

AUTO RICERCA

# **Esperienze fuori del corpo: una prospettiva di ricerca**

Nanci Trivellato

Numero 5

Anno 2013

Pagine 23-36

 LAB

## Riassunto

Nonostante i decenni di dedizione allo studio delle esperienze fuori del corpo (OBE), i ricercatori si confrontano ancora oggi con problemi metodologici, pretese accademiche e la difficoltà di riuscire a riprodurre il fenomeno a piacimento o in situazioni controllate. L'autore presenta una panoramica delle sfide e dei tabù relativi alla difficile indagine sulle OBE, nonché i passi compiuti verso una conferma della realtà del fenomeno. Verranno altresì discussi gli aspetti più sottili della ricerca sulle OBE, quindi anche quelli più difficili da indagare, offrendo una più ampia prospettiva su questo campo di ricerca.

## Introduzione: una prospettiva storica

L'esperienza fuori del corpo, o *out-of-body experience* (OBE), solitamente denominata proiezione astrale, o viaggio astrale, è un fenomeno ben noto, che è stato studiato con approcci diversi nel corso di tutta la storia dell'umanità. Alcune persone lo considerano un evento soprannaturale, del tutto inspiegabile, mentre per altre si tratta solo di un errore interpretativo, o di un'allucinazione; per altre ancora, invece, è semplicemente un fenomeno naturale, che si integra ai diversi fenomeni della nostra vita di tutti i giorni.

Le tracce più antiche dell'esperienza fuori del corpo si trovano nell'antico Egitto, tra 3000 e 5000 anni fa. I sacerdoti egizi erano a conoscenza dell'esistenza del corpo non-fisico, oggi comunemente noto come *corpo astrale*, che loro chiamavano *ka*. Sui muri dei templi e degli edifici, hanno infatti lasciato tracce di scritte e disegni che rappresentano il *ka* come un corpo sottile, che abbandona il corpo fisico.

Nella Grecia antica, riferimenti a esperienze fuori del corpo si trovano nel santuario di Eleusi, negli scritti di filosofi come Platone, Ermotimo di Clazomene ed Erodoto, e in alcuni resoconti dello storico Plutarco di Cheronea. Plutarco racconta la storia dell'esperienza di *premorte* (*near-death-experience*, o NDE) di Tespesio di Soli, che si verificò nel 79 d.C.

Durante il Medioevo, l'esperienza fuori del corpo era praticata, studiata e conosciuta solo all'interno di alcune scuole o società segrete, a causa soprattutto della grande minaccia dell'Inquisizione. Quando l'Inquisizione ebbe termine, questi movimenti esoterici e occulti continuarono tuttavia a tenere nascoste al pubblico le informazioni sulle OBE. Questi gruppi hanno contribuito notevolmente alla creazione e diffusione di numerose fallacie e miti, ancora oggi diffusi, circa i "pericoli" della proiezione astrale. In questo modo, hanno mantenuto in essere la struttura di potere su cui

si fondava il loro operato durante il periodo dell'Inquisizione.

Nel XVIII e XIX secolo, tre pionieri hanno fatto i primi tentativi di rendere pubbliche le informazioni sui *viaggi astrali* (espressione comunemente in uso, a quei tempi, per indicare le OBE), pubblicando libri sull'argomento. Si tratta del filosofo e ingegnere svedese Emanuel Swedenborg, dello scrittore e romanziere francese Honoré de Balzac, autore della storia autobiografica "Louis Lambert", e del francese Allan Kardec, fondatore dello spiritismo.

Durante la seconda metà del ventesimo secolo, dal 1960 al 1980, molti esperimenti sono stati condotti in laboratorio da diversi ricercatori con lo scopo di confermare l'autenticità del fenomeno delle OBE. Tra i ricercatori di quel periodo, in particolare, si distinguono: Donna McCormick, Janet Lee Mitchell [MIT, 1973], Karlis Osis [OSI, 1982] e D. Scott Rogo.

Altri personaggi storici di rilievo che hanno evidenziato il fenomeno della proiezione astrale sono: Gautama Buddha (circa 563-483 a.C.), Apollonio di Tiana (I secolo d.C.), San Antonio da Padova (XIII secolo d.C.) e Padre Pio (prima metà del XX secolo).

