

# Confronto tra la fenomenologia delle OBE (Out-of-Body-Experiences) spontanee e di quelle indotte ipnoticamente.

Graham Nicholls\*, Luciano Pederzoli<sup>°§</sup> e Patrizio Tressoldi<sup>§</sup>

\* Parapsykologan Instituutti Suomessa, Helsinki, Finland

<sup>°§</sup> EvanLab, Firenze, Italy

<sup>§</sup> Science of Consciousness Research Group - Dipartimento di Psicologia Generale, Università di Padova, Italy

Per la corrispondenza: Graham Nicholls - email: info@grahamnicholls.ch

## Riassunto

Lo scopo di questo lavoro era di confrontare l'eterocettività (sensibilità agli stimoli esterni al corpo) e la fenomenologia generale delle OBE (Out-of-Body-Experiences) di origine spontanea – o OBE spontanee, talvolta definite anche Esperienze-Extra-Corporee (ECE) – con quelle indotte tramite induzione ipnotica, al fine di confrontare la loro fenomenologia.

Le somiglianze e le diversità emerse da questo confronto offrono una descrizione molto ricca di ciò che si sperimenta in questo particolare stato di coscienza.

**Parole chiave:** OBE, consapevolezza, fenomenologia, ipnosi.

## 1. Introduzione

L'OBE è una particolare esperienza in cui chi la sperimenta sente il proprio sé, o centro della consapevolezza, come se fosse collocato fuori dal proprio corpo fisico. Le percezioni ricevute sono coerenti con questa prospettiva e includono la sensazione di fluttuare, viaggiare in luoghi distanti e osservare da lontano il proprio corpo fisico (Cardena e Alvarado, 2014).

Questa esperienza è diversa da quelle autoscopica e di "heautoscopy", nelle quali il centro della propria consapevolezza è ancora nel corpo fisico o va avanti e indietro rispetto ad un corpo fisico allucinatorio.

Le OBE sono state oggetto di specifiche ricerche in anni recenti, con particolare attenzione a come tali esperienze possano essere prodotte, per via patologica o artificiale, tramite un'interruzione dell'attività normale nella giunzione temporo-parietale (TPJ) (Blanke et al, 2009). Alcune recenti teorie postulano, come base delle OBE, un doppio processo di disgregazione dell'acutezza visiva, propriocettiva, tattile e vestibolare (Kaliuzhna et al, 2015). C'è stata anche una gamma di ricerche orientate verso la fenomenologia delle OBE come riportata dalla gente comune (Blackmore, 1984; Alvarado, 1984; Alvarado and Zingrone, 2015).

Le OBE spontanee non sono un fenomeno raro nei partecipanti sani. Le varie indagini effettuate riportano percentuali comprese tra il 9 e il 20% (Alvarado, 2000; Cardeña e Alvarado, 2014).

Tuttavia, poiché esse sono quasi sempre spontanee e incontrollabili da parte di chi le sperimenta, lo studio delle loro caratteristiche fenomenologiche dirette è quasi impossibile e di conseguenza sono state condotte scarse ricerche comparative riguardanti le caratteristiche fenomenologiche specifiche che costituiscono le OBE in soggetti non patologici in varie condizioni, inclusa l'ipnosi.

In questo studio saranno confrontate le descrizioni fornite in OBE indotte con suggestione ipnotica con quelle tratte dalle relazioni riguardanti esperienze spontanee tratte dalle registrazioni del primo autore (GN).

Le domande hanno lo scopo di sviluppare una comprensione delle differenze e delle somiglianze esteroceettive e propriocettive, così come delle caratteristiche di autocoscienza, presenti nelle OBE.

L'uso del termine "spontanea" si riferisce ad un'esperienza che si svolge senza alcun coinvolgimento da parte del soggetto che sta sperimentando l'OBE.

Utilizziamo anche la definizione "di origine spontanea" riferendoci ad un'esperienza che può iniziare senza alcuna intenzione da parte del soggetto, ma può anche comprendere tentativi, da parte del soggetto stesso, di realizzare completamente, prolungare o di influenzare l'OBE in altro modo.

