minidoses, mas não em microdoses. A prática de *microdosing* (que prevê o consumo de uma microdose a cada três dias por um período de tempo) não é levada em consideração pela comunidade de Huautla. A *microdosing* parece ser uma prática nascida e desenvolvida no Ocidente, em harmonia com as exigências das populações, especialmente europeias e americanas. Portanto, é necessário reexaminar a prática de *microdosing* sob o prisma das ideologias subjacentes às sociedades ocidentais, mas sem ousar traçar uma relação entre as modalidades de consumo dos povos autóctones, devotados ao uso das substâncias alucinógenas – o que Fadiman faz em seu livro *The psychedelic explorer's guide*.

Conclusão

Tentei, nessas poucas páginas, abranger a história do uso de substâncias psicodélicas em doses baixas, dos primeiros depoimentos aos nossos dias. Evidentemente é uma história incerta, parcial, cuja maior parte ainda não foi escrita e que, em consequência da raridade das fontes que dispomos, poderia simplesmente nem existir. As experiências que foram realizadas nesses últimos anos (ou que ainda estão ocorrendo) mostram a retomada de interesse por esse assunto, um interesse que durante muito tempo foi considerado como minoritário no próprio meio da minoria que constitui os consumidores de substâncias psicodélicas. Mas, como sempre, quando se trata do início das pesquisas em um campo novo, o entusiasmo pode vir acompanhado de conclusões precipitadas.

Por exemplo, na passagem em que citamos o parágrafo de Bernardino de Sahagún, ele fala em “dois ou três [cogumelos], nada mais.”¹⁰⁰. A ingestão de dois cogumelos é considerada como uma dose pequena, mas essa não é uma microdose no sentido

⁹⁹ *Ibid*, [...]

¹⁰⁰ SAHAGÚN, Bernardino. *op. cit.*, p. 738.

indicado por James Fadiman¹⁰¹. Atualmente a microdosagem é utilizada principalmente em contexto terapêutico. Para ser eficaz na luta contra a depressão, por exemplo, o LSD ou a psilocibina devem ser ingeridas em doses pequenas e com frequência elevada, precisamente a cada três dias¹⁰². Ora, nem Bernardino de Sahagún nem os outros cronistas da época (nem, como vimos brevemente e como tentaremos mostrar por outro ponto de vista, os povos autóctones contemporâneos) descreveram a ingestão de microdoses de cogumelos em uma frequência tão elevada, nem antigamente nem atualmente. A hipótese que os povos autóctones do México - cuja relação com os *Psilocybes* (o caso do peiote é diferente e não foi abordado aqui) remonta a dezenas de séculos - utilizam as microdoses de cogumelos permanece, em suma, uma hipótese que uma primeira pesquisa de campo não confirmou. Entretanto, um trabalho etnográfico mais aprofundado e mais preciso permitirá estabelecer ou refutar a veracidade de tal afirmação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem; DINH-WILLIAMS, Le-Ahn; ROSENBAUM, Daniel; WEISSMAN, Cory; HAPKE, Emma; FARB, Norman. Microdosing Psychedelics: personality, mental health, and creativity differences in microdosers. **Psychopharmacology**, Tübingen, v. 236, n. 2, p. 731-740, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30604183/>.

BIANCARDI, Vittorio. La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses ». **Chimères**, Toulouse, n. 91, p. 139-148, 2017. Disponível em: <https://www.cairn.info/revue-chimeres-2017-1-page-139.htm>.

BOISSONNAS, Édith; MICHAUX, Henri; PAULHAN, Jean. **Mescaline 55**. Paris: Éditions Claire Paulhan, 2016.

BOEGE, Eckart. **Los mazatecos antes la Nación – Contradicciones de la identidad étnica en el México actual**. México: Siglo XXI Editores, 1988.

BENITEZ, Fernando. **Los hongos alucinantes**. México: Ediciones Era, 2015.

CHAMBON, Olivier. **La médecine psychédélique**. Paris: Les arènes, 2009.

CODIGNOLA, Agnese. **LSD: Storia di una sostanza stupefacente**. Turim: UTET Libri, 2018

¹⁰¹ Uma microdose representa um décimo da dose padrão, seja dez microgramas de LSD, seja três gramas de cogumelo fresco. Um *Psilocybe cubensis* fresco sozinho pesa vários gramas. Logo, dois ou três cogumelos não constituem uma microdose.

¹⁰² Em conformidade com as indicações disponíveis no *site* de James Fadiman: thethirdwave.co

COLLARD, Franck; SAMAMA, Evelyne. **Le corps à l'épreuve: poisons, remèdes et chirurgie : aspects des pratiques médicales dans L'antiquité et au Moyen Age**. Paris: Éditions L'Harmattan, 2002.

DE RIOS, Marlene. **Hallucinogens: Cross-cultural Perspectives**, Albuquerque: University of New Mexico Press, 1984.

DE TERESA, Marcos. Autoridad científica y autenticidad étnica: una revisita del encuentro entre Gordon Wasson y María Sabina. *In*: MONTFORT, Ricardo; TERESA, Ana Paula de. **Cultura en venta: La razón cultural en el capitalismo contemporáneo**. Nova Iorque: Penguin Random House, 2019. p. 243-279. Disponível em: https://www.academia.edu/41171778/Autenticidad_%C3%A9tnica_y_autoridad_cient%C3%ADfica_Una_revisita_del_encuentro_entre_Gordon_Wasson_y_Mar%C3%AD_a_Sabina

ESTRADA, Alvaro. **A vida de María Sabina: a sábia dos cogumelos**. Tradução de Beatriz Perrone Moisés, São Paulo: Martins Fontes, 1984.

FADIMAN, James. **The Psychedelic Explorer's Guide**. Rochester: Park Street Press, 2011.

FADIMAN, James. **Microdose research without approvals, control groups, double-blinds, staff or funding**. 2010. No prelo. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/308138461_Microdose_research_without_a_approvals_control_groups_double_blinds_staff_or_funding.

FEINBERG, Benjamin. **The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico**. Austin: University of Texas Press, 2003.

FEINBERG, Benjamin. "I Was There:" Competing Indigenous Imaginaries of the Past and the Future in Oaxaca's Sierra Mazateca. **Journal of Latin American Anthropology**, Texas, vol. 11, n. 1, p. 109-137, 2006. Disponível em: <https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1525/jlca.2006.11.1.109>

FEINBERG, Benjamin. Undiscovering Huautla: City of the Magic Mushrooms. **Chacruna**, São Francisco, 24 mar. 2017. Disponível em: <https://chacruna.net/huautla-city-of-the-magic-mushrooms/>

GRUZINSKI, Serge. **La colonisation de l'imaginaire. Sociétés indigènes et occidentalisation dans le Mexique espagnol XVIe-XVIIIe siècle**. Paris: Éditions Gallimard, 1988

LÉVI-STRAUSS, Claude. Les champignons dans la culture. À propos d'un livre de M. R. G. Wasson. **L'Homme**, Paris, t. 10, n. 1, p. 5-16, 1970. Disponível em: https://www.persee.fr/doc/hom_0439-4216_1970_num_10_1_367101

MARKOFF, John. **What the Dormouse Said. How the Sixties Counterculture Shaped the Modern Computer Industry**. Nova Iorque: Penguin Random House, 2011.

MONNEYRON, Frédéric; XIBERRAS, Martine. **Le monde hippie: de l'imaginaire psychédélique à la révolution informatique**. Paris: Éditions Imago, 2008.

PASSIE, Torsten. **The Science of Microdosing Psychedelics**, Falmouth: Psychedelic Press, 2018.

PAVLOVNA WASSON, Valentina. I ate the sacred mushroom. **This Week Magazine**, n. 36, p. 8-10, 19 mai. 1957.

PROCHAZKOVA, Luisa; LIPPELT, Dominique; COLZATO, Lorenza; KUCHAR, Martin; SJOERDS, Zsuzsika; HOMMEL, Bernhard. Exploring the effect of microdosing psychedelics on creativity in an open-label natural setting. **Psychopharmacology**, Tübingen, n. 235, p. 3401-3413, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00213-018-5049-7>

RODRIGUEZ, Citlali. **Mazatecos, niños santos y gueros en Huautla**, Cidade do México: Universidad Nacional Autónoma de México (Coleção Posgrado), 2018. Disponível em: https://www.posgrado.unam.mx/publicaciones/ant_col_posg/76_mazatecos.pdf

SAHAGUN, Bernardino de, **Histoire générale des choses de la Nouvelle Espagne**. Paris: G. Masson éditeur, 1880.

SAMORINI Giorgio. **Allucinogeni, empatogeni, cannabis. Bibliografia italiana ragionata**. Bolonha: Grafton 9, 1998. Disponível em: <https://www.samorini.it/doc1/sam/samorini-allucinogeni-empatogeni-cannabis.pdf>

SAMORINI Giorgio. Sulla desacralizzazione dei funghi sacri – Il caso di Maria Sabina, **Boletim da Società Italiana per lo Studio degli Stati di Coscienza**. Rovereto, n. 1, p. 12-13. Fev. 1992 Disponível em: <https://www.samorini.it/doc1/sam/samorini-maria-sabina.pdf>

SAMORINI Giorgio. I funghi nei documenti storici, **Giorgio Samorini Network**, Bolonha, 31 dez. 2018. Disponível em: <https://samorini.it/antropologia/americhe/funghi-in-messico/funghi-documenti-storici/>

SESSA, Ben. **The Psychedelic Renaissance: Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society**. Londres: Muswell Hill Press, 2012.

STELLA, Alessandro. Un conflit entre mondes magiques: la prohibition du peyotl par l'Inquisition de Mexico. **Mouvements**, Paris, n. 86, p. 129-137, 2016. Disponível em: <https://www.cairn.info/revue-mouvements-2016-2-page-129.htm>

STRESSER-PEAN, Guy; HEIM, Roger. **Sur les Agarics divinatoires des Tonaques**. Paris: Gauthier-Villars, 1960.

TIBÓN, Gutierre. **La ciudad de los hongos alucinantes**. México: Panorama Editorial, 1983.

WASSON, Gordon. Seeking the magic mushroom. **Life Magazine**, 10 jun. 1957.

WASSON, Gordon. The Mushrooms Rites of Mexico. **The Harvard Review**, v. 1, n. 4, p. 7-17, 1963.

WALDMAN, Ayelet. **A Really Good Day. How Microdosing Made a Mega Difference in My Mood, My Marriage and My Life**. Nova Iorque: Knopf, 2017.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Boa parte desta monografia foi realizada ao longo da pandemia de COVID-19. Uma série de angústias e incertezas foi a companhia constante e concluir este trabalho foi uma tarefa complicada, pois a interferência brusca na rotina adiou datas e trouxe muito desânimo. O ano de 2020 foi complicado e dolorido para grande parte das pessoas. O distanciamento social imposto pelo vírus gerou ansiedade, depressão, solidão e prostração. Como a pandemia é um fato recente e em andamento, os danos causados na saúde mental ainda são desconhecidos. Mas as substâncias psicodélicas podem ser extremamente úteis no tratamento de sujeitos que apresentaram algum tipo de transtorno causado por esse período fora da curva que enfrentamos. No momento, algumas pesquisas com a terapia assistida com psilocibina para o tratamento da depressão estão sendo aperfeiçoadas para que este tipo de terapia seja utilizada em pacientes que desenvolveram depressão ou tiveram progressão no quadro depressivo devido ao COVID. Além desta pesquisa, outra abordagem terapêutica com uma substância psicodélica é feita pela etnia Kokama, que vive no Estado do Amazonas e que está utilizando a ayahuasca em rituais para o tratamento do coronavírus. Dados de setembro de 2020 apontam que 23% dos povos autóctones mortos em decorrência do vírus pertenciam às etnias Xavante, Kokama e Terena. Diante desta estatística, a liderança do povo Kokama decidiu tratar a doença na aldeia com plantas medicinais e rituais com a ayahuasca após diversos casos de indivíduos da etnia que procuraram atendimento nos hospitais da região e acabaram falecendo - além dos relatos que alguns destes indivíduos que faleceram seriam enterrados como pardos por não possuírem o RANI (Registro Administrativo de Nascimento Indígena), o que é visto como um grande desrespeito à ancestralidade – e assim conseguiram conter o avanço do vírus na comunidade graças aos conhecimentos ancestrais associados aos cuidados de higiene e ao distanciamento social.

Apesar das adversidades causadas pela pandemia que afetaram o desenvolvimento desta monografia, considero que o objetivo inicial de se ater à precisão dos conceitos e dos termos do texto de partida na tradução foi alcançado e o produto final ficou coerente com essa decisão. O objetivo desta pesquisa foi produzir uma tradução do artigo *Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche* de Vittorio Biancardi, apresentar as

reflexões e estratégias que surgiram ao longo do processo tradutório e um glossário. Além de aquisição do conhecimento, realizar este trabalho foi uma oportunidade de se produzir uma tradução a respeito de um assunto interessante.

Não houve grandes dificuldades para traduzir o texto em si. A etapa que demandou mais tempo foi a revisão da tradução, que teve o mesmo grau de esforço e importância que a própria tradução. Revisar é um trabalho minucioso que demanda bastante atenção em alguns trechos e que geralmente só termina quando o texto é deixado de lado para se embarcar em outro projeto. Com a tradução não há descanso, pois as releituras sempre apontam trechos em que algum outro termo caberia melhor do que o escolhido e sempre surgem questionamentos em relação à nossa tomada de decisão na busca sem fim da “tradução adequada”.

A tradução de textos não literários, assim como a tradução como forma de difusão de conhecimento são áreas que deveriam ser mais debatidas e ter mais espaço na Academia, pois isso acaba tornando difícil explicitar o aporte teórico de maneira mais aprofundada. A difusão de conhecimento talvez seja uma das tarefas mais importantes no ofício de um tradutor, ainda mais em um momento como o atual, em que a Ciência, a pesquisa e as Universidades Federais estão sendo tão desvalorizadas. Portanto, é imprescindível disseminar conhecimento e torná-lo acessível através da tradução, não só de material sobre a Ciência Psicodélica, mas de toda sorte de artigos e resumos científicos em todos os idiomas possíveis.

Espero que os questionamentos realizados neste projeto final de curso a respeito da pouca oferta de material sobre tradução de textos científicos e do papel desempenhado pela Tradução como meio de disseminação da ciência e do conhecimento ajudem a colocar em discussão o valor da tradução de textos não literários na Academia. Bem como a tradução do artigo sobre microdose ajude a expandir o interesse pela Ciência Psicodélica no Brasil e amplie a bibliografia da área em português brasileiro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem; ROSENBAUM, Daniel; WEISSMAN, Cory; HAPKE, Emma; HUI, Katrina; DINH-WILLIAMS, Le-Anh; FARB, Norman. Microdosing Psychedelics: Common Practices. Pôster apresentado na SPAWN Conference. 5ª edição; maio de 2018; Buffalo, Nova Iorque.

ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem; ROSENBAUM, Daniel et al. Microdosing psychedelics: personality, mental health, and creativity differences in microdosers. **Psychopharmacology**, Tubinga, v. 236, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30604183/>.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: Informação e documentação - Referências - Elaboração. Rio de Janeiro, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 10520: Informação e documentação – Citações em documentos – Apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 14724: Informação e documentação - Trabalhos acadêmicos - Apresentação. Rio de Janeiro, 2011.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 15437: Informação e documentação — Pôsteres técnicos e científicos – Apresentação. Rio de Janeiro, 2006.

AUTÓCTONE. In: DICIONÁRIO Michaelis. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2020. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/autoctone/>. Acesso em: 8 mai. 2020

AZENHA Jr, João. Tradução técnica, condicionantes culturais e os limites da responsabilidade do tradutor. **Cadernos de Tradução**, Florianópolis, vol.1, n.1, p. 137-149, 1996.

BIANCARDI, Vittorio. La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses ». **Chimères**, Toulouse, n. 91, p. 139-148, 2017. Disponível em: <https://www.cairn.info/revue-chimeres-2017-1-page-139.htm>.

BIANCARDI, Vittorio. Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche. **Revue Circé**, Versalhes, n.11, 2019.

CAILLEUX, Roger. Trois essais d'ingestion avec les Psilocybes hallucinogènes. **Les champignons hallucinogènes du Mexique**, Paris: Éd. Muséum national d'Histoire naturelle, 1958.

CHOLET, Isabelle; ROBERT, Jean-Michel. **Précis de Grammaire**. Paris: CLE International, 2009.

DALLABRIDA, Poliana. Etnias Xavante, Kokama e Terena concentram 23% das mortes por Covid-19 entre indígenas. **De Olho nos Ruralistas - Observatório do**

agronegócio no Brasil, Brasil, 2020. Disponível em:
<https://deolhonosruralistas.com.br/2020/09/17/etnias-xavante-kokama-e-terena-concentram-23-das-mortes-por-covid-19-entre-indigenas/>

DELATOUR, Yvonne; JENNEPIN Dominique; LÉON-DUFOUR, Maylis; MATTLÉ-YEGANEH A.; TEYSSIER Brigitte. **Grammaire du Français** – Cours de civilisation française de la Sorbonne. Paris: Hachette, 1991.

DELISLE, Jean; WOODSWORTH, Judith (Org.). **Os tradutores na história**. Tradução de Sérgio Barth. São Paulo: Ática, 1998.

DELMANTO, Julio. **História Social do LSD no Brasil: os primeiros usos medicinais e o começo da repressão**. 2018, 295 f. Tese (Doutorado em História Social) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, São Paulo, 2018.

ESTRADA, Alvaro. **A vida de María Sabina: a sábia dos cogumelos**. Tradução de Beatriz Perrone Moisés, São Paulo: Martins Fontes, 1984.

FADIMAN, James. Microdose research without approvals, control groups, double-blinds, staff or funding. 2010. No prelo. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/308138461_Microdose_research_without_a_approvals_control_groups_double_blinds_staff_or_funding

FADIMAN, James. **The Psychedelic Explorer's Guide**. Rochester: Park Street Press, 2011.

FEINBERG, Benjamin. The Devil's Book of Culture. **History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico**. Austin: University of Texas Press, 2003.

FISCHBACH, Henry. Translation, the Great Pollinator of Science: A Brief Flashback on Medical Translation. **Scientific and Technical Translation**. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, vol. VI, [s.n], p. 89-100, 1993

FISHER, Gary. Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences, **Psychedelic Review**, Nova Iorque, vol. 1, n. 2, 1963.

FONSECA, Fernando V. P. da. **Dictionnaire Français Portugais**. Paris: Larousse, 1957.

GENTZLER, Edwin. **Teorias Contemporâneas da Tradução**. Tradução de Marcos Malvezzi. São Paulo: Madras, 2009.

KELLY, John Richard; CROCKETT, Matthew; ALEXANDER, Lauren; HARAN, Maeve; BAKER, Annie; BURKE, Lisa; BRENNAN, Christine; O'KEANE, Veronica. Psychedelic science in post-COVID-19 psychiatry, **Irish Journal of Psychological Medicine**, Dublin, First View, 2020.

LECTEUR PHONOGRAPHIQUE *In*: BANCO DE DADOS TERMINOLÓGICO ELETRÔNICO. Montreal: TERMIUM Plus, 2016. Disponível em:
<https://www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2alpha/alpha->

eng.html?lang=eng&i=1&srchtxt=LECTEUR+PHONOGRAPHIQUE&index=alt&codom2nd_wet=1#resultrecs

LEUNER, Hanscarl. Prefácio para Psycholytic and Psychedelic Research 1931-1995. A Complete International Bibliography, de Torsten Passie. Hannover: Laurentius Publisher, 1997.

LÔBO, Iago. Ciência, tradução e apagamento feminino: do LSD aos algoritmos. **Portal Autônomo de Ciências**, Brasil, 2020. Disponível em: <http://cienciaeautonomia.org/2020/12/ciencia-traducao-e-apagamento-feminino-do-lsd-aos-algoritmos/>

MARKOFF, John. **What the Dormouse Said. How the Sixties Counterculture Shaped the Modern Computer Industry**. Nova Iorque: Penguin Random House, 2011.

PASSIE, Torsten. Hanscarl Leuner. Pioneer of Hallucinogen Research and Psycholytic Therapy. **Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS)**, Califórnia, 1997. Disponível em: <https://maps.org/news-letters/v07n1/07146leu.html>

PASSIE, Torsten. **The Science of Microdosing Psychedelics**. Falmouth: Psychedelic Press, 2018.

PROCHAZKOVA, Luisa; LIPPELT, Dominique; COLZATO, Lorenza; KUCHAR, Martin; SJOERDS, Zsuzsika; HOMMEL, Bernhard. Exploring the effect of microdosing psychedelics on creativity in an open-label natural setting. **Psychopharmacology**, Tubinga, n. 235, p. 3401-3413, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00213-018-5049-7>

RIBEIRO, Maria Fernanda. Povo Kokama troca hospitais por rituais com ayahuasca para curar indígenas do coronavírus. **MONGABAY**, Brasil, 2020. Disponível em: <https://brasil.mongabay.com/2020/07/povo-kokama-troca-hospitais-por-rituais-com-ayahuasca-para-curar-indigenas-do-coronavirus/>

RODRIGUES, Sandro. **Introdução ao uso de psicodélicos em psicoterapia** (apostila do minicurso da Associação Psicodélica do Brasil). Rio de Janeiro: APB, 2019.

RODRIGUEZ, Citlali. **Mazatecos, niños santos y gueros en Huautla de Jiménez**. Cidade do México: UNAM, 2017. Disponível em: https://www.posgrado.unam.mx/publicaciones/ant_col-posg/76_mazatecos.pdf

RÓNAI, Paulo. **Guia Prático da Tradução Francesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1983.

SAHAGÚN, Bernardino de. **Histoire générale des choses de la Nouvelle Espagne**. Paris: G. Masson, 1880.

SCHENBERG, Eduardo. Ciência Psicodélica no século XXI. **coNeCte - Blog da Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento**. São Paulo, 2010. Disponível em: <http://blog.sbneec.org.br/2010/07/ciencia-psicodelica-no-seculo-xxi/>

SIGNER, Rena. **Dicionário brasileiro: francês-português, português-francês**. São Paulo: Oficina de Textos, 1998.

THOMAS, Adolphe. **Dictionnaire des difficultés de la langue française**. Paris: Larousse, 2007.

TORRES, Marie-Hélène Catherine. Por que e como pesquisar a tradução comentada? *In*: Luana Ferreira de Freitas, Marie Hélène Catherine Torres, Walter Carlos Costa (org.). **Literatura traduzida: tradução comentada e comentários da tradução**, Fortaleza: Substância, 2017. v. 2, p.15-35. (Coleção TransLetras)

Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/181534/Literatura%20traduzida.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

TOUT. *In*: PORTAL LEXICAL. Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales. Nancy Cedex: Centre national de la recherche scientifique, 2012.

Disponível em: <https://www.cnrtl.fr/definition/tout>

ZAVAGLIA, Adriana; RENARD, Carla M. C.; JANCZUR, Christine. A tradução comentada em contexto acadêmico: reflexões iniciais e exemplos de um gênero textual em construção. **Aletria: Revista de Estudos de Literatura**, [S.l.], v. 25, n. 2, p. 331-352, dez. 2015. Disponível em:

<http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/aletria/article/view/8755/8639>

ANEXOS

ANEXO A – GLOSSÁRIO

Auto-administration	Autoadministração
Auto-aveugle	<i>Self-blinding</i>
Auto-expérimentations	Autoexperimentações
Carpophores	Carpóforos
Champignons hallucinogènes	Cogumelos alucinógenos
Décloisonnement des frontières de l'ego	Dissolução do ego
Élargir la conscience	Ampliar a consciência
États d'anxiété	Estados de ansiedade
Ethnomycologue	Etnomicólogo
Étincelle	Faísca
Fréquence de prise.	Frequência da dose.
Lueur	Clarão
Mescaline	Mescalina
Microdosage	Microdosagem
Mini-doses	Minidoses
Mycologues	Micólogos
Nootropes	Nootrópicos
Ololiuqui	<i>Ololiuhqui</i>
Pensée convergente	Pensamento convergente
Pensée divergente	Pensamento divergente
Peyotl	Peiote
Pharmacopée	Farmacopeia
Prestations physiques	Performances físicas

Prise de substance psychédélique	Ingestão de substância psicodélica
Psychoanaleptique	Psicanaléptico
Psychodysleptique	Psicodisléptico
Psycholeptique	Psicoléptico
Psychologie du moi	Psicologia do eu
Psycholytique	Psicolítico
Psychotomimétique	Psicotomimética
Renaissance Psychédélique	Renascimento Psicodélico
Sauge des devins	<i>Salvia Divinorum</i>
Seuil d'apparition	Prelúdio de manifestação
Seuil d'inactivité	Início da inatividade
Substances psychoactives	Substâncias psicoativas
Substances psychodysleptiques	Substâncias psicodislépticas
Substances psychotropes	Substâncias psicotrópicas
Stimulateur cognitif	Estimulador cognitivo
Technique de rêverie	Técnica onírica
Thérapie psychanalytique	Terapia psicanalítica
Thérapie psychédélique	Terapia psicodélica
Thérapie psycholytique	Terapia psicolítica

ANEXO B – TEXTO DE PARTIDA

LE MICRODOSAGE DE SUBSTANCES PSYCHEDELIQUES : BREF HISTORIQUE ET NOUVEAUX AXES DE RECHERCHE

VITTORIO BIANCARDI

Résumé

Le micro-dosage est un phénomène social de plus en plus répandu parmi la communauté des consommateurs et consommatrices des substances dites psychédéliques. Il consiste une consommation d'un dixième de la dose typique de substance (principalement LSD ou Psilocybine) de façon fréquente, deux ou trois fois par semaine, pour améliorer les capacités cognitives ou comme auto-thérapie. L'analyse de ce phénomène est actuellement très fragmentaire et inconsistante, tant du point de vue des sciences humaines que du point de vue des sciences dites «dures». L'objectif de cet article est de présenter les résultats d'un premier travail historique et ethnographique à ce propos, tout en mettant en discussion la thèse selon laquelle la consommation fréquente des petites doses de champignons hallucinogènes constitue une pratique répandue parmi les peuples traditionnellement liés à l'usage de dites substances.

Mots-clés: *Microdosing*, psychédélique, hallucinogène, histoire, ethnographie, Mexique

Rattaché à l'Université de Milan, Vittorio Biancardi est doctorant au CRH/EHESS. Son travail de recherche, qui relève d'une méthodologie à la fois historique et anthropologique, est axé sur l'usage à faible dose des substances dites psychédéliques.

INTRODUCTION. QU'EST-CE QUE LE MICRODOSAGE ?

Le microdosage, plus connu sous le nom anglais de *microdosing*, est une pratique qui s'est répandue au sein de la communauté des consommateurs de substances psychédéliques depuis quelques années. Elle consiste à ingérer de très petites doses de substances psychédéliques (dans le cas du LSD, moins de 15 microgrammes) à des fins thérapeutiques, récréatives ou productives. Le mot « psychédélique », qui signifie littéralement « qui rend l'âme manifeste », est dérivé des mots grecs *psyché* : âme et *deloun* : révéler. Son origine remonte à 1956, l'année où le psychiatre anglais Humphrey Osmond a proposé, dans une lettre adressée à l'écrivain Aldous Huxley, de l'appliquer aux nouvelles substances psychotropes qui induisent des modifications de conscience, telles que le LSD, la psilocybine et la mescaline. Ces substances sont connues aussi sous le nom d'hallucinogènes. Cette contribution est un travail préliminaire, qui vise aussi à dresser un « état de l'art » partiel, à travers une double méthodologie, à la fois historique et anthropologique, les origines de la pratique du

microdosage et à analyser sa présence au sein de différentes communautés de consommateurs, en particulier chez une communauté de consommateurs de champignons hallucinogènes, celle de Huautla de Jiménez, au Mexique, et celle des jeunes participants au mouvement de la contre-culture, selon un témoignage découvert dans une revue italienne publiée en 1971. Tracer un historique des témoignages sur l'usage de petites doses de substances hallucinogènes servira notamment à comprendre si cette pratique du micro-dosage constitue une «habitude humaine» ou s'il s'agit d'une toute nouvelle pratique ; ce qui nous donnera peut-être des informations précieuses sur les risques connectés à ce type d'usage. Il n'existe pas de travaux quantitatifs sur le nombre total de consommateurs et sur leurs caractéristiques sociales : les substances psychédéliques font l'objet d'un regain d'intérêt scientifique depuis peu de temps. Après une brève introduction portant sur les raisons qui ont contribué à transformer la pratique du microdosage en phénomène social, répandu à l'échelle mondiale, nous nous limiterons à un historique fragmentaire de la consommation de champignons et de LSD[1] à petites doses à partir des premiers témoignages fournis par un observateur du XVI^e siècle, de ceux que nous a laissés le siècle dernier et des recherches menées sur le thème au cours des deux dernières années.

En dernier, nous essaierons de démontrer, grâce aux données fournies par un travail ethnographique, que la pratique du microdosing, terme inventé par James Fadiman indiquant une modalité (fréquence, dose) de consommation spécifique, ne rentre pas dans les habitudes du peuple mazateque.

LA « DECOUVERTE » DE JAMES FADIMAN

En 1966, la Drug Enforcement Administration (DEA), l'organisme de contrôle des stupéfiants états-unien, interdit le Diéthyllysergamide (de l'allemand *Lysergsäurediethylamid*, généralement abrégé en LSD ou LSD-25, une substance découverte par hasard par le chimiste suisse Albert Hofmann en 1943[2]). La LSD fait l'objet, à l'époque, d'un processus complexe de démocratisation et de politisation, évidemment impossible à gérer pour le gouvernement de Washington. Celui-ci ordonne alors de l'inscrire dans le Schedule I, la liste des substances « à fort potentiel d'abus et sans usage médical reconnu[3] ».

Dans l'introduction du quinzième chapitre d'un livre publié en 2011 sous le titre *The Psychedelic Explorer's Guide*, le psychologue états-unien James Fadiman affirmait que, consommé à petites doses[4], la LSD *pourrait entraîner des bénéfices d'ordre psychique*[5], tout en ayant le même effet qu'un stimulateur cognitif[6] (en anglais, *cognitive enhancer*). Après l'ingestion d'une très petite dose, selon Fadiman, le consommateur ne ressentirait pas les effets collatéraux qui accompagnent une dose normale de la même substance comme, par exemple, la distorsion des sens et de la perception ou encore la dépersonnalisation :

« Certaines consommations de LSD sont encore très loin d'être détectées. Les plus fascinantes de ces consommations sont les doses inférieures au seuil de la perception d'à peu près 10 microgrammes. En si petite quantité, le LSD agit comme un stimulant cognitif, mais sans les effets secondaires des plus grandes doses [...] « Lorsque les gens prennent une quantité inférieure au seuil de perception – dans le cas du LSD, à peu près 10 microgrammes (que l'on appelle aussi une microdose, une sous-dose ou un « tener ») – les effets sensoriels courants associés aux doses supérieures de LSD ou de psilocybe – une lueur ou une étincelle sur les bords des êtres vivants, un entrelacement sensoriel comme le fait

d'entendre en couleur ou de goûter la musique et un décloisonnement des frontières de l'ego – n'apparaissent pas[7]. »

Fadiman cite alors plusieurs témoignages sur les effets produits par les microdoses sur les capacités créatives des consommateurs[8]. Le psychologue américain s'est intéressé toute sa vie aux effets des substances psychédéliques sur la psyché, et en particulier sur la façon dont elles influencent un trait humain qui reste très difficile à définir : la créativité.

C'est en 1966, dans un contexte social dominé par la peur des effets imprevisibles de la LSD, que James Fadiman reçoit une lettre d'apparence officielle, signée par la DEA, lui enjoignant, ainsi qu'à son équipe, d'arrêter immédiatement leurs recherches : Fadiman n'a ensuite plus jamais administré de la LSD à un patient. Son travail portait alors en particulier sur le *professional problem solving* : c'est-à-dire sur la question de savoir si et comment l'ingestion d'une dose normale d'acide lysergique produisait un stimulant positif sur la capacité à résoudre des problèmes de différentes natures dans le domaine professionnel[9].

En 1999, Robert Forte[10], une figure très connue dans le champ de la science psychédélique, fait part au docteur Fadiman de l'intérêt de A. Hofmann pour les microdoses[11]. Hofmann souligne que la plupart des recherches sur les substances ne prennent pas en considération l'administration de petites doses ; pourtant, selon le chimiste suisse, ce mode d'ingestion particulier aurait pu remplacer la consommation de médicaments à base d'amphétamines tels que la Ritaline et l'Adderall, utilisés comme stimulants ou pour combattre les troubles de l'attention. Fadiman a continué par la suite à s'intéresser aux effets spécifiques des microdoses. Il cherche alors du côté des populations indigènes de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud les preuves d'une utilisation de substances psychédéliques à petite dose, comme en témoigne un passage de son livre :

« Les cultures indigènes connaissent et consomment les doses de substances psychédéliques inférieures au seuil de perception depuis des siècles. Jusqu'à récemment, ce savoir a été négligé. Après avoir été impliqué dans la recherche sur les dosages inférieurs au seuil de perception depuis plus d'un an, j'ai eu honte de mon préjugé culturel lorsque j'ai pris conscience que j'avais ignoré l'évidence, et que les guérisseurs indigènes ou chamans, en utilisant leurs propres plantes psychédéliques, avaient exploré systématiquement et pleinement tous les niveaux de dosage »[12].

On lit dans une autre note de Fadiman :

« [...] lorsque j'ai présenté mes découvertes originales et uniques à un ami anthropologue [...], il m'a fait remarquer que les groupes indigènes du Mexique et de toute l'Amérique du Sud utilisaient les plantes psychédéliques depuis des centaines et probablement des milliers d'années. Avais-je imaginé qu'ils n'avaient jamais utilisé de faibles doses ? Au cas où j'aurais eu besoin de preuves, il m'a indiqué une œuvre en six volumes, écrite par un jésuite peu après la conquête espagnole du Mexique, qui comprenait des descriptions de faibles doses de différentes

substances psychédéliques. En ce qui concerne les utilisations modernes, il m'a donné un exemple : « Lorsque je sens venir un rhume, je prends une petite dose de psilocybes. Je n'ai pas eu de rhume depuis quinze ans. » Il m'est apparu finalement que j'étais arrivé en retard à une soirée commencée depuis très longtemps »[13].

