

**OBE (Out of Body Experience) indotta tramite suggestione ipnotica.
Parte prima: fenomenologia e caratteristiche percettive.**

Patrizio Tressoldi^{1*}, Luciano Pederzoli², Patrizio Caini², Alessandro Ferrini², Simone Melloni²,
Diana Richeldi², Florentina Richeldi² and Alice Trabucco².

¹ Dipartimento di Psicologia Generale, Università di Padova, Italy;

² EvanLab, Firenze, Italy.

Per corrispondenza:

*Patrizio Tressoldi

Dipartimento di Psicologia Generale

Università di Padova, ITALY

patrizio.tressoldi@unipd.it

RIASSUNTO

Lo scopo di questo studio è l'indagine delle caratteristiche percettive e cognitive delle Esperienze Fuori dal Corpo (OBE - Out of Body Experiences) indotte per via ipnotica.

Cinque partecipanti, scelti per la loro familiarità con l'induzione ipnotica, sono stati indotti in OBE ed è stato loro chiesto di descrivere verbalmente, una o due per sessione, sei immagini selezionate, disposte in due differenti stanze site a centinaia di chilometri dal luogo in cui essi erano in ipnosi.

Inoltre la loro esperienza fenomenologica in tempo reale è stata indagata riguardo alla MPS (Minimal Phenomenal Selfhood – Individualità Fenomenica Minima) e alle somiglianze con le caratteristiche delle percezioni spaziale e temporale riferite nelle Esperienze di Quasi-Morte (NDE – Near Death Experiences).

In media i partecipanti hanno identificato correttamente il 46,7% delle immagini, mentre due giudici indipendenti ne hanno identificate correttamente il 66,7%, da confrontare con il 25% di probabilità nella scelta casuale.

La fenomenologia delle loro esperienze percettive e cognitive durante l'OBE ha rivelato una generale comunanza in tutti i partecipanti. Tutti hanno infatti riportato l'esperienza fenomenologica di una individualità personale incorporea capace di percepire semplicemente con un atto di volontà, senza la limitatezza fisica della vista, di muoversi istantaneamente nell'ambiente e di esistere in una sorta di mondo tridimensionale senza alcuna cognizione del tempo.

La validità di queste relazioni verbali fatte in prima persona è stata dibattuta per determinare se esse fossero frutto di OBE reali oppure delle precedenti conoscenze dell'ipnotista riguardo all'OBE stessa.

INTRODUZIONE

L'Esperienza Fuori dal Corpo (OBE – Out of the Body Experience) possiede molte sfaccettature, la cui caratteristica fondamentale è una prospettiva in prima persona in cui il “Sé”, o “individualità”, o “centro coscienziale”, sperimenta una separazione spaziale rispetto al corpo (Metzinger, 2005; Terhune, 2009; Carruthers, 2013). A causa di tale caratteristica, questo particolare stato di coscienza attrae un grande interesse che spazia dalla filosofia della mente alla neurofisiologia e in generale allo studio della coscienza (per uno sguardo retrospettivo vedere: Cardeña and Alvarado, 2014).

Di solito una simile esperienza viene provata o come evento spontaneo non controllato (Cardeña, 2005; Braithwaite et al., 2011), conseguenza di eventi traumatici (Blanke and Castillo, 2007), oppure indotta da percezioni illusorie del proprio corpo (Ehrsson, 2007; Blanke, Ortigue, Landis and Seeck, 2002).

In tutti i suddetti studi la descrizione dell'OBE si è basata sulle relazioni verbali dei partecipanti ottenute tramite questionari o interviste.

Quando un'OBE si verifica occasionalmente, oppure è indotta da percezioni illusorie del proprio corpo, non è possibile studiare approfonditamente la sua fenomenologia e le sue caratteristiche, per non parlare dei suoi correlati neurofisiologici e di come i partecipanti percepiscono il loro corpo fisico (Blanke, 2012; Blanke and Arzy, 2005).

Un'OBE generata tramite induzione ipnotica sembra un buon mezzo per realizzarne un'analisi fenomenologica, poiché un intervistatore può essere presente insieme alla persona che sta provando l'esperienza proprio nel momento in cui questa si sta verificando.

Le OBE indotte tramite ipnosi (Nash, Lynn and Stanley, 1984; Tart, 1998; Tressoldi and Del Prete, 2007) sono rare, perché richiedono contemporaneamente ipnotisti esperti e soggetti particolari che siano desiderosi di partecipare e vengano addestrati per questa speciale esperienza.

Comunque, fin dal 1970, è stato manifestato interesse, da parte di alcuni autori che si occupavano di percezione extrasensoriale (ESP), per lo studio delle OBE non spontanee, cioè autoindotte o esternamente indotte. Di solito la procedura tipica consisteva nel chiedere ai partecipanti di viaggiare, durante un'OBE, fino ad un luogo vicino, di ottenere informazioni riguardo a materiale prelezionato fungente da obiettivo e di riportare tali informazioni quando sentivano di essere ritornati nel loro corpo. Una rassegna riguardante questa linea di ricerca è riportata nei lavori di Alvarado (1982) e di Cardeña and Alvarado (2014).

Per esempio Palmer e Vassar (1974) tentarono di indurre l'OBE tramite tecniche di rilassamento muscolare progressivo e stimolazione audio-visiva, quindi istruirono i loro partecipanti a viaggiare fino ad un'altra stanza e a tentar di vedere un bersaglio. Tuttavia i soggetti che riferirono di aver avuto accesso all'OBE ottennero punteggi inferiori a quelli previsti dalla pura casualità. Palmer (1978), riassumendo i suoi esperimenti, non trovò supporto all'ipotesi che i soggetti accedenti all'OBE ottenessero punteggi ESP significativamente superiori a quelli previsti dal puro caso e significativamente superiori a quelli dei soggetti non accedenti all'OBE, benché fosse stata rilevata un'interazione tra il tipo di induzione e la direzione del punteggio ESP.

Uno studio in cui l'OBE è stata indotta tramite ipnosi è descritto in un lavoro di Tart (1998). Sette partecipanti, tutti appartenenti al 10% superiore nella gamma di suscettibilità ipnotica, dopo aver raggiunto uno stato di completa ipnosi, ricevettero la suggestione di spostare la loro coscienza in un lontano laboratorio chiuso a chiave e di osservare attentamente alcuni speciali materiali-bersaglio. Tuttavia nessuno dei loro rapporti corrispose con le caratteristiche dei bersagli e non fu completata alcuna analisi formale.

Tressoldi e Del Prete (2007) volevano confrontare le differenze tra un'ipnosi con OBE e una comune ipnosi senza OBE rispetto alla capacità di percepire immagini distanti, all'esterno del campo visuale riservato ai sensi. In questo studio non furono rilevate differenze tra i due tipi d'induzione ipnotica e ambedue ottennero un'accuratezza complessiva superiore del 3,7% rispetto alla pura casualità.

Questo studio è stato concepito come replica del lavoro del 2007 di Tressoldi e Del Prete. In questo caso l'accuratezza dei partecipanti nell'identificazione delle immagini è stata esaminata anche rispetto all'orientazione fisica dell'immagine bersaglio: in metà delle sessioni l'immagine bersaglio è stata disposta rivolta a faccia in su e nell'altra metà rivolta a faccia in giù¹.

Inoltre l'OBE è stata esaminata sotto la prospettiva della MPS (Minimal Phenomenal Selfhood – Individualità Fenomenica Minima), così come è stata definita da Blanke e Metzinger (2009), le cui prerogative fondamentali sono: (i) una forma globalizzata di identificazione con il corpo come un tutt'uno (il contrario del possesso di parti del corpo), (ii) la collocazione spazio-temporale di sé stesso e (iii) una prospettiva in prima persona (1PP).