Numerosi ricercatori in tutto il mondo si stanno tuttora dedicando allo studio di questo fenomeno, affinché l'umanità possa sviluppare una maggiore chiarezza al riguardo. Tra i ricercatori contemporanei possiamo menzionare Waldo Vieira, del Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) in Brasile [VIE, 1995, 2002], Pim Van Lommel, del Rijnstate Hospital nei Paesi Bassi [LOM et al., 2001], Peter Fenwick (ricercatore di NDE), dell'Institute of Psychiatry in Inghilterra, nonché i numerosi esperti dell'International Academy of Consciousness (IAC), un'organizzazione internazionale della quale fa parte la presente autrice.

## **Discussione dei risultati degli studi**

Gli esperimenti scientifici hanno evidenziato che le esperienze fuori del corpo sono un fenomeno distinto dai sogni, un fatto ben noto a chi ha già avuto modo di sperimentare un'OBE consapevole. Le

evidenze emerse dai numerosi studi sperimentali indicano che, durante un'OBE, l'individuo è in grado di manifestarsi al di là del corpo fisico ed è spesso in grado di ricordare ciò che ha visto o fatto mentre era nella dimensione extrafisica.

I sogni sono processi di riorganizzazione e rigenerazione delle strutture sinaptiche e della memoria che avvengono nel cervello in seguito all'attività cerebrale durante il sonno. Le OBE, al contrario, si verificano indipendentemente dall'attività cerebrale e consistono in eventi concreti che vengono sperimentati in una dimensione extrafisica (cioè non-fisica). Durante un'OBE cosciente, l'individuo si ritrova al di fuori del proprio corpo, in uno stato di veglia completa, lucido e consapevole di ciò che gli sta accadendo, nonché in pieno possesso e controllo di tutti i propri processi mentali.

In casi estremamente rari, alcuni proiettori sono riusciti a rendersi visibili e/o tangibili al mondo fisico e a comunicare con gli individui nello stato di veglia. Un esempio è rappresentato dagli studi su Natuzza Evolo, una donna italiana che, secondo quanto riferito, era in grado di materializzarsi quando si trovava fuori dal proprio corpo [MAR, 1979], [VIE, 2002].

Anche i risultati preliminari di un'indagine globale sulle OBE, condotta da Wagner Alegretti e Nanci Trivellato della IAC, hanno contribuito a fare chiarezza sulla questione [ALE et al., 1999]. Una prima fase di analisi dei dati ha riguardato un campione di 1'185 intervistati, provenienti da 62 paesi diversi, che rispecchiano una vasta gamma di contesti culturali, nazionalità e gruppi etnici. L'85% di coloro che hanno risposto al sondaggio ha affermato di aver fatto esperienze fuori del corpo. È importante osservare che solo il 2,36% dei soggetti ha riferito di aver fatto uso di droghe per produrre le loro esperienze extracorporee. Ad oggi, oltre 10'000 persone (proiettori o non proiettori) hanno partecipato a questo sondaggio.

Inoltre, i risultati elaborati dai sondaggi condotti da diversi ricercatori, provenienti da tutto il mondo, indicano che l'1,2% della popolazione ha avuto, a un certo momento della vita, o continua ad avere regolarmente, esperienze consapevoli fuori del corpo [VIE,

2002]. Per quanto possa sembrare esigua questa percentuale, corrisponde ad almeno 84 milioni di persone. Eppure, ancora oggi è piuttosto difficile discutere del fenomeno delle OBE.

## Un tema delicato

Il fatto che solo una piccola percentuale della popolazione, come si è detto, sperimenti in modo cosciente e ricordi le esperienze fuori del corpo, rende difficile la “dimostrazione” del fenomeno. Ma coloro che hanno avuto un’OBE affermano che non è in questione la realtà di tali esperienze e la loro naturalità.