Le jésuite mentionné par l'ami anthropologue de Fadiman est en réalité le moine franciscain Bernardino de Sahagún, auteur de la monumentale *Histoire générale des choses de la Nouvelle-Espagne*, l'un des travaux les plus importants sur la colonisation de l'Amérique centrale par la couronne d'Espagne. Sahagún y mentionne l'utilisation d'un champignon appelé *teonanacat*[14], qui, ingéré à faible dose, aurait le pouvoir de guérir des maladies telles que le rhume ou la goutte, alors qu'à haute dose, il pousserait à la luxure. Comme il le reconnaît lui-même, sa « découverte » serait en réalité la redécouverte d'une pratique existant depuis des siècles chez les populations traditionnellement liées à la consommation des psilocybes. Y a-t-il effectivement des preuves d'une utilisation de petites doses dans un but productif[15] ou thérapeutique chez les populations de l'Amérique centrale ? Existe-t-il un équivalent du microdosage, par exemple, dans la communauté de Huautla de Jiménez ? C'est dans ce village, situé dans la Sierra Mazateca, au Mexique, que le banquier et ethnomycologue new-yorkais Robert Gordon Wasson a découvert les propriétés hallucinogènes des psilocybes, en 1955 . Il s'agit d'une découverte importante, les Mazatéques étant un des seuls peuples à utiliser les champignons dans un objectif rituel depuis des siècles. C'est à cause de cette capacité de conservation des pratiques anciennes que j'effectuerai un travail ethnographique à Huautla de Jiménez, pour comprendre si la pratique du micro-dosage fait partie ou non des habitudes du peuple Mázateque. Les hypothèses susmentionnées ne sont pas encore étayées par des documents historiques ou par les faits. Mais avant d'essayer de répondre à ces questions, il est utile de comprendre la raison d'un tel intérêt pour un phénomène qui pourrait, à première vue, sembler marginal. Pour cela, nous allons brièvement évoquer plusieurs manifestations de ce phénomène pour essayer de cerner un peu mieux ce qu'il implique, dans quels contextes il se manifeste, quelles en sont les causes et les conséquences de sa réussite.

L'UTILISATION DE MICRODOSES DE LSD DANS LA SILICON VALLEY

La pratique du microdosage s'est répandue considérablement après la publication de plusieurs articles qui décrivaient les habitudes de consommation de microdoses de LSD chez certains employés des entreprises de la Silicon Valley. Cette relation heureuse entre les substances psychédéliques, la contre-culture et les entrepreneurs de l'industrie high-tech de la Silicon Valley, située à proximité de San Francisco, a commencé pendant la période des années 60[16]. La révolution culturelle, portée dans un premier temps par le mouvement hippie états-unien et dont l'un des noyaux principaux se trouvait à Haight-Ashbury, un quartier central de San Francisco, voyait dans l'usage des substances psychédéliques un moyen d'élargir la conscience et de faciliter en même temps les échanges au sein des communautés[17]. La LSD est devenue une « arme » chimique aux mains de jeunes et moins jeunes rebelles décidés à en finir avec l'establishment, la guerre et toutes les formes de domination. Dans le même temps, non loin de Haight Ashbury, d'autres s'attelaient à la conception des premiers ordinateurs qui ont constitué la base de ce qui allait devenir Internet[18]. Culturellement et socialement proches, les mondes de la contre-culture et du Personal Computer se sont entremêlés tout au long de la deuxième moitié du siècle dernier. Steve Jobs lui-même a déclaré avoir pris de la

LSD, et que celui-ci avait contribué au développement des inventions qui ont rendu le nom d'Apple Computers célèbre dans le monde entier[19]. C'est à peu près à la même période que James Fadiman fait la connaissance de Timothy Leary[20], l'un des principaux représentants de la contre-culture de l'époque, un psychologue de Harvard connu pour son travail de démocratisation de l'acide lysergique. C'est par Leary que Fadiman obtient sa première dose de LSD. Durant cette période, Fadiman est en contact avec des personnalités importantes des mondes de la contre-culture et de l'informatique, comme l'auteur et éditeur Stewart Brand et l'ingénieur informatique Douglas Engelbart[21].

Ce n'est donc pas un hasard si, aujourd'hui encore, dans la Silicon Valley, les nouvelles générations d'employés, de programmeurs et d'entrepreneurs du secteur de la high-tech sont aussi des consommateurs de LSD et d'autres substances psychédéliques. Le premier article portant sur la consommation de microdoses chez un jeune entrepreneur, sous le pseudonyme de Kevin, a été publié en 2015 dans le magazine *Rolling Stone*[22]. Quelques mois plus tard, le magazine *Forbes* a publié un article sur le même thème[23]. Des dizaines d'articles ont depuis vu le jour, dans des magazines grand public connus dans le monde entier comme dans des revues scientifiques. Entre février et décembre 2017, plus de quarante articles ont été recensés, pour la plupart dans des revues de renommée internationale et écrits principalement en français, en italien et en anglais.

Dans la plupart des articles cités, l'utilisation de petites doses de LSD est présentée d'un point de vue neutre, sans préciser les aspects négatifs et les risques possibles liés à la consommation. Au contraire, ils rapportent souvent les témoignages directs – généralement positifs – des consommateurs eux-mêmes. Le microdosage est présenté comme une manière nouvelle et facile d'augmenter la créativité, de réduire les effets négatifs associés à la vie professionnelle (par exemple l'anxiété ou la nervosité) et, dans le meilleur des cas, de mieux jouir de la vie^[24]. Suite à ça, la pratique du microdosage s'est répandue très rapidement chez les consommateurs de LSD. C'est ce que confirment les recherches scientifiques entreprises sur ce thème, la diffusion de sites Web et de vidéos en ligne indiquant les modalités correctes de consommation des micro-doses et l'augmentation des inscriptions et des récits d'expériences qui en découlent sur des forums de discussion en ligne comme Reddit[25].

Les micro-doses dans l'histoire

Une pratique ancienne ?

Bernardino de Sahagún, franciscain et historien du XVI^e siècle mentionné plus haut, est habituellement cité comme l'une des premières sources, et l'une des plus fiables, qui font état de l'utilisation de champignons hallucinogènes au Mexique pendant la période coloniale[26]. Voici le passage qui nous intéresse, tiré de son *Histoire générale des choses de la Nouvelle-Espagne* :

« Il y a dans ce pays un petit champignon qui s'appelle teonanacatl qui pousse sous le foin dans les champs et dans les déserts. Il est rond ; son pied est haut, mince et cylindrique. Il a mauvais goût, fait mal à la gorge et enivre. Il est médicinal contre les fièvres et la goutte. On en mange deux ou trois, pas davantage. Il cause des hallucinations et des angoisses précordiales. À forte et même à petite dose il porte à la luxure »[27].

Bernardino de Sahagún est la seule source de la période de la conquête qui se réfère à un usage des psilocybes à des fins thérapeutiques et à faible dose. C'est la source que cite indirectement Fadiman dans sa note[28]. Aucun autre commentateur de l'époque n'évoque ce mode particulier de consommation des *teonanacatl*. De tels témoignages posent pourtant différents types de problèmes. Comme le souligne Giorgio Samorini dans son article « I funghi nei documenti storici[29] », il se peut que le témoignage de Sahagún soit trompeur, et ce pour diverses raisons. La première concerne les différences entre le texte nahuatl et le texte espagnol. *L'Histoire générale* se divise en effet en deux parties, l'une écrite dans la langue du peuple mexicain et l'autre dans la langue des colons, et les différentes versions ne coïncident pas toujours. Dans l'un d'eux, la mention de la luxure provoquée par les champignons n'apparaît que dans la version espagnole, et pas dans la version nahuatl. Ensuite, les informateurs de Sahagún étaient pour la plupart des Indigènes christianisés et baptisés : on peut donc supposer que, comme lui, ils n'ont jamais été en contact direct avec les champignons « embriagantes » [qui enivrent] – manger les champignons était un péché puni du fouet de l'Inquisition, comme l'indique Alessandro Stella, historien du Moyen Âge et spécialiste de l'histoire de la prohibition des drogues[30].

Alors pour retracer l'histoire de l'ingestion des substances psychédéliques à petite dose dans la période qui précède le XX^e siècle, le témoignage de Sahagún reste non seulement le premier et le plus important dont nous disposons, mais aussi le seul.

Témoignages du XX^e siècle

Les témoignages suivants, qui racontent des expériences réalisées à l'aide de faibles doses de substances hallucinogènes, viennent des récits de quelques pionniers célèbres du psychédélisme du siècle dernier. La très grande majorité des travaux généralement cités comme références dans les *psychedelic studies*[31], la branche de la science qu'étudie les phénomènes connectés aux substances hallucinogènes, ne comportent ni ne mentionnent la consommation de faibles doses. Bien qu'il ait affirmé avoir eu recours à de toutes petites doses de LSD pendant une bonne partie de sa vie[32], Albert Hofmann ne cite pas ce type particulier d'utilisation dans ses travaux. Il en est de même d'Aldous Huxley, écrivain anglais, auteur des livres à succès *Les Portes de la perception* ou *Le Meilleur des mondes*. On ne trouve rien non plus qui ressemble au microdosage actuel dans les travaux de Roger Heim, mycologue et directeur du Musée national d'histoire naturelle de Paris à l'époque de la découverte des champignons par le banquier new-yorkais Gordon Wasson[33] (avec lequel il a commencé rapidement une collaboration scientifique). Son jeune assistant Roger Cailleux[34] rapporte en revanche une ingestion de champignons à faible dose, qui date entre 1956 et 1960 :

« Des trois expériences réalisées avec les téonanacatl, les deux premières, relatives au Psilocibe Mexicana HEIM, n'ont porté que sur de très faibles quantités de champignons. Il me semblait intéressant, en effet, de connaître ou d'approcher le seuil d'inactivité de cette espèce. Pour la première expérience, je n'absorbai que 0,25 g de carpophores secs, correspondant à trois champignons de taille moyenne, que j'avalais presque sans mastiquer et sans éprouver d'irritations de la gorge ou de nausées. Aucun des phénomènes ordinairement décrits par d'autres expérimentateurs (R. HEIM, R.G. WASSON, A. HOFMANN, A. BRACK) ne se manifestant, je suivis tout d'abord le cours normal de mes occupations. Ce n'est que deux heures trente après l'ingestion [...] que, les yeux clos, devant une fenêtre, et contre toute attente, m'apparurent

des motifs abstraits faiblement colorés, vite brouillés par un voile aux couleurs vives et changeantes, rouge, orangé, vert, laissant rapidement place à un ensemble régulier de points lumineux rouges et verts se détachant sur fond noir. Me rendant ensuite dans une pièce voisine obscure, j'assistai, les paupières fermées, à la succession de courtes scènes colorées, de dominance rouge, et d'un relief étonnant : une salle de projection cinématographique avec ses spectateurs immobiles, un quai de gare désert et des terrines semblables à celles utilisées pour la culture des psilocybes. Un voile coloré noya subitement le tout et le spectacle s'acheva ainsi. Les visions avaient duré de huit à dix minutes sans me causer aucun trouble d'ordre physique »[35].

Cette expérience ne peut être définie comme du microdosage. L'ingestion n'a eu lieu qu'une seule fois ; elle ne s'est pas répétée dans le temps ; et bien que la dose indiquée par Cailleux s'apparente à ce que l'on désigne aujourd'hui comme une microdose sur les sites spécialisés[36], les hallucinations provoquées par l'ingestion, même si elles sont de très brève durée, indiquent clairement qu'il ne s'agit pas d'une dose *sub-threshold*[37]. Néanmoins, cette expérience est intéressante pour deux raisons au moins. En premier lieu parce qu'il s'agit du premier témoignage d'un Occidental qui a fait lui-même l'expérience des faibles doses de champignons. Cailleux souligne en outre qu'après l'ingestion, pendant deux heures et demie, il a suivi « le cours normal de [s]es occupations ». On peut supposer qu'il a continué à travailler malgré la dose de champignons ingérée. Et si tel était le cas, il s'agirait du premier document attestant une utilisation « profane[38] » à but productif (dans un contexte professionnel) d'une dose quasi insignifiante de psilocybine.

En 1955, en compagnie d'Édith Boissonnas et de son ami Jean Paulhan, Henri Michaux, poète et expérimentateur de substances psychédéliques[39], se soumet à différentes auto-expérimentations avec de faibles doses de mescaline. Son désir est simple, et proche de celui des jeunes entrepreneurs à qui l'on demande, dans un contexte totalement différent, d'être créatifs à tout prix. Édith Boissonnas, poète suisse et amie de Michaux, écrit dans son journal :

« Après une dose faible de mescaline (le 2 janvier 1955) chez Henri Michaux (avec Jean P.) je n'éprouvai rien. Visiblement J. et H.M. étaient dans une sorte d'ivresse, agréable chez J., cruelle disait M. (j'ai été blessé dira-t-il plus tard) »[40].

Il s'agit là d'un autre exemple de prise de substance psychédélique, même si la dose exacte ingérée par Michaux à cette occasion nous est inconnue. La substance et la nature de l'intérêt du consommateur diffèrent du cas précédent. Le poète cherche ici une réponse à la question : « quelle drogue peut rendre l'écriture facile[41] ? » Il la trouve, en l'occurrence, dans la mescaline – fournie par son ami psychiatre Julian de Ajuriaguerra.

Hanscarl Leuner, Ronald Sandison et la thérapie psycholytique

« [...] les groupes de thérapie psycholytique dans lesquels moi-même (1960-86) et d'autres avons eu l'autorisation de pratiquer avec des patients autrement inaccessibles ont produit des réductions importantes de l'état perturbé d'un grand pourcentage de ces patients »[42].

C'est sur ces mots que Hanscarl Leuner[43], l'un des pionniers de la thérapie psycholytique, introduit l'important travail bibliographique de Torsten Passie[44]. Ce dernier a participé, à la fin des années 1990, à la compilation de la bibliographie la plus complète sur l'application des substances psychédéliques à la psychothérapie[45]. Le titre, *Psycholytic and Psychedelic Research 1931-1995. A Complete International Bibliography*, fait référence aux deux méthodes principales mises au point au cours du XX^e siècle par la psychiatrie et la psychologie pour aider les patients « immunisés » contre la thérapie psychanalytique en introduisant l'administration de substances psychoactives, principalement la LSD et la psilocybine. Les deux approches diffèrent sensiblement. L'un des facteurs qui concourent à définir la ligne de démarcation entre les deux méthodes est la dose administrée au patient ; la différence de dosage constitue en outre la raison principale pour laquelle il nous paraît intéressant de mentionner le travail de Leuner, de Passie et d'autres pionniers de la thérapie psycholytique.

La thérapie psycholytique[46], en allemand *Psycholytische Therapie*, comprend « L'activation et l'approfondissement du processus psychanalytique avec de petites doses de LSD (30-200 mg), de psilocybine (3-18 mg), de LE-25 (30-80 mg), etc., en produisant des images oniriques symboliques, des régressions et des phénomènes de transfert[47] ». La thérapie psychédélique comprend au contraire l'administration de « Hautes doses de LSD (300-800 mg) amenant à de supposées expériences cosmiques-mystiques. Il en résulte des sentiments d'unité, de joie extatique et une connaissance existentielle[48] ».

Une autre différence entre les deux méthodologies réside dans la fréquence de prise. S'il faut « un grand nombre de séances (10-50)[49] » pour garantir l'efficacité de la thérapie psycholytique, trois suffisent en ce qui concerne la thérapie psychédélique. L'utilisation de faibles doses de substances psychédéliques, dans le cas de la méthodologie mise au point par H. Leuner, n'entraîne pas de changement dans le déroulement de la thérapie. Des séances d'analyse individuelles et collectives sont prévues, en effet, pour que le patient retravaille le matériel psychique apparu sous l'influence de la substance. Si le rôle principal de la LSD est de faciliter la libération du matériel inconscient chez le patient, l'un des objectifs des séances « normales » est de revenir sur les moments vécus sous l'effet de la substance en se concentrant principalement sur les mécanismes de défense et sur la psychologie du moi et en comparant la réalité vécue sous les substances psychédéliques à la réalité quotidienne, pour effectuer le passage entre les deux dans les meilleures conditions.

Passie définit ainsi l'objectif de la thérapie : « Guérison par la restructuration de la personnalité dans un processus de maturation et de relâchement des liens parentaux aux premiers stades de développement. Meilleure harmonie intrapsychique et sociale[50]. » Il est curieux de remarquer que les adeptes actuels du microdosage présentent la recherche de bien-être individuel et social comme l'une des raisons principales de leur consommation de LSD. La thérapie psycholytique constitue donc un cas de microdosage avant la lettre, bien que les doses administrées aux patients aient été légèrement plus élevées[51] que celles indiquées par Fadiman pour aider dans le processus de traitement contre la dépression[52].

Torsten Passie est aussi l'auteur du travail le plus complet sur la recherche sur les microdoses[53]. Nous indiquerons deux autres pionniers de l'utilisation des substances psychédéliques dans la psychothérapie. Les psychologues Betty Eisner[54] et Ronald Sandison [55], respectivement états-unienne et anglaise, comptent avec Leuner parmi les thérapeutes les plus célèbres qui ont expérimenté la thérapie psycholytique sur leurs patients.

MICRODOSING ET CONTRE-CULTURE : LE CAS ITALIEN

En 1962, Gary Fisher[56], psychologue et pionnier de l'utilisation des substances psychodysléptiques[57] en psychothérapie, a publié dans le deuxième numéro de la *Psychedellic Review* un article intitulé « Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences ». On y lit notamment :

*« Usage de petites doses sur des sujets expérimentés :
L'auteur de ces lignes [G. Fisher, ndr.] a souvent remarqué que les sujets expérimentés tendent à se limiter à une dose dont ils ont constaté qu'elle provoque une expérience psychédélique. Nous sommes de l'avis que ce niveau est inutilement élevé, et nous suggérons que ces personnes expérimentent de plus petits dosages. L'expérience montre qu'après avoir eu quelques expériences avec des doses plus élevées, le sujet constate qu'il a besoin d'une quantité de matériel plus petite pour provoquer une expérience psychédélique. Cependant, les personnes continuent souvent d'utiliser des doses de 100 à 300 µg de LSD. Nous posons comme hypothèse qu'à mesure que la dose diminue, les variables de l'environnement et la clarté d'esprit avant la séance deviennent de plus en plus importantes. Par conséquent, avant les séances de petites doses, une période de mutation est très utile pour permettre à la personne de se relaxer et d'effacer de sa conscience les choses insignifiantes. On a découvert que des doses aussi faibles que 10 à 25µg de LSD ou un ou deux mg de psilocybine produisaient des états de conscience élargie assez étonnants »*[58].

Fisher poursuit en décrivant l'utilisation potentielle de faibles doses pour les sujets réfractaires – par crainte ou pour d'autres raisons – à l'ingestion d'une dose normale :

« Cependant, si une personne est extrêmement inquiète ou effrayée à l'idée de vivre une expérience psychédélique, et si le traitement psychédélique est malgré tout indiqué, de petites quantités de drogue dans une atmosphère spécialement créée peuvent être utiles. Des doses de 25 à 75 µg de LSD sont suggérées, et pour certains sujets qui sont extrêmement sensibles aux drogues, on peut utiliser des quantités plus petites encore »[59].

Ces deux passages, qui soulignent l'importance et l'utilité des microdoses de LSD, et qui témoignent évidemment de leur utilisation pendant des séances de psychothérapie, ont été repris intégralement, avec un grand nombre de références bibliographiques, dans le premier numéro du journal italien *Re Nudo*[60][61]. Important organe de diffusion d'informations et de propagande politique du mouvement des jeunes et contre-culturel italien durant la période 1970-1980 – et au-delà –, le journal a compté des milliers de lecteurs dans toute l'Italie. Le premier numéro, où l'on trouve les informations sur l'utilisation de la LSD en petites doses, à une époque où la LSD était illégal en Italie, s'est vendu à 9 000 exemplaires dans les librairies de la seule ville de Milan. Un tel article constitue un document historique qui prouve que les participants au mouvement de la contre-culture de l'époque connaissaient les effets de l'usage de petites doses de LSD. Un membre du Centro di Iniziativa Luca Rossi de Milan a pu dire dans un entretien[62] que, dans les années 1970, l'expérience psychédélique avait constitué une part importante du processus de subjectivation des jeunes prolétaires, en Italie comme ailleurs. Ce sujet fera l'objet d'un approfondissement dans un prochain article.

L'exemple de *Re Nudo* en est la preuve. Le collectif éditorial de la revue a en effet constitué le principal noyau organisateur de ce qui s'est appelé le « Festival du jeune prolétariat[63] », un grand rassemblement musical et politique qui a eu lieu à cinq reprises[64]. Plusieurs milliers de personnes ont participé à chaque édition du festival (la dernière a rassemblé 100 000 personnes, en 1976). Pendant ce type de rassemblement, les participants expérimentaient, individuellement et collectivement, différentes substances psychoactives. On peut donc poser l'hypothèse qu'une partie des participants à ces festivals, ou du moins une partie des lecteurs du journal, savait qu'il était possible, et dans certains cas utile, de consommer la LSD en petites doses, au moins pour favoriser l'« accès » à cette substance à ceux qui avaient peur de vivre une expérience complète. Une autre hypothèse possible est que, dès cette époque, on utilisait les microdoses pour favoriser le processus créatif. La documentation manque en la matière. Il s'agit en tout cas d'une hypothèse qui, si elle se confirmait, ouvrirait des axes de recherche nouveaux et intéressants.

Abstraction faite de ces hypothèses, la republication de l'article de Fisher dans l'un des principaux journaux de la contre-culture italienne constitue la preuve que les groupes de « jeunes prolétaires » italiens de l'époque avaient une profonde connaissance de l'utilisation et de l'expérimentation des substances comme la LSD et la psilocybine. En termes chronologiques, il s'agit du témoignage le plus récent que j'ai pu trouver avant la reprise des recherches sur les substances psychédéliques intervenue dans la deuxième moitié de la première décennie des années 2000.

MICRODOSES ET CREATIVITE : NOUVEAUX AXES DE RECHERCHE

Dans un article publié en décembre 2017 dans la revue *Chimères*, j'ai notamment pu montrer les principes de la théorie de Fadiman sur les microdoses et exposer les premiers résultats de ses recherches[65]. La même année, le psychologue états-unien a présenté à la « Psychedelic Science » – la plus grande conférence au monde sur les *psychedelic studies*, qui s'est tenue à Oakland au mois d'avril – une série de données tirées de questionnaires remplis par des expérimentateurs et expérimentatrices de microdoses de LSD. L'objectif de l'étude était d'apporter une première démonstration partielle de l'efficacité des microdoses dans le traitement de la dépression et d'autres problèmes de santé mentale, notamment les états anxieux et les troubles de l'attention[66].

Parmi les effets positifs enregistrés par les consommateurs ayant participé à la première étude-pilote de Fadiman, on trouve notamment : la réduction des états d'anxiété ; l'augmentation de la sociabilité chez les sujets atteints du syndrome d'Asperger ; l'augmentation positive de l'humeur durant la phase dépressive des sujets bipolaires ; la réduction de la sensation de « descente » après l'absorption répétée de substances psychotropes ; une tendance plus forte à vivre le moment présent et l'augmentation des capacités créatives et techniques – en particulier, dans les cas étudiés par Fadiman, en ce qui concerne la codification informatique et le design ; la réduction de la prise de substances telles que la caféine, la nicotine, l'adderall, la venlafaxine ; le soulagement des états dépressifs ; l'amélioration générique des habitudes concernant la santé[67] ; les expériences de « visions intérieures »[68] ; l'amélioration des processus d'apprentissage[69] ; l'augmentation de la concentration dans les salles d'étude ; l'élimination des douleurs pendant les périodes menstruelles, la réduction des douleurs en cas de migraines ; l'amélioration des prestations physiques[70] ; la réduction de la tendance à procrastiner ; l'augmentation des capacités communicatives et de la fluidité

du langage ; la facilitation à dépasser le « blocage de l'écrivain » ; l'amélioration qualitative des prestations pendant le travail.

En 2018, plusieurs chercheurs et organismes ont mené des études qui se rapprochent de plus en plus des normes scientifiques. À ce jour, en effet, aucune expérience sur les microdoses n'a pu être menée à bien en laboratoire, en raison de l'interdiction qu'impose la législation sur la consommation de substances psychédéliques dans la plupart des pays du monde. Malgré tout, la première étude consacrée aux rapports entre microdosage et santé mentale a été menée par deux chercheurs de l'université d'York[71], Rotem Petranker et Thomas Anderson. Ils ont analysé les réponses apportées par 909 participants recrutés sur la base du volontariat sur les réseaux sociaux Facebook et Twitter et sur le forum Reddit. Les chercheurs disent que :

« Recrutés sur des forums en ligne, des consommateurs de microdoses actuels et anciens ont obtenu des résultats moins élevés dans les mesures des comportements dysfonctionnels et des émotions négatives et plus élevés dans la sagesse, l'ouverture d'esprit et la créativité lorsqu'on les compare au groupe de contrôle de ceux qui ne consomment pas de microdoses »[72].

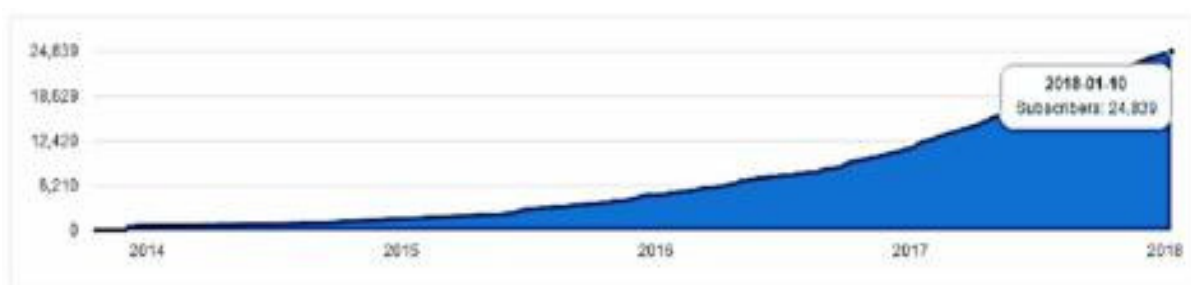


Fig. 1 : Comme évoqué dans l'introduction, ce graphique indique le nombre de personnes inscrites au forum en ligne Reddit.com/r/microdosing. Au cours du seul mois d'octobre 2018, le nombre de personnes inscrites a presque doublé, passant de 24 389 à 43 400.

Bien que les résultats des tests aient en partie confirmé les hypothèses, comme cela s'est produit pour James Fadiman[73], cette étude présente certaines limites, mises en évidence par les chercheurs eux-mêmes. L'une d'elles concerne la nature de l'échantillon pris en compte dans les analyses. Celui-ci n'est en effet que partiellement représentatif, car plus de 70 % des participants sont issus de pays anglo-saxons, blancs, de classe moyenne, de genre masculin et majoritairement hétérosexuels[74].

Quoi qu'il en soit, les limites rencontrées par les chercheurs ne réduisent pas l'importance de l'étude, qui se présente comme la première étude formelle réalisée sur le sujet, et qui pourrait constituer la première d'une longue série.

C'est dans cette ligne que s'inscrit la dernière étude sur le rapport entre les microdoses et la créativité, publiée le 25 octobre 2018[75]. Luisa Prochazkova et son équipe ont demandé aux participants à un événement de la Dutch Psychedelic Society[76] de se soumettre à trois tests pour mesurer la créativité[77]. Il s'agit en l'occurrence d'une notion fluide, difficile à définir. Malgré cela, l'une des principales découvertes à propos des microdoses, si l'on en croit du moins ce que rapportent les consommateurs, réside précisément dans l'augmentation de ce paramètre psychologique. C'est donc dans ce domaine que se situe l'intérêt des chercheurs qui travaillent sur ce thème. Comme leurs

prédécesseurs, Prochazkova et ses collaborateurs ont essayé, dans cette étude quantitative, d'établir si les microdoses entraînaient une amélioration de la capacité créative. Les résultats ont été positifs : après avoir effectué les tests, les chercheurs ont enregistré chez les participants une augmentation aussi bien de la « pensée convergente » que de la « pensée divergente », deux des principaux paramètres liés à la créativité. Comme leurs prédécesseurs, Prochazkova et ses collaborateurs affirment que leur étude constitue l'une des premières études quantitatives, mais que, pour être certains des effets positifs des microdoses, il faudrait réaliser des études plus rigoureuses – contrôlées par placebo et en double aveugle.

À cet égard, la Beckley Foundation londonienne, une véritable institution dans le domaine de la Psychedelic Research, travaille précisément sur une étude qui consiste en l'auto-administration de microdoses et de placebo à un groupe de volontaires, qui ingéreront la substance tous les trois jours, selon un programme fourni par l'équipe de chercheurs, et réaliseront dans le même temps différents tests[78].

Le domaine de la recherche quantitative s'ouvre également à des recherches de ce genre. Restent à attendre les résultats d'autres expériences et un assouplissement de la législation en matière d'utilisation des substances psychédéliques à des fins thérapeutiques et de recherche scientifique pour se prononcer définitivement, autant que possible en tout cas, sur ce – nouveau ? – mode d'ingestion de la LSD, de la psilocybine et d'autres hallucinogènes.

POUR UNE ETHNOGRAPHIE DES COMPORTEMENTS DE MICRODOSAGE PARMIS UNE COMMUNAUTE ORIGINALE DU MEXIQUE.

Comme l'avait anticipé James Fadiman[79], il est utile de se concentrer sur les modalités de consommation spécifiques des peuples traditionnellement liés à l'usage des substances psychédéliques pour mieux comprendre la nature de la pratique du microdosage. À cet effet, dans ce paragraphe, après avoir cité d'autres témoignages d'auteurs mexicains sur la consommation de petites doses provenant eux aussi du XX^e siècle, nous exposerons les raisons qui nous ont amené à effectuer une enquête ethnographique d'une durée de trois mois à Huautla de Jiménez. Les résultats complets de l'enquête feront l'objet d'un autre texte.

Pour un approfondissement des aspects historiques et anthropologiques sur la consommation des champignons parmi les peuples originaires, nous renvoyons aux travaux de C. Levi-Strauss et S. Gruzinski, et à ceux de F. Collard et E. Samama en ce que concerne l'histoire de la pharmacopée et des poisons[80].

Deux témoignages historiques sur l'utilisation des petites doses de substances psychédéliques – et qui ont trait une fois encore aux psilocybes – nous parviennent donc de très loin et d'un cadre entièrement différent, lié à une profonde connaissance du fonctionnement des champignons *teonanacatl*. Le premier, qui est peut-être moins pertinent mais qui présente une certaine curiosité, concerne l'origine du mot « microdose ».

Gutierre Tibon, milanais de naissance, établi au Mexique en 1940, essayiste, homme de radio dans les turbulentes années 1960, a parlé pour la première fois de microdoses dans son livre *La ciudad de los hongos alucinantes*, publié en 1983 : « *Il suffit d'un microgramme (un millionième de gramme) par kilo pour produire des hallucinations : incroyable puissance de la microdose*[81]. » Grand connaisseur des champignons hallucinogènes, et de la culture mexicaine en général, Tibon connaissait déjà le seuil d'apparition des effets de la LSD.

Dans *La ciudad de los hongos alucinantes*, il a longuement écrit sur Huautla de Jiménez, patrie de la *curandera* Maria Sabina et destination, précisément à l'époque où il écrivait, d'un grand nombre de jeunes qui étaient à la recherche des célèbres champignons décrits par Wasson et d'autres anthropologues, mycologues, biologistes, gens de lettres, poètes et musiciens. Tibon est allé plusieurs fois à Huautla ; il y a rendu visite à quelques *curanderas* et participé lui-même à une *velada*[82].

Le second témoignage figure dans la biographie de la « *sabia* »[83] mazatèque la plus célèbre au monde évoquée dans le témoignage précédent. *Autobiographie de Maria Sabina, la sage aux champignons sacrés* (Paris, Seuil, 1979), de l'écrivain mazatèque Alvaro Estrada, publié en 1977, est un entretien que l'auteur a réalisé avec Maria Sabina, intégralement en langue mazatèque – la seule langue que parlait la *chjota chjine*[84] –, et qui a été traduit ensuite en espagnol. Ce livre intéressant retrace la biographie d'une femme qui a passé la plus grande partie de sa vie en situation de pauvreté absolue et qui est devenue soudainement connue dans le monde entier en racontant ses aventures et ses malheurs. La page 30 de la biographie raconte l'épisode de sa première ingestion des '*nti si tho*'[85]. Pendant qu'elles s'occupaient des poules de la famille sur une colline non loin de leur maison, Maria Sabina et sa petite sœur ont trouvé quelques champignons. Maria Sabina connaissait déjà le pouvoir des *santitos* : elle avait assisté à leur utilisation au cours d'une *velada* pour son oncle malade. Évidemment poussées par la curiosité, elles en ont mangé deux :

« Quelques jours après la veillée où le Sage Juan Manuel avait guéri l'oncle, Maria Ana et moi nous gardions les poules dans la campagne pour empêcher qu'elles soient mangées par un épervier ou un renard. Nous étions assises sous un arbre, quand tout à coup je vis près de moi, à portée de main, plusieurs champignons. C'étaient les mêmes champignons que ceux que le Sage Juan Manuel avait mangés, je les connaissais bien. Mes mains cueillirent délicatement un champignon, puis un autre. De tout près, je les observai.

– Si je te mange toi, et toi, je sais que vous me ferez chanter de jolies chansons... leur dis-je.

Je me rappelais que les grands-parents parlaient de ces champignons avec grand respect. C'est pour cela que je savais qu'ils n'étaient pas mauvais.

Sans plus réfléchir, je portai les champignons à mes lèvres et les mâchai. Leur goût n'était pas agréable, au contraire, ils étaient amers, ils sentaient la racine, la terre. Je les mangeai tout entiers. Ma sœur Maria Ana, qui m'observait, avait fait de même.

Après avoir mangé les champignons, nous avons eu la tête qui tournait, comme si nous étions un peu soûles et nous nous sommes mises à pleurer : mais l'étourdissement a passé et alors nous avons été très contentes. Plus tard, nous nous sommes senties bien »[86].

Il s'agit d'un cas d'ingestion de petite dose – un ou deux champignons, en effet, ne suffisent pas à provoquer des hallucinations – par une jeune mazatèque. Bien sûr, en ce qui concerne Maria Sabina, ce n'était que le premier de ses innombrables « voyages » avec les champignons sacrés.

Maria Sabina est-elle un cas isolé ? Combien d'enfants mazatèques sont-ils allés se promener ou ont-ils fait paître le bétail dans les champs à proximité des villages de la Sierra, en pleine saison des pluies, ont-ils trouvé quelques *santitos* et ressenti la même envie d'en manger un ou deux, curieux de l'effet qu'ils provoquaient chez leurs parents ou leurs grands-parents ?

D'après les témoignages précédents, tout laisse pressentir l'existence d'un usage « profane » et à petites doses chez les « peuples indigènes », du moins chez les Mazatèques. Un travail ethnographique à Huautla de Jiménez nous permettra de confirmer cette hypothèse et de trouver des informations précieuses qui seront utiles à ceux qui, en Europe ou aux États-Unis, voudront s'essayer à l'expérimentation des microdoses, que ce soit pour des motivations d'ordre thérapeutique, professionnel ou ludique.

