

Esperienze fuori dal corpo: confronto fenomenologico fra cause differenti

#De Foe, A., *Al Khafaji, B.E., §Pederzoli, L., §Prati, E. and *Tressoldi, P.

*Dipartimento di Psicologia Generale, Università di Padova, Italy

#School of Health and Biomedical Sciences, RMIT University, Australia

§EvanLab, Firenze, Italy

Corresponding author:
Patrizio Tressoldi
patrizio.tressoldi@unipd.it

Riassunto

Nelle Esperienze Fuori dal Corpo (OBEs - Out-of-Body Experiences) l'esperienza fenomenica caratterizzante è la permanenza/esistenza del Sé al di fuori dei confini del proprio corpo fisico. In questo lavoro sono state indagate alcune caratteristiche di queste esperienze utilizzando i resoconti di partecipanti che le hanno sperimentate in seguito a tre diversi tipi di cause:

- (a) tramite induzioni ipnotiche,
- (b) in seguito a esperienze fisiche traumatiche assimilabili a quelle definite di “premorte” (Near-Death-Experiences) e
- (c) in seguito a esperienze non traumatiche, come la meditazione.

In ognuno di tali gruppi queste esperienze sono state descritte come generalmente positive e comportanti uno stato di maggiore chiarezza fenomenica rispetto alla condizione di coscienza ordinaria. Inoltre è stata riferita una riduzione della percezione del tempo e dei propri confini. La mancanza di differenze sostanziali tra i gruppi suggerisce che le OBE condividono caratteristiche simili che non sono necessariamente influenzate dal tipo di induzione. Tuttavia tra i gruppi sono apparse alcune differenze che meritano di essere menzionate: in particolare l'OBE indotta ipnoticamente ci è apparsa maggiormente simile ad una fenomenologia dell'NDE che ai a quella che traspare dai resoconti tipici dell'OBE spontanea.

.

Parole chiave: Esperienza di Premorte, NDE, Esperienza Fuori dal Corpo, Fenomenologia, Sé, Prospettiva in Prima Persona, illusione di trasferimento corporeo.

Introduzione

Le Esperienze Fuori dal Corpo (OBEs) presentano la peculiarità di una separazione dal proprio centro di coscienza, per cui il proprio Sé si sposta “fuori” dal proprio corpo fisico. In questo stato la persona fa esperienza della realtà in maniera particolare, vedendo e percependo la realtà stessa in maniera simile, o addirittura con maggiore profondità percettiva e chiarezza, rispetto allo stato di veglia e con cambiamenti nella percezione sensoriale comprendenti la vista, il movimento fisico e la percezione del tempo (Tressoldi et al., 2015b).

Le Esperienze di Premorte (NDEs) sono invece conseguenti ad eventi traumatici che portano il soggetto in una condizione di morte clinica la quale, nel 10-18% della casistica (Parnia, 2001), porta il Sé a fare un’incredibile esperienza di ‘viaggio nell’aldilà’ nel periodo che precede il ritorno delle funzioni vitali in seguito alle manovre di rianimazione. Tale ‘viaggio’ è caratterizzato da esperienze di OBE, incontri con entità spirituali o con persone decedute e molte altre esperienze descritte da un’ampia letteratura (ad es. Greyson, 2014, Agrillo, 2011). Nonostante ci sia una chiara sovrapposizione tra le NDE e le OBE, si tratta di fenomeni differenti. Per esempio in uno studio basato su un questionario applicato a 339 persone soggette ad OBE, il 28% ha riferito di percepire luce bianca durante l’OBE (Twemlow, Gabbard, & Jones 1982), un’esperienza riferita in modo più caratteristico come facente parte delle NDE. L’estensione della sovrapposizione e/o della differenziazione tra NDE ed OBE, benché sia abbastanza rilevante, non è stata ancora adeguatamente studiata.

Le OBE possono avvenire anche in maniera del tutto spontanea, ad esempio in seguito ad uno stato di rilassamento o di contemplazione meditativa (Cardeña e Alvarado, 2014), o durante attività fisiche come correre o suonare strumenti musicali (Alvarado, 2016), oppure possono anche essere indotte tramite procedure ipnotiche, come dimostrato da Tressoldi et al. (2015).