Pur essendo un fenomeno naturale, attuare volontariamente un’OBE, o proiezione astrale, richiede solitamente l’applicazione di tecniche adeguate e una certa conoscenza del fenomeno e delle sue modalità. Secondo il Collegio degli istruttori della IAC (International Academy of Consciousness, ovvero l’Accademia internazionale della coscienza), un’organizzazione dedita alla ricerca e all’insegnamento delle esperienze fuori del corpo e temi associati, i fattori principali che ostacolano la realizzazione di un’OBE volontaria sono, in primo luogo, un malinteso sul fenomeno stesso (superstizione, paura) e, in secondo luogo, i diversi condizionamenti personali.

Una delle ragioni di questi condizionamenti è il fatto che parlare dell’esperienza fuori del corpo significa, in un certo senso, parlare della morte, dell’immortalità della coscienza e dell’esistenza al di là di questo mondo fisico, e che questi sono argomenti considerati tabù nelle società occidentali. Le OBE (e i temi ad esse associati) sono state a lungo criticate dalle religioni, utilizzate in segreto dai militari e sfruttate dai media e dai produttori cinematografici, contribuendo a creare intorno a esse un’aura di paura. Le OBE sono quindi un fenomeno affascinante, ma anche un tema delicato e controverso, in grado di provocare una reazione immediata – spesso di disagio – in molte persone.

Questo sfruttamento del tema da parte dei media e i pregiudizi che ne derivano sono davvero un peccato, in quanto vi sono prove

che indicano che se più persone avessero delle esperienze extracorporee e ottenessero una comprensione della loro natura multidimensionale, il mondo sarebbe un posto migliore. Questa affermazione è supportata dalla ricerca sulle esperienze fuori del corpo (OBE) e di premorte (NDE), che dimostra come queste siano in grado di indurre cambiamenti positivi nell'individuo che le sperimenta [RIN, 1984], [BAU, 1985].

Gli studi effettuati sulle NDE ci stanno aiutando a comprendere meglio anche le OBE, in quanto una NDE è di fatto un tipo specifico di OBE. Oggi, un neologismo più moderno e pertinente usato per designare le NDE è: “esperienza fuori del corpo di premorte”. Questa espressione definisce correttamente la natura di un'esperienza di premorte [SAB, 1982].

## **Particolarità della ricerca**

Nonostante gli esperimenti scientifici effettuati e i numerosi sforzi dei ricercatori, indagare le OBE non è compito facile, considerata la natura del fenomeno. Questa difficoltà si riscontra anche in altri campi di ricerca in cui l'indagine ha a che fare con esperienze di natura soggettiva. Un esempio è rappresentato dalla ricerca sui sogni. Tuttavia, essendo i sogni molto più comuni delle OBE, è molto più facile raggiungere un “consenso” in questo ambito di studio rispetto a quello delle esperienze extracorporee.

Detto questo, è interessante notare che i sogni sono esperienze di un genere che, di fatto, è più soggettivo rispetto alle esperienze fuori del corpo. Le uniche prove dell'esistenza dei sogni sono indirette e si basano su misurazioni effettuate tramite elettroencefalogrammi e movimenti oculari rapidi, osservabili negli individui durante il sonno. Di conseguenza, la ricerca sui sogni richiede comunque un collegamento con il resoconto del sognatore e non è possibile effettuare alcuna verifica oggettiva sul contenuto specifico di un sogno.

Dimostrare l'esistenza dei sogni sulla base degli stessi requisiti che

la scienza convenzionale richiede per la prova dell'oggettività delle OBE, significherebbe costruire un dispositivo in grado di registrare i sogni e rendere i loro contenuti disponibili a degli osservatori imparziali, così da consentire la verifica dell'esperienza riportata dal sognatore. Naturalmente, un tale dispositivo non esiste (ancora).

Dobbiamo ammettere che, dal momento che tutti (o quasi tutti) gli individui sperimentano i sogni e li ricordano, ciò consente loro di essere certi dell'esistenza del fenomeno onirico, raggiungendo così un consenso riguardo alla sua manifestazione e alla sua natura. Quindi, la ricerca non si sforza di provare l'esperienza onirica in sé, ma piuttosto di ampliarne la comprensione. Nel caso della ricerca sulle OBE, la situazione è ovviamente differente a causa della maggiore rarità del fenomeno.