Deux anthropologues ont déjà rapporté plusieurs témoignages qui vont dans le sens de notre hypothèse. Le premier, Ben Feinberg, est l'auteur de *The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico*^[87]. Dans un article publié sur le site Chacrana.net en mars 2017, où l'on trouve une série de textes sur le processus que certains connaissent sous le nom de « Renaissance psychédélique^[88] », on peut lire :

« Aujourd'hui, un grand nombre de Mazatèques adoptent aussi des approches plus individuelles de la guérison. Quand j'ai commencé à explorer ce sujet, en 1993, j'ai entendu à maintes reprises une série de « règles officielles » très concrètes pour la prise de champignons (toujours en intérieur, la nuit, et toujours avec un guérisseur). Mais quand les gens m'ont raconté leurs histoires individuelles, ils ont souvent enfreint ces règles. J'ai parlé à Lupe, qui a pris des champignons toute seule, une femme adulte sans expérience, pour trouver le moyen de faire revenir un mari qui l'avait abandonnée (ça a marché : il s'agissait de la sorcellerie de la sœur de son mari). Et j'ai parlé avec Enrique, dont la femme avait ingéré de la sauge tous les quatre jours pendant deux mois avant d'être soudain guérie de la folie de la dépression post-partum. Et Juana, qui utilisait les champignons toute seule, pour soigner une jambe blessée. Et Alex, qui en prenait simplement pour s'amuser »^[89].

L'anthropologue états-unien se réfère donc à une utilisation profane et hors contexte rituel des psilocybes : une approche curative – ou plus simplement récréative, comme dans le cas d'Alex – détachée du contexte de la « culture traditionnelle » mazatèque. Des histoires semblables doivent être très courantes. Une *chjota chjine* m'a expliqué dans le cadre d'un entretien qu'un jour, elle avait mangé un ou deux champignons qu'elle avait trouvés par hasard au cours d'une promenade au *Nindo Tokosho*^[90]. Le témoignage d'une autre *chjota chjine* nous est rapporté par Citali Rodriguez, une anthropologue de l'université nationale autonome du Mexique (UNAM), qui, comme Feinberg, a effectué un long travail de terrain à Huautla :

« Doña Inés, quant à elle, parle de sa première expérience d'ingestion : « un de mes oncles qui savait aussi donner les champignons [...] nous a fait asseoir pour prendre les champignons, nous en a donné quelques-uns quand nous étions petites^[91] ».

Doña Inés raconte un cas semblable à celui de Maria Sabina, une ingestion de champignons à faibles doses à un très jeune âge. La coutume veut en effet, chez les Mazatèques, que les petits garçons et les petites filles qui participent à une *velada*, et particulièrement ceux qui sont destinés à devenir des « personas de conocimiento », accompagnent les adultes en mangeant un ou deux champignons[92]. Santiago, un garçon de vingt-trois ans, habitant de Huautla et père de trois filles, m'apprend que sa fille aînée a reçu un « santito » pendant que sa grand-mère pratiquait la cérémonie traditionnelle[93]. C'est le seul contexte identifié comme socialement accepté d'ingestion d'une petite quantité de champignons : il s'agit toujours d'une consommation inscrite dans un cadre rituel.

Les peuples originaires utilisent-ils ou non des microdoses ? Les témoignages de Feinberg et de Rodriguez, comme ceux que j'ai recueillis moi-même pendant un travail de terrain à Huautla[94], ne suffisent pas, en effet, à établir avec certitude qu'il existe une consommation « chaotique » – fréquente et répondant aux objectifs les plus variés, comme le dit indirectement Fadiman – de microdoses chez les peuples indigènes qui pratiquent de longue date les substances psychédéliques.

En effet, on considère comme micro-dose une quantité de LSD comprise entre 8 et 15 microgrammes, selon la définition de T. Passie^[95], qui appelle les doses comprises entre 15 et 50 microgrammes des « mini-doses^[96] ». Il est difficile d'établir avec exactitude la quantité de psilocybine contenue dans un seul champignon, mais il ne s'agit sûrement pas d'une dose suffisamment faible pour pouvoir être définie une micro-dose. Les témoignages ici présentés ont le mérite de démontrer qu'un usage, bien qu'il soit limité, de *psilocybe* en mini-doses existe chez les mazatèques. En mini-doses, mais pas en micro-doses. La pratique du *microdosing* (qui prévoit la consommation d'une micro-dose chaque trois jours pour une période de temps) n'est pas prise en considération par la communauté de Huautla. Le *microdosing* semble finalement être une pratique née et développée en Occident, en harmonie avec les exigences des populations principalement européennes et américaines. Il faut donc relire la pratique du *microdosing* sous le prisme des idéologies sous-jacentes aux sociétés occidentales, mais sans oser tracer un rapport avec les modalités de consommation des peuples originaires, vouées à l'usage des substances hallucinogènes – ce que fait Fadiman dans son livre *The psychedelic explorer's guide*.

CONCLUSION

J'ai essayé dans ces quelques pages de couvrir l'histoire de l'usage de substances psychédéliques à faibles doses, des premiers témoignages jusqu'à nos jours. Il s'agit évidemment d'une histoire incertaine, partielle, dont la majeure partie reste à écrire et qui, du fait de la rareté des sources dont nous disposons, pourrait tout simplement ne pas exister. Les expériences qui ont été réalisées ces dernières années (ou qui sont encore en cours) montrent le regain d'intérêt pour ce thème, un intérêt qui a longtemps été considéré comme minoritaire au sein même de la minorité que constituent les consommateurs de substances psychédéliques. Mais, comme toujours quand il s'agit de commencer des recherches dans un champ nouveau, l'enthousiasme peut s'accompagner de conclusions hâtives.

Par exemple, dans le passage que nous avons cité du premier paragraphe de Bernardino de Sahagún, celui-ci parle de « deux ou trois [champignons], pas davantage[97] ». On considère l'ingestion de deux champignons comme une petite dose mais ce n'est pas une microdose au sens indiqué par James Fadiman[98]. Le microdosage est utilisé aujourd'hui notamment dans le contexte thérapeutique. Pour être efficace dans la lutte contre la dépression, par exemple, la LSD ou la psilocybine doivent être ingérés à faibles doses et à fréquence élevée, tous les trois jours précisément[99]. Or ni Bernardino de Sahagún ni les autres chroniqueurs de l'époque (ni, comme nous l'avons vu brièvement et comme nous essaierons de le montrer par ailleurs, les peuples indigènes contemporains) ne donnent de descriptions de l'ingestion de microdoses de champignons à une fréquence si élevée, ni hier ni aujourd'hui. L'hypothèse que les peuples indigènes du Mexique, dont le rapport aux psilocybes (le cas du peyotl est différent et nous ne l'aborderons pas ici) remonte à des dizaines de siècles, utilisent les microdoses de champignons reste, en somme, une hypothèse qu'un premier travail de terrain a démenti. Un travail ethnographique plus approfondi et plus précis permettra toutefois d'établir ou d'infirmer la véracité d'une telle affirmation.

[1] Nous traiterons seulement ici de l'utilisation de la LSD et des psilocybes, bien qu'il ait pu exister autrefois une utilisation à petite dose du peyotl, de l'ayahuasca, de l'ololiuqui ou de la sauge des devins (*salvia divinorum*), qui sont autant d'exemples de végétaux hallucinogènes présents sur le continent américain.

[2] L'histoire de la découverte de la LSD-25 mériterait un chapitre à part (et a déjà fait l'objet d'un certain nombre de livres, dont le célèbre *LSD : mon enfant terrible*, où Albert Hofmann raconte en détail l'histoire de sa découverte). Il suffit ici de rappeler que, le jour où Hofmann a reçu accidentellement deux gouttes de LSD sur les doigts, il était en train d'effectuer des expériences sur un champignon appelé ergot, un champignon qui infeste normalement les cultures de seigle, et dont on pensait qu'il contenait un principe actif, l'ergotamine, susceptible de soulager les douleurs de l'accouchement.

[3] <https://www.dea.gov/drug-scheduling>.

[4] Une dose normale de LSD oscille entre 100 et 200 microgrammes. Une microdose représentant environ un dixième de dose normale, elle consiste en 10-20 microgrammes de substance pure.

[5] Biancardi, V., « La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses » », *Chimères*, 2017/1, n° 91, p. 139-148.

[6] Ces substances sont connues aussi sous le nom de « nootropes ». Il existe des nootropes naturels et des nootropes de synthèse (Cf. Erowid).

[7] J. Fadiman, *The Psychedelic Explorer's Guide*, Rochester, Park Street Press, 2011, p. 192-194.

[8] Charles, l'un des témoins interrogés par Fadiman, déclare par exemple : « J'ai découvert que j'avais eu certains éclairs de génie (ou qui m'ont en tout cas semblé géniaux) à la fois dans les résultats de mon travail et dans des projets créatifs personnels », *ibid.*, p. 196.

[9] J. Fadiman, W. W. Harman, R. H. McKim, R. E. Mogar et M. J. Stolaroff, *Psychedelic Agents in Creative Problem Solving*, San Francisco, The Institute for Psychedelic Research of San Francisco State College, 1965. P. Stafford et B. G. Golightly la décrivent comme : « La plus importante des études pilotes publiées qui portent sur les aptitudes créatives et techniques des drogues

psychédéliques à la résolution de problème. Détails de deux séances de groupe – programmées pour le développement : a) d'un lecteur phonographique amélioré, b) de nouveaux jouets créatifs pour les enfants. Organisation aussi de 22 séances individuelles. Participation, entre autres, d'un ingénieur, d'un architecte, d'un physicien, d'un designer de mobilier, d'un mathématicien et d'un dessinateur publicitaire. Mise en évidence d'une amélioration par les substances psychédéliques de onze aspects distincts du processus créatif. Résultats d'une batterie des tests psychologiques et créatifs ; et discussions sur les changements à long terme », dans P. Stafford, B. G. Golightly, *LSD. The Problem-Solving Psychedelic*, New York, Award Books, 1967.

[10] R. Forte, *Entheogens and the future of religions*, San Francisco, CA, Council on spiritual practices, 1997

[11] «[...] la première fois que j'ai entendu parler du microdosage, par Robert Forte, et du fait qu'Albert Hofmann l'avait pratiqué pendant des décennies, j'ai été plus amusé qu'intrigué. [...]. Soutenu par ces prises de conscience, j'ai commencé à poser des questions aux rares personnes que j'ai pu trouver qui avaient pratiqué les microdoses. Albert Hofmann avait dit des effets de ces doses qu'ils constituaient le domaine « négligé » des substances psychédéliques. Si Sandoz avait été plus intéressé, il avait l'impression qu'ils auraient pu mettre au point un produit plus utile et plus sûr que la Ritaline ou son descendant, l'Adderall », dans J. Fadiman, *Microdose Research without approvals, control groups, double-blinds, staff or funding*, note non publiée.

[12] Dans Fadiman, *The Psychedelic Explorer's guide. op. cit.*, p. 193.

[13] Fadiman, *Microdose Research, op cit.*

[14] Le mot a longtemps été traduit, à tort, par « chair des dieux ». *Teonanacátl* signifie en réalité « champignon qui enivre ».

[15] Par « but productif », j'entends de petites doses ingérées dans des contextes ni rituels, ni récréatifs, ni thérapeutiques. Dans une communication privée avec l'anthropologue spécialiste de Huautla de Jiménez, Marcos Garcia de Teresa, il me signale, par exemple, que la *chjota chjine* Maria Sabina a déclaré dans une interview qu'il lui était arrivé par le passé de prendre un ou deux champignons « pour se donner de la force ». On pourrait supposer qu'il s'agissait d'effectuer des travaux domestiques ou dans les champs (Maria Sabina a toujours travaillé la terre, dès son plus jeune âge).

[16] J. Markoff, *What the Dormouse said. How the Sixties Counterculture Shaped the Modern Computer Industry*, New York, Penguin, 2011.

[17] *Ibid.*

[18] *Ibid.*

[19] Armstrong, W., Steve Jobs: LSD Was One of The Best Things I've Done in My Life , sur *thefix.com*, 10 juillet 2011

[20] J. Markoff, *What the Dormouse said. How the Sixties Counterculture Shaped the Modern Computer Industry*, New York, Penguin, 2011, op. cit.

[21] *Ibid.*

[22] <https://www.rollingstone.com/culture/culture-news/how-lsd-microdosing-became-the-hot-new-business-trip-64961/>

[23] <https://www.forbes.com/sites/robertglatter/2015/11/27/lsd-microdosing-the-new-job-enhancer-in-silicon-valley-andbeyond/#571991a5188a>. L'article, qui cite celui publié précédemment dans *Rolling Stone*, présente le microdosage comme une nouvelle possibilité d'utilisation.

[24] On en trouve un exemple dans le livre de Ayelet Waldman, brillante avocate états-unienne et mère de famille, qui raconte comment elle a vaincu sa dépression grâce aux microdoses de LSD dans *A Really Good Day. How Microdosing Made a Mega Difference in My Mood, My Marriage and My Life*, New York, Knopf, 2017.

[25] Voir plus loin, figure 1.

[26] Un autre franciscain, quant à lui français, André Thevet, dans son *Histoyre du Mechique*, datée d'avant 1574 et basée sur les écrits du missionnaire Andrés de Olmos, *Antigüedades Mexicanas* (1543), fait allusion à une herbe des Otomis qui « les faisoyt hors de sens et voyr beaucoup de visions », A. Thévet, « *Histoyre du Mechique*, manuscrit français inédit du XVI^e siècle », dans *Journal de la Société des Américanistes*, n.s., vol. 2., 1905 (1574), p. 18. Parmi les premiers colons espagnols, on cite souvent deux autres auteurs qui ont remarqué les psilocybes, Francisco Hernández, *Historia Natural de Nueva España*, 2 vol., Université nationale autonome du Mexique, Mexico, 1959 (1571-1576), et Toribio de Benavente, dit Motolinia, *Historia de los indios de la Nueva España*, Mexico, Editorial Porrúa, 1990 (1541).

[27] Bernardino de Sahagún, *Histoire générale des choses de la Nouvelle Espagne*, Paris, G. Masson, 1880 (1569), p. 738.

[28] Fadiman, *Microdose Research*, *op cit*.

[29] Article publié sur le site Web de Giorgio Samorini, <https://samorini.it/antropologia/americhe/funghi-in-messico/funghi-documenti-storici/>.

[30] A. Stella, note personnelle, 14 janvier 2019.

[31] B. Sessa, *The Psychedelic Renaissance: Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*, Muswell Hill Press, 2012.

[32] Cf. Fadiman, *Microdose Research*, *op cit*.

[33] Gordon Wasson, spécialiste des champignons, père de l'ethnomycologie, est le premier à avoir publié (dans un article devenu célèbre, paru dans la revue *Life* en 1957) la nouvelle de la découverte du rituel mazatèque des champignons hallucinogènes. En compagnie de son épouse, Valentina Pavlovna Wasson, il est l'auteur de l'ouvrage monumental *Mushroom, Russia and History*. Avec Roger Heim, Wasson a publié la première monographie sur les psilocybes du Mexique, *Les Champignons hallucinogènes du Mexique*.

[34] Avec son professeur Heim, Cailleux est l'un des premiers à avoir cultivé des champignons de l'espèce *psilocibe Mexicana Heim* en Europe.

[35] R. Cailleux, *Trois essais d'ingestion avec les psilocybes hallucinogènes*, 1958, p. 283.

[36] Le site Thirdwave.com, par exemple, indique qu'une microdose de psilocybes oscille entre 0,20 et 0,30 g de produit déshydraté.

[37] On appelle *sub-threshold dose*, ou « dose inférieure au seuil [des hallucinations] », une dose qui ne provoque aucune sorte d'hallucination. C'est un synonyme moins fréquent de « microdose ».

[38] Le premier exemple d'utilisation profane (mais pas en microdose) a été décrit par Valentina Pavlovna Wasson, qui avait ingéré une dose normale de psilocybe en compagnie de Gordon et de sa fille Mary. V. Pavlovna Wasson, « I ate the magic mushroom », *This Week Magazine*, mai 1957, p. 8-10, 36.

[39] Cf., entre autres, *Misérable miracle. La mescaline*, Paris, Gallimard, coll. « Poésie/Gallimard », 1991 et *Connaissance par les gouffres*, Paris, Gallimard, 1961.

[40] É. Boissonnas, *Journal pour moi seule*, 11 janvier 1955.

[41] Lettre de H. Michaux à J. Paulhan, 1956.

- [42] H. Leuner, préface de T. Passie, *Psycholytic and Psychedelic Research 1931-1995. A Complete International Bibliography*, Laurentius Publisher, 1997.
- [43] Voir T. Passie, « Hanscarl Leuner. Pioneer of Hallucinogen Research and Psycholytic Therapy », *Newsletter of the Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies MAPS*, vol. 7, n° 1, hiver 1996-1997, p. 46-49.
- [44] Une définition de la thérapie psycholytique selon Passie : « Vers 1950, Leuner a développé une technique de rêverie en psychothérapie (établie aujourd'hui comme l'« imagerie affective guidée »). Il a déterminé qu'en utilisant de petites doses d'hallucinogènes, il était possible d'intensifier et de renforcer les images utiles d'un point de vue thérapeutique. Les expériences de régression et de catharsis ont également été favorisées », dans Passie, *Psycholytic and Psychedelic Research*, *op. cit.*, p. 11.
- [45] La bibliographie, qui contient plus de 700 travaux issus de toutes les régions du monde, constitue l'une des rares tentatives de description bibliographique systématique de soixante-cinq années de *psychedelic research*, *ibid.*, p. 22.
- [46] Le mot est dérivé du grec ancien ψυχή, l'âme, et λύσις, la dissolution. Littéralement, « qui dissout l'âme ».
- [47] *Ibid.*, p. 13.
- [48] *Ibid.*
- [49] *Ibid.*
- [50] *Ibid.*
- [51] La thérapie psycholytique utilisait des doses comprises entre 30 et 200 microgrammes de LSD. On considère aujourd'hui 100 microgrammes comme une dose entière.
- [52] Fadiman, *The Psychedelic Explorers's Guide*, *op. cit.*, p. 194.
- [53] T. Passie, *The Science of Microdosing Psychedelics*, Falmouth, Psychedelic Press, 2018.
- [54] B. G. Eisner, S. Cohen, « Psychotherapy with Lysergic Acid Diethylamide », *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1958, p. 127:528.
- [55] R. Sandison, *A Century of Psychiatry, Psychotherapy and Group Analysis*, Londres, Jessica Kingsley Publishers Ltd, 2001.
- [56] Dans les 1950 et 1960, Fisher a mené des recherches pionnières sur l'usage des substances psychédéliques sur les enfants atteints de schizophrénie et d'autisme. Il a étudié par la suite les utilisations possibles de substances psychédéliques sur les adultes atteints de graves maladies mentales et les patients atteints de cancer en phase terminale. Fisher a collaboré avec Timothy Leary au Mexique, dans les Caraïbes et à New York.
- [57] Un autre mot pour désigner les substances psychédéliques, « psychodysléptique », est dérivé de « psycholeptique » (Cf. la définition de « psycholytique »), avec l'insertion du préfixe *dys-*, forgé en opposition à « psychoanaleptique ». Le mot a été utilisé surtout dans les premières années de la recherche sur les usages de la LSD en psychothérapie. Le mot « psychotomimétique », littéralement « qui imite la psychose », a connu lui aussi une certaine mode à l'époque des premières expériences avec la LSD.
- [58] G. Fisher, « Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences », *Psychedelic Review*, vol. 1, n° 2, automne 1963, p. 208-218.
- [59] *Ibid.*
- [60] « LSD Quiz », *Re Nudo* n° 1, 1971.

- [61] Pour plus de détails, voir A. Valcarengi, *Non contate su di noi*, Rome, Arcana, 1977.
- [62] Entretien avec C. A., avril 2017.
- [63] M. Guarnaccia, C. Fucci (dir), *Re Nudo Pop & Altri Festival. Il Sogno di Woodstock in Italia 1968-1976*, Milan, VoloLibero, 2010.
- [64] Le festival s'est tenu à Ballabio en 1971, à Zerbo en 1972 et au Parco Lambro de Milan en 1974, 1975 et 1976.
- [65] V. Biancardi, « La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses » », dans *Chimères*, 2017/1, n° 91, p. 139-148.
- [66] « Les données se basent sur les comptes-rendus de 418 volontaires, parmi lesquels 284 hommes, 126 femmes et 5 personnes identifiées comme *trans* ou *genderqueer*. L'âge des participants varie entre 18 et 78 ans, avec un âge moyen de 34 ans ; trois quarts des participants citent la « dépression » comme la raison principale pour laquelle ils ont entrepris l'auto-expérimentation. Conformément aux prévisions, la majorité des participants ont rapporté une augmentation sensible de leur sens de la détermination, une attention et une concentration plus grande, et un accroissement de l'énergie, en plus d'une forte diminution du mal-être dû à la dépression », *ibid.*, p. 144
- [67] Ce qui comprend notamment les choix alimentaires, les exercices physiques, le yoga, la méditation.
- [68] Fadiman et d'autres parlent d'« insight », littéralement « vision intérieure ». C'est un des effets les plus recherchés des consommateurs de psychédéliques, dans la mesure où de tels moments peuvent donner l'impression de discerner clairement ses pensées et son état de santé.
- [69] Des langues et des mathématiques, en particulier.
- [70] Fadiman signale des cas d'amélioration relatifs à la pratique et à la composition musicale. Pour approfondir, cf. : Oroc, J., *Psychedelics and extreme sports*, in M.A.P.S. bulletin, Spring 2011 Vol. 21, No. 1.
- [71] T. Anderson, R. Petranker, D. Rosenbaum, C. Weissman, Cory, E. Hapke, K. Hui, L.-A. Dinh-Williams et N. Farb, *Microdosing Psychedelics : Common Practices*, 2018, 10.13140/RG.2.2.16302.00329.
- [72] *Ibid.*
- [73] Les résultats de l'étude, présentés par James Fadiman et son assistante Sophie Korbe pendant la conférence Psychedelic Science qui s'est tenue à Oakland en avril 2017, apparaissent dans la vidéo « James Fadiman & Sophia Korb : Microdosing – The Phenomenon, Research Results & Startling Surprises ».
- [74] Anderson et Petranker, *Microdosing Psychedelics*, *op. cit.*
- [75] L. Prochazkova, D. P. Lippelt, L. S. Colzato, *et al.*, « Exploring the Effect of Microdosing Psychedelics on Creativity in an Open-Label Natural Setting », *Psychopharmacology*, décembre 2018, vol. 235, p. 3401–3413.
- [76] La Société psychédélique des Pays-Bas, fondée en 2016, est l'une des nombreuses Sociétés psychédéliques qui sont apparues en Europe et aux États-Unis au cours de la dernière décennie. Son objectif, comme celui de tant d'autres Sociétés semblables, est de diffuser des informations et des découvertes concernant les substances psychédéliques. On lit sur son site : « Promouvoir l'utilisation sûre, informée et responsable des substances psychédéliques et des états altérés de la conscience – pour favoriser la guérison, l'épanouissement personnel et l'évolution de la culture. »

[77] Le Picture Concept Task est le test utilisé pour mesurer la « pensée convergente », tandis que l'Alternative Uses Task est celui qui est utilisé pour mesurer la « pensée divergente ». Le test des matrices progressives de Raven est utilisé quant à lui pour mesurer les modifications de l'« intelligence fluide ».

[78] « La Beckley Foundation et l'Imperial College London sont heureux de lancer une étude nouvelle et novatrice sur le microdosage de substances psychédéliques. L'objectif de l'étude est de tester si le microdosage de substances psychédéliques a des effets au-delà du placebo sur le bien-être psychologique et la fonction cognitive. Le caractère unique de cette étude est une procédure de vérification qui permet aux auto-expérimentateurs de mettre en œuvre leur propre contrôle placebo. Nous appelons cela un modèle d'étude en « auto-aveugle ». Cette dimension « auto-aveugle » augmente la valeur scientifique de l'étude et introduit un jeu de devinettes intéressant pour les participants – ai-je pris une microdose ou un placebo aujourd'hui ? Cette touche d'inconnu rendra l'expérience de microdosage plus attrayante et invitera les participants à réfléchir sur leur pratique », présentation de l'expérience sur le site <https://selfblinding-microdose.org/>.

[79] J. Fadiman, *The Psychedelic Explorer's Guide*, op cit.

[80] Collard, F., Samama, E. (dir.), *Le corps à l'épreuve: poisons, remèdes et chirurgie : aspects des pratiques médicales dans L'antiquité et au Moyen Age*, Paris, L'Harmattan, 2002.; Gruzinski, S., *La colonisation de l'imaginaire. Sociétés indigènes et occidentalisation dans le Mexique espagnol XVIe-XVIIIe siècle*, Editions Gallimard, 1988; Levi-Strauss, C., *Les champignons dans la culture. À propos d'un livre de M. R. G. Wasson*, in: *L'Homme*, 1970, tome 10, n°1. pp. 5-16.

[81] G. Tibon, *La ciudad de los hongos alucinantes*, Mexico, Era Ediciones, 1983, p. 145.

[82] C'est le nom que l'on donne dans la zone de la Sierra Mazateca au rituel fondé sur les champignons hallucinogènes. Le mot est dérivé de « vela », qui signifie « bougie ».

[83] Littéralement le terme signifie « personne sage » en langue mazatèque. C'est une autre façon de définir les « curanderos » (les guérisseurs).

[84] Expression mazatèque qui peut se traduire en espagnol par « persona de conocimiento » et en français par « personne de savoir », utilisée pour désigner les *curanderos*. Le mot « chaman » est impropre, en effet, car il n'appartient pas à la culture de référence (Cf. Samorini, *L'uso dei funghi in Messico*, op. cit.).

[85] Autre expression mazatèque, qui désigne les psilocybes du groupe des *psilocybe cubensis*. En espagnol, les Mazatèques préfèrent utiliser l'expression « pequeños que brotan », ou « petits qui poussent », On rencontre fréquemment des mots affectifs pour désigner les champignons (les Mazatèques utilisent aussi très souvent « niños santos », les « enfants saints » ou « santitos », les « saints »).

[86] A. Estrada, *Autobiographie de Maria Sabina, la sage aux champignons sacrés*, Paris, Seuil, 1994, p. 30.

[87] B. Feinberg, *The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico*, Austin, University of Texas Press, 2003.

[88] B. Sessa, *The Psychedelic Renaissance : Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*, Londres, Muswell Hill Press, 2012.

[89] B. Feinberg, « Undiscovering Huautla : City of the Magic Mushrooms », publié sur le site chacruna.net, 24 mars 2017.

[90] *Nindo Tokosho* est l'expression utilisée par les Mazatèques pour indiquer un mont sacré proche de Huautla de Jiménez. On dit de ce mont, connu aussi sous le nom de « Cerro de la adoracion », qu'il est habité par un *chikon*, un esprit très

puissant que l'on appelle « Chikon Tokosho ». Les *chikon* sont des entités surnaturelles qui habitent les forêts, les fleuves et les lieux sacrés en général des populations de la Sierra.

[91] Citée dans C. Rodriguez, *Mazatecos, niños santos y gueros en Huautla de Jiménez*, UNAM, Colección posgrado, 2017.

[92] Entretien personnel avec Santiago, 12 décembre 2018

[93] Conversation privée, 18 novembre 2018.

[94] Le travail de terrain que j'ai effectué à Huautla s'est étalé sur trois semaines, respectivement en novembre et décembre 2018 et en janvier 2019.

[95] Passie, T., *The Science of Microdosing Psychedelics*, Falmouth, Psychedelic Press, 2018.

[96] *Ibid.*

[97] Sahagún, *Histoire générale, op. cit.*, p. 738.

[98] Une microdose représente un dixième de dose standard, soit 10 microgrammes de LSD ou trois grammes de champignons frais. Un *Psilocybe cubensis* frais pèse à lui seul plusieurs grammes. Deux ou trois champignons ne constituent donc pas une microdose.

[99] Conformément aux indications qui figurent sur le site de James Fadiman, thethirdwave.com.

BIBLIOGRAPHIE

Anderson, T., Petranker, R., Dinh-Williams, L., Rosenbaum, D., Weissman, C., Hapke, E., Farb, N., *Microdosing Psychedelics : Personality, Mental Health, and Creativity Differences in Microdosers*, version preprint, 6 novembre 2018.

Biancardi, V., « La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses » », *Chimères*, 2017/1, n° 91, p. 139-148.

Boissonas É., Michaux, H., Paulhan J., *Mescaline 55*, Paris, Éditions Claire Paulhan, 2016.

Boege, E., *Los mazatecos antes la Nación – Contradicciones de la identidad étnica en el México actual*, Mexico, Siglo XXI, 1988.

Benitez, F., *Los hongos alucinantes*. Mexico, ERA Ediciones, 2015 (1964).

Chambon, O., *La médecine psychédélique*. Paris : Les arènes, 2009.

Codignola, A., *LSD. Storia di una sostanza stupefacente*, Turin, UTET, 2018

Collard, F., Samama, E. (dir.), *Le corps à l'épreuve: poisons, remèdes et chirurgie : aspects des pratiques médicales dans L'antiquité et au Moyen*

Age, Paris, L'Harmattan, 2002.

Dobkin de Rios M., *Hallucinogens : Cross-cultural Perspectives*, Albuquerque, University of New Mexico Press, 1984.

Estrada, A., *Autobiographie de Maria Sabina, la sage aux champignons sacrés*, Paris, Seuil, 1994 (1977).

Fadiman, J., *The Psychedelic Explorer's Guide*, Rochester, Park Street Press, 2011.

Fadiman, J., *Microdose research without approvals, control groups, double-blinds, staff or funding*, note non publiée, 2010.

Feinberg, B., *The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico*, Austin, University of Texas Press, 2003.

Feinberg, B., « « I Was There » : Competing Indigenous Imaginaries of the Past and the Future in Oaxaca's Sierra Mazateca », *Journal of Latin American Anthropology*, 2006, vol. 11, n° 1, p. 109-137.

- Feinberg, B., « Undiscovering Huautla : City of the Magic Mushrooms », www.chacrana.net, 24 mars 2017.
- Garcia de Teresa, M., *Autoridad científica y autenticidad étnica : una revisita del encuentro entre G. Wasson y María Sabina*, à paraître.
- Gruzinski, S., *La colonisation de l'imaginaire. Sociétés indigènes et occidentalisation dans le Mexique espagnol XVIe-XVIIIe siècle*, Editions Gallimard, 1988
- Levi-Strauss, C., *Les champignons dans la culture. À propos d'un livre de M. R. G. Wasson*, in: *L'Homme*, 1970, tome 10, n°1. pp. 5-16;
- Markoff, J., *What the Dormouse Said. How the Sixties Counterculture Shaped the Modern Computer Industry*, New York, Penguin, 2011.
- Monneyron, F. et Xiberras, M., *Le monde hippie*, Imago, Paris, 2008.
- Passie, T., *The Science of Microdosing Psychedelics*, Falmouth, Psychedelic Press, 2018.
- Pavlovna Wasson, V., « I ate the sacred mushroom », *This Week Magazine*, 19 mai 1957, p. 8-10, 36.
- Prochazkova, L., Lippelt, D.P., Colzato, L.S., et al., « Exploring the effect of microdosing psychedelics on creativity in an open-label natural setting », *Psychopharmacology*, 2018, p. 235- 3401.
- Rodriguez, C., *Mazatecos, niños santos y gueros en Huautla*, UNAM, Colección posgrado, 2018
- Sahagún, Bernardino de, *Histoire générale des choses de la Nouvelle Espagne*, Paris, G. Masson, 1880 (1569).
- Samorini G., *Allucinogeni, empatogeni, cannabis. Bibliografia italiana ragionata*, Bologne, Archivio Grafton, 1993.
- Samorini, G., « Sulla desacralizzazione dei funghi sacri – Il caso di Maria Sabina », *Bollettino SISSC*, 1992, n° 1, p. 12-13.
- Samorini, G., « I funghi nei documenti storici », www.samorini.it, 2015.
- Sessa, B., *The Psychedelic Renaissance : Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*, Londres, Muswell Hill Press, 2012.
- Stella, A., *Un conflit entre mondes magiques : la prohibition du peyotl par l'Inquisition de Mexico*, in *Mouvements. Drogues : ordres et désordres*, 2016/2 (n° 86)
- Stresser-Péan, G., Heim R., « Ethnomycologie. Sur les Agarics divinatoires des Totonagues », dans *Extraits des comptes rendus des séances de l'Académie des Sciences*, Institut de France, séance du 15 février 1960, t. 250, p. 1115-1160.
- Tibón, G., *La ciudad de los hongos alucinantes*, Mexico, Panorama Editorial, 1983.
- Wasson, G., « Seeking the magic mushroom », *Life Magazine*, juin 1957.
- Wasson, G., « The Mushrooms Rites of Mexico », *The Harvard Review*, vol. 1, n° 4, p. 7-17, 1963.
- Waldman, A., *A Really Good Day. How Microdosing Made a Mega Difference in My Mood, My Marriage and My Life*, New York, Knopf, 2017.

ANEXO C – TRADUÇÃO ESPELHADA COM COMENTÁRIOS

ORIGINAL	TRADUÇÃO	COMENTÁRIOS
Le microdosage de substances psychédéliques : bref historique et nouveaux axes de recherche	Microdosagem de substâncias psicodélicas: breve histórico e novos eixos de pesquisa	
VITTORIO BIANCARDI*	Vittorio Biancardi*	* <i>rattaché</i> : lattes → UFSC Daniel Granada → CF. se <u>VINCULADO</u> é uma tradução adequada. *Atentar para as normas ABNT siglas * <i>relève d'une</i> : concernir , se baseia, diz respeito a, tem a ver com, é do âmbito de, é da alçada de, depende de, ser da competência de, pertencer à esfera de.
Résumé	RESUMO	
<i>Le micro-dosage est un phénomène social de plus en plus répandu parmi la communauté des consommateurs et consommatrices des substances dites psychédéliques. Il consiste une consommation d'un dixième de la dose typique de substance (principalement</i>	A microdosagem é um fenômeno social cada vez mais difundido entre os consumidores das substâncias psicodélicas. Ela consiste no consumo de um décimo da dose típica de uma substância (principalmente LSD ou psilocibina) de modo regular, duas ou	* <i>façon fréquente</i> : maneira, modo frequente, regular . * <i>dites «dures»</i> : Suprimir “dites” → sem sentido colocar “ciências chamadas “exatas””.

***Rattaché** à l'Université de Milan, Vittorio Biancardi est doctorant au CRH/EHESS. Son travail de recherche, qui **relève d'une** méthodologie à la fois historique et anthropologique, est axé sur l'usage à faible dose des substances dites psychédéliques.

*Vinculado à Universidade de Milão, Vittorio Biancardi é doutorando no *Centre de Recherches Historiques* (CRH) da *École des Hautes Études en Sciences Sociales* (EHESS). Seu trabalho de pesquisa, que concerne ao mesmo tempo uma metodologia histórica e antropológica, é baseado no uso de doses baixas de substâncias psicodélicas.