La possibilità di confrontare la descrizione di OBE spontanee ripetute da parte di un partecipante d'eccezione con quelle ricavate da interviste con un piccolo gruppo di partecipanti indotto in OBE tramite suggestioni ipnotiche, offre un'opportunità praticamente unica di esplorare quel particolare stato di coscienza.

## **Metodo**

### **Selezione dei partecipanti**

#### **Gruppo dei partecipanti all'OBE ipnotica (HypnOBE)**

I dieci partecipanti che sono stati indotti in OBE utilizzando la suggestione ipnotica sono stati selezionati basandosi sul loro elevato grado di ipnotizzabilità e sulla disponibilità a sperimentare quel particolare stato di coscienza, oltre che sulle precedenti esperienze col gruppo di ricerca. Ulteriori dettagli riguardo alla procedura di induzione in OBE sono riportati in Tressoldi et al., (2015) e Tressoldi et al., (2014).

Una descrizione completa di tale procedura viene presentata da Pederzoli e Tressoldi, (2018). I loro dati personali d'interesse e la loro esperienza precedente di ipnosi/OBE sono mostrati nella Tavola 1.

Il loro livello di conoscenza dell'OBE è stato classificato su una scala da 1 a 5 (1 = inesistente, 5 = ottimo) basandosi sulla loro precedente esperienza di OBE e sulla loro conoscenza generale dell'argomento così come venivano dichiarate da ciascun partecipante.

Nessuno dei partecipanti aveva problemi medici o psichiatrici né stava assumendo farmaci che potessero influire sullo stato di coscienza, che era accertato per mezzo di un'intervista semi-strutturata eseguita prima di includerli negli studi.

L'ipnotista ha molti anni d'esperienza nelle tecniche d'induzione in OBE tramite suggestione ipnotica.

Tavola 1: Dati personali dei partecipanti e loro esperienza di ipnosi/OBE.

<b>IDEN TITÀ</b>	<b>ETÀ</b>	<b>SESSO</b>	<b>PRECEDENTI ESPERIENZE D'IPNOSI</b>	<b>PRECEDENTI ESPERIENZE DI OBE</b>	<b>CONOSCENZA DELL'OBE</b>
<b>Ele</b>	43	F	Quattro sessioni	Quattro, in ipnosi	Buona
<b>Ann</b>	58	F	Tre sessioni	Nessuna	Discreta
<b>Ant</b>	47	F	Tre sessioni	Tre, spontanee	Buona
<b>Fed</b>	24	F	Una sessione	Nessuna	Discreta
<b>Dan</b>	64	F	Otto sessioni	Quattro, spontanee	Ottima
<b>Sim</b>	26	M	Dieci sessioni	Nessuna	Discreta
<b>Ale</b>	30	M	Nove sessioni	Nessuna	Discreta
<b>Ali</b>	32	F	Otto sessioni	Nessuna	Discreta
<b>Flo</b>	53	F	Quindici sessioni	Due, spontanee	Buona
<b>Dia</b>	26	F	Otto sessioni	Nessuna	Discreta

### **Partecipante con OBE spontanea (SOBE)**

Il partecipante con ripetute OBE spontanee è un uomo di 42 anni ed è stato selezionato per la sua esperienza trentennale con le SOBE, così come con le OBE indotte intenzionalmente.

Le SOBE utilizzate per questo studio sono state selezionate da una registrazione dettagliatissima relativa agli ultimi 5 anni.

La spontaneità delle esperienze era il fattore determinante per la selezione e tutti i casi spontanei verificatisi in questo lasso di tempo sono stati immessi nel database in ordine cronologico fino a raggiungere un numero pari a quello prodotto dal gruppo HypnOBE, per effettuarne il confronto. Nessun caso di OBE spontanea è stato escluso dalla selezione cronologica.

Il partecipante SOBE non ha mai sofferto di alcun disturbo psichiatrico e, durante il periodo di sperimentazione, non stava prendendo alcun farmaco capace di influire sul suo stato di coscienza.