Tuttavia, nelle OBE è spesso possibile verificare oggettivamente quanto riferito dal proiettore. Più precisamente, si tratta di quei casi in cui le persone hanno viaggiato al di fuori dei propri corpi in luoghi dove sono state testimoni di fatti fisici che è poi possibile verificare. I risultati del sondaggio sulle OBE che abbiamo menzionato in precedenza suggeriscono che il 31% dei proiettori ha avuto delle "esperienze confermate" di questo tipo. [ALE et al. 1999]. Inoltre, i risultati ottenuti in numerosi progetti di ricerca contribuiscono a sostenere l'idea che le OBE siano un fenomeno reale. Uno dei metodi più comunemente impiegati in questi esperimenti si basa sulla "corroborazione" dei resoconti dei proiettori, a cui viene assegnato un compito specifico.

Per esempio, in una serie di esperimenti condotti alcuni anni fa, denominati "Campo proiettivo", il protocollo consisteva nel chiedere ai proiettori di viaggiare fuori del proprio corpo fino a una stanza completamente sigillata, nella quale dovevano tentare di vedere un'immagine, selezionata in modo casuale e resa visibile su uno schermo di un computer. Nessuno era a conoscenza dell'immagine visualizzata sullo schermo, nemmeno i ricercatori che dirigevano l'esperimento. Le descrizioni fornite dai partecipanti proiettori sono state quindi messe a confronto con

l'immagine effettivamente visualizzata sullo schermo del computer, con l'aiuto di un revisore esterno, al fine di valutare l'accuratezza dei diversi resoconti.

I risultati preliminari del primo gruppo di esperimenti sono stati presentati in modo dettagliato nel corso del 3° Congresso Internazionale di Proieziologia e Coscienziologia, che si è tenuto presso la New York Academy of Medicine, negli Stati Uniti. Alcune delle percezioni riportate dai partecipanti sono risultate significative e incoraggiano a proseguire la sperimentazione sulla base della metodologia adottata. Almeno sei partecipanti hanno potuto svolgere il compito loro assegnato [TRI et al., 2002].

I risultati di esperimenti di questo tipo contribuiscono ad accrescere il corpo di evidenze a sostegno dell'oggettività delle OBE. D'altra parte, chi non ha mai avuto un'esperienza del genere potrebbe comunque continuare a ritenerla un fenomeno discutibile. Pertanto, nonostante le ricerche esistenti e i secoli di resoconti di esperienze extracorporee da parte di persone provenienti da tutto il mondo, il metodo ideale per confermare il fenomeno resta quello dell'autosperimentazione da parte dello sperimentatore stesso, in quanto l'esperienza personale rimane fondamentale e non può essere sostituita da informazioni di natura teorica.

## **Temi più complessi: le dimensioni non-fisiche più sottili**

Come già menzionato, è possibile raccogliere e valutare evidenze di OBE in cui le persone hanno viaggiato in luoghi fisici e osservato fatti verificabili nel mondo fisico. Ma come possono i ricercatori verificare e valutare un resoconto di un'esperienza che ha luogo su un piano di esistenza più sottile, senza alcuna connessione con la dimensione fisica (normalmente percepibile) e, quindi, senza la possibilità di una conferma nel mondo fisico? Fino ad oggi, l'unica soluzione trovata è stata quella di promuovere una ricerca e una

sperimentazione in prima persona, in quanto la ricerca formale, attraverso i metodi fisici, non consente di esaminare le dimensioni più sottili della nostra realtà.

Da questa considerazione si evince che i fatti più interessanti raccolti attraverso le OBE sono anche quelli più difficili da convalidare tramite prove fisiche “concrete”, in quanto si tratta essenzialmente di esperienze soggettive non verificabili con i mezzi fisici ordinari. Questi aspetti non fisici comprendono la vera natura della vita extrafisica e la realtà delle multiple esistenze (conosciuta popolarmente come reincarnazione). Si tratta di temi affascinanti che possono essere indagati più adeguatamente attraverso le esperienze personali, in prima persona.

Tra gli aspetti che è possibile sperimentare con le “proiezioni astrali” possiamo menzionare, ad esempio, l’esame dei diversi distretti extrafisici. Numerosi proiettori riferiscono di avere visitato comunità extrafisiche in cui gli individui “vivono” durante il loro periodo tra-le-vite, osservando che le leggi della fisica e della gravità non si applicano alle dimensioni non-fisiche, tanto che le comunità extrafisiche appaiono come sospese o auto-contenute nello spazio.