Così come una mancanza di confronto, in letteratura, tra NDE e OBE, si è verificata anche un’assenza di ricerche tipologiche sull’OBE per esplorare l’impatto dell’induzione sulla qualità dell’esperienza personale. Nella nostra rassegna un solo studio si è concentrato, di recente, su tali differenze: De Foe, Van Doorn e Symmons (2012) hanno scoperto che chi induce l’OBE è più predisposto ad avere la sensazione di lasciare il proprio corpo all’inizio dell’OBE rispetto a chi, per esempio, prova OBE spontanee o non intenzionali. Per quanto questa scoperta sia incidentale, ha sollevato la domanda se esistano caratteristiche fenomeniche differenti tra i vari tipi di OBE (ad es. di quelle indotte rispetto a quelle spontanee)

Le OBE si differenziano anche nettamente dalle illusioni indotte artificialmente, come quelle indotte esponendo i partecipanti a stimoli corporei multisensoriali in conflitto tra loro, per mezzo di specchi, video-tecnologia o semplice realtà virtuale (ad es. Bourdin et al., 2017; Blanke e Metzinger, 2009).

Quando si indagano le OBE è prudente evitar di usare la terminologia utilizzata per descrivere le dissociazioni in senso clinico, poiché queste ultime hanno a che fare con una “parziale o completa perdita della normale integrazione tra ricordi del passato, consapevolezza della propria identità e delle sensazioni immediate e controllo dei movimenti corporali” (ICD-10), mentre durante le OBE non si perdono competenze quali l’integrazione dei contenuti della memoria e non vengono persi elementi che riguardano la propria identità, le proprie sensazioni e quelle di controllo dei movimenti corporali. Queste possono modificarsi, ma non in direzione di una riduzione, anzi, è nelle descrizioni fenomenologiche che si evidenzia, piuttosto, maggiore competenza in numerose aree, specialmente quando si guarda alle NDE, mettendo in luce infine anche una maggiore chiarezza rispetto ‘all’intensità’ della consapevolezza proprio nel momento in cui il corpo fisico ‘muore’. Le descrizioni fenomenologiche sono quindi di particolare interesse per andare ad individuare elementi particolari di un’esperienza di cui è il singolo a fare da testimone.

È evidente che la persona in OBE ha un’Individualità Fenomenica Minima e un Sé che a volte può essere percepito con dei confini ed è per alcuni ad esempio un corpo energetico ‘sottile’ oppure, per altri, una sfera di luce.

Blanke e Metzinger, (2009) definiscono l’Individualità Fenomenica Minima (MPS) come “la forma più semplice di autoconsapevolezza” (pag. 7), oppure ciò che potremmo definire come le condizioni minime per far nascere un senso del sé. Quegli autori deducevano che la presenza corporea potesse costituire l’MPS, tuttavia è interessante indagare se, nello stato di OBE, sia presente un senso di individualità. Certamente parlando delle OBE, nelle quali si verifica la personificazione in un corpo secondario o illusorio, quelle esperienze possiedono le caratteristiche dell’MPS. Le OBE possono anche possedere altre caratteristiche connesse all’MPS, come ad esempio l’identificazione con una propria identità (anche se non ha confini ben definiti), una collocazione spazio-temporale e infine una prospettiva in prima persona (1PP) dell’esperienza (Blanke e Metzinger, 2009).

Il presente lavoro ha come scopo principale descrivere e comparare le esperienze derivanti da OBE indotte tramite suggestioni ipnotiche con quelle spontanee e quelle associate a NDE, per identificarne le caratteristiche comuni e quelle differenti.

Metodo

Partecipanti

I dati sono stati ricavati da tre differenti database:

- il primo comprendeva le interviste a 11 partecipanti indotti in OBE tramite induzioni ipnotiche (Tressoldi, 2015);
- il secondo comprendeva le risposte di 235 partecipanti che hanno compilato un'indagine online dedicata ad esperienze OBE di tipo spontaneo, a cura del primo firmatario;
- il terzo era formato da 50 questionari compilati da persone che affermavano di aver sperimentato un'OBE durante una NDE e disponibili nel sito:
<http://www.nderf.org/Archives/exceptional.html>¹.

Procedura

Per ognuno dei partecipanti selezionati nei tre database sono state scelte le risposte alle seguenti domande, in quanto presenti in tutti e tre:

- “Come descriveresti il tuo stato di consapevolezza?”
- “Hai provato il senso del tempo?”
- “Hai potuto percepire qualche forma di confinamento (come se stessi nel corpo fisico)?”
- “Hai percepito (ad es. visto) completamente il tuo corpo fisico? Dov'era collocato e qual era il suo aspetto (ad es. posizione, abiti, ecc.)?”