<p>LSD ou Psilocybine) de façon fréquente, deux ou trois fois par semaine, pour améliorer les capacités cognitives ou comme auto-thérapie. L'analyse de ce phénomène est actuellement très fragmentaire et inconsistante, tant du point de vue des sciences humaines que du point de vue des sciences dites «dures». L'objectif de cet article est de présenter les résultats d'un premier travail historique et ethnographique à ce propos, tout en mettant en discussion la thèse selon laquelle la consommation fréquente des petites doses de champignons hallucinogènes constitue une pratique répandue parmi les peuples traditionnellement liés à l'usage de dites substances.</p>	<p>três vezes por semana, para melhorar as capacidades cognitivas ou como autoterapia. Atualmente, a análise desse fenômeno é muito fragmentada e inconsistente, tanto do ponto de vista das Ciências Humanas como das Ciências Exatas. O objetivo deste artigo é apresentar os resultados de um primeiro trabalho histórico e etnográfico a respeito do assunto, enquanto coloca em discussão a tese que o consumo regular de pequenas doses de cogumelos alucinógenos constitui uma prática difundida entre os povos tradicionalmente ligados ao uso dessas substâncias.</p>	<p>*<i>tout en mettant</i> : tout en + gérondif = ideia de simultaneidade</p> <p>*<i>dites</i> : cabe "tais"?</p>
<p>Mots-clés: Microdosing, psychédélique, hallucinogène, histoire, ethnographie, Mexique</p>	<p>Palavras-chave: Microdosing. Psicodélico. Alucinógeno. História. Etnografia. México.</p>	<p>* NBR 6028.</p>
<p>Introduction. Qu'est-ce que le microdosage ?</p>	<p>Introdução. O que é a microdosagem?</p>	
<p>Le microdosage, plus connu sous le nom anglais de <i>microdosing</i>, est une pratique qui s'est répandue au sein de la communauté des consommateurs de substances psychédéliques depuis quelques années. Elle consiste à ingérer de très petites doses de substances psychédéliques (dans le cas du LSD,</p>	<p>A microdosagem, mais conhecida pelo nome em inglês de <i>microdosing</i>, é uma prática que se difundiu junto aos consumidores de substâncias psicodélicas há alguns anos. Ela consiste na ingestão de doses muito pequenas de substâncias psicodélicas (no caso do LSD, menos de 15</p>	<p>*<i>psyché e delóun</i>: colocar em grego→PT ou no original do alfabeto grego?</p> <p>*Humphry Osmond foi grafado incorretamente no original e na tradução foi corrigido.</p> <p>*<i>appliquer aux</i> : aplicar, dar, passar,</p>

<p>moins de 15 microgrammes) à des fins thérapeutiques, récréatives ou productives. Le mot « psychédélique », qui signifie littéralement « qui rend l'âme manifeste », est dérivé des mots grecs psyché : âme et deloun : révéler. Son origine remonte à 1956, l'année où le psychiatre anglais Humphrey Osmond a proposé, dans une lettre adressée à l'écrivain Aldous Huxley, de appliquer aux nouvelles substances psychotropes qui induisent des modifications de conscience, telles que le LSD, la psilocybine et la mescaline. Ces substances sont connues aussi sous le nom d'hallucinogènes. Cette contribution est un travail préliminaire, qui visé aussi à dresser un « état de l'art » partiel, à travers une double méthodologie, à la fois historique et anthropologique, les origines de la pratique du microdosage et à analyser sa présence au sein de différentes communautés de consommateurs, en particulier chez une communauté de consommateurs de champignons hallucinogènes, celle de Huautla de Jiménez, au Mexique, et celle des jeunes participants au mouvement de la contre-culture, selon un témoignage découvert dans une revue italienne publiée en 1971. Tracer un historique des</p>	<p>microgramas) para fins terapêuticos, recreativos ou produtivos. O termo “psicodélico”, que significa literalmente “manifestação da alma”, é derivado das palavras gregas <i>psykhè</i>: alma e <i>deloun</i>: revelar. Sua origem remonta a 1956, ano em que o psiquiatra inglês Humphry Osmond, em uma carta endereçada ao escritor Aldous Huxley, propôs administrar novas substâncias psicotrópicas que induziam modificações de consciência tais como, o LSD, a psilocibina e a mescalina. Essas substâncias também são conhecidas como alucinógenos. Essa contribuição é um trabalho preliminar que pretende também apresentar um “estado da arte” parcial, por meio de uma dupla metodologia, ao mesmo tempo histórica e antropológica, das origens da prática da microdosagem e analisar sua presença em diferentes comunidades de consumidores, em particular em uma comunidade de consumidores de cogumelos alucinógenos em Huautla de Jiménez, no México, e em outra de jovens participantes do movimento da contracultura, conforme um depoimento encontrado em uma revista italiana publicada em 1971. Traçar um histórico das declarações a respeito do uso de</p>	<p>empregar, atribuir, pôr em prática, administrar. CF. regência em FR. → CNRTL Definição “4”: <i>Diriger vers, concentrer sur</i>.</p> <p>*<i>induisent</i> : troquei tempo verbal em PT para o texto ficar mais fluido (<i>présent</i> para imperfeito)</p> <p>*<i>visé aussi à dresser</i> : <i>Viser à</i> → CNRTL “B” → <i>Avoir en vue de, chercher à atteindre, à obtenir</i> → buscar, visar, pretender, objetivar, intencionar. <i>Dresser</i>: preparar; estabelecer; apresentar.</p> <p>*<i>contribution</i> : contribuição, aporte, colaboração.</p> <p>*<i>servira notamment à comprendre</i> : CNRTL “a” → <i>être utile à. servira, será util.</i></p> <p>*<i>Il s'agit de</i> : decisão de não traduzir por “trata-se de”</p> <p>*<i>nouvelle</i> : nova, recente.</p> <p>*<i>nous donnera</i> : alterei tempo verbal para o subjuntivo pela concordância.</p> <p>*<i>font l'objet d'un</i> : são objeto ? checar se isso é um a expressão.</p>
---	--	---

<p>témoignages sur l'usage de petites doses de substances hallucinogènes servira notamment à comprendre si cette pratique du micro-dosage constitue une « habitude humaine » ou s'il s'agit d'une toute nouvelle pratique ; ce qui nous donnera peut-être des informations précieuses sur les risques connectés à ce type d'usage. Il n'existe pas de travaux quantitatifs sur le nombre total de consommateurs et sur leurs caractéristiques sociales : les substances psychédéliques font l'objet d'un regain d'intérêt scientifique depuis peu de temps. Après une brève introduction portant sur les raisons qui ont contribué à transformer la pratique du microdosage en phénomène social, répandu à l'échelle mondiale, nous nous limiterons à un historique fragmentaire de la consommation de champignons et de LSD ¹⁰³ à petites doses à partir des premiers témoignages fournis par un observateur du XVI^e siècle, de ceux que nous a laissés le siècle dernier et des recherches menées sur le thème au cours des deux dernières années.</p>	<p>pequenas doses de substâncias alucinógenas será útil principalmente para compreender se essa prática da microdosagem constitui um “hábito humano” ou se é uma prática recente; o que talvez nos forneçam informações preciosas em relação aos riscos ligados a esse tipo de uso. Não há trabalhos quantitativos relativos ao número total de consumidores e suas características sociais: as substâncias psicodélicas são objeto de uma recente retomada de interesse científico. Após uma breve introdução sobre as razões que contribuíram para transformar a prática da microdosagem em fenômeno social, difundida em escala mundial, nos limitaremos a um histórico fragmentado do consumo de cogumelos e de LSD¹⁰⁴ em pequenas doses a partir das primeiras declarações fornecidas por um observador do século XVI, daqueles que nos deixaram no século passado e das pesquisas conduzidas a respeito do tema ao longo dos dois últimos anos.</p>	<p>*<i>portant sur</i>: apoiar sobre, incidir sobre, implicar (em algo), referir-se, dizer respeito a → “sobre” fica melhor que “diz respeito a”, nesse caso específico.</p> <p>*Primeira ideia era apagar o “<i>nous</i>” do texto e não usar essa pessoa. Na revisão foi traduzido, pois se o autor escreveu assim e a intenção não é “fazer uma interpretação” do texto ele deve ser mantido.</p>
---	--	--

¹⁰³ Nous traiterons seulement ici de l'utilisation de la LSD et des psilocybes, bien qu'il ait pu exister autrefois une utilisation à petite dose du peyotl, de l'ayahuasca, de l'ololiuqui ou de la sauge des devins (*salvia divinorum*), qui sont autant d'exemples de végétaux hallucinogènes présents sur le continent américain.

¹⁰⁴ Trataremos aqui somente da utilização do LSD e dos *Psilocybes*, embora possa ter existido a utilização de pequenas doses de peiote, ayahuasca, *Ololiuhqui* ou de *Salvia Divinorum*, que são exemplos de vegetais alucinógenos presentes no continente americano.

<p>En dernier, nous essaierons de démontrer, grâce aux données fournies par un travail ethnographique, que la pratique du microdosing, terme inventé par James Fadiman indiquant une modalité (fréquence, dose) de consommation spécifique, ne rentre pas dans les habitudes du peuple mazateque.</p>	<p>Por fim, tentaremos demonstrar, graças aos dados fornecidos por um trabalho etnográfico, que a prática de <i>microdosing</i>, termo criado por James Fadiman que indica uma modalidade (frequência, dose) de consumo específica, não condiz com os hábitos do povo mazateca.</p>	<p>*<i>inventé</i> : inventado, cunhado, criado (fica melhor por ser mais utilizado junto com “termo”).</p> <p>*<i>ne rentre pas</i> : entrar, encaixar, condizer.</p>
<p>La « découverte » de James Fadiman</p>	<p>A “descoberta” de James Fadiman</p>	
<p>En 1966, la Drug Enforcement Administration (DEA), l’organisme de contrôle des stupéfiants états-unien, interdit le Diéthyllysergamide (de l’allemand Lysergsäurediethylamid, généralement abrégé en LSD ou LSD-25, une substance découverte par hasard par le chimiste suisse Albert Hofmann en 1943¹⁰⁵). La LSD fait l’objet, à l’époque, d’un processus complexe de démocratisation et de politisation, évidemment impossible à gérer pour le gouvernement de Washington. Celui-ci ordonne alors de l’inscrire dans le Schedule I, la liste des substances « à fort potentiel d’abus et sans usage médical reconnu¹⁰⁶ ».</p>	<p>Em 1966, o <i>Drug Enforcement Administration</i> (DEA), órgão de controle de narcóticos estadunidense, proibiu a Dietilamida do ácido lisérgico (em alemão <i>Lysergsäurediethylamid</i>, geralmente abreviada como LSD ou LSD₂₅, uma substância descoberta por acaso pelo químico suíço Albert Hofmann em 1943¹⁰⁷). Na época, o LSD foi tema de um processo complexo de democratização e politização, claramente impossível de administrar para o governo de Washington, que então ordenou colocá-lo na <i>Schedule I</i>, a lista de substâncias “sem uso medicinal reconhecido e com alto potencial de abuso” (DEA, [1966?])</p>	<p>*DEA: não traduzir a sigla para o português. Uso mais comum em inglês.</p> <p>*<i>Lysergsäurediethylamid</i>: deixar o termo em alemão e não colocar nome químico em português.</p> <p>*<i>Schedule I</i>: deixar em inglês.</p> <p>*Juntar os períodos « <i>La LSD fait l’objet</i> » com « <i>Celui-ci ordonne</i> » → fica melhor do que iniciar uma frase com “que então”.</p> <p>*Neste parágrafo alterei o tempo verbal → os verbos no presente em FR para o passado em PT.</p>

¹⁰⁵ L’histoire de la découverte de la LSD-25 mériterait un chapitre à part (et a déjà fait l’objet d’un certain nombre de livres, dont le célèbre *LSD : mon enfant terrible*, où Albert Hofmann raconte en détail l’histoire de sa découverte). Il suffit ici de rappeler que, le jour où Hofmann a reçu accidentellement deux gouttes de LSD sur les doigts, il était en train d’effectuer des expériences sur un champignon appelé ergot, un champignon qui infeste normalement les cultures de seigle, et dont on pensait qu’il contenait un principe actif, l’ergotamine, susceptible de soulager les douleurs de l’accouchement.

¹⁰⁶ <https://www.dea.gov/drug-scheduling>.

	tradução nossa) ¹⁰⁸ .	
Dans l'introduction du quinzième chapitre d'un livre publié en 2011 sous le titre <i>The Psychedelic Explorer's Guide</i> , le psychologue états-unien James Fadiman affirmait que, consommé à petites doses ¹⁰⁹ , la LSD <i>pourrait entraîner des bénéfices d'ordre psychique</i> ¹¹⁰ , tout en ayant le même effet qu'un stimulateur cognitif ¹¹¹ (en anglais, <i>cognitive enhancer</i>). Après l'ingestion d'une très petite dose, selon Fadiman, le consommateur ne ressentirait pas les effets collatéraux qui accompagnent une dose normale de la même substance comme, par exemple, la distorsion des sens et de la perception ou encore la	Na introdução do capítulo 15 de um livro publicado em 2011, chamado <i>The Psychedelic Explorer's Guide</i> , o psicólogo estadunidense James Fadiman afirmava que, consumido em pequenas doses ¹¹² , o LSD <i>poderia trazer benefícios de ordem física</i> ¹¹³ , apresentando simultaneamente o mesmo efeito que um estimulador cognitivo ¹¹⁴ (em inglês, <i>cognitive enhancer</i>). De acordo com Fadiman, após a ingestão de uma dose muito pequena, o consumidor não experimentaria os efeitos colaterais que acompanham uma dose normal da mesma substância como, por exemplo,	*O livro <i>The Psychedelic Explorer's Guide</i> não tem edição em PT. A primeira opção foi acrescentar, entre parênteses, a informação que não há tradução. Na versão final esse dado foi retirado. *Decisão de colocar o original em nota de rodapé para que o leitor hipotético possa ter acesso ao que texto fonte. * <i>tout en ayant</i> : <i>tout en</i> + <i>gérondif</i> = ideia de simultaneidade * <i>stimulateur cognitif</i> : estimulador (1690 resultados), potencializador (394 resultados) cognitivo

¹⁰⁷ A história da descoberta do LSD₂₅ valeria um capítulo à parte (e já é assunto de certo número de livros, entre os quais o célebre *LSD: minha criança problema* (HOFMANN, 1979), onde Albert Hofmann narra com detalhes a história de sua descoberta). Basta lembrar aqui que, no dia em que Hofmann deixou cair duas gotas de LSD nos dedos, ele estava prestes a realizar experiências com um fungo chamado ergô, um cogumelo que geralmente infesta culturas de centeio, e que se cogitava conter um princípio ativo, a ergotamina, capaz de aliviar as dores do parto.

¹⁰⁸ Trecho original: "*with no currently accepted medical use and a high potential for abuse*". Disponível em: <<https://www.dea.gov/drug-scheduling>>.

¹⁰⁹ Une dose normale de LSD oscille entre 100 et 200 microgrammes. Une microdose représentant environ un dixième de dose normale, elle consiste en 10-20 microgrammes de substance pure.

¹¹⁰ Biancardi, V., « La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses » », *Chimères*, 2017/1, n°91, p. 139-148.

¹¹¹ Ces substances sont connues aussi sous le nom de « nootropes ». Il existe des nootropes naturels et des nootropes de synthèse (Cf. Erowid).

¹¹² Uma dose normal de LSD oscila entre 100 e 200 microgramas. Uma microdose representaria cerca de um décimo da dose normal, que equivale a 10-20 microgramas da substância pura.

¹¹³ BIANCARDI, Vittorio. *La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses »*. **Chimères**, Paris, n. 91, p. 139-148, 2017.

¹¹⁴ Essas substâncias também são conhecidas como "nootrópicos". Existem nootrópicos naturais e nootrópicos sintetizados. (Disponível em <www.erowid.org>)

dépersonnalisation:	a distorção dos sentidos e da percepção ou ainda a despersonalização:	
« <i>Certaines consommations de LSD sont encore très loin d'être détectées. Les plus fascinantes de ces consommations sont les doses inférieures au seuil de la perception d'à peu près 10 microgrammes. En si petite quantité, le LSD agit comme un stimulant cognitif, mais sans les effets secondaires des plus grandes doses [...]</i> « Lorsque les gens prennent une quantité inférieure au seuil de perception – dans le cas du LSD, à peu près 10 microgrammes (que l'on appelle aussi une microdose, une sous-dose ou un « tener ») – les effets sensoriels courants associés aux doses supérieures de LSD ou de psilocybe – une lueur ou une étincelle sur les bords des êtres vivants, un entrelacement sensoriel comme le fait d'entendre en couleur ou de goûter la musique et un décloisonnement des frontières de l'ego – n'apparaissent pas ¹¹⁵ . »	Alguns usos do LSD ainda permanecem bem fora do radar. O mais intrigante nesses usos são as doses sub-perceptivas com cerca de 10 microgramas. Nessa dose minúscula, o LSD age como um estimulador cognitivo, mas sem os efeitos colaterais das doses maiores [...]. Quando alguém toma uma quantidade sub-perceptiva – para o LSD, cerca de 10 microgramas (também conhecida como microdose, subdose, ou “tener”) – os efeitos sensoriais mais comuns associados a doses altas de LSD ou psilocibina – um clarão ou uma faísca ao redor dos seres vivos, um cruzamento de sensações como escutar cores ou saborear músicas, e dissolução do ego – não aparecem. (FADIMAN, 2011, p. 192-194, tradução nossa) ¹¹⁶ .	*Não há tradução desse livro em PT, então toda tradução será “nossa”. → Após encontrar o livro no idioma original e cotejar a tradução do autor do artigo para o francês, a decisão foi traduzir todas as citações, diretas e indiretas, do original. *As notas de rodapé com títulos de obras foram adaptadas para a ABNT.
Fadiman cite alors plusieurs témoignages sur les effets produits par les microdoses sur les capacités créatives des consommateurs ¹¹⁷ . Le	Fadiman então cita diversas declarações sobre os efeitos produzidos pelas microdoses nas capacidades criativas dos consumidores ¹¹⁸ . O	* <i>s'est intéressé toute sa vie</i> : se interessou toda sua vida, foi interessado durante sua vida. → “sempre demonstrou interesse” fica mais enxuto.

¹¹⁵ J. Fadiman, *The Psychedelic Explorer's Guide*, Rochester, Park Street Press, 2011, p. 192-194.

¹¹⁶ Trecho original: “Some LSD uses are still well below the radar. The most intriguing of these uses are subperceptual doses of about 10 micrograms. In that tiny amount, LSD acts like a cognitive enhancer, but without the side effects of larger doses. [...] When people take a sub-perceptual amount—for LSD, about 10 micrograms (also known as a micro-dose, sub-dose, or “tener”)—the common sensory effects associated with higher doses of LSD or psilocybin—a glow or a sparkle around the edges of living things, sensory interweaving such as hearing in color or tasting music, and a loosening of ego boundaries—do not appear” (FADIMAN, James. *The Psychedelic Explorer's Guide*. Rochester: Park Street Press, 2011, p. 192-194.)

¹¹⁷ Charles, l'un des témoins interrogés par Fadiman, déclare par exemple : « J'ai découvert que j'avais eu certains éclairs de génie (ou qui m'ont en tout cas semblé géniaux) à la fois dans les résultats de mon travail et dans des projets créatifs personnels », *ibid.*, p. 196.

<p>psychologue américain s'est intéressé toute sa vie aux effets des substances psychédéliques sur la psyché, et en particulier sur la façon dont elles influencent un trait humain qui reste très difficile à définir : la créativité.</p>	<p>psicólogo americano sempre demonstrou interesse pelos efeitos das substâncias psicodélicas na psiquê, e em particular na forma como elas influenciam um traço humano que continua sendo muito difícil de definir: a criatividade.</p>	
<p>C'est en 1966, dans un contexte social dominé par la peur des effets imprévisibles de la LSD, que James Fadiman reçoit une lettre d'apparence officielle, signée par la DEA, lui enjoignant, ainsi qu'à son équipe, d'arrêter immédiatement leurs recherches : Fadiman n'a ensuite plus jamais administré de la LSD a un patient. Son travail portait alors en particulier sur le professional problem solving : c'est-à-dire sur la question de savoir si et comment l'ingestion d'une dose normale d'acide lysergique produisait un stimulant positif sur la capacité à résoudre des problèmes de différentes natures dans le domaine professionnel¹¹⁹.</p>	<p>Foi em 1966, em um contexto social dominado pelo medo dos efeitos imprevisíveis do LSD, que James Fadiman recebeu uma correspondência com aspecto oficial, assinada pelo DEA, ordenando que ele e sua equipe parassem imediatamente com suas pesquisas: depois disso Fadiman nunca mais prescreveu LSD para um paciente. Naquele momento, seu trabalho abordava principalmente o <i>professional problem solving</i>: saber se e como a ingestão de uma dose normal de ácido lisérgico produzia um estímulo positivo na capacidade de resolver os diferentes tipos de problemas no âmbito profissional¹²⁰.</p>	<p>*reçoit : traduzido do presente do indicativo em FR para o passado em PT. Os outros verbos foram mantidos no mesmo tempo.</p> <p>*administré : administrar, receitar, prescrever</p> <p>*professional problem solving: aqui o autor deixou o termo, que é da área da Administração, em inglês. A decisão foi manter a ideia do autor do artigo e deixar em inglês, já que ele não traduziu o termo para o francês.</p>

¹¹⁸ Charles, um dos entrevistados por Fadiman, declarou: "Achei que tive alguns surtos de genialidade (pelo menos me pareceram geniais) tanto no resultado final do meu trabalho quanto em meus projetos criativos". *Ibid.*, p. 196.

¹¹⁹ J. Fadiman, W. W. Harman, R. H. McKim, R. E. Mogar et M. J. Stolaroff, *Psychedelic Agents in Creative Problem Solving*, San Francisco, The Institute for Psychedelic Research of San Francisco State College, 1965. P. Stafford et B. G. Golightly la décrivent comme : « La plus importante des études pilotes publiées qui portent sur les aptitudes créatives et techniques des drogues psychédéliques à la résolution de problème. Détails de deux séances de groupe – programmées pour le développement : a) d'un lecteur phonographique amélioré, b) de nouveaux jouets créatifs pour les enfants. Organisation aussi de 22 séances individuelles. Participation, entre autres, d'un ingénieur, d'un architecte, d'un physicien, d'un designer de mobilier, d'un mathématicien et d'un

<p>En 1999, Robert Forte¹²¹, une figure très connue dans le champ de la science psychédélique, fait part au docteur Fadiman de l'intérêt de A. Hofmann pour les microdoses¹²². Hofmann souligne que la plupart des recherches sur les substances ne prennent pas en considération l'administration de petites doses ; pourtant, selon le chimiste suisse, ce mode d'ingestion particulier aurait pu remplacer la consommation de</p>	<p>Em 1999, Robert Forte¹²³, uma figura muito conhecida no campo da Ciência Psicodélica, informou o doutor Fadiman a respeito do interesse de Albert Hofmann pelas microdoses¹²⁴. Hofmann destaca que a maioria das pesquisas relativas às substâncias não levam em consideração a administração de pequenas doses; no entanto, segundo o químico suíço, esse modelo de ingestão particular poderia substituir o consumo</p>	<p>* <i>science psychédélique</i> : traduzido com as iniciais maiúsculas.</p> <p>* <i>fait part au</i> : alteração do presente para o passado.</p> <p>* <i>cherche</i>: alteração do presente para o passado.</p> <p>NOTA DE RODAPÉ:</p>
--	--	--

dessinateur publicitaire. Mise en évidence d'une amélioration par les substances psychédéliques de onze aspects distincts du processus créatif. Résultats d'une batterie des tests psychologiques et créatifs ; et discussions sur les changements à long terme », dans P. Stafford, B. G. Golightly, *LSD. The Problem-Solving Psychedelic*, New York, Award Books, 1967.

¹²⁰ FADIMAN, James; HARMAN, Willis; MCKIM, Robert; MOGAR, Robert; STOLAROFF, Myron. *Psychedelic Agents in Creative Problem Solving*, São Francisco: The Institute for Psychedelic Research of San Francisco State College, 1965. 17 p. Peter Stafford e Bonnie Golightly o descrevem como: "o mais importante dos estudos-piloto publicado acerca das capacidades criativas e técnicas das drogas psicodélicas para a resolução de problemas. Detalhes de duas sessões em grupo – programadas para o desenvolvimento: a) de uma cápsula fonocaptora aprimorada, b) de novos brinquedos criativos para crianças. Também ocorreram 22 sessões individuais. Um engenheiro, um arquiteto, um físico, um designer de móveis, um matemático, um designer gráfico, entre outros participaram. Onze aspectos distintos do processo criativo foram realçados com psicodélicos. Resultados de uma bateria e testes psicológicos e criativos; e discussões relativas às mudanças de longo prazo" em STAFFORD, Peter; GOLIGHTLY, Bonnie. *LSD. The Problem-Solving Psychedelic*. Nova Iorque: Award Books, 1967, p. 128.

¹²¹ R. Forte, *Entheogens and the future of religions*, San Francisco, CA, Council on spiritual practices, 1997

¹²² «[...] la première fois que j'ai entendu parler du microdosage, par Robert Forte, et du fait qu'Albert Hofmann l'avait pratiqué pendant des décennies, j'ai été plus amusé qu'intrigué. [...]. Soutenu par ces prises de conscience, j'ai commencé à poser des questions aux rares personnes que j'ai pu trouver qui avaient pratiqué les microdoses. Albert Hofmann avait dit des effets de ces doses qu'ils constituaient le domaine « négligé » des substances psychédéliques. Si Sandoz avait été plus intéressé, il avait l'impression qu'ils auraient pu mettre au point un produit plus utile et plus sûr que la Ritaline ou son descendant, l'Adderall », dans J. Fadiman, *Microdose Research without approvals, control groups, double-blinds, staff or funding*, note non publiée.

¹²³ FORTE, Robert. *Entheogens and the future of religions*. São Francisco: Council on spiritual practices, 1997.

¹²⁴ “[...] a primeira vez que ouvi falar a respeito de microdose, por Robert Forte, e que Albert Hoffman tinha feito isso por décadas, eu estava mais **entretido** que intrigado. [...] Amparado por tais descobertas, comecei a fazer perguntas para aquelas poucas pessoas que encontrei que tinham tomado microdose. Albert Hoffman tinha falado sobre os efeitos destas doses, que elas eram uma “área pouco pesquisada” dos psicodélicos. Se a Sandoz estivesse mais interessada, talvez eles tivessem criado um produto mais eficaz e seguro que a Ritalina ou seu sucessor, Adderall” em FADIMAN, James. *Microdose Research without approvals, control groups, double-blinds, staff or funding*. Janeiro de 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/308138461_Microdose_research_without_approvals_control_groups_double_blinds_staff_or_funding>.

<p>médicaments à base d'amphétamines tels que la Ritaline et l'Adderall, utilisés comme stimulants ou pour combattre les troubles de l'attention. Fadiman a continué par la suite à s'intéresser aux effets spécifiques des microdoses. Il cherche alors du côté des populations indigènes de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud les preuves d'une utilisation de substances psychédéliques à petite dose, comme en témoigne un passage de son livre :</p>	<p>de medicamentos a base de anfetaminas como a Ritalina e o Adderall, utilizados como estimulantes ou para combater os problemas de atenção. Em seguida, Fadiman continuou a se interessar pelos efeitos específicos das microdoses. Então ele buscou junto às populações autóctones da América Central e da América do Sul os indícios da utilização de substâncias psicodélicas em pequenas doses, como revela uma passagem de seu livro:</p>	<p>*<u>amusé</u> : distraído, entretido, ocupado. O termo foi sugerido pelo Professor Éclair.</p>
<p>« Les cultures indigènes connaissent et consomment les doses de substances psychédéliques inférieures au seuil de perception depuis des siècles. Jusqu'à récemment, ce savoir a été négligé. Après avoir été impliqué dans la recherche sur les dosages inférieurs au seuil de perception depuis plus d'un an, j'ai eu honte de mon préjugé culturel lorsque j'ai pris conscience que j'avais ignoré l'évidence, et que les guérisseurs indigènes ou chamans, en utilisant leurs propres plantes psychédéliques, avaient exploré systématiquement et pleinement tous les niveaux de dosage »¹²⁵.</p>	<p>As culturas autóctones conhecem e consomem doses sub-perceptivas de diferentes substâncias psicodélicas há séculos. Até pouco tempo, esse conhecimento era negligenciado. Após pesquisar doses sub-perceptivas, tive vergonha do meu preconceito cultural quando percebi que ignorei o óbvio, e que os curandeiros ou xamãs, utilizando suas plantas psicodélicas, exploraram sistemática e plenamente todos os níveis de dosagem. (FADIMAN, 2011, p. 193, tradução nossa)¹²⁶.</p>	<p>*<u>indigènes</u> : traduzido como autóctone e não como indígenas, pois autóctone diz respeito a "quem é natural do país ou da região em que habita e descende das raças que ali sempre viveram".</p> <p>*<u>seuil de perception</u> : não foi traduzido como "início da percepção", mas sim do original em inglês: <i>sub-perceptual doses</i>.</p> <p>*Segunda ocorrência de <i>indigènes</i> nesse parágrafo foi suprimida para evitar repetição: curandeiros indígenas.</p>
<p>On lit dans une autre note de Fadiman :</p>	<p>Lê-se em outra anotação de Fadiman:</p>	

¹²⁵ Dans Fadiman, *The Psychedelic Explorer's guide. op. cit.*, p. 193.

¹²⁶ Trecho original: "Indigenous cultures have known about and used sub-perceptual doses of different psychedelics for centuries. Until recently, this knowledge has been overlooked. After being involved in research on sub-perceptual dosages for over a year, I found myself embarrassed at my own cultural bias as I came to realize I had ignored the obvious, and that indigenous healers or shamans, working with their own psychedelic plants, have systematically and fully explored every dose level." (FADIMAN, James. *op. cit.*, p. 193)

<p>« [...] lorsque j'ai présenté mes découvertes originales et uniques à un ami anthropologue [...], il m'a fait remarquer que les groupes indigènes du Mexique et de toute l'Amérique du Sud utilisaient les plantes psychédéliques depuis des centaines et probablement des milliers d'années. Avais-je imaginé qu'ils n'avaient jamais utilisé de faibles doses ? Au cas où j'aurais eu besoin de preuves, il m'a indiqué une œuvre en six volumes, écrite par un jésuite peu après la conquête espagnole du Mexique, qui comprenait des descriptions de faibles doses de différentes substances psychédéliques. En ce qui concerne les utilisations modernes, il m'a donné un exemple : « Lorsque je sens venir un rhume, je prends une petite dose de psilocybes. Je n'ai pas eu de rhume depuis quinze ans. » Il m'est apparu finalement que j'étais arrivé en retard à une soirée commencée depuis très longtemps »¹²⁷.</p>	<p>[...] quando apresentei minhas descobertas inéditas e únicas para um amigo antropólogo. Ele me lembrou de grupos autóctones do México e da América Latina que utilizaram plantas psicodélicas por centenas, provavelmente, por milhares de anos. Imaginei que eles não utilizavam doses baixas? Caso eu precisasse comprovar, ele me indicou um trabalho em seis volumes escrito por um padre jesuíta pouco tempo depois da conquista espanhola do México, que incluía descrições de doses baixas com diferentes psicodélicos. No que diz respeito aos usos modernos, ele me deu um exemplo. “Quando eu sentia um resfriado chegando, tomava uma dose baixa de psilocibina. Não tenho um resfriado há 15 anos.”. Ocorreu-me que eu estava bastante atrasado para uma festa que tinha começado há muito tempo (FADIMAN, 2016, p. 3-4, tradução nossa)¹²⁸.</p>	
<p>Le jésuite mentionné par l'ami anthropologue de Fadiman est en réalité le moine franciscain Bernardino de Sahagún, auteur de la monumentale Histoire générale des choses de la</p>	<p>O jesuíta citado pelo amigo antropólogo de Fadiman é na realidade o monge franciscano Bernardino de Sahagún, autor da grandiosa <i>Historia general de las cosas de la Nueva España</i>, uma das</p>	<p>*<i>Historia general de las cosas de la Nueva España</i>: título não foi traduzido por não haver edição em PT. *<i>Il s'agit d'une découverte importante.</i> :</p>

¹²⁷ Fadiman, *Microdose Research*, op cit.

¹²⁸ Trecho original: “[...] when I touted my original and unique discoveries to an anthropologist friend. He pointed out that indigenous groups from Mexico throughout South America had worked with psychedelic plants for hundreds, probably for thousands, of years. Did I imagine they had not worked with low doses? In case I needed proof, he directed me to a sixvolume work written by a Jesuit priest shortly after the Spanish conquest of Mexico that included descriptions of low doses with different psychedelics. As for modern uses, he gave me an example. “Whenever I feel a cold coming on, I take a low dose of a psilocybin mushroom. I have not had a cold in 15 years.” As it turned out, I was a late arriving guest at a very long running party.” (FADIMAN, James. op. cit., p. 3-4)

<p>Nouvelle-Espagne, l'un des travaux les plus importants sur la colonisation de l'Amérique centrale par la couronne d'Espagne. Sahagún y mentionne l'utilisation d'un champignon appelé <i>teonanacatl</i>¹²⁹, qui, ingéré à faible dose, aurait le pouvoir de guérir des maladies telles que le rhume ou la goutte, alors qu'à haute dose, il pousserait à la luxure. Comme il le reconnaît lui-même, sa « découverte » serait en réalité la redécouverte d'une pratique existant depuis des siècles chez les populations traditionnellement liées à la consommation des <i>psilocybes</i>. Y a-t-il effectivement des preuves d'une utilisation de petites doses dans un but productif¹³⁰ ou thérapeutique chez les populations de l'Amérique centrale ? Existe-t-il un équivalent du microdosage, par exemple, dans la communauté de Huautla de Jiménez ? C'est dans ce village, situé dans la Sierra Mazateca, au</p>	<p>obras mais importantes acerca da colonização da América Central pela Coroa Espanhola. Nela Sahagún menciona a utilização de um cogumelo chamado <i>teonanácatl</i>¹³¹ que, ingerido em dose baixa, teria o poder de curar doenças como resfriados ou gota, ao passo que uma dose alta, incitaria à luxúria. Como ele mesmo reconheceu, sua “descoberta” seria na realidade a redescoberta de uma prática existente há séculos nas populações tradicionalmente ligadas ao consumo dos <i>Psilocybes</i>. Realmente existem provas de uma utilização de pequenas doses com objetivo produtivo¹³² ou terapêutico nas populações da América Central? Existe um equivalente da microdosagem, por exemplo, na comunidade de Huautla de Jiménez? Foi nesse vilarejo, situado na Sierra Mazateca, no México, que o banqueiro e etnomicólogo nova-iorquino Robert</p>	<p>retirada da vírgula e inserção de dois pontos para dar mais fluidez ao texto.</p> <p>*<u>pratiques anciennes</u>: práticas antigas, milenares</p> <p>NOTA DE RODAPÉ: *<u>communication privée</u>: comunicação privada ou conversa particular?</p> <p>*<u>chjota chjine</u>: manter o termo como no original, pois o autor não o traduziu.</p> <p>*Maria tem acento agudo e na tradução ele foi acrescentado.</p>
---	---	--

¹²⁹ Le mot a longtemps été traduit, à tort, par « chair des dieux ». *Teonanacatl* signifie en réalité « champignon qui enivre ».