Il grado di consapevolezza e di equilibrio degli “abitanti” non è sempre dei migliori. Questo perché le coscienze<sup>1</sup> extrafisiche che abitano questi luoghi tendono a portare con sé, nella dimensione non-fisica (comunemente detta “aldilà”), gli squilibri emotivi e i profondi conflitti interiori ereditati dalle loro vite terrene. La disposizione negativa di tali coscienze attrae e rafforza, entro la dimensione non-fisica, tali loro attaccamenti verso gli aspetti più truci dell’esistenza.

---

<sup>1</sup> In questo articolo, il termine “coscienza” viene usato come sinonimo di “essere umano”, “essenza individuale” o, più popolarmente, di “anima”. Pertanto, una coscienza extrafisica è uno “spirito”, ovvero un individuo che non possiede più un corpo fisico. Il termine “extrafisico” è generico e viene usato per riferirsi alla dimensione non fisica.

Un certo numero di proiettori sostiene di essere stato in grado di aiutare alcune delle coscienze extrasfiche che hanno incontrato, le quali si trovavano in uno stato di profondo turbamento. Questo avviene solitamente fornendo energie in grado di migliorare la loro consapevolezza di sé e il loro equilibrio personale.

Diversi produttori cinematografici hanno saputo rappresentare con sorprendente accuratezza le condizioni di squilibrio delle suddette coscienze extrasfiche (non fisiche) nei loro film. Purtroppo, però, nessun produttore cinematografico sembra essere stato in grado di rappresentare con accuratezza le comunità più positive e la condizione di maggiore coscienza e consapevolezza etica degli individui che “abitano” tali comunità extrasfiche. Una delle ragioni è che i nostri modelli di riferimento abituali, nella dimensione fisica, sono, nel migliore dei casi, assai mediocri, se paragonati alle coscienze più evolute che è possibile incontrare fuori del corpo, nel periodo tra-le-vita.

Di fatto, gli aspetti positivi e ottimisti della dimensione extrasfica sono molti di più rispetto a quelli negativi. Tuttavia, gli aspetti negativi della dimensione non fisica, che si fondano sulla paura, sono decisamente più popolari e, quindi, più commerciali, perché è più facile per la maggior parte della popolazione relazionarsi ad essi. Questo spiega perché questi temi vengono sfruttati nell’ambito dei media: la paura vende, la maturità no.

Quando un individuo ha un’esperienza fuori del corpo che è in grado di documentare, non solo può comprenderla meglio, ma fornisce anche uno strumento prezioso per l’analisi e il confronto intersoggettivo dei resoconti delle OBE, consentendo così di studiare i livelli più sottili della dimensione non fisica. Idealmente, ogni ricercatore che si occupa di esperienze extracorporee dovrebbe essere in grado di fare esperienze personali, al fine di comprendere direttamente il fenomeno e poter progettare e realizzare studi appropriati per la propria indagine.

## Conseguenze sul piano evolutivo

Una delle conseguenze del poter sperimentare delle OBE lucide e controllate è l'aumento della saggezza e della maturità interiori. Questo accresce la comprensione dei diversi livelli della realtà (dimensioni) che comprendono e influenzano la vita umana. Ma, cosa ancora più importante, le OBE permettono di comprendere meglio il processo evolutivo della coscienza, intesa come essenza individuale e spirito.

Alcune delle coscienze più evolute che è possibile incontrare al di fuori del corpo manifestano un elevato livello di equilibrio, saggezza e fraternità. Nella coscienzaologia (la scienza che studia la coscienza), queste individualità sono denominate *Homo sapiens serenissimus*, in quanto appaiono profondamente differenti rispetto al più comune *Homo sapiens sapiens*, e la loro caratteristica più saliente è proprio la serenità [VIE, 1994].