Pianificazione

A ciascuno dei tre database è stata applicata l'analisi del contenuto, per estrarre dai resoconti i dati riguardanti le caratteristiche fenomeniche dell'OBE. In particolare, di ciascun partecipante abbiamo memorizzato le risposte relative ad ognuna delle quattro domande, anche se la formulazione era leggermente differente nei tre database. Ogni risposta è stata poi fatta rientrare in due diverse categorie (vedere la colonna “Risposta” nella Tav. 1), oppure giudicata indisponibile.

Risultati

Poiché questa è un'indagine fenomenologica, abbiamo scelto un approccio qualitativo per l'analisi dei dati. Abbiamo anche scelto di non analizzare i dati con statistiche inferenziali: la ragione principale è che ciò che è stato osservato con questi partecipanti non può essere generalizzato ad altri. Solamente future repliche del nostro studio potranno confermare i nostri risultati.

¹ Com'era il 30 Novembre 2016.

Nella Tabella 1 sono riportate le percentuali di risposte simili fornite dalle persone incluse nei tre diversi database. Il *file* con tutte le risposte individuali è disponibile all'indirizzo:

https://figshare.com/articles/OBE_comparison_database_xlsx/4560430

Tavola 1: Percentuali di risposte comuni

	<i>Risposta</i>	HypnOBE	OBE Spontanea	NDE
Come descriveresti il tuo stato di consapevolezza?	<i>Più consapevole, positivo</i>	100%	67% (18% meno consapevole; 15% mancante)	92% (6% senza variazioni; 2% meno consapevole; 2% mancante)
Hai provato il senso del tempo?	<i>No</i>	100%	60% (22% sì, 17% mancante)	92% (6% Sì; 2% mancante)
Hai potuto percepire qualche forma di confinamento (come se stessi nel corpo fisico)?	<i>No</i>	80% (20% mancante)	59% (30% sì; 14% mancante)	42% (32% Sì. 26% mancante)
Hai percepito (ad es. visto) il tuo corpo fisico?	<i>No</i>	60% (40%: ha percepito parzialmente il proprio corpo fisico)	59% (26% sì; 14% mancante)	34% Sì (62% mancante)

Commenti

Risposta alla domanda: “Come descriveresti il tuo stato di consapevolezza?”

Come evidente dalla Tabella 1, l’esperienza della consapevolezza è diversa dal normale. Le descrizioni fenomenologiche, infatti, riportano una maggiore consapevolezza, il che consente un’esperienza che appare più completa, serena e intensa dell’ordinario.

Per le NDE, infatti, la risposta principale alla domanda “Com’è il tuo più alto livello di consapevolezza e di vigilanza raggiunto durante l’esperienza, confrontato con in tuo normale stato di coscienza e di vigilanza quotidiano?” data da tutti i soggetti partecipanti è stata “Maggiore consapevolezza e vigilanza del normale”.

La risposta “C’era un trasferimento istantaneo d’informazione e di conoscenza senza la necessità di ricorrere al linguaggio, che è limitativo e inadeguato” ad esempio, evidenzia che è lo stato di

coscienza di cui si fa esperienza in NDE a permettere di entrare in possesso di molte informazioni di cui generalmente non si è coscienti.

Anche nel gruppo HypnOBE si conferma questo andamento. Ne è un esempio questo resoconto “Beato/estatico (Questo per me non è la regola... Tipicamente mi sento del tutto normale, o sessualmente stimolato oppure spaventato... Ma quella volta... Beato e perspicace)”.

Infine, nel gruppo OBE spontanee il 67% riferisce di fare esperienza di uno stato “più attento”, “più consapevole”; ciò rappresenta certamente un valore significativo, anche se inferiore a quello degli altri due gruppi presi in considerazione in questo lavoro. Rimane comunque da evidenziare che circa il 15% dei partecipanti di questo gruppo non ha risposto a questa domanda.

Risposta alla domanda: “Hai provato qualche senso del tempo?”

Nello stato di OBE anche la percezione del tempo varia notevolmente. È di nuovo il gruppo di OBE spontanee ad evidenziare tendenze diverse: infatti il 60% dei partecipanti al questionario online riporta una percezione del tempo variata, spesso in direzione di una “eliminazione” della categoria tempo. È un dato notevolmente alto, ma significativamente meno di quello degli altri due gruppi, che raggiungono il 100% nel gruppo HypnOBE e il 92% nel gruppo NDE. Ad esempio, Philip S, soggetto NDE, riferisce: “Tutto sembrava avvenire immediatamente: o il tempo si era fermato, oppure aveva perso ogni significato. Là il tempo non esisteva. Sulla Terra io sono rimasto praticamente morto per tre minuti, ma mentre ero in quel posto, avrei potuto starci per pochi minuti o per milioni d’anni: il tempo là non esiste”. Nel gruppo HypnOBE, D. ha riferito: “Non ho provato il senso del tempo mentre mi muovevo da un luogo all’altro; mentre osservavo un oggetto mi rendevo conto del trascorrere del tempo, ma non possedevo alcun senso del tempo”.