Il nostro fine era di indagare le caratteristiche percettive e cognitive durante un'OBE. Per farlo, abbiamo ideato un'intervista semi-strutturata composta da undici domande correlate con quanto riferito da coloro che hanno avuto un'esperienza di Pre-Morte (NDE – Near Death Experience), così come descritto da Jourdan (2011). In particolare abbiamo preparato domande riguardanti: movimento e “zoom” istantanei, attraversamento dei muri, percezione “a 360°” con campo di visione illimitato, percezione “da ogni parte simultaneamente”, percezione di trasparenza e peculiarità della percezione del tempo (cioè tempo “spazializzato” o “congelato”; incapacità di distinguere passato, presente e futuro).

Ai partecipanti, mentre erano nello stato fuori dal corpo, sono state poste semplici domande riguardanti tutti questi argomenti (vedere Procedura).

Ipotesi confermativa:

La corretta identificazione d'immagini a distanza approssimerà l'ampiezza dell'effetto, pari a 0,37, ottenuta da Tressoldi e Del Prete nel 2007, respingendo l'ipotesi nulla.

Ipotesi esplorative:

- I bersagli saranno rilevati più facilmente (maggiore percentuale di successi) se disposti a faccia in su anziché a faccia in giù.
- Durante l'OBE, le caratteristiche della MPS (Minimal Phenomenal Selfhood – Individualità Fenomenica Minima) saranno una collocazione spazio-temporale di sé stesso e una prospettiva in prima persona (1PP) associate ad un senso e ad una percezione di incorporeità.
- Le esperienze riferite durante l'OBE saranno simili a quelle descritte nelle NDE (Near Death Experiences) riportate da Jourdan (2011).

MATERIALI E METODI

Partecipanti

A questo studio hanno preso parte cinque partecipanti, la cui inclusione è stata basata sulla loro esperienza con l'ipnosi, variabile da 2 a 10 anni. Le loro caratteristiche generali e anagrafiche sono riportate nella Tavola 1. Il loro grado di suggestionabilità ipnotica è stato stimato utilizzando la

¹ Durante i test preliminari pensavamo ingenuamente che la visione in OBE fosse possibile solo da sopra, quindi abbiamo sistemato le immagini orizzontalmente o verticalmente. Le descrizioni dei partecipanti ci hanno fatto presto capire che quella differenza era irrilevante (vedere le risposte dei partecipanti alle domande).

versione italiana della Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility, Form A (Pascalis, Russo and Marucci, 2000).

Le conoscenze precedenti dei partecipanti in tema di OBE sono state stabilite chiedendo loro quanti libri, relazioni o articoli di giornale avessero letto riguardo a tale stato di coscienza. Abbiamo classificato come “bassa” la conoscenza non fondata su alcun interesse e lettura precedenti e come “alta” quella basata su specifici interessi e letture su quello stato di coscienza.

L'autore L.P., che dispone di più di vent'anni di esperienza con l'ipnosi, ha agito come ipnotista.

Tavola 1: Caratteristiche dei partecipanti.

ID	Sesso	Età	Esperienza precedente con l'OBE	Conoscenza precedente dell'OBE	Esperienza con l'ipnosi (anni)	Suscettibilità ipnotica – Punteggio totale*	Sessioni svolte in Laboratorio
S	M	26	NO	Alta	2	8	4
A	M	30	NO	Alta	2	8	4
AI	F	32	NO	Alta	2	8	0
F	F	53	SÌ	Alta	10	9	1
D	F	26	NO	Bassa	2	9	1

*= I punteggi individuali ottenuti in ciascuna prova sono mostrati nella Tavola S2 dell'Appendice.

Procedura

Prima di iniziare l'esperimento ufficiale, tutti i partecipanti sono stati sottoposti ad una o due sessioni alla settimana per abituarli alla procedura ipnotica e alle suggestioni OBE, fino a quando l'ipnotista ha deciso che erano pronti ad iniziare l'esperimento ufficiale. Come descritto nell'Appendice, è stata dedicata una particolare cura a far acquisire familiarità a ciascun partecipante su come fare a rispondere verbalmente alle domande senza uscire dallo stato di OBE e su come sentirsi a proprio agio in quello stato.

In media sono state necessarie quattro sedute specificamente dedicate all'OBE per preparare i partecipanti all'esperimento fino ad un livello tale da consentir loro di essere ipnotizzati per telefono, nel caso in cui si fossero presentate difficoltà a raggiungere il laboratorio. Il resoconto della procedura utilizzata nella generalità dei casi per l'induzione in ipnosi e per l'induzione in OBE è disponibile nell'Appendice.

Nelle sessioni ufficiali ai partecipanti è stato richiesto di identificare un'immagine per sessione per un totale di sei sessioni. Abbiamo piazzato le immagini in due stanze diverse, per consentire l'eventuale identificazione di due immagini in una sola sessione. Soltanto in due casi una partecipante ha avuto tempo e concentrazione sufficienti per identificare due immagini in una sola sessione, riducendo le proprie sessioni complessive a quattro anziché sei. In tre sessioni l'immagine era disposta a faccia in su e nelle restanti tre a faccia in giù.

In totale sono state necessarie ventotto sessioni per completare lo studio. Diciotto sessioni sono state svolte per telefono, con i partecipanti a casa loro.

Procedura d'induzione ipnotica in OBE

Tutte le sessioni sono state portate a termine o in un laboratorio a prova di luce e parzialmente insonorizzato, oppure in casa dei partecipanti. Nel caso di sessioni in casa dei partecipanti, essi sono

stati raggiunti telefonicamente dall'ipnotista. I partecipanti erano sdraiati su di una poltrona inclinata e un registratore audio digitale era collocato vicino alla loro bocca o al telefono per registrare ogni loro parola. L'esperimento ufficiale iniziava con le seguenti istruzioni:

“Lo scopo di questo studio è di analizzare le caratteristiche della visione a distanza d'immagini in condizioni di OBE e come esse vengano percepite in tali condizioni. Una volta entrati in stato di OBE, vi saranno poste alcune domande riguardo a come vi sentite. In seguito vi sarà chiesto di raggiungere la stanza in cui è piazzata l'immagine e di entrarvi. Quindi vi sarà richiesto di guardare verso il luogo in cui l'immagine è stata disposta e di descriverla, tentando di riferire ogni caratteristica visuale, le vostre emozioni e ogni altra informazione².

Alla fine, prima di terminare lo stato di OBE, vi sarà posta una serie di domande su come siete in grado di percepire e di “muovervi” in quello stato di coscienza. Ricordatevi che potete interrompere la sessione quando volete, o dicendo NO ad alta voce oppure segnalandolo con un gesto della mano destra.”

Se non erano necessarie altre spiegazioni o chiarimenti, l'ipnotista iniziava poi l'induzione ipnotica. Quando l'ipnotista era soddisfatto dello stato ipnotico raggiunto dal partecipante, corrispondente alle caratteristiche di uno stato d'ipnosi molto profonda, ovvero perdita di contatto con il corpo, funzioni psicologiche e fisiologiche ritardate e perdita di spontaneità, come descritto da Erickson (1952), egli proseguiva con l'induzione ipnotica. Quando i partecipanti erano a casa loro, l'ipnotista deduceva se avevano raggiunto lo stato desiderato ponendo attenzione al tono e al ritmo della loro voce. Una volta sicuro che fossero in stato di OBE, egli poneva loro le seguenti domande, al fine di indagare la MPS (Minimal Phenomenal Selfhood – Individualità Fenomenica Minima)³:

- a) *Ti senti ancora dentro al tuo corpo fisico?*
- b) *Dove vedi (percepisci) il tuo corpo fisico?*
- c) *Quale collegamento percepisci con il tuo corpo fisico?*
- d) *Ti percepisci dei confini come quando sei nel corpo fisico?*
- e) *Come descriveresti questo stato di coscienza?*

Dopo aver posto queste domande, l'ipnotista imprimeva la suggestione riguardante il luogo in cui il partecipante avrebbe trovato l'immagine da descrivergli. Le immagini sono state poste sopra mobiletti in due differenti stanze nell'edificio del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Padova (a più di 190 Km dal laboratorio o dalle dimore dei partecipanti), una al terzo piano e l'altra nel seminterrato.