¹³⁰ Par « but productif », j'entends de petites doses ingérées dans des contextes ni rituels, ni récréatifs, ni thérapeutiques. Dans une **communication privée** avec l'anthropologue spécialiste de Huautla de Jiménez, Marcos Garcia de Teresa, il me signale, par exemple, que la **chjota chjine** María Sabina a déclaré dans une interview qu'il lui était arrivé par le passé de prendre un ou deux champignons « pour se donner de la force ». On pourrait supposer qu'il s'agissait d'effectuer des travaux domestiques ou dans les champs (María Sabina a toujours travaillé la terre, dès son plus jeune âge).

¹³¹ Durante muito tempo a palavra foi, indevidamente, traduzida como “carne dos deuses”. *Teonanácatl*, na verdade, significa “cogumelo que embriaga”.

¹³² Por “objetivo produtivo”, interpreto pequenas doses que não são ingeridas em contextos de rituais, recreativos ou terapêuticos. Em uma conversa particular com o antropólogo especialista em Huautla de Jiménez, Marcos García de Teresa, ele me chama a atenção, por exemplo, para o que a *chjota chjine* María Sabina declarou em uma entrevista: que no passado lhe ocorreu de tomar um ou dois cogumelos “para dar força”. Poderíamos supor que era para realizar tarefas domésticas ou nos campos (María Sabina sempre trabalhou na terra, desde sua juventude).

<p>Mexique, que le banquier et ethnomycologue new-yorkais Robert Gordon Wasson a découvert les propriétés hallucinogènes des psilocybes, en 1955 . Il s'agit d'une découverte importante, les Mazatéques étant un des seuls peuples à utiliser les champignons dans un objectif rituel depuis des siècles. C'est à cause de cette capacité de conservation des pratiques anciennes que j'effectuerai un travail ethnographique à Huautla de Jiménez, pour comprendre si la pratique du micro-dosage fait partie ou non des habitudes du peuple Mázateque. Les hypothèses susmentionnées ne sont pas encore étayées par des documents historiques ou par les faits. Mais avant d'essayer de répondre à ces questions, il est utile de comprendre la raison d'un tel intérêt pour un phénomène qui pourrait, à première vue, sembler marginal. Pour cela, nous allons brièvement évoquer plusieurs manifestations de ce phénomène pour essayer de cerner un peu mieux ce qu'il implique, dans quels contextes il se manifeste, quelles en sont les causes et les conséquences de sa réussite.</p>	<p>Gordon Wasson découvrit les propriétés alucinogènes des <i>Psilocybes</i> en 1955. Foi uma importante descoberta: os mazatecas eram um dos únicos povos a utilizar os cogumelos com propósito ritualístico há séculos. Em razão dessa capacidade de conservação das práticas milenares que realizei um trabalho etnográfico em Huautla de Jiménez, para compreender se a prática da microdosagem faz parte ou não dos hábitos dos mazatecas. As hipóteses mencionadas anteriormente ainda não são respaldadas por documentos históricos ou pelos fatos. Mas antes de tentar responder essas questões, é útil compreender a razão de tal interesse por um fenômeno que poderia, à primeira vista, parecer marginal. Para isso, nós iremos evocar, de forma breve, as diversas manifestações desse fenômeno para tentar delimitar um pouco melhor o que ele implica, em quais contextos ele se manifesta, quais são as causas e consequências de seu sucesso.</p>	
<p>L'utilisation de microdoses de LSD dans la Silicon Valley</p>	<p>A utilização de microdoses de LSD no Vale do Silício</p>	
<p>La pratique du microdosage s'est</p>	<p>A prática da microdosagem se espalhou</p>	<p>*<i>high-tech</i>: termo que tem uso em PT, mas</p>

<p>répandue considérablement après la publication de plusieurs articles qui décrivaient les habitudes de consommation de microdoses de LSD chez certains employés des entreprises de la Silicon Valley. Cette relation heureuse entre les substances psychédéliques, la contre-culture et les entrepreneurs de l'industrie high-tech de la Silicon Valley, située à proximité de San Francisco, a commencé pendant la période des années 60¹³³. La révolution culturelle, portée dans un premier temps par le mouvement hippie états-unien et dont l'un des noyaux principaux se trouvait à Haight-Ashbury, un quartier central de San Francisco, voyait dans l'usage des substances psychédéliques un moyen d'élargir la conscience et de faciliter en même temps les échanges au sein des communautés¹³⁴. La LSD est devenue une « arme » chimique aux mains de jeunes et moins jeunes rebelles décidés à en finir avec l'establishment, la guerre et toutes les formes de domination. Dans le même temps, non loin de Haight Ashbury, d'autres s'attelaient à la conception des premiers</p>	<p>de forma considerável após a publicação de vários artigos que descreviam os hábitos de consumo de microdoses de LSD por alguns funcionários das empresas do Vale do Silício. Esse relacionamento feliz entre as substâncias psicodélicas, a contracultura e os empreendedores da indústria <i>high-tech</i> do Vale do Silício, situado nas proximidades de São Francisco, começou durante os anos 60¹³⁹. A revolução cultural, trazida em um primeiro momento pelo movimento hippie estadunidense e com um de seus principais núcleos em Haight-Ashbury, um bairro central de São Francisco, via no uso das substâncias psicodélicas um meio de ampliar a consciência e ao mesmo tempo facilitar as mudanças nas comunidades¹⁴⁰. O LSD se tornou uma “arma” química nas mãos dos jovens e dos não tão jovens rebeldes decididos a acabar com o <i>establishment</i>, com a guerra e com todas as formas de dominação. Ao mesmo tempo, não muito distante de Haight-Ashbury, outras pessoas se dedicavam à concepção dos primeiros computadores</p>	<p>foi traduzido para evitar estrangeirismo, já que “alta tecnologia” também é bastante utilizado.</p> <p>++ Na revisão veio a tona o apagamento que estou dando às ideias do autor. O “ideal” aqui é não traduzir. <i>High-tech</i> também é um estrangeirismo em francês. Existe <i>industrie de haute technologie</i> que poderia ter sido o termo utilizado, mas o autor optou pelo estrangeirismo. Daí ele será mantido.</p> <p>* <i>establishment</i>: termo sem tradução para o PT, mas dicionarizado e de uso corrente no nosso idioma.</p> <p>* <i>Personal Computer</i>: traduzir essa expressão como Computador Pessoal soa incorreta, pois este termo se refere a um computador de pequeno porte e no texto ele é usado para falar de um movimento ocorrido naquela época.</p> <p>* <i>C'est à</i> : alteração no tempo do verbo para o passado.</p> <p>* <i>fait la connaissance</i> : alteração no tempo do verbo para o passado.</p>
---	--	---

¹³³ J. Markoff, *What the Dormouse said. How the Sixties Counterculture Shaped the Modern Computer Industry*, New York, Penguin, 2011.

¹³⁴ *Ibid*

<p>ordinateurs qui ont constitué la base de ce qui allait devenir Internet¹³⁵. Culturellement et socialement proches, les mondes de la contre-culture et du Personal Computer se sont entremêlés tout au long de la deuxième moitié du siècle dernier. Steve Jobs lui-même a déclaré avoir pris de la LSD, et que celui-ci avait contribué au développement des inventions qui ont rendu le nom d'Apple Computers célèbre dans le monde entier¹³⁶. C'est à peu près à la même période que James Fadiman fait la connaissance de Timothy Leary¹³⁷, l'un des principaux représentants de la contre-culture de l'époque, un psychologue de Harvard connu pour son travail de démocratisation de l'acide lysergique. C'est par Leary que Fadiman obtient sa première dose de LSD. Durant cette période, Fadiman est en contact avec des personnalités importantes des mondes de la contre-culture et de l'informatique, comme l'auteur et éditeur Stewart Brand et</p>	<p>que constituèrent la base de ce qui allait devenir Internet¹⁴¹. Culturellement et socialement proches, les mondes de la contracultura e do <i>Personal Computer</i> se misturaram ao longo da segunda metade do século passado. O próprio Steve Jobs declarou ter tomado LSD e que ele havia contribuído no desenvolvimento das invenções que fizeram o nome da <i>Apple Computers</i> célèbre no mundo inteiro¹⁴². Foi mais ou menos nesse mesmo período que James Fadiman conheceu Timothy Leary¹⁴³, um dos principais representantes da contracultura da época, um psicólogo de Harvard conhecido pelo seu trabalho de democratização do ácido lisérgico. Foi por intermédio de Leary que Fadiman obteve sua primeira dose de LSD. Durante esse período, Fadiman esteve em contato com as personalidades importantes dos universos da contracultura e da informática, como o autor e editor Stewart Brand e o</p>	<p>*<i>C'est par Leary</i> : alteração no tempo do verbo para o passado.</p> <p>*<i>Fadiman est en contact</i> : alteração no tempo do verbo para o passado.</p> <p>NOTA DE RODAPÉ</p> <p>*Inserção do <i>link</i> com o texto disponível na nota 40 e adequação à norma da ABNT.</p> <p>*<i>Ibid</i>: foi acrescentado [...] para enfatizar que não há número de página disponível. Não encontrei o livro e não consegui essa informação.</p>
--	--	--

¹³⁹ MARKOFF, John. *What the Dormouse said. How the Sixties Counterculture Shaped the Modern Computer Industry*. Nova Iorque: Penguin, 2011.

¹⁴⁰ **Ibid. [...]**

¹³⁵ *Ibid*

¹³⁶ Armstrong, W., Steve Jobs: LSD Was One of The Best Things I've Done in My Life , sur *thefix.com*, 10 juillet 2011

¹³⁷ J. Markoff, *What the Dormouse said. How the Sixties Counterculture Shaped the Modern Computer Industry*, New York, Penguin, 2011, op. cit.

l'ingénieur informatique Douglas Engelbart ¹³⁸ .	engenheiro da computação Douglas Engelbart ¹⁴⁴ .	
Ce n'est donc pas un hasard si, aujourd'hui encore, dans la Silicon Valley, les nouvelles générations d'employés, de programmeurs et d'entrepreneurs du secteur de la high-tech sont aussi des consommateurs de LSD et d'autres substances psychédéliques. Le premier article portant sur la consommation de microdoses chez un jeune entrepreneur, sous le pseudonyme de Kevin, a été publié en 2015 dans le magazine <i>Rolling Stone</i> ¹⁴⁵ . Quelques mois plus tard, le magazine <i>Forbes</i> a publié un article sur le même thème ¹⁴⁶ . Des dizaines d'articles ont depuis vu le jour, dans des magazines grand public connus dans le	Então não é por acaso se, ainda hoje, no Vale do Silício, as novas gerações de funcionários, programadores e empreendedores do setor <i>high-tech</i> também são consumidores de LSD e de outras substâncias psicodélicas. O primeiro artigo que fez referência ao consumo de microdoses por um jovem empreendedor, com o pseudônimo de Kevin, foi publicado em 2015 na revista <i>Rolling Stone</i> ¹⁴⁷ . Alguns meses mais tarde, a revista <i>Forbes</i> publicou um artigo a respeito do mesmo assunto ¹⁴⁸ . Em seguida, dezenas de artigos surgiram tanto em revistas para o público em geral conhecidas no mundo inteiro como em revistas científicas.	* portant sur : apoiar sobre, incidir sobre, implicar (em algo), referir-se, dizer respeito a → 1ª opção: falando sobre. 2ª opção: dizendo respeito. Alterado na revisão final para “que fez referência”, com a crença que não alterou o sentido. NOTA DE RODAPÉ: *no original, o autor colocou somente o <i>link</i> da reportagem. Na tradução o <i>link</i> foi mantido e adequado às normas da ABNT.

¹⁴¹ *Ibid*, [...]

¹⁴² ARMSTRONG, Walter. Steve Jobs: LSD Was One of The Best Things I've Done in My Life. *The Fix*, Illinois, 10 de jul. de 2011. Disponível em: <<https://www.thefix.com/content/steve-jobs-think-different-and-isd-9143>>

¹⁴³ MARKOFF, John. *op.cit.* [...]

¹³⁸ *Ibid*.

¹⁴⁴ *Ibid*, [...]

¹⁴⁵ <https://www.rollingstone.com/culture/culture-news/how-isd-microdosing-became-the-hot-new-business-trip-64961/>

¹⁴⁶ <https://www.forbes.com/sites/robertglatter/2015/11/27/isd-microdosing-the-new-job-enhancer-in-silicon-valley-andbeyond/#571991a5188a>. L'article, qui cite celui publié précédemment dans *Rolling Stone*, présente le microdosage comme une nouvelle possibilité d'utilisation.

¹⁴⁷ LEONARD, Andrew. How LSD Microdosing Became the Hot New Business Trip. **Rolling Stone Magazine**, Nova Iorque, 20 nov. de 2015. Disponível em: <<https://www.rollingstone.com/culture/culture-news/how-isd-microdosing-became-the-hot-new-business-trip-64961/>>

¹⁴⁸ GLATTER, Robert. LSD Microdosing: The New Job Enhancer In Silicon Valley And Beyond? **Forbes**, Nova Jersey, 27 de nov. de 2015. Disponível em: <<https://www.forbes.com/sites/robertglatter/2015/11/27/isd-microdosing-the-new-job-enhancer-in-silicon-valley-and-beyond/#6bd04000188a>>. O artigo, que cita aquele publicado anteriormente na *Rolling Stone*, apresenta a microdosagem como uma nova possibilidade de utilização.

<p>monde entier comme dans des revues scientifiques. Entre février et décembre 2017, plus de quarante articles ont été recensés, pour la plupart dans des revues de renommée internationale et écrits principalement en français, en italien et en anglais.</p>	<p>Entre fevereiro e dezembro de 2017, mais de quarenta artigos foram contabilizados, a maioria em revistas de renome internacional e escritos principalmente em francês, italiano e inglês.</p>	
<p>Dans la plupart des articles cités, l'utilisation de petites doses de LSD est présentée d'un point de vue neutre, sans préciser les aspects négatifs et les risques possibles liés à la consommation. Au contraire, ils rapportent souvent les témoignages directs – généralement positifs – des consommateurs eux-mêmes. Le microdosage est présenté comme une manière nouvelle et facile d'augmenter la créativité, de réduire les effets négatifs associés à la vie professionnelle (par exemple l'anxiété ou la nervosité) et, dans le meilleur des cas, de mieux jouir de la vie¹⁴⁹. Suite à ça, la pratique du microdosage s'est répandue très rapidement chez les consommateurs de LSD. C'est ce que confirment les recherches scientifiques entreprises sur</p>	<p>Em grande parte dos artigos citados, a utilização de pequenas doses de LSD é apresentada por meio de um ponto de vista neutro, sem especificar os aspectos negativos e os possíveis riscos ligados ao consumo. Pelo contrário, em muitos casos são relatados os testemunhos diretos - geralmente positivos - dos próprios consumidores. A microdosagem é apresentada como uma maneira nova e fácil de aumentar a criatividade, de reduzir os efeitos negativos associados à vida profissional (por exemplo, a ansiedade ou o nervosismo) e, na melhor das hipóteses, de aproveitar melhor a vida¹⁵¹. Depois disso, a prática da microdosagem se espalhou muito rapidamente entre os consumidores de</p>	

¹⁴⁹ On en trouve un exemple dans le livre de Ayelet Waldman, brillante avocate états-unienne et mère de famille, qui raconte comment elle a vaincu sa dépression grâce aux microdoses de LSD dans *A Really Good Day. How Microdosing Made a Mega Difference in My Mood, My Marriage and My Life*, New York, Knopf, 2017.

¹⁵¹ Um exemplo é encontrado no livro de Ayelet Waldman, brilhante advogada estadunidense e mãe de família, que narra como venceu sua depressão graças às microdoses de LSD em *A Really Good Day. How Microdosing Made a Mega Difference in My Mood, My Marriage and My Life*. Nova Iorque: Knopf, 2017.

ce thème, la diffusion de sites Web et de vidéos en ligne indiquant les modalités correctes de consommation des micro-doses et l'augmentation des inscriptions et des récits d'expériences qui en découlent sur des forums de discussion en ligne comme Reddit ¹⁵⁰ .	LSD. É o que as pesquisas científicas empreendidas relativas ao assunto confirmam, a difusão de páginas da Internet e vídeos <i>on-line</i> indicando as modalidades corretas de consumo das microdoses e o aumento das inscrições e dos relatos de experiências que surgem em fóruns de discussões <i>on-line</i> como o <i>Reddit</i> ¹⁵² .	
Les micro-doses dans l'histoire	As microdoses na história	
Une pratique ancienne ?	Uma prática antiga?	
Bernardino de Sahagún, franciscain et historien du XVI ^e siècle mentionné plus haut, est habituellement cité comme l'une des premières sources, et l'une des plus fiables, qui font état de l'utilisation de champignons hallucinogènes au Mexique pendant la période coloniale ¹⁵³ . Voici le passage qui nous intéresse, tiré de son	Bernardino de Sahagún, franciscano e historiador do século XVI mencionado acima, é frequentemente citado como uma das primeiras fontes, e uma das mais confiáveis, que levavam em conta a utilização de cogumelos alucinógenos no México durante o período colonial ¹⁵⁴ . Eis uma passagem que nos interessa,	* <i>font état de</i> : alteração do presente para o imperfeito. Nota de rodapé 51 estava muito confusa. Foi reorganizada e dados bibliográficos foram inseridos.

¹⁵⁰ Voir plus loin, figure 1.

¹⁵² Ver mais adiante, figura 1.

¹⁵³ **Un autre franciscain, quant à lui français, André Thevet, dans son *Histoyre du Mechique*, datée d'avant 1574 et basée sur les écrits du missionnaire Andrés de Olmos, *Antigüedades Mexicanas* (1543), fait allusion à une herbe des Otomis qui « les faisoyt hors de sens et voyr beaucoup de vision », A. Thévet, « *Histoyre du Mechique*, manuscrit français inédit du XVI^e siècle », dans *Journal de la Société des Américanistes*, n.s., vol. 2., 1905 (1574), p.18. Parmi les premiers colons espagnols, on cite souvent deux autres auteurs qui ont remarqué les psilocybes, Francisco Hernández, *Historia Natural de Nueva España*, 2 vol., Université nationale autonome du Mexique, Mexico, 1959 (1571-1576), et Toribio de Benavente, dit Motolinia, *Historia de los indios de la Nueva España*, Mexico, Editorial Porrúa, 1990 (1541).**

¹⁵⁴ Outro franciscano, o francês André Thevet, em seu livro *Histoyre du Mechique*, que remonta a antes de 1574 e que é baseado no *Tratado de Antigüedades Mexicanas* (1543) do missionário Andrés de Olmos, faz alusão a uma erva dos Otomis que “os fazia ficar doidos e ter muitas visões”. (JONGHE, Edouard de. *Histoyre du Mechique*, manuscrit français inédit du XVI^e siècle. In: _____. *Journal de la Société des Américanistes*. Paris, t. 2, p. 18, 1905). Entre os primeiros colonizadores espanhóis, citam-se com frequência dois outros autores que observaram os *Psilocybes*: Francisco Hernández que produziu a *Historia Natural de Nueva España* entre 1571 e 1576 e Toribio de Benavente, também conhecido como Motolinia, que redigiu a *Historia de los indios de la Nueva España* em 1541.

<p><i>Histoire générale des choses de la Nouvelle-Espagne :</i></p>	<p>tirada de sua <i>Histoire générale des choses de la Nouvelle-Espagne:</i></p>	
<p>« Il y a dans ce pays un petit champignon qui s'appelle <i>teonanacatl</i> qui pousse sous le foin dans les champs et dans les déserts. Il est rond; son pied est haut, mince et cylindrique. Il a mauvais goût, fait mal à la gorge et enivre. Il est médicinal contre les fièvres et la goutte. On en mange deux ou trois, pas davantage. Il cause des hallucinations et des angoisses précordiales. À forte et même à petite dose il porte à la luxure »¹⁵⁵.</p>	<p>Existem uns cogumelos nessa terra que se chamam <i>teonanácatl</i>, crescem sob o feno nos campos ou pântano: são redondos, têm a base altinha, fina e redonda, têm um sabor ruim quando consumidos, prejudicam a garganta e inebriam: são medicinais contra as febres e a gota: devem ser consumidos <i>não mais</i> que dois ou três: aqueles que comem têm visões e sentem angústias no coração, aqueles que comem muitos deles despertam a luxúria, embora sejam poucos. (SAHAGÚN, 1880, p. 738, tradução nossa)¹⁵⁶.</p>	<p>*citação traduzida do espanhol. <i>el pie altillo</i> foi o termo mais complicado de traduzir, pois cogumelos não têm pés, mas talo. <i>altillo</i> também demandou atenção por ser uma variação de um diminutivo. Base foi a tradução dada por um hispanofalante.</p>
<p>Bernardino de Sahagún est la seule source de la période de la conquête qui se réfère à un usage des <i>psilocybes</i> à des fins thérapeutiques et à faible dose. C'est la source que cite indirectement Fadiman dans sa note¹⁵⁷. Aucun autre commentateur de l'époque n'évoque ce mode particulier de consommation des <i>teonanacatl</i>. De tels témoignages posent pourtant différents types de problèmes. Comme le souligne Giorgio Samorini</p>	<p>Bernardino de Sahagún é a única fonte do período da conquista espanhola que faz referência ao uso dos <i>Psilocybes</i> para fins terapêuticos e em doses baixas. É a fonte que cita indiretamente Fadiman em suas notas¹⁶⁰. Nenhum outro comentarista da época evoca esse modo particular de consumo dos <i>teonanácatl</i>. No entanto, tais depoimentos estabelecem diferentes tipos de problemas. Como destaca</p>	<p>*<u>conquête</u> : conquista ou colonização? *<u>note</u> : traduzido no plural. *<u>embriagantes</u>: o autor deixou o termo em espanhol e colocou sua tradução para o francês em colchetes. Como embriagante é uma palavra que também existe em PT, a tradução entre colchetes do texto original foi suprimida.</p>

¹⁵⁵ Bernardino de Sahagún, *Histoire générale des choses de la Nouvelle Espagne*, Paris, G. Masson, 1880 (1569), p. 738.

¹⁵⁶ Trecho original: "Hay unos honguillos en esta tierra que se llaman *teonanácatl*, críansc debajo del heno en los campos ó páramos: son redondos, tienen el pie *altillo*, delgado y redondo, comidos son de mal sabor, dañan la garganta y emborrachan: son medicinales contra las calenturas y la gota: hanse de comer dos ó tres no mas: los que los comen ven visiones y sienten bascas en el corazon, á los que comen muchos de ellos provocan á lujuria, y aunque sean pocos." (SAHAGUN, Bernardino de. *Histoire générale des choses de la Nouvelle Espagne*. Paris: G. Masson, 1880, p. 738.)

¹⁵⁷ Fadiman, *Microdose Research*, op cit.

<p>dans son article « I funghi nei documenti storici¹⁵⁸ », il se peut que le témoignage de Sahagún soit trompeur, et ce pour diverses raisons. La première concerne les différences entre le texte nahuatl et le texte espagnol. <i>L'Histoire générale</i> se divise en effet en deux parties, l'une écrite dans la langue du peuple mexicain et l'autre dans la langue des colons, et les différentes versions ne coïncident pas toujours. Dans l'un d'eux, la mention de la luxure provoquée par les champignons n'apparaît que dans la version espagnole, et pas dans la version nahuatl. Ensuite, les informateurs de Sahagún étaient pour la plupart des Indigènes christianisés et baptisés : on peut donc supposer que, comme lui, ils n'ont jamais été en contact direct avec les champignons « embriagantes » [qui enivrent] – manger les champignons était un péché puni du fouet de l'Inquisition, comme l'indique Alessandro Stella, historien du Moyen Âge et spécialiste de l'histoire de la prohibition des drogues¹⁵⁹.</p>	<p>Giorgio Samorini em seu artigo “<i>I funghi nei documenti storici</i>”¹⁶¹, é possível que o depoimento de Sahagún seja mentiroso, e por diversos motivos. O primeiro diz respeito às diferenças entre o texto náuatle e o texto espanhol. De fato, <i>Historia general de las cosas de la Nueva España</i> se divide em duas partes, uma escrita na língua do povo asteca e outra na língua dos colonizadores, e as diferentes versões nem sempre coincidem. Em uma delas, a menção à luxúria provocada pelos cogumelos só aparece na versão espanhola, e não aparece na versão náuatle. Além disso, os informantes de Sahagún eram, em sua maioria, indígenas convertidos ao Cristianismo e batizados: pode-se então supor que, como ele, eles jamais entraram em contato direto com os cogumelos “embriagantes” - comer os cogumelos era um pecado punido com o chicote da Inquisição, como indica Alessandro Stella, historiador da Idade Média e</p>	
--	--	--

¹⁶⁰ FADIMAN, James. *Microdose Research*, *op cit*.

¹⁵⁸ Article publié sur le site Web de Giorgio Samorini, <https://samorini.it/antropologia/americhe/funghi-in-messico/funghi-documenti-storici/>.

¹⁵⁹ A. Stella, note personnelle, 14 janvier 2019.

¹⁶¹ Artigo publicado na página da *internet* de Giorgio Samorini. I funghi nei documenti storici. **Giorgio Samorini Network**, [s.d.]. Disponível em: [<https://samorini.it/antropologia/americhe/funghi-in-messico/funghi-documenti-storici/>](https://samorini.it/antropologia/americhe/funghi-in-messico/funghi-documenti-storici/)

	especialista em história da proibição das drogas ¹⁶² .	
Alors pour retracer l'histoire de l'ingestion des substances psychédéliques à petite dose dans la période qui précède le XX ^e siècle, le témoignage de Sahagún reste non seulement le premier et le plus important dont nous disposons, mais aussi le seul.	Portanto, para retrazar a história da ingestão das substâncias psicodélicas em pequenas doses no período anterior ao século XX, o depoimento de Sahagún continua sendo não só o primeiro e o mais importante que dispomos, mas também o único.	
Témoignages du XXe siècle	Depoimentos do século XX	
Les témoignages suivants, qui racontent des expériences réalisées à l'aide de faibles doses de substances hallucinogènes, viennent des récits de quelques pionniers célèbres du psychédélisme du siècle dernier. La très grande majorité des travaux généralement cités comme références dans les <i>psychedelic studies</i> ¹⁶³ , la branche de la science qu'étudie les phénomènes connectés aux substances hallucinogènes, ne comportent ni ne mentionnent la consommation de faibles doses. Bien qu'il ait affirmé avoir eu recours à de toutes petites doses de LSD pendant une bonne partie de sa vie ¹⁶⁴ ,	Os depoimentos seguintes, que narram experiências realizadas com a ajuda de doses baixas de substâncias alucinógenas, são provenientes de relatos de alguns dos célebres pioneiros do psicodelismo do século passado. A grande maioria dos trabalhos geralmente citados como referências nos <i>Psychedelic Studies</i> ¹⁶⁷ , área da ciência que estuda os fenômenos ligados às substâncias psicodélicas, não abrangem nem mencionam o consumo de doses baixas. Embora tenha afirmado ter recorrido às pequenas doses de LSD durante uma boa parte de sua vida ¹⁶⁸ , Albert	* <i>Les Portes de la perception</i> ou <i>Le Meilleur des mondes</i> : livros de Huxley que têm edições em PT. O "ou" foi alterado para "e". * <i>qui date</i> : alteração do tempo do verbo.

¹⁶² STELLA, Alessandro. Anotação pessoal, 14 de janeiro de 2019.

¹⁶³ B. Sessa, *The Psychedelic Renaissance: Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*, Muswell Hill Press, 2012.

¹⁶⁴ Cf. Fadiman, *Microdose Research*, *op cit.*

¹⁶⁷ SESSA, Ben. *The Psychedelic Renaissance: Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*. Londres: Muswell Hill Press, 2012.

¹⁶⁸ FADIMAN, James. *Microdose Research*, *op cit.* [...]

<p>Albert Hofmann ne cite pas ce type particulier d'utilisation dans ses travaux. Il en est de même d'Aldous Huxley, écrivain anglais, auteur des livres à succès Les Portes de la perception ou Le Meilleur des mondes. On ne trouve rien non plus qui ressemble au microdosage actuel dans les travaux de Roger Heim, mycologue et directeur du Musée national d'histoire naturelle de Paris à l'époque de la découverte des champignons par le banquier new-yorkais Gordon Wasson¹⁶⁵ (avec lequel il a commencé rapidement une collaboration scientifique). Son jeune assistant Roger Cailleux¹⁶⁶ rapporte en revanche une ingestion de champignons à faible dose, qui date entre 1956 et 1960 :</p>	<p>Hofmann não cita esse tipo particular de utilização em seus trabalhos. O mesmo se aplica a Aldous Huxley, escritor inglês, autor de livros de sucesso como As Portas da Percepção e Admirável Mundo Novo. Tampouco se encontra algo que se assemelhe à microdose atual nos trabalhos de Roger Heim, micólogo e diretor do Museu Nacional de História Natural de Paris na época da descoberta dos cogumelos pelo banqueiro nova-iorquino Gordon Wasson¹⁶⁹ (com quem ele rapidamente iniciou uma colaboração científica). Entretanto, seu jovem assistente Roger Cailleux¹⁷⁰ relata uma ingestão de doses baixas de cogumelos, que aconteceu entre 1956 e 1960:</p>	
<p>« Des trois expériences réalisées avec les <i>téonanacatl</i>, les deux premières, relatives au <i>Psilocybe Mexicana HEIM</i>, n'ont porté que sur de</p>	<p>Das três experiências realizadas com os <i>téonanacatl</i>, as duas primeiras, relativas ao <i>Psilocybe Mexicana Heim</i>, tratavam apenas de</p>	<p>* seuil d'inactivité : limiar, início, prelúdio da inatividade; tempo ocioso.</p>

¹⁶⁵ Gordon Wasson, spécialiste des champignons, père de l'ethnomycologie, est le premier à avoir publié (dans un article devenu célèbre, paru dans la revue *Life* en 1957) la nouvelle de la découverte du rituel mazatèque des champignons hallucinogènes. En compagnie de son épouse, Valentina Pavlovna Wasson, il est l'auteur de l'ouvrage monumental *Mushroom, Russia and History*. Avec Roger Heim, Wasson a publié la première monographie sur les psilocybes du Mexique, *Les Champignons hallucinogènes du Mexique*.

¹⁶⁶ Avec son professeur Heim, Cailleux est l'un des premiers à avoir cultivé des champignons de l'espèce *psilocybe Mexicana Heim* en Europe.

¹⁶⁹ Gordon Wasson, especialista em cogumelos, pai da etnomicologia, foi o primeiro a publicar (em um artigo publicado na revista *Life* em 1957 que se tornou célebre) a nova descoberta do ritual mazateca dos cogumelos alucinógenos. Juntamente com sua esposa, Valentina Pavlovna Wasson, ele escreveu a obra monumental *Mushroom, Russia and History*. Com Roger Heim, Wasson publicou a primeira monografia relativa aos *Psilocybes* do México, *Les Champignons hallucinogènes du Mexique*.

¹⁷⁰ Junto com seu professor Heim, Roger Cailleux foi um dos primeiros a cultivar os cogumelos da espécie *Psilocybe Mexicana Heim* na Europa.

<p><i>très faibles quantités de champignons. Il me semblait intéressant, en effet, de connaître ou d'approcher le seuil d'inactivité de cette espèce. Pour la première expérience, je n'absorbai que 0,25 g de carpophores secs, correspondant à trois champignons de taille moyenne, que j'avalais presque sans mastiquer et sans éprouver d'irritations de la gorge ou de nausées. Aucun des phénomènes ordinairement décrits par d'autres expérimentateurs (R. HEIM, R.G. WASSON, A. HOFMANN, A. BRACK) ne se manifestant, je suivis tout d'abord le cours normal de mes occupations. Ce n'est que deux heures trente après l'ingestion [...] que, les yeux clos, devant une fenêtre, et contre toute attente, m'apparurent des motifs abstraits faiblement colorés, vite brouillés par un voile aux couleurs vives et changeantes, rouge, orangé, vert, laissant rapidement place à un ensemble régulier de points lumineux rouges et verts se détachant sur fond noir. Me rendant ensuite dans une pièce voisine obscure, j'assistai, les paupières fermées, à la succession de courtes scènes colorées, de dominance rouge, et d'un relief étonnant : une salle de projection cinématographique avec ses spectateurs immobiles, un quai de gare désert et des terrines semblables à celles utilisées pour la culture des psilocybes. Un voile coloré noya subitement le tout et le spectacle s'acheva ainsi. Les visions avaient duré de huit à dix minutes sans me causer aucun trouble d'ordre physique »¹⁷¹.</i></p>	<p>doses muito baixas de cogumelos. De fato, me parecia interessante conhecer ou aproximar o início da inatividade dessa espécie. Na primeira experiência, ingeri apenas 0,25g de carpóforos secos, que correspondem a três cogumelos de tamanho médio, que engoli quase sem mastigar e sem sentir irritações na garganta ou náuseas. Nenhum dos fenômenos comumente descritos por outros experimentadores (R. HEIM, R.G. WASSON, A. HOFMANN, A. BRACK) se manifestaram, a princípio, segui o curso normal das minhas ocupações. Apenas duas horas e meia após a ingestão [...], com os olhos fechados, diante de uma janela, e superando todas as expectativas, surgiram motivos abstratos levemente coloridos, rapidamente ofuscados por um véu de cores vivas e oscilantes, vermelho, alaranjado, verde, dando rapidamente lugar a um conjunto regular de pontos luminosos vermelhos e verdes se soltando em um fundo escuro. Em seguida, fui para o cômodo vizinho que tinha pouca luz, assisti, com os olhos fechados, uma sucessão de cenas curtas coloridas, sobretudo vermelhas, com um brilho espantoso: uma sala de projeção cinematográfica com seus espectadores imóveis, uma plataforma de estação ferroviária deserta e terrinas semelhantes àquelas utilizadas para o cultivo dos <i>Psilocybes</i>. Um véu colorido desfez tudo de repente e assim o espetáculo chegou ao fim. As visões duraram de oito a dez minutos sem me causar nenhum problema de ordem física (CAILLEUX, 1958, p.</p>	<p>* <u>cours normal</u> : rotina, curso normal</p> <p>* <u>pièce voisine obscure</u> : 1ª opção: cômodo vizinho obscuro, escuro, sombrio. Decisão final: cômodo vizinho que tinha pouca luz.</p> <p>* <u>relief étonnant</u> : relevo, saliência, realce, brilho surpreendente, espantoso</p> <p>* <u>terrines</u> : terrina = vasilha larga e funda, de louça ou barro para sopas, caldos etc.</p> <p>* <u>noya</u> : desaparecer, afogar, sufocar, inundar. “Desfazer” encaixa melhor na frase.</p> <p>* Nas notas de rodapé prestar atenção no número da página em que se encontra o texto citado e alterar caso a página seja diferente.</p>
--	--	---

¹⁷¹ R. Cailleux, *Trois essais d'ingestion avec les psilocybes hallucinogènes*, 1958, p. 283.