Risposta alla domanda: “Hai percepito qualche forma di confinamento (come nel corpo fisico)?”

La domanda riguarda la relazione tra il proprio Sé e i confini che lo separano/identificano rispetto agli altri Sé. Nei tre gruppi si evidenziano differenze, specialmente tra il gruppo HypnOBE, che nell’80% dei casi risponde No, e gli altri due campioni, i quali riferiscono di non percepire nessun confine con percentuali comprese tra il 59% delle volte nel campione NDE e il 42% delle volte nel campione con OBE spontanea. Ad esempio un partecipante al gruppo OBE spontanea ha riferito: “Quando viaggio in astrale è come se io fossi soltanto un paio d’occhi”, mentre due partecipanti al gruppo HypnOBE hanno riferito: “No, non ho alcun confinamento; non percepisco confini; mi sento molto leggero, mi sento molto bene; mi sento completamente libero; non percepisco bordi o forme; sono pura consapevolezza; è uno stato di consapevolezza”.

Risposta alla domanda: “Hai percepito (ad es. visto) il tuo corpo fisico?”

Per quanto riguarda la percezione del corpo e la sensazione di essere collegato ad esso, i dati forniscono percentuali simili tra il gruppo HypnOBE e quello con OBE spontanea. Il proprio corpo, infatti, non è stato visto e/o percepito dal 60% dei partecipanti del gruppo HypnOBE, e dal 59% dai partecipanti al gruppo di OBE spontanee (il quale ha però un 14% di persone che non hanno risposto alla domanda). Risposte come le seguenti: “Non ho mai provato a guardare il mio corpo fisico.”; “Nessuna chiara percezione del mio corpo fisico, ma una vaga percezione di essere da qualche parte.”; “La collocazione del mio corpo era a casa, seduto a tavola a fissare il muro.”; “Potevo percepirlo proprio come se fossi stato un uccello che volava nel cielo.” indicano tutte eterogeneità riguardo al posizionamento nello spazio del Sé, il quale, benché separato dal corpo, continua a fare esperienza, a volte ponendo l’attenzione sull’oggetto ‘corpo’ e altre volte rimanendo semplicemente vigile e prendendo quindi in considerazione altri qualia.

Il gruppo NDE nel 34% dei casi ha riferito una qualche percezione del proprio corpo fisico, ma purtroppo ha avuto una notevole quantità di risposte mancanti (62%).

Discussione

Scopo di questo lavoro era quello di individuare somiglianze e differenze nella fenomenologia delle OBE derivanti da tre diversi tipi di cause. Molti riferiscono di trovare difficile riuscire a comunicare agli altri ciò che rende particolare l’esperienza, come in questi esempi: ”Era come se all’improvviso fossi a conoscenza di tutto ciò che veniva comunicato. Era una meraviglia, al di là dell’esperienza delle parole.” (Diana H) oppure “Ho difficoltà a tentare di descrivere qualcosa che va oltre l’esperienza umana. È un po’ come tentare di descrivere l’amore. Come descrivere ciò che si prova con l’amore e l’accettazione? Nella forma umana siamo limitati in ciò che riusciamo a conoscere e capire. È solo attraverso questa limitata capacità di comprensione che possiamo recitare il ‘ruolo’ che abbiamo scelto di venir qui a recitare. Dopo tutto, se fossimo consapevoli di tutto ciò di cui è consapevole la nostra anima, questo gioco terrestre che giochiamo non funzionerebbe. Per esempio, per quanto tempo i giocatori di poker potrebbero divertirsi a giocare a quel gioco, se tutti loro conoscessero le carte che stanno per essere distribuite a ciascun giocatore?” (Duane S). Per quanto riguarda il quesito se lo stato di coscienza in OBE sia diverso da quello ordinario, si rileva che, nel gruppo di OBE Spontanea, la percentuale di coloro che ha dichiarato di aver fatto o di continuare a fare esperienze positive e ‘più coscienti’ raggiunge il 67%. Bisogna anche sottolineare che solo il 18% ha detto di averne fatte di ‘meno coscienti’, mentre il restante 15% non ha risposto.