Una volta descritte le immagini, a ciascun partecipante venivano poste le seguenti sei domande, al fine di indagare le sue funzioni percettive e cognitive in tale stato di coscienza:

- f) *Quando ti è stato chiesto di guardare da vicino qualcosa, hai sperimentato un movimento di avvicinamento o una specie di zoom immediato senza apparente movimento?*
- g) *Hai percepito l'esperienza di passare attraverso barriere fisiche (ad es. muri, porte chiuse, ecc.): cos'hai provato?*
- h) *Quando eri in un certo ambiente, percepivi tutto contemporaneamente a 360° o sperimentavi una specie di movimento di esplorazione?*

² A ogni partecipante è stata offerta l'opportunità di descrivere le immagini con un disegno, ma tutti hanno preferito farlo a parole.

³ Durante le sessioni, ai partecipanti sono state poste ulteriori domande riguardanti altre caratteristiche della loro esperienza. Le loro risposte saranno riportate in un articolo aggiuntivo di Tressoldi et al.'s (2014).

- i) *Quando guardavi un oggetto, lo percepivi da un punto di vista alla volta (ad es. dal davanti, da sopra, da sotto) o contemporaneamente da tutte le parti?*
- j) *Hai avuto bisogno di spostarti per vedere qualche cosa nascosta da un'altra o la vedevi lo stesso attraverso?*
- k) *Nelle varie modalità di movimento che hai appreso, hai sperimentato il senso del tempo, ad es. per spostarti da un posto all'altro o per esaminare qualche oggetto?*

Inoltre, per saggiare l'affidabilità di quanto riferito dai partecipanti, veniva posta la seguente domanda: *“Adesso quali sono la data e l'ora?”*. Pensavamo che, se i partecipanti avessero fatto una descrizione basata soltanto sulle proprie conoscenze e deduzioni e non sulla loro reale esperienza in quello stato di coscienza, essi avrebbero dato la risposta esatta. Come apparirà invece chiaro dai risultati, il tempo da loro sperimentato era molto diverso rispetto a quello con cui si ha a che fare in uno stato normale di coscienza.

In seguito l'ipnotista impartiva l'ordine di ritornare nel corpo e di uscire dall'ipnosi. Prima di terminare la sessione, ai partecipanti veniva chiesto di commentare la loro esperienza e di dare suggerimenti al riguardo.

A tutti i partecipanti sono state poste nello stesso modo le stesse domande. Talvolta all'ipnotista si è reso necessario ripetere una domanda per accertarsi di essere stato capito bene o riformularla per chiarirne meglio il significato.

Poiché eravamo interessati a determinare se i partecipanti, una volta tornati al normale stato di coscienza, sarebbero stati in grado di ricordare la loro esperienza in OBE, al termine delle sessioni a tutti loro è stata inviata una E-mail contenente le stesse undici domande con l'invito a rispondere per iscritto.

Tutte le registrazioni audio originali sono disponibili in Tressoldi (2013). Le trascrizioni in inglese sono in corso.

Analisi delle domande

Due giudici, PT e LP, hanno analizzato qualitativamente in modo indipendente, tramite l'ascolto delle registrazioni originali, le cinque risposte di ciascun partecipante correlate con la MPS (Minimal Phenomenal Selfhood – Individualità Fenomenica Minima) e le sei assimilabili a quelle di Pre-Morte (NDE – Near Death Experience), prendendo in esame i loro contenuti secondo le raccomandazioni espresse da Krippendorff (2012). Abbiamo prima stabilito di considerare che ci fosse un accordo comune tra i partecipanti quando lo stesso contenuto fosse stato riportato da almeno quattro su cinque di essi. L'accordo comune tra i due giudici è stato del 90%. Le discrepanze interpretative sono state risolte riascoltando le registrazioni originali.

Materiali

Sono state selezionate sei immagini dal GAPED (Geneva Affective Picture Database; Dan-Glauser and Scherer, 2011). I criteri adottati per includerle nelle sei sono stati: a) alto valore eccitante. b) immagini tutte correlate con eventi umani. Le loro caratteristiche sono presentate nell'Appendice ed esse sono reperibili in Tressoldi (2013).

Identificazione delle immagini

Per evitare ogni infiltrazione sensoriale tra la persona addetta alla scelta dell'immagine-bersaglio e il partecipante, l'autore PT ha selezionato le sei immagini-bersaglio e ha reso casuale non solo il loro ordine di presentazione – identico per ognuno dei partecipanti – ma anche la scelta delle immagini-diversivo, della stanza in cui collocarle e della loro orientazione (a faccia in su o a faccia

in giù), dopo di che, senza rivelare la loro identità, ha informato l'ipnotista che esse erano disponibili.

Una volta completata l'identificazione delle due immagini (una per ciascuna delle due stanze-bersaglio) da parte di tutti e cinque i partecipanti, l'ipnotista ha informato PT, il quale le ha sostituite con altre due.

Dopo che ciascun partecipante aveva completato l'identificazione di una coppia d'immagini, PT gli ha inviato una E-mail contenente due set di quattro immagini (ciascuno formato dall'immagine - bersaglio e da tre immagini-diversivo scelte anch'esse tra le altre immagini GAPED) insieme ai due file audio contenenti le descrizioni di ciascuna immagine della coppia. Una volta identificate le immagini-bersaglio, ciascuno dei partecipanti ha inviato a PT una copia delle due immagini scelte.

Inoltre, per accertare se due giudici indipendenti potessero utilizzare le descrizioni dei partecipanti per identificare le immagini-bersaglio, PT ha chiesto a due co-autori (LP e PC) di identificarle indipendentemente, senza saper nulla delle immagini stesse, utilizzando lo stesso set di immagini dei partecipanti e ascoltando le loro registrazioni.

Ciascuna immagine è stata numerata da uno a quattro e la sua collocazione è stata scelta casualmente. Le sei immagini sono tutte disponibili in Tressoldi (2013).

Tutte le scelte casuali sono state effettuate con gli appositi programmi disponibili in rete nel sito www.random.org.

Per raggiungere una potenza statistica di 0,8 e una ES (Effect Size – Dimensione dell'Effetto) stimata di 0,4 rispetto allo 0,25 tipico della scelta casuale, tutti i partecipanti hanno contribuito con sei tentativi ciascuno.

Le loro descrizioni verbali sono state utilizzate per identificare l'immagine-bersaglio all'interno di un set contenente anche tre immagini-diversivo scelte dalle altre categorie GAPED.

RISULTATI

Analisi dei dati

Le percentuali di corrette identificazioni (successi) ottenute dai partecipanti e dai due giudici sono presentate nella Tav. 2.

Tavola 2: Punteggi grezzi e percentuali di corretta identificazione (successi) dei partecipanti e dei due giudici indipendenti.

Partecipante o Giudice	Successi con le 3 immagini a faccia in su	Successi con le 3 immagini a faccia in giù	Successi totali (%)
S	0	0	0
A	1	1	33.3
AI	1	3	66.7
F	2	2	66.7
D	2	2	66.7
MEDIA (%)	40	53.3	46.7
LP	2	3	83.3
PC	1	2	50

Statistica inferenziale

Le statistiche binomiali, con i corrispondenti valori del fattore ES (Effect Size – Dimensione dell’Effetto) e del Fattore di Bayes (BF) calcolati utilizzando il sistema di calcolo on-line reperibile nel sito <http://pcl.missouri.edu/bf-binomial>, sono presentate nella Tavola 3. Il Fattore di Bayes confronta la probabilità dei dati osservati in funzione di H1/H0, pertanto quantifica le prove che i dati forniscono a favore del, o contro il, modello preso in considerazione. Nel nostro caso il modello H1 presuppone che la probabilità di successo sia superiore rispetto a quella del modello H0, il quale presuppone invece che i successi approssimino il numero previsto dalla casualità. Quando BF supera il valore di 1,0 (che indica identica probabilità per i due modelli) le prove favoriscono il modello H1 (quello alternativo) rispetto al modello H0 (quello nullo). Una convenzione proposta da alcuni utilizzatori di BF per interpretarne il valore numerico è che ci siano prove “sostanziali” a favore di H1 quando BF è maggiore di 3,0 ed “estremamente evidenti” quando BF è maggiore di 100 e, in modo equivalente, che ci siano prove “sostanziali” a favore di H0 quando BF è minore di 0,3 ed “estremamente evidenti” quando BF è minore di 0,01 (Wetzels, Matzke, Lee, Rouder, Iverson, & Wagenmakers, 2011). Comunque, come nel caso di ES, questi valori vanno interpretati nel contesto della ricerca, nel quale, ad esempio, un valore piccolo può essere di importanza molto rilevante.