### **Scelta e formulazione delle domande.**

Scelta e formulazione delle domande sono state ispirate dalle interviste descritte in Tressoldi et al., (2015) e Tressoldi et al., (2014). Esse erano state valutate e perfezionate per evitare d'indurre i partecipanti a fare affermazioni tali da confermare le credenze popolari sulla fenomenologia OBE.

Ad esempio le domande della versione originale facevano riferimento ad una "corda (d'argento)" di collegamento con il corpo fisico. Questo avrebbe potuto indurre i partecipanti a fare riferimento alla credenza popolare in una forma di "corda d'argento" uscente dal corpo fisico durante la percezione dello stato extracorporeo.

Tuttavia, mentre ci si aspetta che la visione di tale corda sia comunemente percepita, i casi di riferimento ad essa sono stati molto scarsi negli studi più recenti, se confrontati con le ricerche precedenti (Alvarado, 2012), suggerendo un possibile fattore culturale o un pregiudizio nelle precedenti ricerche.

Questo può capitare anche con altri fattori, quindi ci si è presi molta cura di evitare di guidare troppo i partecipanti nelle descrizioni che essi davano delle loro OBE.

Nel caso del soggetto SOBE le domande hanno fatto riferimento ai dati reperiti nelle dettagliate trascrizioni delle sue esperienze durante il periodo relativo allo studio. Al tempo delle SOBE il soggetto non conosceva le domande, quindi l'ipotesi di condizionamento va esclusa. In ogni caso il soggetto SOBE è stato particolarmente accurato nelle proprie descrizioni scritte delle qualità esteroceettive e propriocettive delle proprie esperienze. Nel caso del soggetto SOBE tutte le trascrizioni erano state completate immediatamente dopo la SOBE stessa, poiché non sarebbe stato possibile avere un ricercatore presente durante un'imprevedibile esperienza spontanea.

Le trascrizioni complete relative ai partecipanti HypnOBE sono disponibili in Tressoldi et al. 2014; 2015.

Le trascrizioni relative al partecipante SOBE sono disponibili a richiesta presso il primo firmatario.

## **Risultati**

### ***Domanda 1***

*Sei in diretto contatto con il tuo Corpo Fisico? Riesci a percepire confini come se tu fossi nel Corpo Fisico? Se sì, descrivili.*

#### **Gruppo HypnOBE.**

La prima domanda dello studio era focalizzata sull'esperienza di una connessione con il Corpo Fisico dalla posizione percepita, di prospettiva extracorporea o proiettata all'esterno, del senso di sé. Delle 10 risposte del gruppo HypnOBE, 4 hanno dichiarato di non avere alcun contatto con il loro Corpo Fisico durante l'OBE. Di quelli rimanenti la maggioranza ha sperimentato una consapevolezza parziale del proprio Corpo Fisico. Solo uno ha dichiarato: "Sento il mio Corpo Fisico", ma altri hanno dichiarato che il loro Corpo Fisico sembrava "vuoto" o "come un contenitore".

#### **Soggetto SOBE.**

Nei rapporti SOBE non compare alcuna consapevolezza del Corpo Fisico, con l'eccezione di una sola esperienza riguardante un'iniziale consapevolezza del Corpo Fisico durante una percepita proiezione esterna durata "circa 2 minuti".

#### **Confronto.**

Il confronto tra i soggetti del gruppo HypnOBE e quello SOBE suggerisce un più alto livello di dissociazione dal Corpo Fisico nelle esperienze spontanee (anche se occorrerebbe una verifica per potersi fidare di più di questa conclusione). Complessivamente l'esperienza di separazione parziale è stata più comune nel gruppo HypnOBE (54%), mentre la piena o totale OBE è stata più comune nel soggetto SOBE (91%).