	283, tradução nossa) ¹⁷² .	
<p>Cette expérience ne peut être définie comme du microdosage. L'ingestion n'a eu lieu qu'une seule fois ; elle ne s'est pas répétée dans le temps ; et bien que la dose indiquée par Cailleux s'apparente à ce que l'on désigne aujourd'hui comme une microdose sur les sites spécialisés¹⁷³, les hallucinations provoquées par l'ingestion, même si elles sont de très brève durée, indiquent clairement qu'il ne s'agit pas d'une dose sub-threshold¹⁷⁴. Néanmoins, cette expérience est intéressante pour deux raisons au moins. En premier lieu parce qu'il s'agit du premier témoignage d'un Occidental qui a fait lui-même</p>	<p>Essa experiência não pode ser definida como microdosagem. A ingestão aconteceu apenas uma vez; não se repetiu ao longo do tempo; e apesar de a dose indicada por Cailleux parecer com o que hoje se denomina uma microdose em sites especializados¹⁷⁶, as alucinações provocadas pela ingestão, mesmo que tenham sido de breve duração, indicam claramente que não foi uma dose <i>sub-threshold</i>¹⁷⁷. Contudo, essa experiência é interessante, por pelo menos, duas razões. A primeira, por ser o primeiro depoimento de um ocidental que fez em si próprio a experiência das doses</p>	<p>* s'apparente : "se aparenta" não cabe aqui</p> <p>* sub-threshold: não há tradução para essa frase → manter em inglês</p> <p>* souligne : presente FR, mudança para o passado em PT.</p>

¹⁷² Trecho original: « *Des trois expériences réalisées avec les téonanacatl, les deux premières, relatives au Psilocybe Mexicana HEIM, n'ont porté que sur de très faibles quantités de champignons. Il me semblait intéressant, en effet, de connaître ou d'approcher le seuil d'inactivité de cette espèce. Pour la première expérience, je n'absorbai que 0,25 g de carpophores secs, correspondant à trois champignons de taille moyenne, que j'avalais presque sans mastiquer et sans éprouver d'irritations de la gorge ou de nausées. Aucun des phénomènes ordinairement décrits par d'autres expérimentateurs (R. HEIM, R.G. WASSON, A. HOFMANN, A. BRACK) ne se manifestant, je suivis tout d'abord le cours normal de mes occupations. Ce n'est que deux heures trente après l'ingestion [...] que, les yeux clos, devant une fenêtre, et contre toute attente, m'apparurent des motifs abstraits faiblement colorés, vite brouillés par un voile aux couleurs vives et changeantes, rouge, orangé, vert, laissant rapidement place à un ensemble régulier de points lumineux rouges et verts se détachant sur fond noir. Me rendant ensuite dans une pièce voisine obscure, j'assistai, les paupières fermées, à la succession de courtes scènes colorées, de dominance rouge, et d'un relief étonnant : une salle de projection cinématographique avec ses spectateurs immobiles, un quai de gare désert et des terrines semblables à celles utilisées pour la culture des Psilocybes. Un voile coloré noya subitement le tout et le spectacle s'acheva ainsi. Les visions avaient duré de huit à dix minutes sans me causer aucun trouble d'ordre physique.* » (CAILLEUX, Roger. *Trois essais d'ingestion avec les Psilocybes hallucinogènes*, In: _____. **Les champignons hallucinogènes du Mexique**. Paris: Éd. Muséum national d'Histoire naturelle, 1958, p. 283.)

¹⁷³ Le site Thirdwave.com, par exemple, indique qu'une microdose de psilocybes oscille entre 0,20 et 0,30 g de produit déshydraté.

¹⁷⁴ On appelle *sub-threshold dose*, ou « dose inférieure au seuil [des hallucinations] », une dose qui ne provoque aucune sorte d'hallucination. C'est un synonyme moins fréquent de « microdose ».

<p>l'expérience des faibles doses de champignons. Cailleux souligne en outre qu'après l'ingestion, pendant deux heures et demie, il a suivi « le cours normal de [s]es occupations ». On peut supposer qu'il a continué à travailler malgré la dose de champignons ingérée. Et si tel était le cas, il s'agirait du premier document attestant une utilisation « profane¹⁷⁵ » à but productif (dans un contexte professionnel) d'une dose quasi insignifiante de psilocybine.</p>	<p>baixas de cogumelos. Além disso, Cailleux ressaltou que após a ingestão, durante duas horas e meia, ele seguiu “o curso normal de suas ocupações”. Pode-se inferir que ele continuou a trabalhar apesar da dose de cogumelos ingerida. E se esse era o caso, seria o primeiro documento atestando uma utilização “profana¹⁷⁸” com objetivo produtivo (em um contexto profissional) de uma dose quase insignificante de psilocibina.</p>	
<p>En 1955, en compagnie d'Édith Boissonnas et de son ami Jean Paulhan, Henri Michaux, poète et expérimentateur de substances psychédéliques¹⁷⁹, se soumet à différentes auto-expérimentations avec de faibles doses de mescaline. Son désir est simple, et proche de celui des jeunes entrepreneurs à qui l'on demande, dans un contexte totalement différent, d'être créatifs à tout</p>	<p>Em 1955, acompanhado de Édith Boissonnas e de seu amigo Jean Paulhan, Henri Michaux, poeta e experimentador de substâncias psicodélicas¹⁸⁰, se submeteu a diferentes autoexperimentações com doses baixas de mescalina. Seu desejo era simples, e próximo daquele dos jovens empreendedores a quem se cobra, em um contexto totalmente</p>	<p>*<u>en compagnie</u> : na companhia de → “acompanhado” fica melhor</p> <p>*<u>se soumet</u> : alteração do tempo verbal. Presente para passado.</p> <p>*<u>Son désir est simple</u> : Presente para passado.</p> <p>*<u>écrit</u> : Presente para passado.</p>

¹⁷⁶ O site Thirdwave.co, por exemplo, indica que uma microdose de *Psilocybes* oscila entre 0,20 e 0,30 g do produto desidratado.

¹⁷⁷ Chama-se *sub-threshold* ou “dose inferior no início [das alucinações]”, uma dose que não provoca nenhum tipo de alucinação. É um sinônimo menos utilizado que “microdose”.

¹⁷⁵ Le premier exemple d'utilisation profane (mais pas en microdose) a été décrit par Valentina Pavlovna Wasson, qui avait ingéré une dose normale de psilocybe en compagnie de Gordon et de sa fille Mary. V. Pavlovna Wasson, « I ate the magic mushroom », *This Week Magazine*, mai 1957, p.8-10, 36.

¹⁷⁸ O primeiro exemplo de utilização profana (mas não em microdose) foi descrita por Valentina Pavlovna Wasson, que ingeriu uma dose normal de *Psilocybe* na companhia de Gordon e de sua filha Mary. WASSON, Valentina P. “I ate the magic mushroom”, **This Week Magazine**, maio de 1957, p. 8-10.

¹⁷⁹ Cf., entre autres, *Misérable miracle. La mescaline*, Paris, Gallimard, coll. « Poésie/Gallimard », 1991 et *Connaissance par les gouffres*, Paris, Gallimard, 1961.

¹⁸⁰ Cf. entre outros MICHAUX, Henri. *Misérable miracle. La mescaline*. Paris: Gallimard, 1972 e MICHAUX, Henri. *Connaissance par les gouffres*. Paris: Gallimard, 1961.

<p>prix. Édith Boissonnas, poète suisse et amie de Michaux, écrit dans son journal :</p>	<p>diferente, a criatividade a qualquer custo. Édith Boissonnas, poetisa suíça e amiga de Michaux, escreveu em seu diário:</p>	<p>*Todo o tempo verbal nesse parágrafo foi alterado.</p>
<p>« <i>Après une dose faible de mescaline (le 2 janvier 1955) chez Henri Michaux (avec Jean P.) je n'éprouvai rien. Visiblement J. et H.M. étaient dans une sorte d'ivresse, agréable chez J., cruelle disait M. (j'ai été blessé dira-t-il plus tard)</i> »¹⁸¹.</p>	<p>Após uma dose baixa de mescalina (em 02 de janeiro de 1955) na casa de Henri Michaux (com Jean P.) não senti nada. Claramente, J. e H.M. estavam em uma espécie de embriaguez, agradável para J., cruel diria M. (eu estava ferido, diria ele mais tarde). (BOISSONNAS, 1955, tradução nossa)¹⁸².</p>	<p>*passé simple.</p>
<p>Il s'agit là d'un autre exemple de prise de substance psychédélique, même si la dose exacte ingérée par Michaux à cette occasion nous est inconnue. La substance et la nature de l'intérêt du consommateur diffèrent du cas précédent. Le poète cherche ici une réponse à la question : « quelle drogue peut rendre l'écriture facile¹⁸³ ? » Il la trouve, en l'occurrence, dans la mescaline – fournie par son ami psychiatre Julian de Ajuriaguerra.</p>	<p>Aqui outro exemplo de ingestão de substância psicodélica, embora a dose exata ingerida por Michaux nessa ocasião nos seja desconhecida. A substância e a natureza do interesse do consumidor diferem do caso anterior. Aqui o poeta busca uma resposta para a questão: “qual droga pode tornar a arte de escrever mais fácil¹⁸⁴?”. Nesse caso, ele a encontra na mescalina – fornecida por seu amigo psiquiatra, Julian de Ajuriaguerra.</p>	<p>*<i>nous est inconnue</i> : Alteração do presente para o subjuntivo. *<i>l'écriture</i> : escritura, ato de escrever, arte de escrever →acréscimo de termo</p>
<p>Hanscarl Leuner, Ronald Sandison et la thérapie psycholytique</p>	<p>Hanscarl Leuner, Ronald Sandison e a terapia psicolítica</p>	

¹⁸¹ É. Boissonnas, *Journal pour moi seule*, 11 janvier 1955.

¹⁸² Trecho original: « *Après une dose faible de mescaline (le 2 janvier 1955) chez Henri Michaux (avec Jean P.) je n'éprouvai rien. Visiblement J. et H.M. étaient dans une sorte d'ivresse, agréable chez J., cruelle disait M. (j'ai été blessé dira-t-il plus tard)* ». BOISSONNAS, Édith. *Journal pour moi seule*, 11 de janeiro de 1955.

¹⁸³ Lettre de H. Michaux à J. Paulhan, 1956.

¹⁸⁴ Carta de Henri Michaux para Jean Paulhan, 1956.

<p>« [...] les groupes de thérapie psycholytique dans lesquels moi-même (1960-86) et d'autres avons eu l'autorisation de pratiquer avec des patients autrement inaccessibles ont produit des réductions importantes de l'état perturbé d'un grand pourcentage de ces patients »¹⁸⁵.</p>	<p>[...] grupos de terapia psicolítica em que eu (1960-86) e outros tivemos a autorização para a prática em pacientes, de outra forma, inacessíveis, produziram reduções significativas no estado de perturbação em uma grande porcentagem destes pacientes. (LEUNER, 1997, tradução nossa)¹⁸⁶.</p>	<p>*de pratiquer: alteração de verbo para substantivo.</p>
<p>C'est sur ces mots que Hanscarl Leuner¹⁸⁷, l'un des pionniers de la thérapie psycholytique, introduit l'important travail bibliographique de Torsten Passie¹⁸⁸. Ce dernier a participé, à la fin des années 1990, à la compilation de la bibliographie la plus complète sur l'application des substances psychédéliques à la psychothérapie¹⁸⁹.</p>	<p>Foi com essas palavras que Hanscarl Leuner¹⁹⁰, um dos pioneiros da terapia psicolítica, prefaciou um importante trabalho bibliográfico de Torsten Passie¹⁹¹. Este último participou, no fim dos anos 1990, de uma compilação da bibliografia mais completa a respeito da utilização das substâncias psicodélicas na psicoterapia¹⁹². O título, <i>Psycholytic</i></p>	<p>*C'est: alteração do presente para o passado.</p> <p>*introduit: alteração do presente para o passado.</p> <p>*« immunisés » contre: “imunizados contra” a terapia tem um sentido negativo e até mesmo coloquial. “imunes à” faz mais sentido.</p>

¹⁸⁵ H. Leuner, préface de T. Passie, *Psycholytic and Psychedelic Research 1931-1995. A Complete International Bibliography*, Laurentius Publisher, 1997.

¹⁸⁶ Trecho original: “[...] *psycholytic therapy groups in which I (1960-86) and others were allowed to practice with otherwise inaccessible patients, produced significant reductions in the disturbed state of a large percentage of these patients*”. LEUNER, Hanscarl. Prefácio para *Psycholytic and Psychedelic Research 1931-1995. A Complete International Bibliography*, de Torsten Passie. Hannover: Laurentius Publisher, 1997, p. 6.

¹⁸⁷ Voir T. Passie, « Hanscarl Leuner. Pioneer of Hallucinogen Research and Psycholytic Therapy », *Newsletter of the Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies MAPS*, vol. 7, n°1, hiver 1996-1997, p.46-49.

¹⁸⁸ Une définition de la thérapie psycholytique selon Passie : « Vers 1950, Leuner a développé une **technique de rêverie** en psychothérapie (établie aujourd'hui comme l'« imagerie affective guidée »). Il a déterminé qu'en utilisant de petites doses d'hallucinogènes, il était possible d'intensifier et de renforcer les images utiles d'un point de vue thérapeutique. Les expériences de régression et de catharsis ont également été favorisées », dans Passie, *Psycholytic and Psychedelic Research*, *op. cit.*, p.11.

¹⁸⁹ La bibliographie, qui contient plus de 700 travaux issus de toutes les régions du monde, constitue l'une des rares tentatives de description bibliographique systématique de soixante-cinq années de *psychedelic research*, *ibid.*, p.22.

¹⁹⁰ PASSIE, Torsten. *Hanscarl Leuner. Pioneer of Hallucinogen Research and Psycholytic Therapy. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS)*, Califórnia, 1996. Disponível em: <<https://maps.org/news-letters/v07n1/07146leu.html>>.

¹⁹¹ Uma definição da terapia psicolítica segundo Passie: “Por volta de 1950, Leuner desenvolveu uma técnica onírica em psicoterapia (definida atualmente como “imaginação afetiva dirigida”). Ele definiu que ao utilizar pequenas doses de alucinógenos, imagens com finalidade terapêutica poderiam ser intensificadas e aprofundadas. Além disso, experiências de regressão e de catarse foram facilitadas”. (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 11.)

<p>Le titre, <i>Psycholytic and Psychedelic Research 1931-1995. A Complete International Bibliography</i>, fait référence aux deux méthodes principales mises au point au cours du XX^e siècle par la psychiatrie et la psychologie pour aider les patients « immunisés » contre la thérapie psychanalytique en introduisant l'administration de substances psychoactives, principalement la LSD et la psilocybine. Les deux approches diffèrent sensiblement. L'un des facteurs qui concourent à définir la ligne de démarcation entre les deux méthodes est la dose administrée au patient ; la différence de dosage constitue en outre la raison principale pour laquelle il nous paraît intéressant de mentionner le travail de Leuner, de Passie et d'autres pionniers de la thérapie psycholytique.</p>	<p><i>and Psychedelic Research 1931-1995. A Complete International Bibliography</i>, faz referência às duas principais abordagens desenvolvidas ao longo do século XX pela Psiquiatria e pela Psicologia para ajudar os pacientes "imunes" à terapia psicanalítica incorporando a administração de substâncias psicoativas, especialmente o LSD e a psilocibina. As duas abordagens se diferem sensivelmente. Um dos fatores que convergem para definir a linha de demarcação entre as duas abordagens é a dose administrada ao paciente; além disso, a diferença de dosagem constitui a principal razão pela qual nos parece interessante mencionar o trabalho de Leuner, de Passie e de outros pioneiros da terapia psicolítica.</p>	<p>NOTA DE RODAPÉ</p> <p>*<i>technique de rêverie</i>: 1^a opção: técnica de sonho ou de devaneio. Decisão final: técnica onírica.</p>
<p>La thérapie psycholytique¹⁹³, en allemand Psycholytische Therapie, comprend « L'activation et l'approfondissement du processus psychanalytique avec de petites doses de LSD (30-200 mg), de psilocybine (3-18 mg), de LE-25 (30-80 mg), etc., en</p>	<p>A terapia psicolítica¹⁹⁶, em alemão <i>Psycholytische Therapie</i>, compreende "A ativação e o aprofundamento do processo psicanalítico com doses baixas de LSD (30-200 µg), de psilocibina (3-18 mg), de LE-25 (30-80 mg) etc., produzindo imagens oníricas</p>	<p>*<i>Psycholytische Therapie</i>: tentar manter os nomes dados em outros idiomas da forma que o autor deixou, sem traduzir para o português e deixando na língua citada pelo autor.</p> <p>*<i>30-200 mg</i>: aqui pode ter ocorrido um erro</p>

¹⁹² A bibliografia, que contém mais de 700 trabalhos publicados de todas as regiões do mundo, constitui uma das raras tentativas de descrição bibliográfica sistemática de 65 anos da *Psychedelic Research*. (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 22.)

¹⁹³ Le mot est dérivé du grec ancien ψυχή, l'âme, et λύσις, la dissolution. Littéralement, « qui dissout l'âme ».

¹⁹⁶ A palavra é derivada do grego antigo ψυχή: a alma, e λύσις: a dissolução. Literalmente, "que dissolve a alma".

<p>produisant des images oniriques symboliques, des régressions et des phénomènes de transfert¹⁹⁴ ». La thérapie psychédélique comprend au contraire l'administration de « Hautes doses de LSD (300-800 mcg) amenant à de supposées expériences cosmiques-mystiques. Il en résulte des sentiments d'unité, de joie extatique et une connaissance existentielle¹⁹⁵ ».</p>	<p>simbólicas, regressões e fenômenos de transferência (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa)¹⁹⁷. Já a terapia psicodélica compreende a administração de “altas doses de LSD (300-800 µg) conduzindo às supostas experiências cósmico-místicas. Sentimentos de unicidade, de alegria extasiante e <i>insights</i> existenciais profundos são obtidos. (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa)¹⁹⁸”.</p>	<p>de digitação por parte do autor do artigo. O trecho original da citação fala em “30-200 mcg”. A informação foi corrigida e foi adotado o símbolo utilizado no sistema métrico de medidas.</p> <p>* <u>300-800 mg</u>: mesmo caso anterior.</p> <p>* <u>Il en résulte</u> : inversão da ordem na frase.</p>
<p>Une autre différence entre les deux méthodologies réside dans la fréquence de prise. S'il faut « un grand nombre de séances (10-50)¹⁹⁹ » pour garantir l'efficacité de la thérapie psycholytique, trois suffisent en ce qui concerne la thérapie psychédélique. L'utilisation de faibles doses de substances psychédéliques, dans le cas de la méthodologie mise au point par H. Leuner, n'entraîne pas de changement dans le déroulement de la thérapie. Des séances d'analyse individuelles et</p>	<p>Outra diferença entre as duas metodologias está na frequência da dose. Se são necessárias “diversas sessões (10-50). (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa)²⁰⁰” para garantir a eficácia da terapia psicolítica, três doses são suficientes no que diz respeito à terapia psicodélica. A utilização de doses baixas de substâncias psicodélicas, no caso da metodologia desenvolvida por Hanscarl Leuner, não provoca mudança no desenvolvimento da terapia. De fato, sessões de análise</p>	<p>* <u>H. Leuner</u>: inserir o nome completo, sem abreviações.</p> <p>* <u>meilleures conditions</u> : 1ª opção: condições ideias. Decisão final: não alterar o sentido e manter o que é simples.</p>

¹⁹⁴ *Ibid.*, p.13.

¹⁹⁵ *Ibid.*

¹⁹⁷ Trecho original: “Activation and deepening of the psychoanalytic process with low doses of LSD (30-200 mcg), Psilocybin (3-18 mg), LE-25 (30-80 mg) etc., producing symbolic dream images, regressions and transference phenomena”.(PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 13.)

¹⁹⁸ Trecho original: “High doses of LSD (300-800 mcg) leading to so-called cosmic-mystical experiences. Feelings of oneness, ecstatic joy and deep-reaching existential insights are attained” (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 13.).

¹⁹⁹ *Ibid.*

²⁰⁰ Trecho original: “Numerous sessions required (10-50)”. (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 13.).

<p>collectives sont prévues, en effet, pour que le patient retravaille le matériel psychique apparu sous l'influence de la substance. Si le rôle principal de la LSD est de faciliter la libération du matériel inconscient chez le patient, l'un des objectifs des séances « normales » est de revenir sur les moments vécus sous l'effet de la substance en se concentrant principalement sur les mécanismes de défense et sur la psychologie du moi et en comparant la réalité vécue sous les substances psychédéliques à la réalité quotidienne, pour effectuer le passage entre les deux dans les meilleures conditions.</p>	<p>individuais e coletivas são previstas, para que o paciente retrabalhe o material psíquico que surgiu sob a influência da substância. Se o papel principal do LSD é facilitar a liberação do material inconsciente no paciente, um dos objetivos das sessões “normais” é o de voltar aos momentos vividos sob o efeito da substância, se concentrando principalmente nos mecanismos de defesa e na psicologia do eu e comparando a realidade vivida sob o efeito das substâncias psicodélicas com a realidade cotidiana, para realizar a passagem entre as duas dentro das melhores condições.</p>	
<p>Passie définit ainsi l'objectif de la thérapie : « Guérison par la restructuration de la personnalité dans un processus de maturation et de relâchement des liens parentaux aux premiers stades de développement. Meilleure harmonie intrapsychique et sociale²⁰¹ » Il est curieux de remarquer que les adeptes actuels du microdosage présentent la recherche de bien-être individuel et social comme l'une des raisons principales de leur consommation</p>	<p>Desse modo, Passie define o objetivo da terapia: “Cura pela reestruturação da personalidade em um processo de amadurecimento e de desprendimento dos vínculos parentais da infância. Melhor harmonia intrapsíquica e social (PASSIE, 1997, p. 13, tradução nossa)²⁰⁴”. É curioso observar que os atuais adeptos da microdosagem relatam a busca pelo bem-estar individual e social como uma das principais razões para o consumo de LSD. Assim, a terapia</p>	<p>*<u>relâchement</u> : afrouxamento, relaxamento, negligência. Escolha aleatória: desprendimento.</p> <p>*<u>liens parentaux aux premiers stades de développement</u> : esse trecho foi traduzido do original em inglês. Acho que a tradução do inglês para o francês não ficou boa.</p> <p>*<u>avant la lettre</u> : CNRTL “2” → <i>Avant complet développement, avant l'état définitif.</i> “antes mesmo de o termo existir”</p>

²⁰¹ *Ibid.*

²⁰⁴ Trecho original: “Cure through restructure of personality in a maturing process and loosening of infantile parental bonds. Better intrapsychic and social harmony”. (PASSIE, Torsten. *op. cit.*, p. 13.).

<p>de LSD. La thérapie psycholytique constitue donc un cas de microdosage avant la lettre, bien que les doses administrées aux patients aient été légèrement plus élevées²⁰² que celles indiquées par Fadiman pour aider dans le processus de traitement contre la dépression²⁰³.</p>	<p>psicolítica constitui um caso de microdosagem antes mesmo de o termo existir, embora as doses administradas aos pacientes tenham sido um pouco maiores²⁰⁵ do que aquelas indicadas por Fadiman para auxiliar no tratamento da depressão²⁰⁶.</p>	<p>soa muito distante do texto?</p>
<p>Torsten Passie est aussi l'auteur du travail le plus complet sur la recherche sur les microdoses²⁰⁷. Nous indiquerons deux autres pionniers de l'utilisation des substances psychédéliques dans la psychothérapie. Les psychologues Betty Eisner²⁰⁸ et Ronald Sandison²⁰⁹, respectivement états-unienne et anglais, comptent avec Leuner parmi les thérapeutes les plus célèbres qui ont expérimenté la thérapie psycholytique sur leurs patients.</p>	<p>Torsten Passie também é o autor do trabalho mais completo acerca da pesquisa sobre microdoses²¹⁰. Indicaremos dois outros pioneiros da utilização das substâncias psicodélicas na psicoterapia: os psicólogos Betty Eisner²¹¹ e Ronald Sandison²¹², respectivamente estadunidense e inglês, que consideram Leuner como um dos terapeutas mais célebres que experimentaram a terapia psicolítica em seus pacientes.</p>	
<p>Microdosing et contre-culture : le cas</p>	<p>Microdosing e contracultura: o caso</p>	

²⁰² La thérapie psycholytique utilisait des doses comprises entre 30 et 200 microgrammes de LSD. On considère aujourd'hui 100 microgrammes comme une dose entière.

²⁰³ Fadiman, *The Psychedelic Explorers's Guide, op. cit.*, p.194.

²⁰⁵ A terapia psicolítica utilizava doses entre 30 e 200 microgramas de LSD. Atualmente, considera-se 100 microgramas uma dose inteira.

²⁰⁶ Fadiman, James. *The Psychedelic Explorers's Guide, op. cit.*, p. 194.

²⁰⁷ T. Passie, *The Science of Microdosing Psychedelics*, Falmouth, Psychedelic Press, 2018.

²⁰⁸ B. G. Eisner, S. Cohen, « Psychotherapy with Lysergic Acid Diethylamide », *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1958, p.127:528.

²⁰⁹ R. Sandison, *A Century of Psychiatry, Psychotherapy and Group Analysis*, Londres, Jessica Kingsley Publishers Ltd, 2001.

²¹⁰ PASSIE, Torsten. *The Science of Microdosing Psychedelics*. Falmouth: Psychedelic Press, 2018.

²¹¹ EISNER, Betty.;COHEN, Sidney. *Psychotherapy with Lysergic Acid Diethylamide*, In: _____. **Journal of Nervous and Mental Disease**, 1958, v. 127, p. 528.

²¹² SANDISON, Ronald. *A Century of Psychiatry, Psychotherapy and Group Analysis*. Londres: Jessica Kingsley Publishers, 2001.

italien	italiano	
<p>En 1962, Gary Fisher²¹³, psychologue et pionnier de l'utilisation des substances psychodysléptiques²¹⁴ en psychothérapie, a publié dans le deuxième numéro de la <i>Psychedelic Review</i> un article intitulé « Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences ». On y lit notamment :</p>	<p>Em 1962, Gary Fisher²¹⁵ psicólogo e pioneiro da utilização das substâncias psicodislépticas²¹⁶ na psicoterapia, publicou no segundo número da <i>Psychedelic Review</i> um artigo chamado “<i>Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences</i>”. Nele se lê:</p>	
<p>« <i>Usage de petites doses sur des sujets expérimentés :</i></p> <p><i>L'auteur de ces lignes [G. Fisher, ndr.] a souvent remarqué que les sujets expérimentés tendent à se limiter à une dose dont ils ont constaté qu'elle provoque une expérience psychédélique. Nous sommes de l'avis que ce niveau est inutilement élevé, et nous suggérons que ces personnes</i></p>	<p>“Uso de pequenas doses por sujeitos experientes”</p> <p>O autor dessas linhas observou que, com frequência, os sujeitos experientes tendem a restringir, por si mesmos, o nível da dosagem que acham que induzirá uma experiência psicodélica. É nossa opinião que, muitas vezes, esse nível é desnecessariamente alto, e</p>	<p>* <i>L'auteur de ces lignes [G. Fisher, ndr.]</i> : 1^a opção → “O autor dessas linhas [Gary Fisher, nota do redator]. Opção final → “Este autor”, pois não estava me atentado para o original em inglês, mas fazendo a tradução indireta do FR. O autor, Vittorio, acrescentou “dessas linhas” e o colchete na versão francesa.</p>

²¹³ Dans les 1950 et 1960, Fisher a mené des recherches pionnières sur l'usage des substances psychédéliques sur les enfants atteints de schizophrénie et d'autisme. Il a étudié par la suite les utilisations possibles de substances psychédéliques sur les adultes atteints de graves maladies mentales et les patients atteints de cancer en phase terminale. Fisher a collaboré avec Timothy Leary au Mexique, dans les Caraïbes et à New York.

²¹⁴ Un autre mot pour désigner les substances psychédéliques, « psychodysléptique », est dérivé de « psycholéptique » (Cf. la définition de « psycholytique »), avec l'insertion du préfixe *dys-*, forgé en opposition à « psychoanaléptique ». Le mot a été utilisé surtout dans les premières années de la recherche sur les usages de la LSD en psychothérapie. Le mot « psychotomimétique », littéralement « qui imite la psychose », a connu lui aussi une certaine mode à l'époque des premières expériences avec la LSD.

²¹⁵ Durante os anos 1950 e 1960, Fisher conduziu pesquisas pioneiras acerca do uso das substâncias psicodélicas em crianças com esquizofrenia e autismo. Em seguida, ele estudou as possíveis utilizações de substâncias psicodélicas em adultos que sofriam de graves doenças mentais e em pacientes com câncer em fase terminal. Fisher foi um colaborador de Timothy Leary no México, no Caribe e em Nova Iorque.

²¹⁶ Outra palavra para designar as substâncias psicodélicas, “psicodisléptico” é derivado de “psicoléptico” (cf. a definição de “psicolítico”), com a inserção do prefixo *dis-* forjado em oposição a “psicanaléptico”. A palavra foi utilizada, sobretudo nos primeiros anos de pesquisa a respeito dos usos do LSD na psicoterapia. A palavra “psicotomimética”, literalmente “que imita a psicose” também esteve em voga na época das primeiras experiências com o LSD.

<p>expérimentent de plus petits dosages. L'expérience montre qu'après avoir eu quelques expériences avec des doses plus élevées, le sujet constate qu'il a besoin d'une quantité de matériel plus petite pour provoquer une expérience psychédéliques. Cependant, les personnes continuent souvent d'utiliser des doses de 100 à 300 µg de LSD. Nous posons comme hypothèse qu'à mesure que la dose diminue, les variables de l'environnement et la clarté d'esprit avant la séance deviennent de plus en plus importantes. Par conséquent, avant les séances de petites doses, une période de méditation est très utile pour permettre à la personne de se relaxer et d'effacer de sa conscience les choses insignifiantes. On a découvert que des doses aussi faibles que 10 à 25µg de LSD ou un ou deux mg de psilocybine produisaient des états de conscience élargie assez étonnants »²¹⁷.</p>	<p>sugerimos que indivíduos experientes experientem dosagens menores. É uma prática comum o sujeito achar que necessita de uma quantidade menor da substância para induzir uma experiência psicodélica após ter algumas experiências com níveis maiores da dosagem. Contudo, indivíduos continuarão a usar muitas vezes dosagens de 100 a 200mg de LSD. E provável que enquanto a dosagem diminui, as variáveis ambientais e a clareza da mente antes da sessão se tornem cada vez mais importantes. Consequentemente, antes das sessões de pequenas doses, um período de meditação é altamente proveitoso para permitir que o indivíduo relaxe e limpe sua consciência de irrelevantias. Dosagens menores, entre 10mg e 25mg, de LSD ou entre um e dois miligramas de <i>psilocybine</i> podem produzir estados incríveis de consciência expandida. (FISHER, 1963, p. 215, tradução nossa)²¹⁸.</p>	<p>*<u>tendent à se limiter</u>: colocar “por si mesmos” para a tradução de <i>themselves</i> entre vírgulas pareceu razoável.</p> <p>* <u>100 à 300 µg de LSD</u> : não sei se é uma erro de digitação, mas aqui a sigla está alterada, em inglês é <i>100 to 200 mg LSD</i>. Miligrama e não micrograma.</p>
<p>Fisher poursuit en décrivant l'utilisation potentielle de faibles doses pour les sujets réfractaires – par crainte ou pour d'autres raisons – à l'ingestion d'une</p>	<p>Fisher segue descrevendo a potencial utilização de doses baixas em sujeitos refratários – por receio ou por outras razões – à ingestão de uma dose</p>	

²¹⁷ G. Fisher, « Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences », *Psychedelic Review*, vol. 1, n°2, automne 1963, p. 208-218.

²¹⁸ Trecho original: “This writer has often noted that experienced subjects tend to restrict themselves to a dosage level which they have found will induce a psychedelic experience. It is our opinion that this level is often unnecessarily high, and we suggest that experienced individuals experiment with smaller dosages. It is common experience that a subject finds that he needs a smaller amount of material to induce a psychedelic experience after he has had a few experiences with the larger dosage levels. However, individuals will often continue to use dosages of from **100 to 200 mg LSD**. It is hypothesized that as dosage is decreased, variables of the environment and the clarity of mind prior to the session become increasingly important. Consequently, prior to small dosage sessions, a period of meditation is highly useful to enable the individual to relax and to clear his consciousness of irrelevanties. Dosages as low as 10 mg to 25 mg LSD or one mg to two mg of psilocybin have been found to produce rather amazing states of expanded consciousness.” (FISHER, Gary. *Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences*, In: _____. **Psychedelic Review**, vol. 1, n. 2, 1963, p. 215.)

dose normale :	normal:	
<p>« <i>Cependant, si une personne est extrêmement inquiète ou effrayée à l'idée de vivre une expérience psychédélique, et si le traitement psychédélique est malgré tout indiqué, de petites quantités de drogue dans une atmosphère spécialement créée peuvent être utiles. Des doses de 25 à 75 µg de LSD sont suggérées, et pour certains sujets qui sont extrêmement sensibles aux drogues, on peut utiliser des quantités plus petites encore</i> »²¹⁹.</p>	<p>Entretanto, se um indivíduo está extremamente apreensivo ou assustado com a perspectiva da experiência psicodélica e o tratamento psicodélico ainda é indicado, pequenas quantidades de droga em uma atmosfera especialmente criada podem ser úteis. Doses entre 25 e 75 µg de LSD são sugeridas, e para alguns indivíduos que são extremamente sensíveis a droga, quantidades ainda menores podem ser utilizadas. (FISHER, 1963, p. 215, tradução nossa)²²⁰.</p>	
<p>Ces deux passages, qui soulignent l'importance et l'utilité des microdoses de LSD, et qui témoignent évidemment de leur utilisation pendant des séances de psychothérapie, ont été repris intégralement, avec un grand nombre de références bibliographiques, dans le premier numéro du journal italien <i>Re Nudo</i>²²¹²²². Important organe de diffusion d'informations et de propagande politique du mouvement des jeunes et contre-culturel italien durant la période 1970-</p>	<p>Essas duas passagens, que destacam a importância e a utilidade das microdoses de LSD e que atestam claramente sua utilização durante as sessões de psicoterapia, foram integralmente recuperadas, com um grande número de referências bibliográficas, no primeiro número da revista italiana <i>Re Nudo</i>²²⁴²²⁵. Importante meio de difusão de informações e de propaganda política do movimento dos jovens e da</p>	<p>*<u>avait constitué</u> : <i>plus-que-parfait</i> para pretérito perfeito.</p> <p>*<u>l'objet d'un approfondissement</u> : objeto de aprofundamento, objeto de investigação profunda. Decisão: objeto de investigação.</p>

²¹⁹ *Ibid.*

²²⁰ Trecho original: "If, however, an individual is extremely apprehensive or frightened at the prospect of the psychedelic experience, and yet psychedelic treatment is indicated, small amounts of drug in a specially created atmosphere can be most helpful. Dosages of from 25 µg to 75 µg LSD are suggested, and for some subjects who are extremely drug-sensitive, even smaller amounts may be used." (FISHER, Gary. *Ibid.*, p. 216.)