Tavola 3: punteggi z (z-score) binomiali con i relativi ES e $BF_{H1/H0}$ corrispondenti all’accuratezza totale di tutti i partecipanti e dei partecipanti più i due giudici indipendenti.

	Solo i partecipanti	I partecipanti più i due giudici
z binomiale	2.53*	3.92°
$ES(z/\sqrt{n})$ [95% CI]	0.46 [0.08, 0.83]	0.60 [0.27, 0.93]
$BF_{H1/H0}$	5.9	250

*p=0.006; °p=0.00004

L’accuratezza complessiva dei cinque partecipanti, pari al 46,7%, e quella dei cinque partecipanti più i due giudici indipendenti, pari al 52,4%, superano il 25% che ci si aspetta dalla casualità. Non abbiamo confrontato le due orientazioni (faccia in su e faccia in giù) a causa del basso numero di tentativi. Il valore che abbiamo ricavato per ES è maggiore di quello che ci si attendeva, pari a 0,37. Per di più BF fornito dai dati ha indicato che l’ipotesi alternativa ($H1 > 0,25$) è da circa 6 a 250 volte più probabile di quella nulla ($H0 = 0,25$).

Esperienze di tipo MPS ed NDE

Il compendio delle risposte fornite da ciascun partecipante alle cinque domande relative alla MPS viene presentato nella Tavola 4.

Tavola 4: Risposte dei partecipanti alle cinque domande concernenti la MPS (Minimal Phenomenal Selfhood – Individualità Fenomenica Minima).

Partecipante	Ti senti ancora dentro al tuo corpo fisico?	Dove vedi (percepisci) il tuo corpo fisico?	Quale collegamento percepisci con il tuo corpo fisico?	Ti percepisci con dei confini come quando eri nel tuo corpo fisico?	Come definiresti questo stato di coscienza?
A	NO.	Non lo percepisco.	Non vedo nulla di simile.	Ho un punto di vista esterno, ma non vedo un corpo.	Di beatitudine. Mi sento libero.
AI	NO, non c’è più alcun contatto.	Mi sento sospesa.	Quando lo faccio parlare c’è come un collegamento etereo, ma non lo vedo.	NO, nessun confine.	Espanso. Molto gradevole.

D	Non riesco a percepirlo.	Lo sento in parte: le mani, la bocca... poi sempre meno. Lo sento altrove.	Vedo una specie di cavo color argento. SÌ, una specie di fascio di luce bianca.	NO, nessun confine.	Mi sento molto bene, leggera, calma, tranquilla.
F	Quando lo faccio parlare mi sento dentro, altrimenti mi sento fuori.	Non lo vedo, lo percepisco lì dove l'ho lasciato. Lo sento estraneo.	Nessun collegamento, sento solo i contorni. Vedo la "corda d'argento", ma solo se ci bado.	Non percepisco nulla: mi sento del tutto libera. Non percepisco né confini né forma.	Sono pura consapevolezza.
S	In parte. Sento il corpo fisico come una casa.	Lo percepisco lì dov'è ora.	Se voglio, sento che c'è.	NO, nessun confine.	Come pura consapevolezza.

Il compendio delle risposte dei partecipanti a ciascuna delle sei domande concernenti la loro esperienza percettiva e cognitiva in OBE è presentato nella Tavola 5.

Tavola 5: Risposte dei partecipanti alle sei domande concernenti la loro esperienza percettiva e cognitiva in OBE.

Partecipante	Per guardare da vicino qualcosa, hai sperimentato un movimento di avvicinamento o una specie di zoom immediato senza apparente movimento?	Cos'hai percepito passando attraverso barriere fisiche, ad es. muri, porte chiuse, ecc.?	Quando eri in un certo ambiente, percepivi tutto contemporaneamente a 360° o sperimentavi una specie di movimento di esplorazione?	Quando guardavi un oggetto, lo percepivi da un punto di vista alla volta, ad esempio davanti, sopra, sotto, o da tutte le parti simultaneamente?	Hai avuto bisogno di spostarti per vedere qualche cosa nascosta da un'altra o la vedevi lo stesso?	Hai sperimentato il senso del tempo?
A	Mi sono focalizzato subito.	Non ho provato nulla; forse una specie di tepore.	Prima mi sono mosso, poi ho avuto tutta la visione d'insieme.	Lo percepivo tutto insieme, da tutti i lati.	Sapevo che c'era. Vedevo anche attraverso.	Non l'ho provato, né per spostarmi né per esaminare gli oggetti.
AI	Dopo una vista d'insieme, ho esaminato ogni cosa da vicino senza muovermi.	Non ho provato nulla.	Percepivo subito tutto ciò che mi interessava, poi lo potevo esaminare da vicino senza muovermi.	Lo vedevo dall'alto, come dal soffitto.	Non so, forse mi dovevo spostare. Vedevo anche attraverso.	Andando a Padova, NO. Muovendomi e guardando gli oggetti, SÌ, come se fossi nel corpo fisico.
D	Una specie di zoom immediato.	Ho sentito come se attraversassi qualcosa di molto inconsistente. Una quasi impercettibile vibrazione.	Mi muovevo per esplorare, poi ho visto tutto assieme, anche dietro.	Lo guardavo da un punto di vista alla volta, ma lo percepivo tutto assieme. Vedevo tutto contemporaneamente.	Sono andata a vedere. Vedevo anche attraverso.	Per cambiare luogo ho sentito solo lo spostamento. Guardando un oggetto sentivo solo il tempo scorrere.
F	Una specie di zoom immediato.	Passando veloce non sento nulla, ma lentamente sento qualcosa di molto leggero.	Percepivo tutto contemporaneamente.	Potevo vederlo in tutti i modi, a seconda del livello di attenzione ad esso dedicato.	Vedevo tutto contemporaneamente. Vedevo ciò che volevo anche attraverso.	Assolutamente no. Ero consapevole del succedersi delle situazioni, ma non avevo il senso del tempo.
S	Muovevo una specie di braccio per toccare la cosa e in quel modo la percepivo.	Non ho provato nulla. Talvolta un po' di fresco.	Riempivo l'ambiente come un fluido, per scoprirlo. Poi esaminavo un oggetto per volta.	Concentrandomi lo vedevo simultaneamente tutto, altrimenti da un lato per volta.	Sapendo che c'era, NO, sennò dovevo andare a cercarla.	Andando a Padova, NO: tempo zero. Muovendomi in una stanza ho invece provato il senso del tempo.

Quando ai partecipanti sono state richieste la data e l'ora, essi hanno dichiarato date e ore diverse rispetto a quelle vere, eccetto in un caso: hanno riferito ore e giorni e/o mesi precedenti o successivi a quelli corretti. In ciascun caso l'ipnotista li ha riportati alla data e all'ora corrette, per rendere consci i partecipanti del momento temporale giusto ed essere certi che percepissero le immagini presenti in quel momento e non quelle presenti nel passato o nel futuro.

ANALISI

Ipotesi confermativa

Identificazione delle immagini da parte dei partecipanti

L'accuratezza complessiva dei partecipanti, che è stata del 47,7% invece dell'atteso 25% tipico della casualità, è più alta di quella riscontrata in Tressoldi and Del Prete (2007). Cause plausibili delle differenze sono i campioni (immagini) meglio selezionati e un minor numero di richieste d'identificazione per sessione, che sono state una o due in questo studio contro da due a quattro in Tressoldi and Del Prete (2007), il che potrebbe aver ridotto l'affaticamento cognitivo dei partecipanti. L'accuratezza complessiva dei due giudici indipendenti, pari al 66,7%, suffraga l'ipotesi che le descrizioni dei partecipanti possano essere utilizzate per identificare le immagini-bersaglio.