Negli altri due gruppi, invece, quasi tutti i partecipanti riferiscono di aver sperimentato uno stato di coscienza migliore rispetto a quello ordinario.

Per quanto riguarda la domanda relativa alla percezione del tempo, vi è una netta indicazione di una esperienza di tempo fortemente anti-intuitiva rispetto alla percezione normale. Il tempo non viene cioè percepito allo stesso modo come nello stato di coscienza ordinario, diventando più veloce o più lento o addirittura trasformandosi in una categoria senza significato. Ecco esempi in cui il tempo quasi scompare: “Il tempo non aveva significato mentre ero fuori dall’universo fisico. Sono arrivato a capire che il tempo è solo una manifestazione della realtà fisica. Fuori dall’universo fisico, che è solamente una piccola parte del reame divino, il tempo non ha significato. Come qualcuno una volta ha detto, il tempo è semplicemente un meccanismo utilizzato per evitare che tutto accada simultaneamente.” (Duane S); “Il concetto di tempo non era per niente presente.” (David N).

Nelle OBE la concezione del tempo sembra diventare un costrutto particolare, come risulta chiaro dalle seguenti riposte: “No, non avevo il senso del tempo.” o “Non c’era alcun tempo.”, oppure “In un minuto o due ho fatto l’esperienza di 128 anni di vita mia e di un migliaio d’anni di vita di altra gente.” Queste significative risposte ci indicano modificazioni rispetto alla percezione tipica dello stato di coscienza ordinario. Infatti tutte le risposte registrate indicano una percezione del tempo non fondamentale né caratterizzante, il che ci suggerisce una forma di “malleabilità” del tempo stesso, ben al di là del classico scorrere lineare dal passato al futuro senza possibilità di sfuggire al momento presente per compiere dei “viaggi nel tempo”. Le risposte evidenziano, invece, la relatività del tempo rispetto al corpo in cui si si sente ‘residenti’ in un particolare momento e da cui parte l’Individualità Fenomenica Minima (MPS). Questo vale per lo spostamento temporale del Sé sia verso il passato sia verso il futuro e viene confermato unanimemente da tutte le risposte disponibili.

Queste testimonianze sembrano rafforzare la possibilità che in OBE la categoria del tempo non sia più fondamentale, in linea con quanto descritto da Baruss e Mossbridge (2016): “Emerge una struttura che suggerisce due tempi: un tempo apparente al quale noi abbiamo normalmente accesso e un tempo profondo che crea la struttura della natura della consapevolezza e della manifestazione fisica, nonché una possibile relazione tra queste due.” (pag. 54). Questo non vuol dire che il tempo di cui si fa ogni giorno esperienza non sia altro che un’illusione, ma piuttosto che, in particolari condizioni, la coscienza lo sperimenta in modo diverso.

Le testimonianze riguardanti l’NDE riportano che in genere vi è un momento iniziale in cui si ‘ricapitola’ tutta la propria vita, come se la si rivivesse un’altra volta: “Il mio passato mi lampeggiava davanti, fuori dal mio controllo: davvero molte cose ed emozioni che avevo sperimentato. Ma anche le cose di cui non sono orgoglioso o con le quali non vorrei confrontarmi

non erano presentate in modo da ‘condannare’, ma come esperienza utile per ‘apprendere’.” (NDE, Steven D).

È poi particolarmente interessante la nozione di futuro che le persone acquisiscono dopo queste esperienze. Una buona parte di loro, infatti - ma non tutti - ha conservato memoria di aver ‘visto’ eventi futuri che sono stati, quando possibile, confermati.

Altre risposte interessanti si hanno riguardo alla percezione di limiti del proprio Sé, in risposta alla domanda: “Hai percepito qualche forma di confinamento (come se stessi nel corpo fisico)?” Per molti - 80% HypnOBE; 59% OBE Spontanea; 42% per il gruppo NDE - che ha però anche un’alta percentuale di risposte mancanti (26%) - non c’è stata l’esperienza dei classici limiti che sembra imporci il corpo fisico, ma è rimasta comunque netta la sensazione di essere ancora sé stessi, poiché “separabili dal mondo esterno”.