²²¹ « LSD Quis », *Re Nudo* n° 1, 1971.

²²² Pour plus de détails, voir A. Valcarenghi, *Non contate su di noi*, Rome, Arcana, 1977.

²²⁴ *LSD Quis*, In: _____. *Re Nudo*, n. 1, 1971.

²²⁵ Mais detalhes em: VALCARENGHI, Andrea. *Non contate su di noi*. Roma: Arcana, 1977.

<p>1980 – et au-delà –, le journal a compté des milliers de lecteurs dans toute l'Italie. Le premier numéro, où l'on trouve les informations sur l'utilisation de la LSD en petites doses, à une époque où la LSD était illégal en Italie, s'est vendu à 9000 exemplaires dans les librairies de la seule ville de Milan. Un tel article constitue un document historique qui prouve que les participants au mouvement de la contre-culture de l'époque connaissaient les effets de l'usage de petites doses de LSD. Un membre du Centro di Iniziativa Luca Rossi de Milan a pu dire dans un entretien²²³ que, dans les années 1970, l'expérience psychédélique avait constitué une part importante du processus de subjectivation des jeunes prolétaires, en Italie comme ailleurs. Ce sujet fera l'objet d'un approfondissement dans un prochain article.</p>	<p>contracultura italiana durante os anos 1970-1980 – e além do mais – a revista contou com milhares de leitores em toda Itália. O primeiro número, onde se encontram informações a respeito da utilização do LSD em pequenas doses, em uma época em que o LSD era ilegal na Itália, vendeu 9 000 exemplares só nas livrarias de Milão. Esse artigo é um documento histórico que demonstra que os participantes do movimento da contracultura da época conheciam os efeitos do uso de pequenas doses de LSD. Um membro do <i>Centro di Iniziativa Luca Rossi</i> de Milão disse em uma entrevista²²⁶ que, nos anos 1970, a experiência psicodélica constituiu uma parte importante do processo de subjetivação dos jovens proletários, tanto na Itália como em outros lugares. Esse assunto será objeto de investigação em um próximo artigo.</p>	
<p>L'exemple de <i>Re Nudo</i> en est la preuve. Le collectif éditorial de la revue a en effet constitué le principal noyau organisateur de ce qui s'est appelé le « Festival du jeune prolétariat²²⁷ », un</p>	<p>O exemplo da <i>Re Nudo</i> é a prova disso. De fato, o coletivo editorial da revista formou o principal núcleo organizador do “Festival do Proletariado Juvenil”²²⁹, uma grande reunião musical e política</p>	<p>*<i>collectif éditorial</i>: conselho editorial (1.200.000 ocorrências) ou coletivo editorial (10.100 ocorrências)?</p>

²²³ Entretien avec C. A., avril 2017.

²²⁶ Entrevista com C. A., abril de 2017.

²²⁷ M. Guarnaccia, C. Fucci (dir), *Re Nudo Pop & Altri Festival. Il Sogno di Woodstock in Italia 1968-1976*, Milan, VoloLibero, 2010.

<p>grand rassemblement musical et politique qui a eu lieu à cinq reprises²²⁸. Plusieurs milliers de personnes ont participé à chaque édition du festival (la dernière a rassemblé 100 000 personnes, en 1976). Pendant ce type de rassemblement, les participants expérimentaient, individuellement et collectivement, différentes substances psychoactives. On peut donc poser l'hypothèse qu'une partie des participants à ces festivals, ou du moins une partie des lecteurs du journal, savait qu'il était possible, et dans certains cas utile, de consommer la LSD en petites doses, au moins pour favoriser l'« accès » à cette substance à ceux qui avaient peur de vivre une expérience complète. Une autre hypothèse possible est que, dès cette époque, on utilisait les microdoses pour favoriser le processus créatif. La documentation manque en la matière. Il s'agit en tout cas d'une hypothèse qui, si elle se confirmait, ouvrirait des axes de recherche nouveaux et intéressants.</p>	<p>que ocorreu outras cinco vezes²³⁰. Milhares de pessoas participaram de cada edição do festival (a última, em 1976, reuniu cem mil pessoas). Durante esse tipo de reunião, os participantes experimentavam, individual e coletivamente, diferentes substâncias psicoativas. Pode-se então admitir como hipótese que uma parte dos participantes desses festivais, ou pelo menos uma parte dos leitores da revista, sabia que era possível, e em alguns casos oportuno, consumir o LSD em pequenas doses, ao menos para facilitar o “acesso” à substância de quem tinha medo de viver uma experiência completa. Outra hipótese possível é que, desde essa época, as microdoses eram utilizadas para facilitar o processo criativo. Falta documentação acerca desse assunto. Em todo caso, é uma hipótese que, se for confirmada, abriria novos e interessantes eixos de pesquisa.</p>	
<p>Abstraction faite de ces hypothèses, la republication de l'article de Fisher dans l'un des principaux journaux de la contre-</p>	<p>À exceção dessas hipóteses, a republicação do artigo de Fisher em uma das principais revistas da</p>	

²²⁹ GUARNACCIA, Matteo; FUCCI, Claudio. *Re Nudo Pop & Altri Festival. Il Sogno di Woodstock in Italia 1968-1976*. Milão: VoloLibero, 2010.

²²⁸ Le festival s'est tenu à Ballabio en 1971, à Zerbo en 1972 et au Parco Lambro de Milan en 1974, 1975 et 1976.

²³⁰ O festival aconteceu em Ballabio em 1971, em Zerbo em 1972 e no Parco Lambro em Milão em 1974, 1975 e 1976.

<p>culture italienne constitue la preuve que les groupes de « jeunes prolétaires » italiens de l'époque avaient une profonde connaissance de l'utilisation et de l'expérimentation des substances comme la LSD et la psilocybine. En termes chronologiques, il s'agit du témoignage le plus récent que j'ai pu trouver avant la reprise des recherches sur les substances psychédéliques intervenue dans la deuxième moitié de la première décennie des années 2000.</p>	<p>contracultura italiana representa a prova que os grupos de "jovens proletários" italianos da época tinham um profundo conhecimento quanto à utilização e à experimentação das substâncias como o LSD e a psilocibina. Em termos cronológicos, é o depoimento mais recente que pude encontrar antes da retomada das pesquisas em relação às substâncias psicodélicas que surgiram na segunda metade da primeira década dos anos 2000.</p>	
<p>Microdoses et créativité : nouveaux axes de recherche</p>	<p>Microdoses e criatividade: novos eixos de pesquisa</p>	
<p>Dans un article publié en décembre 2017 dans la revue <i>Chimères</i> j'ai notamment pu montrer les principes de la théorie de Fadiman sur les microdoses et exposer les premiers résultats de ses recherches²³¹. La même année, le psychologue états-unien a présenté à la « Psychedelic Science » – la plus grande conférence au monde sur les <i>psychedelic studies</i>, qui s'est tenue à Oakland au mois d'avril – une série de données tirées de questionnaires remplis par des expérimentateurs et expérimentatrices de</p>	<p>Em um artigo publicado na revista <i>Chimères</i> em dezembro de 2017, pude mostrar, principalmente, os princípios da teoria de Fadiman acerca das microdoses e expor os primeiros resultados de suas pesquisas²³³. No mesmo ano, o psicólogo estadunidense apresentou na "<i>Psychedelic Science</i>" – a maior conferência do mundo sobre os <i>Psychedelic Studies</i>, que ocorreu no mês de abril em Oakland – uma série de dados retirados de questionários preenchidos por experimentadores e</p>	<p><i>*troubles de l'attention</i> : problemas de atenção ou déficit de atenção? Déficit de atenção vem a ser um problema de atenção.</p> <p>NOTA DE RODAPÉ</p> <p><i>*accroissement de l'énergie</i> : aumento da energia, aumento da disposição?</p>

²³¹ V. Biancardi, « La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses » », dans *Chimères*, 2017/1, n° 91, p. 139-148.

²³³ BIANCARDI, Vittorio. *La recherche sur les microdoses de substances psychédéliques. James Fadiman, Sophie Korbe et les « micro-doses »*. **Chimères**, Paris, n. 91, p. 139-148, 2017.

<p>microdoses de LSD. L'objectif de l'étude était d'apporter une première démonstration partielle de l'efficacité des microdoses dans le traitement de la dépression et d'autres problèmes de santé mentale, notamment les états anxieux et les troubles de l'attention²³².</p>	<p>experimentadoras de microdoses de LSD. O objetivo do estudo era trazer uma primeira demonstração parcial da eficácia das microdoses no tratamento da depressão e de outros problemas de saúde mental, principalmente os estados de ansiedade e problemas de atenção²³⁴.</p>	
<p>Parmi les effets positifs enregistrés par les consommateurs ayant participé à la première étude-pilote de Fadiman, on trouve notamment : la réduction des états d'anxiété ; l'augmentation de la sociabilité chez les sujets atteints du syndrome d'Asperger ; l'augmentation positive de l'humeur durant la phase dépressive des sujets bipolaires ; la réduction de la sensation de « descente » après l'absorption répétée de substances psychotropes; une tendance plus fortes à vivre le moment présent et l'augmentation des capacités créatives et techniques – en particulier, dans les cas</p>	<p>Entre os efeitos positivos constatados pelos consumidores que participaram do primeiro estudo-piloto de Fadiman, constam principalmente: redução dos estados de ansiedade; aumento da sociabilidade em indivíduos acometidos pela síndrome de Asperger; aumento positivo do humor durante a fase depressiva dos sujeitos bipolares; redução da sensação de “descida” após a absorção repetida de substâncias psicotrópicas; tendência acentuada em viver o momento presente e aumento das capacidades criativas e técnicas – nos casos estudados por Fadiman, no</p>	<p>*<i>ayant participé</i> : <i>gérondif passé</i> para pretérito perfeito.</p> <p>*<i>états d'anxiété</i> : estados de ansiedade, estados ansiosos.</p> <p>*<i>l'augmentation positive</i> : aumento positivo (3.700 ocorrências), melhora real (1.750 ocorrências). Mesmo com um número de ocorrências menor, “melhora” faz mais sentido na terminologia da Saúde Mental.</p>

²³² « Les données se basent sur les comptes-rendus de 418 volontaires, parmi lesquels 284 hommes, 126 femmes et 5 personnes identifiées comme *trans* ou *genderqueer*. L'âge des participants varie entre 18 et 78 ans, avec un âge moyen de 34 ans ; trois quarts des participants citent la « dépression » comme la raison principale pour laquelle ils ont entrepris l'auto-expérimentation. Conformément aux prévisions, la majorité des participants ont rapporté une augmentation sensible de leur sens de la détermination, une attention et une concentration plus grande, et un **accroissement de l'énergie**, en plus d'une forte diminution du mal-être dû à la dépression », *ibid.*, p. 144.

²³⁴ “Os dados se baseiam nos relatos de 418 voluntários: 284 homens, 126 mulheres e cinco pessoas identificadas como *trans* ou *genderqueer*. A idade dos participantes varia entre 18 e 78 anos, com uma idade média de 34 anos, três quartos dos participantes citam a “depressão” como a razão principal para começar a autoexperimentação. Em conformidade com as previsões, a maioria dos participantes relatou um aumento perceptível de seus sentidos de determinação, maior atenção e concentração e aumento da disposição, além de uma grande diminuição do mal estar causado pela depressão”, *Ibid.*, p. 144.

<p>étudiés par Fadiman, en ce qui concerne la codification informatique et le design; la réduction de la prise de substances telles que la caféine, la nicotine, l'adderall, la venlafaxine ; le soulagement des états dépressifs; l'amélioration générique des habitudes concernant la santé²³⁵; les expériences de « visions intérieures »²³⁶; l'amélioration des processus d'apprentissage²³⁷; l'augmentation de la concentration dans les salles d'étude ; l'élimination des douleurs pendant les périodes menstruelles, la réduction des douleurs en cas de migraines ; l'amélioration des prestations physiques²³⁸; la réduction de la tendance à procrastiner ; l'augmentation des capacités communicatives et de la fluidité du langage ; la facilitation à dépasser le « blocage de l'écrivain » ; l'amélioration</p>	<p>que se refere principalmente à codificação e ao design; redução do uso de substâncias como cafeína, nicotina, adderall, venlafaxina; alívio dos estados depressivos; melhora genérica dos hábitos relativos à saúde²³⁹; experiências de “visões interiores”²⁴⁰; progresso nos processos de aprendizagem²⁴¹; aumento da concentração nas salas de aula; eliminação das dores durante os períodos menstruais; redução das dores em casos de enxaqueca; evolução das performances físicas²⁴²; redução da tendência à procrastinação; aumento das capacidades comunicativas e de fluidez da linguagem; facilidade em superar o “bloqueio do escritor”; melhora qualitativa das performances durante o trabalho.</p>	
--	--	--

²³⁵ Ce qui comprend notamment les choix alimentaires, les exercices physiques, le yoga, la méditation.

²³⁶ Fadiman et d'autres parlent d'« insight », littéralement « vision intérieure ». C'est un des effets les plus recherchés des consommateurs de psychédéliques, dans la mesure où de tels moments peuvent donner l'impression de discerner clairement ses pensées et son état de santé.

²³⁷ Des langues et des mathématiques, en particulier.

²³⁸ Fadiman signale des cas d'amélioration relatifs à la pratique et à la composition musicale. Pour approfondir, cf. : Oroc, J., *Psychedelics and extreme sports*, in M.A.P.S. bulletin, Spring 2011 Vol. 21, No. 1.

²³⁹ O que engloba, principalement, escolhas alimentares, exercícios físicos, ioga, meditação.

²⁴⁰ Fadiman e outros falam em *insight*, literalmente “visão interior”. É um dos efeitos mais buscados pelos consumidores de psicodélicos, à medida que tais momentos possam dar a impressão de claro discernimento dos pensamentos e do estado de saúde.

²⁴¹ Principalmente, idiomas e matemática.

²⁴² Fadiman chama a atenção para os casos de melhora relativos à prática e à composição musical. Para aprofundar, conferir: OROC, James. *Psychedelics and extreme sports*, In: _____. **M.A.P.S. bulletin**, v. 21, n. 1, 2011.

qualitative des prestations pendant le travail.		
En 2018, plusieurs chercheurs et organismes ont mené des études qui se rapprochent de plus en plus des normes scientifiques. À ce jour, en effet, aucune expérience sur les microdoses n'a pu être menée à bien en laboratoire, en raison de l'interdiction qu'impose la législation sur la consommation de substances psychédéliques dans la plupart des pays du monde. Malgré tout, la première étude consacrée aux rapports entre microdosage et santé mentale a été menée par deux chercheurs de l'université d'York ²⁴³ , Rotem Petranker et Thomas Anderson. Ils ont analysé les réponses apportées par 909 participants recrutés sur la base du volontariat sur les réseaux sociaux Facebook et Twitter et sur le forum Reddit. Les chercheurs disent que :	Em 2018, vários pesquisadores e organismos conduziram estudos que se aproximam cada vez mais das normas científicas. De fato, até o momento, nenhuma experiência relativa às microdoses pôde ser concluída em laboratório devido à proibição que a legislação da maioria dos países do mundo impõe em relação ao consumo de substâncias psicodélicas. Apesar de tudo, o primeiro estudo dedicado às relações entre microdosagem e saúde mental foi conduzido por dois pesquisadores da Universidade de York ²⁴⁴ , Rotem Petranker e Thomas Anderson. Eles analisaram as respostas fornecidas por 909 participantes voluntários nas redes sociais <i>Facebook</i> e <i>Twitter</i> e no fórum <i>Reddit</i> . Os pesquisadores dizem que:	* <i>organismes</i> : organismos , entidades. NOTA DE RODAPÉ *No original foi colocado o número de registro da pesquisa, mas buscando o texto foi encontrado um pôster apresentado em uma conferência. Por isso a nota de rodapé traduzida conta com as informações de publicação do pôster.
« <i>Recrutés sur des forums en ligne, des consommateurs de microdoses actuels et anciens ont obtenu des résultats moins élevés dans les mesures des comportements dysfonctionnels et des émotions négatives et plus élevés dans la sagesse, l'ouverture d'esprit et la</i>	Recrutados em fóruns <i>on-line</i> , os usuários e ex-usuários de microdoses obtiveram médias menores em atitudes disfuncionais e afetividade negativa; e mais altas em prudência, receptividade e criatividade quando comparados com os não usuários. (ANDERSON et al., 2019,	* <i>consommateurs de microdoses actuels et anciens</i> : traduzido do inglês <i>current and former microdosers</i> . “Consumidores de microdoses atuais e antigos” foi traduzido do inglês para o francês.

²⁴³ **T.Anderson, R. Petranker, D. Rosenbaum, C. Weissman, Cory,E. Hapke, K. Hui, L.-A. Dinh-Williams et N. Farb, *Microdosing Psychedelics : Common Practices*, 2018, 10.13140/RG.2.2.16302.00329.**

²⁴⁴ ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem; ROSENBAUM, Daniel; WEISSMAN, Cory; HAPKE, Emma; HUI, Katrina; DINH-WILLIAMS, Le-Anh; FARB, Norman. *Microdosing Psychedelics: Common Practices*, Pôster apresentado em: SPAWN Conference. 5ª edição; maio de 2018; Buffalo, Nova Iorque.

<i>créativité lorsqu'on les compare au groupe de contrôle de ceux qui ne consomment pas de microdoses »²⁴⁵.</i>	tradução nossa) ²⁴⁶ .	
FIGURE I	FIGURA I	
<i>Fig. I : Comme évoqué dans l'introduction, ce graphique indique le nombre de personnes inscrites au forum en ligne Reddit.com/r/microdosing. Au cours du seul mois d'octobre 2018, le nombre de personnes inscrites a presque doublé, passant de 24 389 à 43 400.</i>	Figura I: Como mencionado na introdução, este gráfico indica o número de pessoas inscritas no fórum <i>on-line</i> Reddit.com/r/microdosing. Ao longo do mês de outubro de 2018, o número de pessoas inscritas quase dobrou, passando de 24 389 para 43 400.	
Bien que les résultats des tests aient en partie confirmé les hypothèses, comme cela s'est produit pour James Fadiman ²⁴⁷ , cette étude présente certaines limites, mises en évidence par les chercheurs eux-mêmes. L'une d'elles concerne la nature de l'échantillon pris en compte dans les analyses. Celui-ci n'est en effet que partiellement représentatif, car plus de 70% des participants sont issus de pays anglo-saxons, blancs, de classe moyenne, de	Embora os resultados dos testes tenham confirmado, em parte, as hipóteses, como a apresentada por James Fadiman ²⁴⁹ , esse estudo apresenta alguns limites, evidenciados pelos próprios pesquisadores. Um deles diz respeito à natureza da amostra considerada nas análises. De fato, essa amostra é apenas um pouco representativa, visto que mais de 70% dos participantes são oriundos de países anglo-saxões, brancos, de	

²⁴⁵ *Ibid.*

²⁴⁶ *Trecho original: "Recruited from online forums, current and former microdosers scored lower on measures of dysfunctional attitudes and negative emotionality and higher on wisdom, open-mindedness, and creativity when compared to non-microdosing controls."* (ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem; ROSENBAUM, Daniel et al. *Microdosing psychedelics: personality, mental health, and creativity differences in microdosers*. In: _____. **Psychopharmacology**, fevereiro de 2019, v. 236, p. 731.)

²⁴⁷ Les résultats de l'étude, présentés par James Fadiman et son assistante Sophie Korbe pendant la conférence Psychedelic Science qui s'est tenue à Oakland en avril 2017, apparaissent dans la vidéo « James Fadiman & Sophia Korb : Microdosing – The Phenomenon, Research Results & Startling Surprises ».

genre masculin et majoritairement hétérosexuels ²⁴⁸ .	classe média, do gênero masculino e majoritariamente heterossexual ²⁵⁰ .	
Quoi qu'il en soit, les limites rencontrées par les chercheurs ne réduisent pas l'importance de l'étude, qui se présente comme la première étude formelle réalisée sur le sujet, et qui pourrait constituer la première d'une longue série.	Seja como for, os limites encontrados pelos pesquisadores não diminuem a importância do estudo, que se apresenta como o primeiro estudo formal realizado acerca do assunto, e que poderia constituir o primeiro de uma longa série.	
C'est dans cette ligne que s'inscrit la dernière étude sur le rapport entre les microdoses et la créativité, publiée le 25 octobre 2018 ²⁵¹ . Luisa Prochazkova et son équipe ont demandé aux participants à un événement de la Dutch Psychedelic Society ²⁵² de se soumettre à trois tests pour mesurer la créativité ²⁵³ . Il s'agit en	É nessa linha que se insere o último estudo sobre a relação entre as microdoses e a criatividade, publicado em 25 de outubro de 2018 ²⁵⁴ . Luisa Prochazkova e sua equipe pediram aos participantes de um evento da <i>Dutch Psychedelic Society</i> ²⁵⁵ que se submetessem a três testes para medir a	* <u>se soumettre</u> : <i>infinitif</i> para subjuntivo. " * <u>avoir effectué</u> : "Ter efetuado". Mudança de verbo para o substantivo "realização". NOTA DE RODAPÉ * <u>Société psychédélique des Pays-Bas</u> :

²⁴⁹ Os resultados do estudo, apresentados por James Fadiman e sua assistente Sophie Korb durante a conferência *Psychedelic Science* que ocorreu em Oakland, nos Estados Unidos, em abril de 2017, estão disponíveis no vídeo "James Fadiman & Sophia Korb: Microdosing – The Phenomenon, Research Results & Startling Surprises".

²⁴⁸ Anderson et Petranker, *Microdosing Psychedelics*, *op. cit.*

²⁵⁰ ANDERSON, Thomas; PETRANKER, Rotem. *op.cit.*, p. 738.

²⁵¹ L. Prochazkova, D. P. Lippelt, L. S. Colzato, *et al.*, « Exploring the Effect of Microdosing Psychedelics on Creativity in an Open-Label Natural Setting », *Psychopharmacology*, décembre 2018, vol. 235, p. 3401–3413.

²⁵² La **Société psychédélique des Pays-Bas**, fondée en 2016, est l'une des nombreuses Sociétés psychédéliques qui sont apparues en Europe et aux États-Unis au cours de la dernière décennie. Son objectif, comme celui de tant d'autres Sociétés semblables, est de diffuser des informations et des découvertes concernant les substances psychédéliques. On lit sur son site : « Promouvoir l'utilisation sûre, informée et responsable des substances psychédéliques et des états altérés de la conscience – pour favoriser la guérison, l'épanouissement personnel et l'évolution de la culture. »

²⁵³ Le **Picture Concept Task** est le test utilisé pour mesurer la « pensée convergente », tandis que **l'Alternative Uses Task** est celui qui est utilisé pour mesurer la « pensée divergente ». Le test des matrices progressives de Raven est utilisé quant à lui pour mesurer les modifications de l'« intelligence fluide ».

²⁵⁴ PROCHAZKOVA, Luisa; LIPPELT, Dominique; COLZATO, Lorenza *et al.*, *Exploring the Effect of Microdosing Psychedelics on Creativity in an Open-Label Natural Setting*. In: _____. *Psychopharmacology*, dezembro de 2018, v. 235, p. 3401–3413.

²⁵⁵ A *Psychedelic Society of the Netherlands*, fundada em 2016, é uma das inúmeras Sociedades Psicodélicas que surgiram na Europa e nos Estados Unidos ao longo da última década. Seu objetivo, como o de tantas outras Sociedades semelhantes, é difundir informações e descobertas referentes às substâncias

<p>l'occurrence d'une notion fluide, difficile à définir. Malgré cela, l'une des principales découvertes à propos des microdoses, si l'on en croit du moins ce que rapportent les consommateurs, réside précisément dans l'augmentation de ce paramètre psychologique. C'est donc dans ce domaine que se situe l'intérêt des chercheurs qui travaillent sur ce thème. Comme leurs prédécesseurs, Prochazkova et ses collaborateurs ont essayé, dans cette étude quantitative, d'établir si les microdoses entraînaient une amélioration de la capacité créative. Les résultats ont été positifs : après avoir effectué les tests, les chercheurs ont enregistré chez les participants une augmentation aussi bien de la « pensée convergente » que de la « pensée divergente », deux des principaux paramètres liés à la créativité. Comme leurs prédécesseurs, Prochazkova et ses collaborateurs affirment que leur étude constitue l'une des premières études quantitatives, mais que, pour être certains des effets positifs des microdoses, il faudrait réaliser des études plus rigoureuses – contrôlées par</p>	<p>criatividade²⁵⁶. Nesse caso, é uma noção fluida, difícil de definir. Apesar disso, uma das principais descobertas a respeito das microdoses, quando se acredita no que os consumidores relatam, está justamente no aumento desse parâmetro psicológico. Portanto, é nessa área que está o interesse dos pesquisadores que trabalham com esse assunto. Como seus antecessores, Prochazkova e seus colaboradores, tentaram, nesse estudo quantitativo, determinar se as microdoses aumentavam a capacidade criativa. Os resultados foram positivos: após a realização dos testes, os pesquisadores constataram nos participantes um aumento tanto do “pensamento convergente” quanto do “pensamento divergente”, dois dos principais parâmetros ligados à criatividade. Como seus antecessores, Prochazkova e seus colaboradores afirmam que seu estudo constitui um dos primeiros estudos quantitativos, mas que, para ter certeza dos efeitos positivos das microdoses, seria necessário realizar estudos mais rigorosos – controlados por placebo ou</p>	<p>nome foi deixado no original em inglês (<i>Psychedelic Society of the Netherlands</i>) e não foi traduzido, como no original em francês.</p> <p>*<i>Picture Concept Task</i> e <i>Alternative Uses Task</i> são os termos utilizados e não há tradução para eles.</p>
--	---	--

psicodélicas. Lê-se no *site*: “promover a utilização segura, consciente e responsável das substâncias psicodélicas e dos estados alterados da consciência – para ajudar na cura, no desenvolvimento pessoal e na evolução da cultura.”.

²⁵⁶ O *Picture Concept Task* é o teste utilizado para avaliar o “pensamento convergente”, enquanto o *Alternative Uses Task* é aquele utilizado para medir o “pensamento divergente”. O teste de Matrizes Progressivas de Raven é utilizado para medir as modificações da “inteligência fluida”.

placebo et en double aveugle.	por duplo-cego.	
À cet égard, la Beckley Foundation londonienne, une véritable institution dans le domaine de la Psychedelic Research, travaille précisément sur une étude qui consiste en l'auto-administration de microdoses et de placebo à un groupe de volontaires, qui ingéreront la substance tous les trois jours, selon un programme fourni par l'équipe de chercheurs, et réaliseront dans le même temps différents tests ²⁵⁷ .	Nesse aspecto, a <i>Beckley Foundation</i> do Reino Unido, uma instituição séria na área da <i>Psychedelic Research</i> , ocupa-se justamente de um estudo que consiste na autoadministração de microdoses e de placebo em um grupo de voluntários, que irão ingerir a substância a cada três dias, de acordo com uma programação fornecida pela equipe de pesquisadores, e realizarão ao mesmo tempo diferentes testes ²⁵⁸ .	NOTA DE RODAPÉ * <i>auto-aveugle</i> : “auto cego” → não existe essa palavra em PT e não há intenção de criar um neologismo. <i>Self-blinding</i> é o termo original e foi mantido.
Le domaine de la recherche quantitative s'ouvre également à des recherches de ce genre. Restent à attendre les résultats d'autres expériences et un assouplissement de la législation en matière d'utilisation des substances psychédéliques à des fins thérapeutiques et de recherche scientifique pour se	Da mesma forma, o domínio da pesquisa quantitativa se abre para as pesquisas desse gênero. Resta aguardar os resultados de outras experiências e a flexibilização da legislação em relação à utilização das substâncias psicodélicas com fins terapêuticos e de pesquisa científica	* <i>se prononcer définitivement</i> : alteração de verbo para substantivo.

²⁵⁷ « La Beckley Foundation et l'Imperial College London sont heureux de lancer une étude nouvelle et novatrice sur le microdosage de substances psychédéliques. L'objectif de l'étude est de tester si le microdosage de substances psychédéliques a des effets au-delà du placebo sur le bien-être psychologique et la fonction cognitive. Le caractère unique de cette étude est une procédure de vérification qui permet aux auto-expérimentateurs de mettre en œuvre leur propre contrôle placebo. Nous appelons cela un modèle d'étude en « **auto-aveugle** ». Cette dimension « auto-aveugle » augmente la valeur scientifique de l'étude et introduit un jeu de devinettes intéressant pour les participants – ai-je pris une microdose ou un placebo aujourd'hui ? Cette touche d'inconnu rendra l'expérience de microdosage plus attrayante et invitera les participants à réfléchir sur leur pratique », présentation de l'expérience sur le site <https://selfblinding-microdose.org/>.

²⁵⁸ “A *Beckley Foundation* e o *Imperial College London* estão felizes em apresentar um novo e inovador estudo acerca da microdosagem de substâncias psicodélicas. O objetivo do estudo é testar se a microdosagem de substâncias psicodélicas tem efeitos além do placebo no bem estar psicológico e na função cognitiva. O caráter único deste estudo é o processo de montagem que permite que os experimentadores efetuem seu próprio controle com placebo. O desenho do estudo tem sido chamado de “*self-blinding*”. O *self-blinding* não só aumenta o mérito científico do estudo como também cria um interessante jogo de adivinhação para os participantes – tomei uma microdose ou um placebo hoje? Esse elemento do desconhecido tornará a experiência da microdosagem mais instigante, bem como autorreflexiva.” <Disponível em: <https://selfblinding-microdose.org/>>.

<p>prononcer définitivement, autant que possible en tout cas, sur ce – nouveau ? – mode d’ingestion de la LSD, de la psilocybine et d’autres hallucinogènes.</p>	<p>para um parecer definitivo, na medida do possível, a respeito deste – novo? – modo de ingestão do LSD, da psilocibina e de outros alucinógenos.</p>	
<p>Pour une ethnographie des comportements de microdosage parmi une communauté originaire du Mexique</p>	<p>Por uma etnografia dos comportamentos de microdosagem em uma comunidade autóctone do México</p>	<p>*<i>communauté originaire</i> : aqui vem o mesmo questionamento levantado a respeito de “<i>indigènes</i>”. Primitiva, originária ou autóctone.</p>
<p>Comme l’avait anticipé James Fadiman²⁵⁹, il est utile de se concentrer sur les modalités de consommation spécifiques des peuples traditionnellement liés à l’usage des substances psychédéliques pour mieux comprendre la nature de la pratique du microdosage. À cet effet, dans ce paragraphe, après avoir cité d’autres témoignages d’auteurs mexicains sur la consommation de petites doses provenant eux aussi du XX^e siècle, nous exposerons les raisons qui nous ont amené à effectuer une enquête ethnographique d’une durée de trois mois à Huautla de Jiménez. Les résultats complets de l’enquête feront l’objet d’un autre texte.</p>	<p>Como havia antecipado James Fadiman²⁶⁰, é oportuno se concentrar nas modalidades de consumo específicas dos povos tradicionalmente ligados ao uso das substâncias psicodélicas para compreender melhor a natureza da prática da microdosagem. Para esse fim, nesse parágrafo, após citar outros depoimentos de autores mexicanos sobre o consumo de pequenas doses também provenientes do século XX, exporemos as razões que nos levaram a realizar uma investigação etnográfica durante três meses em Huautla de Jiménez, no México. Os resultados completos desta investigação serão objeto de outro texto.</p>	
<p>Pour un approfondissement des aspects historiques et anthropologiques sur la consommation des champignons parmi</p>	<p>Para um aprofundamento dos aspectos históricos e antropológicos a respeito do consumo dos cogumelos entre os povos</p>	<p>*Colocar os nomes completos.</p>

²⁵⁹ J. Fadiman, *The Psychedelic Explorer’s Guide*, op cit.

²⁶⁰ FADIMAN, James. *The Psychedelic Explorer’s Guide*, op cit. [...]

<p>les peuples originaires, nous renvoyons aux travaux de C. Levi-Strauss et S. Gruzinski, et a ceux de F. Collard et E. Samama en ce que concerne l'histoire de la pharmacopée et des poisons²⁶¹.</p>	<p>autóctones consultaremos os trabalhos de Claude Lévi-Strauss e de Serge Gruzinski, e os de Franck Collard e Évelyne Samama sobre a história da farmacopeia e dos venenos²⁶².</p>	
<p>Deux témoignages historiques sur l'utilisation des petites doses de substances psychédéliques – et qui ont trait une fois encore aux psilocybes – nous parviennent donc de très loin et d'un cadre entièrement différent, lié à une profonde connaissance du fonctionnement des champignons <i>teonanacatl</i>. Le premier, qui est peut-être moins pertinent mais qui présente une certaine curiosité, concerne l'origine du mot « microdose ».</p>	<p>Dois depoimentos históricos a respeito da utilização de pequenas doses de substâncias psicodélicas – e que mais uma vez tem relação com <i>Psilocybes</i> – nos chega de muito longe e de um ambiente inteiramente diferente, ligado a um conhecimento profundo do funcionamento dos cogumelos <i>teonanácatl</i>. O primeiro, que é talvez menos pertinente, mas que apresenta certa curiosidade, diz respeito à origem da palavra “microdose”.</p>	
<p>Gutierre Tibon, milanais de naissance, établi au Mexique en 1940, essayiste, homme de radio dans les turbulentes années 1960, a parlé pour la première fois de microdoses dans son livre <i>La ciudad de los hongos alucinantes</i>, publié en 1983 : « <i>Il suffit d'un microgramme</i></p>	<p>Gutierre Tibon, milanês de nascença, que se estabeleceu no México em 1940, ensaísta, radialista durante os turbulentos anos 1960, falou pela primeira vez de microdoses em seu livro <i>La ciudad de los hongos alucinantes</i>, publicado em 1983: “<i>Basta um</i></p>	<p>*<i>seuil d'apparition</i> : limiar, princípio, prelúdio/ aparição, manifestação, revelação, visão. Prelúdio de manifestação é uma sugestão do Professor Éclair.</p>

²⁶¹ Collard, F., Samama, E. (dir.), *Le corps à l'épreuve: poisons, remèdes et chirurgie : aspects des pratiques médicales dans L'antiquité et au Moyen Age*, Paris, L'Harmattan, 2002.; Gruzinski, S., *La colonisation de l'imaginaire. Sociétés indigènes et occidentalisation dans le Mexique espagnol XVIe-XVIIIe siècle*, Editions Gallimard, 1988; Levi-Strauss, C., *Les champignons dans la culture. À propos d'un livre de M. R. G. Wasson*, in: *L'Homme*, 1970, tome 10, n°1. pp. 5-16.