MPS dei partecipanti

Tutti i partecipanti, indipendentemente dalle loro conoscenze ed esperienze pregresse riguardanti l'OBE, hanno riferito di un'esperienza di uscita dal corpo, senza alcun sentore di confini fisici ed un "Sé", o "Individualità" che era separato dal loro corpo. Il collegamento con il loro corpo fisico è stato descritto, ogni volta che essi parlavano del, o porgevano attenzione al, corpo fisico stesso o come assente o come dotato di una qualche forma di connessione rappresentata da una specie di cavo argenteo-bianco brillante. La descrizione emozionale di questo stato di consapevolezza è stata varia, ma generalmente caratterizzata da un senso di benessere. È importante ricordare che nessuna di queste informazioni è stata fornita durante l'induzione dell'OBE.

Sembra risultare completamente suffragata l'ipotesi secondo cui durante le OBE le sole caratteristiche della MPS (Minimal Phenomenal Selfhood – Individualità Fenomenica Minima) siano un'autocollocazione spazio-temporale e una prospettiva in prima persona (1PP), associate ad un senso e ad una percezione di incorporeità.

Se la si confronta con la descrizione della MPS fatta da Blanke e Metzinger: "*La MPS è una proprietà fenomenica, cioè l'esperienza consapevole di essere un Io. È l'esperienza di essere un'entità olistica distinta dalle altre, capace di autocontrollo e attenzione globali, nonché dotata di un corpo e di una collocazione nello spazio e nel tempo*", quella riportata dai nostri partecipanti è un'identica esperienza fenomenologica, ma senza il corpo fisico.

Inoltre tutti hanno riferito di avere una prospettiva in prima persona (1PP) che, in accordo con la definizione di Blanke e Metzinger, può essere descritta come la versione più forte della 1PP, la quale è caratterizzata: "*non solo da un Io, ma anche da un Io nell'atto di conoscere, il che implica il possesso del concetto di 'soggetto di esperienza'*".

Insomma, la fenomenologia riportata dalle nostre OBE indotte sembra compatibile con una specie di Individualità Fenomenica Incorporea (DPS - Disembodied Phenomenal Selfhood) la quale possiede tutte le caratteristiche della versione forte della 1PP, eccetto il possesso di un corpo fisico.

Caratteristiche percettive e cognitive dell'OBE dei partecipanti

Se ci si chiede se le esperienze riferite durante un'OBE possano assomigliare a quelle riportate dalle NDE (Near Death Experiences – Esperienze di Quasi-Morte), così come dibattuto da Jourdan (2011), la risposta è un deciso sì.

Leggendo le risposte di tutti e cinque i partecipanti emerge un consenso generale riguardo a percezione, movimento nell'ambiente e senso del tempo, con solo alcune differenze di minore importanza nei dettagli che essi utilizzano per descrivere le loro esperienze.

L'acquisizione dell'informazione visiva viene descritta come un atto puramente percettivo regolato soltanto dall'intenzione, od obiettivo, del partecipante. È davvero notevole la descrizione dell'atto di percepire come una “zoomata dentro” che include tutti i punti di vista. Dalle descrizioni dei partecipanti appare chiaramente che, in quello stato di coscienza, la “percezione” non dipende dagli occhi. Anche se certamente ce lo aspettavamo, i nostri partecipanti hanno descritto questa differenza con certi dettagli che finora non erano ancora stati documentati.

Anche la descrizione di come ci si muove nell'ambiente e del senso del tempo offrono alcuni dettagli molto interessanti. Il viaggio su lunghe distanze sembra avvenire istantaneamente. Al contrario, quando si richiede concentrazione nell'ispezione ambientale, viene descritto un vago sentore di sequenza degli eventi unito ad un certo senso del tempo. In genere sembra che i partecipanti vivano in un tipo di mondo in cui è presente solamente la dimensione spaziale, senza quella temporale.

Descrizioni identiche, con differenze di second'ordine nei dettagli, sono state fatte nei questionari che ai partecipanti è stato richiesto di compilare al termine di ciascuna sessione: esse suggeriscono che, nel normale stato di coscienza, loro mantengono ricordi precisi delle loro esperienze OBE.

Insomma, da tutte le descrizioni dei partecipanti si deduce che in quello stato di coscienza essi possono agire senza le limitazioni imposte dal corpo fisico al movimento e alla percezione, specialmente per quanto concerne la visione. “Movimento” e “percezione” sono principalmente governati dalla loro intenzione e dai loro obiettivi. Ciò che essi percepiscono dipende da ciò che vogliono sapere. Questa caratteristica consente loro di “muoversi” istantaneamente e di percepire le cose “zoomando” su di esse da tutti i punti di vista. I partecipanti percepiscono solamente un vago senso di passaggio o di sequenza degli eventi quando vanno in cerca di dettagli o si muovono in qua e in là per esplorare l'ambiente. Il tempo sembra essere assente o simile ad una sequenza di video-clip, il che suggerisce che essi stanno vivendo in un universo tridimensionale molto simile a quello chiamato “Universo a Blocchi”, il quale definisce lo spazio-tempo come un tutt'uno fisso nel quale gli eventi passati e futuri esistono già nel continuum spazio-temporale, in accordo con la teoria della relatività speciale (Ellis, 2007; Petkov, 2006). In breve sembra che lo stato di coscienza in un'OBE indotta, che abbiamo definito DPS (Disembodied Phenomenal Selfhood), sia molto simile o uguale a quello descritto nelle NDE.

LIMITI DI QUESTO STUDIO

Attendibilità delle descrizioni fatte dai partecipanti

I partecipanti descrivono uno stato di coscienza realmente alternativo, diverso dal nostro stato quotidiano, oppure descrivono ciò che si aspettano o che ritengono debba succedere durante un'OBE?

I limiti delle descrizioni verbali in prima persona sono ben noti, tuttavia essi sono essenziali per indagare la fenomenologia personale.

Nel nostro caso, tra le possibili fonti di distorsione dei risultati bisogna prendere in considerazione la possibilità che le risposte del partecipante riflettano le conoscenze dell'ipnotista riguardo all'OBE. È vero che l'ipnotista doveva possedere un'estesa conoscenza della letteratura relativa alle OBE, ma in questo caso la sua intenzione non era quella di confermare le proprie conoscenze, bensì di confrontarla con l'esperienza del partecipante. Infatti sono state scoperte caratteristiche inaspettate dell'OBE (vedere l'articolo correlato di Tressoldi et al. 2014). Inoltre le domande sono state pensate per essere neutre, così da non suggerire o guidare verso specifiche risposte. Altre possibili fonti di distorsione dei risultati avrebbero potuto essere la conoscenza pregressa dei partecipanti riguardo alle OBE, acquisita mediante libri od altre fonti d'informazione come Internet, oppure ciò che essi si aspettavano potesse succedere in questo particolare stato di coscienza. Questa particolare fonte di distorsione dei risultati è degna di essere presa in considerazione, ma l'ampio grado di somiglianza delle risposte dei partecipanti alle domande, così come la loro difficoltà nel definire le date, sono fatti che orientano in direzione opposta a tale possibilità. L'eventualità che tutti e cinque i partecipanti si siano messi d'accordo per fornire risposte simili è stata esclusa, poiché sarebbe stato ad essi necessario accedere agli stessi libri, articoli, siti web, ecc. e perché sarebbe stato necessario che tutte quelle fonti contenessero informazioni fondamentali per rispondere a tutte le domande.

Un altro limite è la mancanza di strumenti pratici e affidabili per accertare l'alterazione di coscienza quando i partecipanti dichiarano di aver raggiunto uno stato di OBE. Sfortunatamente, ad oggi, che noi si sappia non esiste nessuno strumento simile e, come risultato, sono state utilizzate interrogazioni differenti in ogni indagine (i.e. Blanke et al., 2004).