### ***Domanda 2***

*Dove vedi (percepisci) il tuo Corpo Fisico? [Riesci a vedere il tuo Corpo Fisico? Come ti sembra (posizione, vestiti, ecc.)?]*

#### **Gruppo HypnOBE.**

La percezione visiva del Corpo Fisico è stata evidente in 3 delle risposte HypnOBE. L'impressione, o la sensazione non visiva, di esso è stato evidente in 4 risposte. Nessuno della prima serie ha dichiarato di poter vedere il proprio Corpo Fisico. Nella seconda serie 3 hanno dichiarato di poter vedere il proprio Corpo Fisico, ma solo uno ha fornito qualche dettaglio sul suo aspetto. Ciò potrebbe suggerire che la percezione fosse debole o non chiara, come per la prima serie. La differenza nella seconda formulazione della domanda: "Riesci a vedere il tuo Corpo Fisico?" potrebbe aver prodotto un tentativo di vederlo, piuttosto che una descrizione della percezione nel momento in cui la domanda era stata posta, come nel primo caso.

### **Soggetto SOBE.**

Il soggetto SOBE ha riferito pochissime occasioni in cui ha visto il proprio Corpo Fisico. Ha spiegato che: “La visione di un corpo è diminuita nel tempo, sia che si trattasse di un corpo proiettato esternamente sia del mio Corpo Fisico. L’ultima volta che ricordo di aver visto il mio Corpo Fisico abbastanza dettagliatamente è stata nel 2012”.

### **Confronto.**

Il confronto tra il gruppo HypnOBE e il soggetto SOBE suggerisce un basso livello complessivo di percezione visiva del Corpo Fisico (27%). Ciò sembra in accordo con il partecipante SOBE, il quale ha riferito, durante la vita, di un effetto di riduzione nel tempo dei successi nei tentativi di vedere il proprio Corpo Fisico durante una SOBE. All’interno di questo studio non ha descritto tentativi di vedere il proprio Corpo Fisico ma, come il gruppo HypnOBE, ha riferito di “sentire” dov’era il Corpo Fisico in diverse esperienze (HypnOBE 45%, SOBE 45%).

### **Domanda 3**

*Come descriveresti il tuo stato di consapevolezza? C’è qualcosa che distingue questo stato di consapevolezza da un sogno o da un’immagine mentale? Se, sì, prova a descriverlo.*

### **Gruppo HypnOBE.**

Una sola risposta del gruppo HypnOBE ha riferito di sentirsi in uno stato di coscienza “molto simile” (Fed). Tutte le altre risposte suggeriscono un grado di lucidità espanso o maggiore.

### **Soggetto SOBE.**

Il soggetto SOBE ha in genere confermato le descrizioni fornite dal gruppo HypnOBE. Ha dichiarato: “Sono d’accordo con l’attenzione rivolta generalmente alla chiarezza, alla consapevolezza espansa e alla bellezza”.

### **Confronto.**

Diverse risposte sono state incentrate su emozioni positive (45%), sull’espansione delle sensazioni o su maggiori lucidità e consapevolezza (63%). Il soggetto SOBE ha anche lui descritto un’espansione delle sensazioni e una “chiarezza cristallina” che ha caratterizzato le esperienze più vivide. La caratteristica dell’espansione è stata presente nell’80% dei soggetti del gruppo HypnOBE e il soggetto SOBE l’ha descritta per il 72% del tempo.

### **Domanda 4**

*Hai sperimentato movimento verso i luoghi suggeriti, oppure ti sei trovato lì istantaneamente?*

### **Gruppo HypnOBE.**

In modo piuttosto sorprendente tutte e dieci le risposte del gruppo HypnOBE hanno riferito di un arrivo istantaneo sul luogo oppure hanno fatto una descrizione molto suggestiva di un movimento istantaneo. Ad esempio: “Dopo una vista d’insieme, ho esaminato ogni cosa da vicino senza muovermi.” (Ale).

Due del gruppo HypnOBE hanno anche menzionato una sensazione di “zoomata”.

### **Soggetto SOBE.**

Nella maggior parte dei casi (72%) il soggetto SOBE ha descritto movimenti istantanei. Ha descritto un’esperienza così: “Una volta passata la sensazione di fluttuazione che pervadeva il corpo, mi sono semplicemente trovato in un altissimo edificio che sembrava essere a Londra.” Il soggetto SOBE ha anche descritto una zoomata del suo campo visivo che produceva un insolito primo piano (54%) e una percezione dettagliata.