Per coloro che hanno fatto esperienza di OBE è quindi chiaro che la percezione è di essere separati dal corpo fisico e capaci di spostarsi tramite l’intenzione, cioè senza la necessità di muoversi per mezzo dell’attivazione dei muscoli del corpo fisico. L’affermazione “Non sono stato capace di percepire assolutamente nessun confine.” riassume infatti come la percezione di localizzazione sia relativa alla necessità di trovare un senso all’esperienza di cui si è testimone, perché è ovvio che qualcuno sta facendo esperienza di qualcosa, altrimenti non vi sarebbe nulla. È quindi naturale vedere le cose dalla prospettiva 1PP per dare loro un senso e comprendere il mondo, ma l’unione tra il testimone e l’esperienza stessa permette al Sé di esplorare l’intero ambiente dal proprio punto di vista, senza limitazioni fisiche: il Sé si colloca quindi nel Sé, e non nel corpo fisico.

Dalle risposte alla domanda: “Hai percepito (ad es. visto) il tuo corpo fisico?” si nota che il Sé si è separato dal corpo fisico e quest’ultimo non è più centro d’identificazione, nonostante permanga la consapevolezza che il corpo fisico continua comunque ad essere il ‘proprio’ corpo. Se ci riferiamo allo stato ordinario di coscienza caratteristico della veglia, ovvero a ciò che viene generalmente generato dagli organi di senso, i dati indicano che, durante le esperienze in esame, non si ha il medesimo tipo di percezione: questo poiché il corpo fisico non viene percepito in modo diretto, ma si rimane comunque capaci di utilizzare i propri classici ‘sensi’ atti a filtrare informazioni utili dall’ambiente, partendo però dalla nuova 1PP, che non ha un corpo fisico come luogo d’identificazione. Ci sono numerose risposte che testimoniano la completa separazione della 1PP dal corpo fisico, il quale diventa uno dei molti oggetti su cui l’attenzione può soffermarsi. Le risposte presentano un Sé come un’entità che paradossalmente sembra non aver confini con cui identificarsi e da cui creare la 1PP.

In questo senso l'Individualità Fenomenica Minima (MPS) deve essere intesa come dotata di un'identificazione caratteristica, ma non necessariamente riferita al corpo fisico, quanto piuttosto alla consapevolezza, o Sé. A questo si riferiva anche Carruthers (2013) quando scriveva: "il corpo non sembra essere il 'Sé', proprio perché non è l'oggetto che identifica il 'Sé' (Pag. 6).

Resoconti fenomenici che indicano una separazione del Sé dal corpo fisico senza che vi sia in atto una dissociazione di tipo clinico potrebbero indicare l'esistenza e la permanenza della coscienza oltre i confini dell'attività fisiologica del proprio corpo fisico. In effetti le risposte vanno proprio in questa direzione, descrivendo quindi il Sé come capace di 'volare' e spostarsi senza limiti con la semplice intenzione.

È da evidenziare, perché molto interessante, il caso di Tricia B, la quale, mentre era 'sotto i ferri' in sala operatoria, ha visto lo zio che stava prelevando una barretta di cioccolato Snickers da uno dei distributori automatici della sala d'attesa dell'ospedale, fatto successivamente confermato.

Conclusioni

Questo studio ha delineato chiari confini fenomenologici tra le OBE indotte ipnoticamente, le OBE spontanee e le OBE che si verificano come parte di una NDE. Finora nessuno studio aveva affrontato adeguatamente le differenze tra tali basi di supporto dei fenomeni di OBE, che rendono interessanti queste risultanze. Abbiamo trovato sia somiglianze sia differenze tra tali livelli dell'OBE. In particolare c'erano l'aumento e lo stato positivo della consapevolezza e la perdita del senso del tempo riferiti da quasi tutti i partecipanti ai gruppi HypnOBE ed NDE, i quali suggeriscono che le cause traumatiche non alterino questo effetto. Gli stessi effetti sono stati riferiti anche da quasi i due terzi di coloro che hanno sperimentato OBE spontanee.

Differenze tra i tre gruppi sono state trovate nelle risposte relative al senso di confinamento dei corpi non fisici. In questo caso i partecipanti dei gruppi di OBE spontanea e di NDE hanno fornito risposte meno coerenti di quelli del gruppo HypnOBE, dei quali l'80% ha dichiarato una perdita di confinamento. Questa constatazione suggerisce la possibilità di fare esperienza di un Sé non fisico, con e senza confinamento. Rimane da indagare se queste due diverse condizioni sono stabili o possono cambiare durante tale esperienza.

Per quanto concerne la domanda sulla percezione del corpo fisico, in questo caso abbiamo trovato somiglianze molto maggiori tra i gruppi HypnOBE e di OBE spontanea, nei quali circa i due terzi

hanno riferito di averlo percepito, inducendo a pensare che l'osservazione del proprio corpo fisico possa non essere la cosa più interessante durante tale esperienza.