Indagini future

Nonostante siano richiesti partecipanti selezionati e ipnotisti esperti, solo repliche indipendenti del nostro studio possono confermare le nostre scoperte.

Una prova ancor più convincente della realtà del fatto che l'OBE è un distinto stato di coscienza incorporeo, come documentato nel nostro studio, si potrebbe ottenere se potessimo dimostrare che, quando si è in stato di OBE, a parte la percezione a distanza, è possibile interagire con l'ambiente fisico e "catturare" questa interazione utilizzando apparati elettronici.

Questo è il prossimo obiettivo del nostro team di ricerca.

Riconoscimenti: ringraziamo la prof. A. Zane e il Proof Reading Service per la revisione dell'inglese, nonché i due revisori e l'editor per i loro utili commenti e suggerimenti al fine di migliorare questo lavoro.

BIBLIOGRAFIA

- Alvarado, C. S. (1982). ESP during out-of-body experiences: A review of experimental studies. *Journal of Parapsychology*, 46(3), 209-230.
- Blanke, O. (2012). Multisensory brain mechanisms of bodily self-consciousness. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(8), 556-571.
- Blanke, O., Landis, T., Spinelli, L., & Seeck, M. (2004). Out-of-body experience and autoscopia of neurological origin. *Brain*, 127(2), 243-258.
- Blanke, O., & Arzy, S. (2005). The out-of-body experience: disturbed self-processing at the temporo-parietal junction. *The Neuroscientist*, 11(1), 16-24.
- Blanke, O., & Castillo, V. (2007). Clinical neuroimaging in epileptic patients with autoscopic hallucinations and out-of-body experiences. *Epileptologie*, 24, 90 - 96.
- Blanke, O., & Metzinger, T. (2009). Full-body illusions and minimal phenomenal selfhood. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(1), 7 – 13.
- Blanke, O., Ortigue, S., Landis, T., & Seeck, M. (2002). Stimulating illusory own-body perceptions. *Nature*, 419(6904), 269 – 270.
- Braithwaite, J. J., Samson, D., Apperly, I., Brogna, E., & Hulleman, J. (2011). Cognitive correlates of the spontaneous out-of-body experience (OBE) in the psychologically normal population: Evidence for an increased role of temporal-lobe instability, body-distortion processing, and impairments in own-body transformations. *Cortex*, 47(7), 839-853.
- Cardeña, E. (2005). The phenomenology of deep hypnosis: quiescent and physically active. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 53, 37-59.
- Cardeña, E. & Alvarado, C. (2014). Anomalous self and identity experiences. In Cardeña, E., Lynn, S. J. and Krippner, S. (Eds). *Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence*. 2nd ed. p.175-212. American Psychological Association.
- 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*, 1-15.
- Dan-Glauser, E. S., & Scherer, K. R. (2011). The Geneva affective picture database (GAPED): a new 730-picture database focusing on valence and normative significance. *Behavior Research Methods*, 43(2), 468-477.
- Ehrsson, H. H. (2007). The experimental induction of out-of-body experiences. *Science*, 317(5841), 1048-1048.
- Ellis, G. F. (2007). *Physics in the Real Universe: Time and Space-Time*. In *Relativity and the Dimensionality of the World* (pp. 49-79). Springer Netherlands.
- Erickson, M. H. (1952). Deep hypnosis and its induction. In L. M. LeCron (Ed.), *Experimental Hypnosis* (pp. 70–114). New York: Macmillan.

- Jourdan, J. P. (2011). Near Death Experiences and the 5th Dimensional Spatio-Temporal Perspective. *Journal of Cosmology*, 14, 4743-4762.
- Krippendorff, K. (2012). Content analysis: An introduction to its methodology. Sage.
- Metzinger, T. (2005). Out-of-body experiences as the origin of the concept of a ' Soul '. *Mind and Matter*,3(1), 57 - 84.
- Nash, M. R., Lynn, S. J., & Stanley, S. M. (1984). The direct hypnotic suggestion of altered mind/body perception. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 27(2), 95-102.
- Palmer, J. (1978). ESP and out-of-body experiences: An experimental approach. In D. S. Rogo (Ed.), *Mind beyond the body*. New York: Penguin Books.
- Palmer, J. & Vassar, C. (1974). ESP and out-of-the-body experiences: An exploratory study. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 68, 257-280.
- Pascalis, V. D., Russo, P., & Marucci, F. S. (2000). Italian norms for the Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility, Form A. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48(1), 44-55.
- Petkov, V. (2006). Is there an alternative to the block universe view? in: D. Dieks (Ed.), *The 462 Ontology of Spacetime "Philosophy and Foundations of Physics"* Elsevier, Amsterdam Series, 463 Volume 1, pp. 207-228. Retrieved from: <http://philsci-archive.pitt.edu/9470/>
- Tart, C. T. (1998). Six studies of out-of-body experiences. *Journal of Near-Death Studies*, 17(2), 73-99.
- Terhune, D. B. (2009). The incidence and determinants of visual phenomenology during out-of-body experiences. *Cortex*, 45(2), 236 - 242.
- Tressoldi, P., & Del Prete, G. (2007). ESP under hypnosis: The role of induction instructions and personality characteristics. *Journal of Parapsychology*, 71, 125-137.
- Tressoldi, P. (2013). OBERecordsImages. figshare. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.881821>.
- Tressoldi, P. E., Pederzoli, L., Caini, P., Ferrini, A., Melloni, S., Prati, E., Richeldi, F., Richeldi, D. and Trabucco, A.(2014). Out of Body Experience Induced by Hypnotic Suggestion. Part 2: How Many Bodies are Out There? News About the Subtle and Psychic Body. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2380586> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2380586>
- Wetzels, R., Matzke, D., Lee, M. D., Rouder, J. N., Iverson, G. J., & Wagenmakers, E.-J. (2011). Statistical evidence in experimental psychology: An empirical comparison using 855 t tests. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 291-298.

Dichiarazione sui conflitti d'interesse

Gli autori dichiarano che la ricerca è stata condotta in assenza di qualsiasi relazione commerciale o finanziaria che possa configurarsi come un potenziale conflitto d'interesse.

APPENDICE

Tavola S1: Codice identificativo (ID) delle immagini e valore di eccitazione.

ID	Valore di eccitazione
P050	57.6
P097	59.5
P105	66
P124	51.2
H079	71.1
H123	77.07

Tavola S2: Punteggi, per ciascun partecipante, delle 11 prove della Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility, Form A (Pascalis, Russo and Marucci, 2000).

ID	Prova 1	Prova 2	Prova 3	Prova 4	Prova 5	Prova 6	Prova 7	Prova 8	Prova 9	Prova 10	Prova 11	Suscettibilità ipnotica – Punteggio totale
S	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	8
A	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	8
Al	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	8
F	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	9
D	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9

INDUZIONE STANDARD

Traduzione di Cinzia Evangelista Panno, Melbourne, Australia.

Premessa

Per il rilassamento è stata utilizzata una tecnica classica, insistendo ripetutamente sulle parole “rilassa”, “muscoli”, “tendini” e “legamenti” aggiungendo ogni volta la localizzazione anatomica sulla quale concentrare l’attenzione. Lo scopo è di ottenere la distrazione dell’attenzione dai normali segnali corporei, che in questo caso vanno considerati come rumore di fondo indesiderato, verso una fase pre-ipnotica basata sulla visualizzazione indotta prima di un ambiente rilassante e totalmente privo di allarmi - ma ricco di stimoli dei cinque sensi che si alternano rapidamente - poi della tradizionale scala a spirale discendente con la luce in fondo. L’accorgimento dell’ascensore serve ad evitare la noia e il timore di perdere l’equilibrio connessi con una discesa a piedi lungo la scala a spirale. Anche nell’ascensore è presente la stimolazione dei sensi in rapida alternanza. Quando l’ascensore giunge a destinazione, il condizionamento ipnotico è quasi completo. Si aggiunge una fase finale in cui la stimolazione sensoriale prosegue ancora, poi essa cessa improvvisamente quando una poltrona, con un “abbraccio” simile a quello di una nuvola, fa scomparire ogni riferimento al corpo e ai sensi, dando inizio alla fase ipnotica vera e propria. È importante che la voce sia calma e mostri partecipazione al racconto.