Le coscienze che hanno raggiunto il livello di *serenissimus* manifestano maggiore autoconsapevolezza multidimensionale, cosmoetica e autocontrollo energetico rispetto a chi non ha ancora raggiunto tale traguardo evolutivo. Fortunatamente, ci sono prove che indicano che tutti noi ci stiamo evolvendo per diventare un giorno dei *Serenissimus*, ma la maggior parte di noi procede ancora in modo erratico e la stragrande maggioranza degli individui non ha la minima conoscenza di questa realtà evolutiva.

Un'importante area di studio nel campo della coscienzaologia è la tassonomia degli attributi e dei principi che contraddistinguono le coscienze che hanno raggiunto un tale traguardo evolutivo. Avere delle esperienze extracorporee consapevoli e conoscere tali attributi e principi consente di promuovere una comprensione più ampia del processo di maturazione delle coscienze. A sua volta, ciò fornisce ai singoli una "bussola" che indica la direzione giusta per i loro sforzi evolutivi. Molti esseri umani dedicano un grande sforzo per

diventare individui migliori e progredire interiormente. Tuttavia, a causa di una mancanza di consapevolezza o di una chiara direzione, alcuni promuovono i loro sforzi in una serie di procedure e obiettivi che, pur essendo caratterizzati da una notevole dose di buone intenzioni, spesso mancano del dovuto discernimento e non consentono di ottenere i migliori (e più rapidi) risultati in termini di evoluzione.

L'OBE, o proiezione astrale, ci permette anche di sfruttare al meglio il tempo normalmente perso durante il sonno, impiegandolo per accrescere la nostra conoscenza, consapevolezza e maturità, mentre il corpo riposa. In altre parole, può essere uno strumento molto utile per favorire il proprio sviluppo e l'evoluzione personale.

Incontrare coscienze evolute e visitare le dimensioni non-fisiche più sottili è una sfida che si presenta a chiunque sia interessato a promuovere delle OBE lucide e controllate. Un'esperienza vissuta in prima persona deve però rimanere l'obiettivo primario. Nessuno dovrebbe semplicemente "credere" in qualsivoglia idea senza prima analizzarla e cercare di verificarla sulla base della propria esperienza diretta.

## Bibliografia

[ALE *et al.*, 1999] W. Alegretti and N. Trivellato, "Survey Research about the Projection of the Consciousness through the Internet," *Annals of the 1st International Forum of Consciousness Research and 2nd International Congress of Projectiology*, Barcelona, IIPC (1999).

[BAU, 1985] M. Bauer, "Near death experiences and attitude change. Anabiosis," *The Journal of Near Death Studies* 5, pp. 39-47 (1985).

[MIT, 1973] J. L. Mitchell, "Out-of-Body Vision," *Psychic Magazine*, March 1973, 44-47 (1973).

[OSI, 1982] K. Osis, *Deathbed observations by Physicians and Nurses*. New York. Parapsychology Foundation (1982).

[RIN, 1984] K. Ring, *Heading toward Omega: In search of the meaning of the near-death experience*. New York: Morrow (1984).

[SAB, 1982] M. Sabom, *Recollection of death: A medical investigation*. New York; Harper & Row (1982).

[TRI *et al.*, 2002] N. Trivellato and W. Alegretti, "Quantitative and Qualitative Analysis of Experimental Research Project into Out-of-Body Experience," *Journal of Conscienciology*, Vol. 4, No. 15-S (2002).

[LOM *et al.*, 2001] P. Van Lommel, R. Van Wees, V. Meyersand I. Elfferich "Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands," *Lancet* 358, pp. 2039-2045 (2001).

[MAR, 1979] V. Marinelli, *A study of bilocative phenomena of Natuzza Evolo: preceded by a brief description of her other paranormal phenomena*, Bologna, Officine grafiche Pitagora-Tecnoprint (1979).

[VIE, 1994] W. Vieira, *700 Experimentos da Consciencologia*, pubblicato dalla IIPC (1994).

[VIE, 1995] W. Vieira, *Projections of Consciousness*, published by IIPC (1995).

[VIE, 2002] W. Vieira, *Projectiology: a Panorama of Experiences of the Consciousness outside the Human Body*, published by IIPC (2002).

*Nota:* La traduzione in italiano del presente articolo, dall'inglese, è a cura di Massimiliano Sassoli de Bianchi.