Da un certo punto di vista HypnOBE ha condiviso caratteristiche fenomenologiche analoghe alle NDE (in particolare relativamente al senso di consapevolezza e all'assenza del senso del tempo) in misura maggiore delle OBE spontanee, il che rappresenta un'annotazione sorprendente. Nel complesso notiamo che tra i gruppi esistono somiglianze fenomenologiche così come differenze, ma forse non una disparità sufficiente a far concepire le une o le altre come OBE 'non tipiche'.

Questo studio ha presentato diverse limitazioni, che vanno dal piccolo numero di partecipanti del gruppo HypnOBE all'eterogeneità del gruppo NDE e di quello delle OBE spontanee, comunque pensiamo che presentare un'indagine preliminare sia utile per guidare future ricerche focalizzate sulla differenza esistente tra i fenomeni di OBE per capire meglio le loro caratteristiche distintive. Per quanto riguarda i possibili sviluppi futuri, sarebbe interessante accertare se e come il Sé può interagire con il mondo fisico durante un'OBE e quali informazioni sensoriali possono essere ricavate in tali condizioni, dato che esse non possono essere percepite tramite i sensi fisici.

Concludiamo la discussione su questa indagine riassumendo l'effetto che queste esperienze hanno avuto sulla vita della maggior parte dei partecipanti: I partecipanti di tutte e tre le specie hanno notato un cambiamento significativo psicologico-spirituale-transpersonale nelle loro prospettive di vita, che è importante sottolineare qui. "Mi è stato detto di pensare al mio tempo sulla Terra come una prolungata visita al parco dei divertimenti più importante di tutti." (Duane S). Questa frase ci ricorda che, riguardo alla concezione della mente umana, ci sono alcuni elementi importanti che emergono da queste esperienze, sia indotte da eventi traumatici che non: le OBE hanno conseguenze sulle conoscenze e sulle credenze che la persona ha relativamente all'idea della separazione tra il Sé ed il mondo esterno. Ciò vale anche in riferimento al mondo interno, specialmente se prendiamo in considerazione il gruppo NDE.

Sembra quindi che queste esperienze portino con sé un forte potere trasformativo in direzione di una maggiore comprensione per il prossimo, poiché lo stato di profonda serenità che si induce in questo stato di coscienza riesce a trasferirsi, seppure in maniera nettamente ridotta, anche nella vita quotidiana e nello stato di coscienza ordinario, rimanendo forse più come memoria che come reale continuazione dell'esperienza di beatitudine ["Beatitudine; mi sento libero" (A)] che sembra evidente nello stato 'altro'. Quest'auto-esperienza porta dunque verso una maggiore consapevolezza del Sé, poiché è proprio questo che si separa dal corpo fisico; la consapevolezza di essere rimane,

ma molte delle ‘leggi’ a cui si è abituati nello stato ordinario di coscienza non risultano più applicabili.

Le implicazioni di queste esperienze all’interno della scienza della coscienza e in particolare sul rapporto tra mente e cervello sono piuttosto rilevanti, ponendo problemi ad una spiegazione fisicalista di identità mente-cervello (Smart, 2014), o anche ad una che sta nascendo ora, postulante l’emergere della mente e della coscienza dall’interazione complessa ed interattiva tra reti neuronali (Schwartz, Lilienfeld, Meca e Sauvigné, 2016; Cleeremans, 2011).

Gli esperimenti che dimostrano la possibilità di indurre artificialmente percezioni di dislocazione del proprio corpo, come ad esempio quelle indotte tramite realtà virtuale (Slater et al. 2010; Sanchez-Vives e Slater, 2005), non comprendono minimamente le caratteristiche riportate da chi ha sperimentato un’esperienza fuori dal corpo in una delle tre condizioni da noi esaminate, ma confermano una condizione compatibile con uno stato di MPS, vale a dire un’esperienza conscia di essere il Sé (Blanke e Metzinger, 2008), indipendente dal proprio corpo fisico.

Queste esperienze sembrano piuttosto compatibili con un modello interazionista, che postula una relazione tra mente e materia - vedere ad esempio, Hameroff e Penrose, 2014, e Beauregard (2014) - o quantomeno con gli approcci metafisici, i quali assumono che il mondo materiale - e quindi anche il cervello - siano della stessa sostanza della mente: ad esempio il panpsichismo e il monismo mentale o il monismo duale (dual-aspect monism, Atmanspacher, 2012).