Fase di rilassamento (circa 4,5 minuti)

Comincia il rilassamento dalle dita dei piedi: inizia a rilassare muscoli e tendini degli alluci, poi muscoli e tendini del secondo dito, muscoli e tendini del terzo dito, del quarto dito e del quinto dito. Concentrati bene su quello che fai e rilassa tutti i muscoli e i tendini del dorso del piede, poi muscoli e tendini della pianta del piede. Adesso concentrati sulla caviglia e rilassa muscoli, tendini e legamenti che confluiscono nella caviglia. Vai alla gamba e rilassa prima i muscoli del polpaccio e poi i muscoli anteriori. Adesso concentrati sulle ginocchia e rilassa tutto: muscoli, legamenti, tendini... tutto ciò che converge nel ginocchio. Adesso sposta l’attenzione e rilassa tutti i muscoli della coscia e i relativi tendini, poi vai all’inguine: dietro rilassa i muscoli dei glutei poi, davanti, rilassa i muscoli ventrali. Vai dentro e rilassa tutti i muscoli che muovono l’intestino, su su fino allo stomaco: rilassali tutti. Torna alla schiena e rilassa tutti i muscoli e i tendini che stanno tra i glutei e le scapole. Torna davanti e rilassa i muscoli addominali, quelli pettorali e tutti gli altri muscoli del tronco, poi concentrati di nuovo sui muscoli della digestione: vedi di fermarli per quanto possibile, poi torna sulla schiena e vai alle scapole. Tutto ciò che sta sopra alle scapole va rilassato: muscoli, tendini, tutto, e, davanti, va rilassato ciò che sta sopra le clavicole, in particolare i due muscoli che uniscono le spalle al collo. Adesso vai alle articolazioni delle spalle e rilassa tutto: muscoli, tendini, legamenti... Poi scendi nel braccio e rilassane tutti i muscoli e i tendini. Rilassa anche tutti i tendini, i legamenti e i muscoli che convergono nel gomito. Poi passa all’avambraccio, che è pieno di muscoli e di tendini, e rilassali tutti. Rilassa anche il polso con i suoi legamenti. Vai al dorso delle mani e rilassa i tendini del dorso delle mani, poi rilassa muscoli e tendini del palmo della mano. Adesso rilassa muscoli e tendini dei pollici e infine torna su al collo. Nel collo rilassa i muscoli e i tendini anteriori, i muscoli posteriori, quelli della nuca. Vai ai muscoli del cuoio capelluto... rilassa anche quelli. Rilassa i muscoli della fronte, quelli delle orecchie, i muscoli delle guance, quelli del naso, i muscoli della bocca, i muscoli del mento. Adesso il corpo è tutto rilassato: senti che il cuore batte più lentamente, i polmoni respirano più profondamente e liberamente e la circolazione avviene senza sforzo. Ti senti perfettamente a tuo agio: il corpo non trasmette più segnali.

(senza interruzione) Fase pre-ipnotica (circa 4,5 minuti)

Ti trovi a camminare a piedi nudi in un prato fiorito e sotto i piedi senti gli steli d’erba che stai calpestando e il loro odore, insieme a quello della terra morbida, tiepida e un po’ umida. Vedi tanti fiori stupendi, di tutti i colori: rossi, azzurri, arancioni, viola, gialli, indaco, bianchi, blu e una brezza tiepida e leggera ti accarezza i capelli, portandoti i profumi di tutti questi fiori. Insieme ai profumi senti in bocca il sapore del loro nettare, come se fosse quello di un miele diluito, diverso per ciascun fiore. Ascolti gli uccellini cinguettare e gli insetti ronzare, vedi le nuvolette bianche nel cielo azzurro, senti il tepore del sole sulla pelle... ti senti perfettamente a tuo agio.

Cammini verso una grotta nella quale c'è una balaustra. Ti affacci alla balaustra e vedi una lunghissima scala a spirale che scende giù, dentro di te, fino in fondo, dove c'è una piccola luce bianca molto luminosa che tu vuoi raggiungere.

Accanto alla balaustra c'è un ascensore. Ti avvicini all'ascensore e premi il pulsante di chiamata. Si apre la porta e tu entri, schiacci il pulsante di discesa e l'ascensore parte velocissimo, con un sibilo leggero di cuscinetti e ruote. Di fronte a te c'è uno specchio e tu ti vedi rilassato/a e più leggero/a per l'accelerazione. C'è una luce azzurra soffusa, molto piacevole, e una musica di sottofondo, molto distensiva e a basso volume; sotto i piedi hai il ruvido piacevole di una moquette e ti appoggi alle pareti che sono in legno semilucido, piacevoli anche quelle. Annusi... senti il profumo di pasticcini appena sfornati. Guardi: in un tavolino triangolare in un angolo ci sono dei pasticcini. Ti avvicini, li esamini e ne scegli uno che ti sembra il migliore. L'avvicini alla bocca e senti prima il profumo e poi il caldo del pasticcino appena sfornato... Lo metti in bocca e senti la dolce fragranza del pasticcino. Te lo stai gustando davvero. Sai che quando finirai di gustarlo, l'ascensore arriverà a destinazione, dentro di te; lo mangi con calma e, quando stai per finirlo, l'ascensore comincia a rallentare, prima dolcemente poi sempre più decisamente. A un certo punto il contapiani diventa di nuovo leggibile e segna: -10., -9., -8..., -7....., -6....., -5....., -4....., -3....., -2....., -1....., 0. L'ascensore si ferma e la porta si apre, tu esci e ti trovi in una sala di pietra grezza ma non umida, con una temperatura piacevolissima, una luce verde diffusa che illumina senza ombre tutta la sala, una musica di sottofondo molto piacevole e distensiva e un profumo di fiori inebriante. C'è una poltrona di cuoio nero, in mezzo a questa sala. Ti avvicini, ti siedi in questa poltrona e ti senti come se sedessi su una nuvola: improvvisamente sei come senza peso. È una meraviglia: ti senti veramente bene. Senti solo, sotto le braccia, il leggero ruvido della pelle e il suo odore. Dopo un po' anche quelli svaniscono e...

FASE D'IPNOSI

.....

FASE POST-IPNOTICA

Adesso alzati dalla poltrona nera, vai all'ascensore e premi il pulsante di chiamata. La porta si apre, tu entri e schiacci il pulsante di salita. La porta si chiude e l'ascensore parte con un sibilo leggero. Tu sei perfettamente a tuo agio e ti godi il profumo di pasticcini, la musica di sottofondo e la luce diffusa azzurra mentre ti guardi allo specchio.

L'ascensore viaggia velocissimo e ad un certo punto inizia a rallentare sempre più decisamente. Il contapiani diventa di nuovo leggibile e segna: 10., 9., 8..., 7....., 6....., 5....., 4....., 3....., 2....., 1....., 0. L'ascensore si ferma, la porta si apre, tu esci e sei di nuovo qui...

INDICAZIONI UTILI PER L'OBE IN IPNOSI

Nell'OBE(Out of Body Experience) in ipnosi non si ha a che fare con un paziente, perché non esiste alcun intento terapeutico né alcuna richiesta in tal senso, bensì con un volontario il quale decide liberamente e consapevolmente di affrontare tale esperienza perché la considera utile ed interessante. Sarà pertanto meglio chiamare l'ipnotista "conduttore" e l'ipnotizzato "viaggiatore", visto che l'OBE è un viaggio fuori dal corpo. Prima di affrontare l'OBE è bene che il "conduttore" conversi a lungo con il potenziale "viaggiatore", in modo da chiarire ad ambedue se si ha a che fare con una sua reale necessità di conoscenza, oppure con una semplice curiosità: in quest'ultimo caso non conviene neppure programmare una seduta, perché risulterebbe molto probabilmente di scarso interesse ai fini della ricerca. Un prolungato scambio d'idee permette di chiarire tutti i dubbi del potenziale "viaggiatore" e di stabilire un rapporto di fiducia reciproca senza il quale non si possono ottenere buoni risultati. Non si tratta, infatti, di curare, ma di ottenere il maggior numero possibile d'informazioni utili ad ambedue, quindi il potenziale "viaggiatore" deve essere fortemente motivato e non solo non aver paura dell'ipnosi, ma anzi sentirsi desideroso di affrontarla: questo di solito facilita sensibilmente la fase di induzione ipnotica.