²⁶² COLLARD, Franck, SAMAMA, Évelyne (ed.). *Le corps à l'épreuve: poisons, remèdes et chirurgie : aspects des pratiques médicales dans L'antiquité et au Moyen Age*. Paris: L'Harmattan, 2002.; GRUZINSKI, Serge. *La colonisation de l'imaginaire. Sociétés indigènes et occidentalisation dans le Mexique espagnol XVIe-XVIIIe siècle*. Paris: Éditions Gallimard, 1988; LÉVI-STRAUSS, Claude. *Les champignons dans la culture. À propos d'un livre de M. R. G. Wasson*, In: _____. *L'Homme*, Paris, t. 10, n. 1, p. 5-16, 1970.

<p>(un millionième de gramme) par kilo pour produire des hallucinations : incroyable puissance de la microdose²⁶³. » Grand connaisseur des champignons hallucinogènes, et de la culture mexicaine en général, Tibon connaissait déjà le seuil d'apparition des effets de la LSD.</p>	<p>micrograma (um milionésimo de grama) por quilo para produzir alucinações: incrível poder da microdose²⁶⁴». Grande conhecedor dos cogumelos alucinógenos, e da cultura mexicana em geral, Tibon já conhecia o prelúdio de manifestação dos efeitos do LSD.</p>	
<p>Dans <i>La ciudad de los hongos alucinantes</i>, il a longuement écrit sur Huautla de Jiménez, patrie de la <i>curandera</i> María Sabina et destination, précisément à l'époque où il écrivait, d'un grand nombre de jeunes qui étaient à la recherche des célèbres champignons décrits par Wasson et d'autres anthropologues, mycologues, biologistes, gens de lettres, poètes et musiciens. Tibon est allé plusieurs fois à Huautla ; il y a rendu visite à quelques <i>curanderas</i> et participé lui-même à une <i>velada</i>²⁶⁵.</p>	<p>Em <i>La ciudad de los hongos alucinantes</i>, ele escreveu bastante sobre Huautla de Jiménez, terra natal da <i>curandera</i> María Sabina e destino, justamente na época em que escrevia o livro, de um grande número de jovens que estavam em busca dos célebres cogumelos descritos por Wasson e outros antropólogos, micólogos, biólogos, literatos, poetas e músicos. Tibon foi à Huautla diversas vezes, visitou algumas <i>curanderas</i> e participou de uma <i>velada</i>²⁶⁶.</p>	
<p>Le second témoignage figure dans la biographie de la « <i>sabia</i> »²⁶⁷ mazatèque la plus célèbre au monde évoquée dans le témoignage précédent. <i>Autobiographie</i></p>	<p>O segundo depoimento aparece na biografia da “<i>sabia</i>”²⁷⁰ mazateca mais célebre do mundo. A obra <i>A vida de María Sabina: a sábia dos cogumelos</i>,</p>	<p>*<i>malheurs</i> : dissabores, desgraças. Escolha final: desventuras. *<i>La page 30</i> : o número da página foi</p>

²⁶³ G. Tibon, *La ciudad de los hongos alucinantes*, Mexico, Era Ediciones, 1983, p. 145.

²⁶⁴ TIBON, Gutierre. *La ciudad de los hongos alucinantes*. México: Ediciones Era, 1983, p. 145.

²⁶⁵ C'est le nom que l'on donne dans la zone de la Sierra Mazateca au rituel fondé sur les champignons hallucinogènes. Le mot est dérivé de « vela », qui signifie « bougie ».

²⁶⁶ É o nome dado, na região da Sierra Mazateca, para o ritual baseado nos cogumelos alucinógenos. A palavra é derivada de “vela”.

²⁶⁷ Littéralement le terme signifie « personne sage » en langue mazatèque. C'est une autre façon de définir les « curanderos » (les guérisseurs).

²⁷⁰ Literalmente o termo significa “pessoa sábia” na língua mazateca. É outra maneira para denominar os “*curanderos*”.

<p>de <i>Maria Sabina, la sage aux champignons sacrés</i> (Paris, Seuil, 1979), de l'écrivain mazatèque Alvaro Estrada, publié en 1977, est un entretien que l'auteur a réalisé avec Maria Sabina, intégralement en langue mazatèque – la seule langue que parlait la <i>chjota chjine</i>²⁶⁸ –, et qui a été traduit ensuite en espagnol. Ce livre intéressant retrace la biographie d'une femme qui a passé la plus grande partie de sa vie en situation de pauvreté absolue et qui est devenue soudainement connue dans le monde entier en racontant ses aventures et ses malheurs. La page 30 de la biographie raconte l'épisode de sa première ingestion des <i>'nti si tho</i>²⁶⁹. Pendant qu'elles s'occupaient des poules de la famille sur une colline non loin de leur maison, Maria Sabina et sa petite sœur ont trouvé quelques champignons. Maria Sabina connaissait déjà le pouvoir des</p>	<p>do escritor mazateca Alvaro Estrada, publicada em 1977, é uma entrevista que o autor realizou com María Sabina totalmente em língua mazateca – a única língua que a <i>chjota chjine</i>²⁷¹ falava – e que, em seguida, foi traduzida para o espanhol. Esse interessante livro retrata a biografia de uma mulher que passou a maior parte de sua vida em situação de pobreza absoluta e que repentinamente se tornou conhecida no mundo inteiro ao contar suas aventuras e desventuras. A página 43 da biografia narra o episódio de sua primeira ingestão dos <i>'nti si tho</i>²⁷². Enquanto lidavam com as galinhas da família em uma colina perto de sua casa, María Sabina e sua irmãzinha encontraram alguns cogumelos. María Sabina já conhecia o poder dos <i>santitos</i>: ela presenciou a utilização deles durante uma <i>velada</i></p>	<p>alterado, pois este livro tem edição em PT. *<i>elle avait assisté</i> : plus-que-parfait para pretérito.</p>
---	--	--

²⁶⁸ Expression mazatèque qui peut se traduire en espagnol par « persona de conocimiento » et en français par « personne de savoir », utilisée pour désigner les *curanderos*. Le mot « chaman » est impropre, en effet, car il n'appartient pas à la culture de référence (Cf. Samorini, *L'uso dei funghi in Messico, op. cit.*).

²⁶⁹ Autre expression mazatèque, qui désigne les psilocybes du groupe des *psilocybe cubensis*. En espagnol, les Mazatèques préfèrent utiliser l'expression « pequeños que brotan », ou « petits qui poussent », On rencontre fréquemment des mots affectifs pour désigner les champignons (les Mazatèques utilisent aussi très souvent « niños santos », les « enfants saints » ou « santitos », les « saints »).

²⁷¹ Expression mazateca utilizada para designar os *curanderos*. Pode ser traduzida em espanhol como “*persona de conocimiento*” e em português brasileiro como “pessoa de conhecimento”. De fato, a palavra “xamã”, é imprópria, pois não pertence à cultura de referência (Ver SAMORINI, Giorgio. *L'uso dei funghi in Messico*. **Giorgio Samorini Network**, [s.d.]. Disponível em: < <https://samorini.it/antropologia/americhe/funghi-in-messico/>>).

²⁷² Outra expressão mazateca para designar os *Psilocybes* do grupo *Psilocybe cubensis*. Em espanhol, os mazatecas preferem utilizar a expressão *pequeños que brotan* [pequenos que brotam]. Muitas vezes são utilizadas palavras carinhosas para nomear os cogumelos (os mazatecas também utilizam bastante *niños santos* [crianças santas] ou *santitos* [santinhos]).

<p><i>santitos</i> : elle avait assisté à leur utilisation au cours d'une <i>velada</i> pour son oncle malade. Évidemment poussées par la curiosité, elles en ont mangé <i>deux</i> :</p>	<p>para seu tio doente. Obviamente movidas pela curiosidade, elas comeram <i>dois</i>:</p>	
<p>« <i>Quelques jours après la veillée où le Sage Juan Manuel avait guéri l'oncle, María Ana et moi nous gardions les poules dans la campagne pour empêcher qu'elles soient mangées par un épervier ou un renard. Nous étions assises sous un arbre, quand tout à coup je vis près de moi, à portée de main, plusieurs champignons. C'étaient les mêmes champignons que ceux que le Sage Juan Manuel avait mangés, je les connaissais bien. Mes mains cueillirent délicatement un champignon, puis un autre. De tout près, je les observai.</i></p> <p>– <i>Si je te mange toi, et toi, je sais que vous me ferez chanter de jolies chansons... leur dis-je.</i></p> <p><i>Je me rappelais que les grands-parents parlaient de ces champignons avec grand respect. C'est pour cela que je savais qu'ils n'étaient pas mauvais.</i></p> <p><i>Sans plus réfléchir, je portai les champignons à mes lèvres et les mâchai. Leur goût n'était pas agréable, au contraire, ils étaient amers, ils sentaient la racine, la terre. Je les mangeai tout entiers. Ma sœur María Ana, qui m'observait, avait fait de même.</i></p> <p><i>Après avoir mangé les champignons, nous avons eu la tête qui tournait, comme si nous étions un</i></p>	<p>Alguns dias depois da <i>velada</i> em que o sábio Juan Manuel curou meu tio, María Ana e eu cuidávamos de nossas galinhas no monte, para que não fossem vítimas de gaviões ou raposas. Estávamos sentadas sob uma árvore quando de repente vi, perto de mim, ao alcance de minha mão, vários cogumelos. Eram os mesmos cogumelos que o sábio Juan Manuel tinha comido, eu os conhecia bem. Minhas mãos arrancaram suavemente um cogumelo, e depois outro. Observei-os bem de perto.</p> <p>"Seu eu comê-los, você e você, sei que vão me fazer cantar bonito..." — disse-lhes.</p> <p>Lembrei-me de que meus avós falavam desses cogumelos com grande respeito. Por isso eu sabia que não eram maus.</p> <p>Não pensei muito, levei os cogumelos à boca e mastiguei-os. Seu sabor não era agradável, ao contrário, eram amargos, com sabor de raiz, de terra. Comi-os inteiros. Minha irmã, María Ana, observando-me, tinha feito o mesmo.</p> <p>Depois de comermos os cogumelos, sentimo-nos enjoadas, como se estivéssemos bêbadas, e começamos a chorar: mas o enjoo desapareceu e então ficamos muito contentes.</p>	

<p><i>peu soûles et nous nous sommes mises à pleurer : mais l'étourdissement a passé et alors nous avons été très contentes. Plus tard, nous nous sommes senties bien »²⁷³.</i></p>	<p>Mais tarde nos sentimos bem.²⁷⁴</p>	
<p>Il s'agit d'un cas d'ingestion de petite dose – un ou deux champignons, en effet, ne suffisent pas à provoquer des hallucinations – par une jeune mazatèque. Bien sûr, en ce qui concerne Maria Sabina, ce n'était que le premier de ses innombrables « voyages » avec les champignons sacrés.</p>	<p>É um caso de ingestão de pequena dose por uma jovem mazateca – de fato, um ou dois cogumelos não são o suficiente para provocar alucinações. Claro que, no que diz respeito à María Sabina, essa foi a primeira de suas inúmeras “viagens” com os cogumelos sagrados.</p>	<p>*alteração na ordem da frase para o parágrafo ficar mais harmônico</p>
<p>Maria Sabina est-elle un cas isolé ? Combien d'enfants mazatèques sont-ils allés se promener ou ont-ils fait paître le bétail dans les champs à proximité des villages de la Sierra, en pleine saison des pluies, ont-ils trouvé quelques <i>santitos</i> et ressenti la même envie d'en manger un ou deux, curieux de l'effet qu'ils provoquaient chez leurs parents ou leurs grands-parents ?</p>	<p>María Sabina é um caso isolado? Quantas crianças mazatecas foram passear ou levar o gado para pastar nos campos nas proximidades dos vilarejos da Sierra, em plena época de chuvas, e encontraram alguns <i>santitos</i> e tiveram a mesma vontade de comer um ou dois, curiosos a respeito do efeito que eles provocavam em seus pais ou avós?</p>	
<p>D'après les témoignages précédents, tout laisse pressentir l'existence d'un usage « profane » et à petites doses chez les « peuples indigènes », du moins chez les Mazatèques. Un travail ethnographique à Huautla de Jiménez</p>	<p>Conforme os depoimentos anteriores, tudo leva a crer na existência de um uso “profano” e em pequenas doses pelos “povos autóctones”, pelo menos entre os mazatecas. Um trabalho etnográfico em Huautla de Jiménez nos permitirá</p>	<p>*pressentir : suspeitar, pressentir. Decisão final: levar a crer. *voudront : <i>futur simple</i> para presente.</p>

²⁷³ A. Estrada, *Autobiographie de Maria Sabina, la sage aux champignons sacrés*, Paris, Seuil, 1994, p. 30.

²⁷⁴ ESTRADA, Alvaro. **A vida de Maria Sabina: a sábia dos cogumelos**. Tradução de Beatriz Perrone Moisés, São Paulo: Martins Fontes, 1984, p. 43-44.

<p>nous permettra de confirmer cette hypothèse et de trouver des informations précieuses qui seront utiles à ceux qui, en Europe ou aux États-Unis, voudront s'essayer à l'expérimentation des microdoses, que ce soit pour des motivations d'ordre thérapeutique, professionnel ou ludique.</p>	<p>confirmar essa hipótese e encontrar algumas informações preciosas que serão úteis para quem, na Europa ou nos Estados Unidos, deseja tentar a experimentação das microdoses, seja por motivações de ordem terapêutica, profissional ou lúdica.</p>	
<p>Deux anthropologues ont déjà rapporté plusieurs témoignages qui vont dans le sens de notre hypothèse. Le premier, Ben Feinberg, est l'auteur de <i>The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico</i>²⁷⁵. Dans un article publié sur le site Chacrana.net en mars 2017, où l'on trouve une série de textes sur le processus que certains connaissent sous le nom de « Renaissance psychédélique²⁷⁶ », on peut lire :</p>	<p>Dois antropólogos já mencionaram vários depoimentos que seguem a linha de nossa hipótese. O primeiro, Ben Feinberg, é o autor de <i>The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico</i>²⁷⁷. Em um artigo publicado no site Chacrana.net em março de 2017, onde são encontrados diversos textos a respeito do processo, que alguns conhecem pelo nome de “Renascimento psicodélico²⁷⁸”, é possível ler:</p>	<p>*<i>qui vont dans le sens</i> : literal → que vão no sentido. “Seguir a linha” soa melhor.</p>
<p>« <i>Aujourd'hui, un grand nombre de Mazatèques adoptent aussi des approches plus individuelles de la guérison. Quand j'ai commencé à explorer ce sujet, en 1993, j'ai entendu à maintes reprises une série de « règles officielles » très concrètes pour la prise de champignons (toujours en</i></p>	<p>Atualmente, muitos mazatecas também adotam abordagens mais individualistas de cura. Quando comecei a estudar esse assunto, em 1993, escutei várias vezes a respeito de um conjunto “oficial” bem específico de “regras” para tomar cogumelos (sempre dentro de casa,</p>	

²⁷⁵ B. Feinberg, *The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico*, Austin, University of Texas Press, 2003.

²⁷⁶ B. Sessa, *The Psychedelic Renaissance : Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*, Londres, Muswell Hill Press, 2012.

²⁷⁷ FEINBERG, Benjamin. *The Devil's Book of Culture. History, Mushrooms and Caves in Southern Mexico*. Austin: University of Texas Press, 2003.

²⁷⁸ SESSA, Ben. *The Psychedelic Renaissance: Reassessing the Role of Psychedelic Drugs in 21st Century Psychiatry and Society*. Londres: Muswell Hill Press, 2012.

<p><i>intérieur, la nuit, et toujours avec un guérisseur). Mais quand les gens m'ont raconté leurs histoires individuelles, ils ont souvent enfreint ces règles. J'ai parlé à Lupe, qui a pris des champignons toute seule, une femme adulte sans expérience, pour trouver le moyen de faire revenir un mari qui l'avait abandonnée (ça a marché : il s'agissait de la sorcellerie de la sœur de son mari). Et j'ai parlé avec Enrique, dont la femme avait ingéré de la sauge tous les quatre jours pendant deux mois avant d'être soudain guérie de la folie de la dépression post-partum. Et Juana, qui utilisait les champignons toute seule, pour soigner une jambe blessée. Et Alex, qui en prenait simplement pour s'amuser »²⁷⁹.</i></p>	<p>de noite e sempre com um curandeiro). Mas quando as pessoas me contavam suas histórias, geralmente quebravam essas regras. Falei com Lupe, que tomou cogumelos por conta própria, na qualidade de uma mulher adulta sem experiência, para descobrir como trazer de volta o marido que a abandonou (funcionou, era feitiçaria da sua cunhada). E falei com Enrique, cuja esposa ingeriu sálvia a cada quatro dias durante dois meses até ser repentinamente curada dos distúrbios da depressão pós-parto. E Juana, que usava cogumelos, sozinha, para tratar uma perna ferida. E Alex, que os tomava apenas por diversão. (FEINBERG, 2017, tradução nossa)²⁸⁰.</p>	
<p>L'anthropologue états-unien se réfère donc à une utilisation profane et hors contexte rituel des psilocybes : une approche curative – ou plus simplement récréative, comme dans le cas d'Alex – détachée du contexte de la « culture traditionnelle » mazatèque. Des histoires semblables doivent être très courantes. Une <i>chjota chjine</i> m'a expliqué dans le</p>	<p>Logo, o antropólogo estadunidense se refere a uma utilização profana e fora do contexto ritual dos <i>Psilocybes</i>: uma abordagem curativa – ou simplesmente recreativa, como no caso de Alex – afastada do contexto da “cultura tradicional” mazateca. Histórias semelhantes devem ser muito comuns. Uma <i>chjota chjine</i> me explicou, durante</p>	<p>*<i>cadre d'un entretien</i> : na circunstância de uma entrevista, durante uma conversa.</p> <p>*<i>avait mangé</i> : <i>plus-que-parfait</i> para pretérito perfeito</p>

²⁷⁹ B. Feinberg, « Undiscovering Huautla : City of the Magic Mushrooms », publié sur le site chacruna.net, 24 mars 2017.

²⁸⁰ Trecho original: “Today, many Mazatecos also embrace more individualistic approaches to curing. When I first started investigating this subject in 1993, I repeatedly heard a very concrete, “official” set of “rules” for taking mushrooms (always indoors, at night, and always with a curer). But when people told me their own individual stories, they often broke these rules. I talked to Lupe, who took mushrooms by herself, as an adult woman with no experience, to figure out how to bring back a husband who had abandoned her (it worked: it was his sisters’ witchcraft). And I talked with Enrique, whose wife ingested salvia every four days for two months until she was suddenly cured of the madness of post-partum depression. And Juana, who used mushrooms, alone, to fix an injured leg. And Alex, who took them just for fun.” (FEINBERG, Benjamin. Undiscovering Huautla: City of the Magic Mushrooms. **Chacruna Institute for Psychedelic Plant Medicines**, São Francisco, 24 de março de 2017. Disponível em: <<https://chacruna.net/huautla-city-of-the-magic-mushrooms/>>).

<p>cadre d'un entretien qu'un jour, elle avait mangé un ou deux champignons qu'elle avait trouvés par hasard au cours d'une promenade au <i>Nindo Tokosho</i>²⁸¹. Le témoignage d'une autre <i>chjota chjine</i> nous est rapporté par Citali Rodriguez, une anthropologue de l'université nationale autonome du Mexique (UNAM), qui, comme Feinberg, a effectué un long travail de terrain à Huautla :</p>	<p>uma conversa, que um dia comeu um ou dois cogumelos que ela tinha encontrado por acaso durante uma caminhada no <i>Nindo Tokosho</i>²⁸². O depoimento de outra <i>chjota chjine</i> nos foi transmitido por Citlali Rodriguez, uma antropóloga da <i>Universidad Nacional Autónoma de México</i> (UNAM), que, assim como Feinberg, realizou uma longa pesquisa de campo em Huautla:</p>	
<p>« <i>Doña Inés, quant à elle, parle de sa première expérience d'ingestion : « un de mes oncles qui savait aussi donner les champignons [...] nous a fait asseoir pour prendre les champignons, nous en a donné quelques-uns quand nous étions petites</i>²⁸³ ».</p>	<p>Doña Inés, por sua vez, fala sobre suas primeiras experiências de ingestão: um tio meu que também sabia dar os cogumelos [...] nos sentava aí para tomar os cogumelinhos, nos dava um pedacinho quando éramos pequenas (RODRIGUEZ, 2017, p. 41, tradução nossa)²⁸⁴.</p>	
<p>Doña Inés raconte un cas semblable à celui de Maria Sabina, une ingestion de champignons à faibles doses à un très jeune âge. La coutume veut en effet,</p>	<p>Doña Inés narra um caso semelhante ao de María Sabina, uma ingestão de cogumelos em dose baixa em uma idade muito precoce. De fato, o</p>	

²⁸¹ *Nindo Tokosho* est l'expression utilisée par les Mazatèques pour indiquer un mont sacré proche de Huautla de Jiménez. On dit de ce mont, connu aussi sous le nom de « Cerro de la adoracion », qu'il est habité par un *chikon*, un esprit très puissant que l'on appelle « Chikon Tokosho ». Les *chikon* sont des entités surnaturelles qui habitent les forêts, les fleuves et les lieux sacrés en général des populations de la Sierra.

²⁸² *Nindo Tokosho* é a expressão utilizada pelos mazatecos para designar um monte sagrado perto de *Huautla* de Jiménez. Dizem que esse monte, também conhecido pelo nome de "*Cerro de la adoracion*", é habitado por um *chikon*, um espírito muito poderoso que se chama "*Chikon Tokosho*". Os *chikon* são entidades sobrenaturais que habitam as florestas, os rios e geralmente os locais sagrados para as populações da Sierra.

²⁸³ Citée dans C. Rodriguez, *Mazatecos, niños santos y gueros en Huautla de Jiménez*, UNAM, Colección posgrado, 2017.

²⁸⁴ Trecho original: "*Dona Inés, por su parte, platica acerca de sus primeras experiencias en la ingesta: "Un tío mío que también sabía dar los hongos [...] nos sentaba ahí para tomar los honguitos, un parcito nos daba cuando éramos niñas."* (RODRIGUEZ, Citlali. *Mazatecos, niños santos y gueros en Huautla de Jiménez*. Cidade do México: UNAM, 2017, p. 41)

<p>chez les Mazatèques, que les petits garçons et les petites filles qui participent à une <i>velada</i>, et particulièrement ceux qui sont destinés à devenir des « <i>personas de conocimiento</i> », accompagnent les adultes en mangeant un ou deux champignons²⁸⁵. Santiago, un garçon de vingt-trois ans, habitant de Huautla et père de trois filles, m'apprend que sa fille aînée a reçu un « <i>santito</i> » pendant que sa grand-mère pratiquait la cérémonie traditionnelle²⁸⁶. C'est le seul contexte identifié comme socialement accepté d'ingestion d'une petite quantité de champignons : il s'agit toujours d'une consommation inscrite dans un cadre rituel.</p>	<p>costume, entre os mazatecas, é que meninos e meninas que participam de uma <i>velada</i> - principalmente aqueles que estão destinados a se transformarem em "<i>personas de conocimiento</i>" - acompanhem os adultos, comendo um ou dois cogumelos²⁸⁷. Santiago, um rapaz de 23 anos, morador de Huautla e pai de três filhas, me informa que sua filha mais velha recebeu um "<i>santito</i>" enquanto sua avó executava a cerimônia tradicional²⁸⁸. É o único contexto identificado como socialmente aceito a ingestão de uma pequena quantidade de cogumelos: sempre é um consumo inserido em um contexto de ritual.</p>	
<p>Les peuples originaires utilisent-ils ou non des microdoses ? Les témoignages de Feinberg et de Rodriguez, comme ceux que j'ai recueillis moi-même pendant un travail de terrain à Huautla²⁸⁹, ne suffisent pas, en effet, à établir avec certitude qu'il existe une consommation « chaotique » – fréquente et répondant aux objectifs les plus variés, comme le dit</p>	<p>Os povos autóctones utilizam ou não microdoses? Os depoimentos de Feinberg e de Rodriguez, assim como aqueles que eu mesmo recolhi durante uma pesquisa de campo em Huautla²⁹⁰, de fato, não bastam para estabelecer com convicção a existência de um consumo "caótico" – frequente e respondendo aos mais variados</p>	<p>*<i>qu'il existe</i> : alterado para substantivo → existência.</p>

²⁸⁵ Entretien personnel avec Santiago, 12 décembre 2018

²⁸⁶ Conversation privée, 18 novembre 2018.

²⁸⁷ Informação fornecida por Santiago durante entrevista pessoal, realizada em Huautla de Jiménez, em 12 de dezembro de 2018.

²⁸⁸ Informação fornecida por Santiago durante conversa privada, realizada em *Huautla de Jiménez*, em 18 de novembro de 2018.

²⁸⁹ Le travail de terrain que j'ai effectué à Huautla s'est étalé sur trois semaines, respectivement en novembre et décembre 2018 et en janvier 2019.

²⁹⁰ A pesquisa de campo que realizei em Huautla se estendeu por três semanas: em novembro e dezembro de 2018 e em janeiro de 2019.

indirectement Fadiman – de microdoses chez les peuples indigènes qui pratiquent de longue date les substances psychédéliques.	objetivos, como indiretamente disse Fadiman – de microdoses nos povos autóctones que professam há muito tempo as substâncias psicodélicas.	
En effet, on considère comme micro-dose une quantité de LSD comprise entre 8 et 15 microgrammes, selon la définition de T. Passie ²⁹¹ , qui appelle les doses comprises entre 15 et 50 microgrammes des « mini-doses ²⁹² ». Il est difficile d'établir avec exactitude la quantité de psilocybine contenue dans un seul champignon, mais il ne s'agit sûrement pas d'une dose suffisamment faible pour pouvoir être définie une micro-dose. Les témoignages ici présentés ont le mérite de démontrer qu'un usage, bien qu'il soit limité, de <i>psilocybe</i> en mini-doses existe chez les mazatéques. En mini-doses, mais pas en micro-doses. La pratique du <i>microdosing</i> (qui prévoit la consommation d'une micro-dose chaque trois jours pour une période de temps) n'est pas prise en considération par la communauté de Huautla. Le <i>microdosing</i> semble finalement être une pratique née et	De fato, é considerada microdose uma quantidade de LSD compreendida entre oito e quinze microgramas, de acordo com a definição de Torsten Passie ²⁹³ , que chama as doses compreendidas entre 15 e 50 microgramas de “minidoses” ²⁹⁴ . É difícil estabelecer com exatidão a quantidade de <i>psilocybine</i> contida em um único cogumelo, mas com certeza não é uma dose suficientemente baixa para poder ser definida como microdose. Os depoimentos apresentados aqui têm o mérito de demonstrar que o uso, ainda que limitado, de psilocibina em minidoses existe entre os mazatecas. Em minidoses, mas não em microdoses. A prática de <i>microdosing</i> (que prevê o consumo de uma microdose a cada três dias por um período de tempo) não é levada em consideração pela comunidade de Huautla. A <i>microdosing</i> parece ser uma	* <i>vouées</i> : consagrados, dedicados, devotados

²⁹¹ Passie, T., *The Science of Microdosing Psychedelics*, Falmouth, Psychedelic Press, 2018.

²⁹² *Ibid.*

²⁹³ PASSIE, Torsten. *The Science of Microdosing Psychedelics*. Falmouth: Psychedelic Press, 2018.

²⁹⁴ *Ibid*, [...]

<p>développée en Occident, en harmonie avec les exigences des populations principalement européennes et américaines. Il faut donc relire la pratique du microdosing sous le prisme des idéologies sous-jacentes aux sociétés occidentales, mais sans oser tracer un rapport avec les modalités de consommation des peuples originaires, vouées à l'usage des substances hallucinogènes – ce que fait Fadiman dans son livre <i>The psychedelic explorer's guide</i>.</p>	<p>prática nascida e desenvolvida no Ocidente, em harmonia com as exigências das populações, especialmente europeias e americanas. Portanto, é necessário reexaminar a prática de <i>microdosing</i> sob o prisma das ideologias subjacentes às sociedades ocidentais, mas sem ousar traçar uma relação entre as modalidades de consumo dos povos autóctones, devotados ao uso das substâncias alucinógenas – o que Fadiman faz em seu livro <i>The psychedelic explorer's guide</i>.</p>	
<p>Conclusion</p>	<p>Conclusão</p>	
<p>J'ai essayé dans ces quelques pages de couvrir l'histoire de l'usage de substances psychédéliques à faibles doses, des premiers témoignages jusqu'à nos jours. Il s'agit évidemment d'une histoire incertaine, partielle, dont la majeure partie reste à écrire et qui, du fait de la rareté des sources dont nous disposons, pourrait tout simplement ne pas exister. Les expériences qui ont été réalisées ces dernières années (ou qui sont encore en cours) montrent le regain d'intérêt pour ce thème, un intérêt qui a longtemps été considéré comme minoritaire au sein même de la minorité que constituent les consommateurs de substances psychédéliques. Mais,</p>	<p>Tentei, nessas poucas páginas, abranger a história do uso de substâncias psicodélicas em doses baixas, dos primeiros depoimentos aos nossos dias. Evidentemente é uma história incerta, parcial, cuja maior parte ainda não foi escrita e que, em consequência da raridade das fontes que dispomos, poderia simplesmente nem existir. As experiências que foram realizadas nesses últimos anos (ou que ainda estão ocorrendo) mostram a retomada de interesse por esse assunto, um interesse que durante muito tempo foi considerado como minoritário no próprio meio da minoria que constitui os consumidores de</p>	<p>*<u>reste à écrire</u>: “falta escrever” fica estranho. “Ainda não foi escrita” cai melhor.</p> <p>*<u>commencer des recherches</u>: “começar pesquisas”. Alterar para substantivo ficou mais fluido.</p>

<p>comme toujours quand il s'agit de commencer des recherches dans un champ nouveau, l'enthousiasme peut s'accompagner de conclusions hâtives.</p>	<p>substâncias psicodélicas. Mas, como sempre, quando se trata do início das pesquisas em um campo novo, o entusiasmo pode vir acompanhado de conclusões precipitadas.</p>	
<p>Par exemple, dans le passage que nous avons cité du premier paragraphe de Bernardino de Sahagún, celui-ci parle de « deux ou trois [champignons], pas davantage²⁹⁵ ». On considère l'ingestion de deux champignons comme une petite dose mais ce n'est pas une microdose au sens indiqué par James Fadiman²⁹⁶. Le microdosage est utilisé aujourd'hui notamment dans le contexte thérapeutique. Pour être efficace dans la lutte contre la dépression, par exemple, la LSD ou la psilocybine doivent être ingérés à faibles doses et à fréquence élevée, tous les trois jours précisément²⁹⁷. Or ni Bernardino de Sahagún ni les autres chroniqueurs de l'époque (ni, comme nous l'avons vu brièvement et comme nous essaierons</p>	<p>Por exemplo, na passagem em que citamos o parágrafo de Bernardino de Sahagún, ele fala em "dois ou três [cogumelos], nada mais.²⁹⁸". A ingestão de dois cogumelos é considerada como uma dose pequena, mas essa não é uma microdose no sentido indicado por James Fadiman²⁹⁹. Atualmente a microdosagem é utilizada principalmente em contexto terapêutico. Para ser eficaz na luta contra a depressão, por exemplo, o LSD ou a psilocibina devem ser ingeridas em doses pequenas e com frequência elevada, precisamente a cada três dias³⁰⁰. Ora, nem Bernardino de Sahagún nem os outros cronistas da época (nem, como vimos brevemente e como tentaremos mostrar por outro</p>	<p>*<i>On considère</i>: presente para passado.</p> <p>*<i>ne donnent de descriptions</i>: presente para passado.</p> <p>*<i>nous ne l'abordons pas</i>: presente para passado.</p>

²⁹⁵ Sahagún, *Histoire générale, op. cit.*, p. 738.

²⁹⁶ Une microdose représente un dixième de dose standard, soit 10 microgrammes de LSD ou trois grammes de champignons frais. Un *Psilocybe cubensis* frais pèse à lui seul plusieurs grammes. Deux ou trois champignons ne constituent donc pas une microdose.

²⁹⁷ Conformément aux indications qui figurent sur le site de James Fadiman, thethirdwave.com.

²⁹⁸ SAHAGÚN, Bernardino. *op. cit.*, p. 738.

²⁹⁹ Uma microdose representa um décimo da dose padrão, seja dez microgramas de LSD, seja três grammas de cogumelo fresco. Um *Psilocybe cubensis* fresco sozinho pesa vários grammas. Logo, dois ou três cogumelos não constituem uma microdose.

³⁰⁰ Em conformidade com as indicações disponíveis no site de James Fadiman: thethirdwave.co

<p>de le montrer par ailleurs, les peuples indigènes contemporains) ne donnent de descriptions de l'ingestion de microdoses de champignons à une fréquence si élevée, ni hier ni aujourd'hui. L'hypothèse que les peuples indigènes du Mexique, dont le rapport aux psilocybes (le cas du peyotl est différent et nous ne l'abordons pas ici) remonte à des dizaines de siècles, utilisent les microdoses de champignons reste, en somme, une hypothèse qu'un premier travail de terrain à démenti. Un travail ethnographique plus approfondi et plus précis permettra toutefois d'établir ou infirmer la véracité d'une telle affirmation.</p>	<p>ponto de vista, os povos autóctones contemporâneos) descreveram a ingestão de microdoses de cogumelos em uma frequência tão elevada, nem antigamente nem atualmente. A hipótese que os povos autóctones do México - cuja relação com os <i>Psilocybes</i> (o caso do peiote é diferente e não foi abordado aqui) remonta a dezenas de séculos - utilizam as microdoses de cogumelos permanece, em suma, uma hipótese que uma primeira pesquisa de campo não confirmou. Entretanto, um trabalho etnográfico mais aprofundado e mais preciso permitirá estabelecer ou refutar a veracidade de tal afirmação.</p>	
<p>Bibliographie</p>	<p>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</p>	