Bibliografia

- Agrillo, C. (2011). Near-death experience: out-of-body and out-of-brain? *Review of General Psychology* 15, 1, 1-10.
- Atmanspacher, H. (2012). Dual-aspect monism à la Pauli and Jung. *Journal of Consciousness Studies*, 19, 96–120.
- Aymerich-Franch, L., Petit, D., Ganesh, G., & Kheddar, A. (2016). The second me: Seeing the real body during humanoid robot embodiment produces an illusion of bi-location. *Consciousness and Cognition*, 46, 99-109.
- Barušs, I., & Mossbridge, J. (2017). Transcendent mind: Rethinking the science of consciousness. Washington, DC: American Psychological Association
- Beauregard, M. (2014). The primordial psyche. *Journal of Consciousness Studies*, 21(7–8), 132–157.
- Blanke, O., & Metzinger, T. (2009). Full-body illusions and minimal phenomenal selfhood. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(1), 7 – 13.
- Botvinick M, Cohen J (1998) Rubber hands ‘feel’ touch that eyes see. *Nature*, 391: 756.
- Bünning, S., & Blanke, O. (2005). The out-of-body experience: precipitating factors and neural correlates. *Progress in Brain Research*, 150, 331-606.
- Cardena, E. & Alvarado, C.S. (2014). Anomalous Self and Identity Experiences. In Etzel Cardena, Steven Jay Lynn, and Stanley Krippner (Eds). *Varieties of Anomalous Experience: Examining the Scientific Evidence*, Second Edition. APA, Washington.
- Carruthers, G. (2013). Who am I in out of body experiences? Implications from OBEs for the explanandum of a theory of self-consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(1), 183-197.
- Cleeremans A (2011) The radical plasticity thesis: how the brain learns to be conscious. *Frontiers in Psychology* 2:86. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00086
- De Foe, A., Van Doorn, G. H., & Symmons, M. A. (2012). Research note: Induced out-of-body experiences are associated with a sensation of leaving the body. *Australian Journal of Parapsychology*, 12(2), 177-185. Retrieved from <http://search.informit.com.au/documentSummary;dn=154041329406415;res=IELHSS>
- Greyson, B. (2014). Near-Death Experiences. In Cardena, E. E., Lynn, S. J. E., & Krippner, S. E. (). *Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence*, 2nd Edition. American Psychological Association.

ICD 10: International statistical classification of diseases and related health problems. (2009). Geneva: World Health Organization.

Hameroff, S., & Penrose, R. (2014). Consciousness in the universe: A review of the 'Orch OR' theory. *Physics of Life Reviews*, 11(1), 39–78. doi:10.1016/j.plrev.2013.08.002

Parnia, S., Waller, D., Yeates, R., & Fenwick, P. (2001). A qualitative and quantitative study of the incidence, features and aetiology of near death experiences in cardiac arrest survivors. *Resuscitation*, 48(2), 149-156.

Sanchez-Vives, M. V., & Slater, M. (2005). From presence to consciousness through virtual reality. *Nature Reviews Neuroscience*, 6(4), 332-339.

Schwartz, S. J., Lilienfeld, S. O., Meca, A., & Sauvigné, K. C. (2016). The role of neuroscience within psychology: A call for inclusiveness over exclusiveness. *The American Psychologist*, 71(1), 52-70.

Slater, M., Spanlang, B., Sanchez-Vives, M. V., & Blanke, O. (2010). First person experience of body transfer in virtual reality. *PloS One*, 5(5), e10564.

Tressoldi, P. E., Pederzoli, L., Caini, P., Ferrini, A., Melloni, S., Richeldi, D., . . . Trabucco, A. (2015a). Out of Body Experience Induced by Hypnotic Suggestion. Part 1: Phenomenology and Perceptual Characteristics. SSRN Electronic Journal SSRN Journal. doi:10.2139/ssrn.2443719

Tressoldi, P. E., Pederzoli, L., Caini, P., Ferrini, A., Melloni, S., Prati, E., Richeldi, D., Richeldi, F., Trabucco, A. (2015b). Hypnotically Induced Out-of-Body Experience: How Many Bodies Are There? Unexpected Discoveries About the Subtle Body and Psychic Body. *SAGE Open*, 5(4).

Twemlow, S. W., Gabbard, G. O., & Jones, F. C. (1982). The out-of-body experience: A phenomenological typology based on questionnaire responses. *American Journal of Psychiatry*, 139(4), 450-55. doi:10.1176/ajp.139.4.450