È importante che il "viaggiatore" sappia che il suo compito è importante quanto quello del "conduttore", ma è completamente diverso, in quanto egli deve rispondere alle domande senza sforzarsi di capirne la

motivazione, lasciandosi condurre e descrivendo con la massima cura tutto ciò che vede e prova; il compito del “conduttore” consiste invece nel condurre il “viaggiatore”, nel fare domande adatte a mantenere la sua attenzione sempre ben focalizzata e nel fargli superare senza problemi eventuali difficoltà.

Durante tutta la seduta il “conduttore” deve rimanere sempre pienamente concentrato sul “viaggiatore”, in modo da poterne percepire ogni sensazione e da trasmettergli un senso di condivisione dell’esperienza che non significa coinvolgimento (il “conduttore” deve sempre rimanere lucido e distaccato), ma semplicemente “non giudizio” su ciò che il “viaggiatore” dice e “acquisizione” di ciò che egli descrive. Questo sembra indurre nel “conduttore” uno stato modificato di coscienza nel quale egli può faticare a gestire anche semplici calcoli numerici.

Alla fine dell’OBE è bene poi che il “viaggiatore”, mentre si deconcentra, possa disporre di un po’ di tempo durante il quale poter commentare con il “conduttore” i momenti salienti dell’OBE stessa. Nel frattempo si può preparare il CD che ne contiene la registrazione, il cui ascolto ripetuto risulta infatti sempre utile al “viaggiatore”, il quale può ricordare ulteriori particolari o chiarire alcuni dubbi.

ADDESTRAMENTO ALLA PRIMA OBE IN IPNOSI

Benché tutti partecipanti all’esperimento fossero già esercitati all’ipnosi regressiva, non lo erano all’OBE, quindi è stato necessario addestrarli gradualmente. A tale scopo i passaggi più importanti si sono rivelati i seguenti, tutti applicabili già durante la prima seduta di ipnosi-OBE:

Il distacco dal corpo fisico

Per evitare ogni trauma, con i conseguenti tremiti, scosse e forti rumori percepiti, terminata l’induzione è opportuno provocare una ‘uscita’ dal corpo molto graduale, dando ordini del tipo:

“Adesso esci dolcemente dal corpo, senza fretta, gradualmente, fino a trovarti completamente fuori dal tuo corpo. Non sentirai nessun fastidio, anzi, appena ‘fuori’ starai molto meglio.”

Attendere alcuni secondi, sempre senza chiedere risposte, poi:

“Adesso che sei ‘fuori’ dal corpo fisico, ti basta esprimere l’intenzione di muoverti o di viaggiare per vedere immediatamente realizzata la tua intenzione. Prova a girarti e poi vai su in orizzontale contro il soffitto e guarda il tuo corpo fisico.”

L’attraversamento delle pareti

Il passo successivo, da realizzare immediatamente, sempre senza chiedere risposte e prima che il corpo fisico eserciti la propria attrazione sulla ‘entità esterna’ e la faccia rientrare, consiste nel far attraversare a quest’ultima muri e/o soffitti. In dipendenza dal locale in cui l’ipnosi viene realizzata, scegliere la superficie muraria più adatta e ordinare:

“Adesso vai contro quel muro/soffitto, appoggiati ad esso e nota che puoi entrarci come se fosse un’immagine proiettata e non esistesse veramente. Esprimi l’intenzione di attraversarlo e ti troverai immediatamente dall’altra parte.”

Il controllo della parola

A questo punto occorre stabilire la comunicazione bidirezionale con quella che abbiamo definito ‘entità esterna’. Si è rivelato fondamentale ricorrere ad un accorgimento di questo tipo:

“Adesso che sei fuori dalla stanza, trova un luogo tranquillo, fermati, sii ben consapevole di essere fuori dal corpo e concentrati sul corpo fisico per quel tanto che basta a consentirgli di parlare. Appena riesci a farlo, dimmi ‘Sì’.”

Il volo e le tecniche di viaggio

Ottenuto il ‘Sì’, la certezza della bidirezionalità della comunicazione è acquisita, ma non conviene insistere, perché la concentrazione sul corpo fisico distrae dal controllo della ‘entità esterna’ e, in questa fase precoce di apprendimento, è bene evitare le distrazioni. Si sceglie un luogo noto ad ambedue e si ordina (prima tecnica di viaggio):

“Adesso vai a... Muoviti esprimendo soltanto l'intenzione. Vai prima piano, poi sempre più veloce, seguendo la strada che conosci bene. Mentre viaggi, fai esercizi e acquisisci il pieno controllo del movimento. Quando arrivi a destinazione dimmi ‘Sì’.”

Per il ritorno si utilizza un'altra modalità (seconda tecnica di viaggio):

“Adesso torna al punto di partenza in linea retta, senza seguire la strada e alla massima velocità. Quando arrivi dimmi ‘Sì’.”

La terza tecnica di viaggio si realizza a velocità infinita. Basta ordinare:

“Pensa alla stazione ferroviaria ed esprimi l'intenzione di arrivare immediatamente laggiù. Se ci sei dimmi ‘Sì’. Ci sei arrivato/a immediatamente oppure no?”

La partenza del treno

Se la risposta è ‘Sì’, la stazione ferroviaria è stata raggiunta, quindi si ordina:

“Individua un treno in partenza, vai davanti alla sua parte frontale ed entra nel suo muso, stando in piedi sui binari o galleggiando sopra di essi. Aspetta che il treno parta e lascialo scorrere. Guarda l'interno mentre il treno avanza e nota che non provi alcun fastidio.”

L'ora e la data

La ‘entità esterna’ è alla stazione ferroviaria, quindi le si può sicuramente ordinare di leggere ora e data: di solito si riceverà una risposta anomala riguardo all'ora, ma non meno anomala riguardo alla data, che può risultare sia passata che futura (normalmente al massimo di qualche mese). Chiedendo se è giorno o notte, la risposta sarà normalmente coerente con l'ora letta, ma se si chiede se c'è il sole con le relative ombre, la risposta sarà quasi sempre di questo tipo: “C'è una luce diffusa, senza ombre delle cose”. Anche la gente, che normalmente affolla le stazioni ferroviarie, solitamente non viene vista per niente, oppure percepita come ‘tante ombre’.

Dopo tutte queste esperienze, controllare che la ‘entità esterna’ non abbia problemi a collocarsi in mezzo ad una strada mentre le auto passano, senza temere di subire alcun danno.

A questo punto l'addestramento basilare è terminato; si possono fare domande e ricevere le risposte, prima con notevole ritardo, poi, pian piano, sempre più velocemente. Bisogna ricordare, tuttavia, che la ‘entità esterna’, per poter parlare, deve sempre concentrarsi sul corpo fisico riducendo il proprio livello di attenzione, anche se lo farà sempre più facilmente. Se si desiderano, quindi, risposte impegnative, è bene lasciare alla ‘entità esterna’ il tempo per concentrarsi sulla risposta da dare, dicendo:

“Guarda (o senti) quella data cosa, concentrati a fondo senza fretta e senza pensare ad altro, poi parla solo quando sei certo/a della risposta.”

N.B.: i migliori risultati si ottengono quando il viaggiatore ha tempo (almeno mezz'ora) per rilassare vista e udito prima di affrontare l'OBE. L'ideale sarebbe una passeggiata tranquilla.