### **Confronto.**

Come già detto, il 100% del gruppo HypnOBE ha parlato di viaggio istantaneo verso un luogo distante o di qualcosa di molto somigliante ad esso, mentre per il soggetto SOBE la percentuale è

72%. Il soggetto SOBE ha anche descritto una sensazione di zoomata della propria percezione visiva nel 54% delle sue esperienze extracorporee, da confrontare con il 40% nel gruppo HypnOBE. Questa constatazione suggerisce un tipo di movimento del tutto inusuale nell'OBE, constatabile in tutti i partecipanti; chiaramente non si tratta di una semplice replica delle caratteristiche e del comportamento del movimento fisico.

### **Domanda 5**

*Cos'hai provato passando attraverso barriere fisiche?*

#### **Gruppo HypnOBE.**

La maggioranza dei partecipanti (70%) non ha provato alcuna sensazione. Due di quelli che avevano provato qualcosa hanno parlato di "fresco" o di "freddo" e uno di "caldo", suggerendo una percezione di variazioni di temperatura nella minoranza dei casi (30%) e utilizzando parole e frasi come "lieve", "a stento percettibile" o "inconsistente".

#### **Soggetto SOBE.**

Il soggetto SOBE ha provato una sola volta l'esperienza di passare direttamente attraverso una barriera fisica e ha riferito: "... la mia esperienza è di mancanza completa di sensazioni, oppure di qualcosa come mettere assieme due cose in modo che si respingano reciprocamente."

#### **Confronto.**

Sia il gruppo HypnOBE sia il soggetto SOBE hanno descritto deboli o semplicemente vaghe sensazioni connesse con l'attraversamento di barriere fisiche durante un'OBE. Il soggetto SOBE non ha parlato di variazioni di temperatura, come hanno fatto alcuni del gruppo HypnOBE, ma si è dimostrato d'accordo con il 70% di quel gruppo che in generale non ha provato alcuna sensazione.

### **Domanda 6**

*Sei stato in grado di ricevere tutto contemporaneamente?*

#### **Gruppo HypnOBE.**

9 su 10 hanno detto di ricevere tutto contemporaneamente, almeno in una parte del tempo della propria OBE. Questo fatto sembra suggerire che la percezione simultanea sia una delle caratteristiche più comuni nel gruppo HypnOBE.

#### **Soggetto SOBE.**

Anche il soggetto SOBE ha sperimentato una percezione simultanea dell'ambiente esterno in un'alta percentuale (72%) delle undici OBE incluse in questo studio. Nel 45% delle esperienze ha anche descritto quella che ha definito "una visione a 360°". Tuttavia ha notato che di solito non è molto comune nella sua esperienza complessiva.

#### **Confronto.**

La prevalenza, sia tra i soggetti del gruppo HypnOBE sia in quello SOBE, del fatto di ricevere, durante un'OBE, simultaneamente tutte le informazioni sensoriali almeno per parte del tempo suggerisce che questo sia un aspetto fondamentale dell'esperienza extracorporea. Tale descrizione suggerisce anche una qualche forma di disintegrazione esterocettiva, come suggerito da ricerche precedenti [Kaliuzhna et al, 2015].

### **Domanda 7**

*Sei stato in grado di percepire tutti gli aspetti di un oggetto (vista da sopra, da sotto, ecc.) simultaneamente o uno per volta?*

#### **Gruppo HypnOBE.**

6 dei 10 soggetti hanno riferito di essere in grado di percepire tutti gli aspetti di un oggetto simultaneamente almeno per parte del tempo, per quanto, di solito, con la messa a fuoco dei dettagli

che si realizzava quando “l’attenzione” si posava sull’oggetto da mettere a fuoco. 3 del gruppo hanno anche riferito di vedere “l’interno” o di percepire come dall’interno dell’oggetto.

### **Soggetto SOBE.**

Il soggetto SOBE ha suggerito che la sua percezione si muoveva da una visione simultanea più ampia di tutto verso una visione ravvicinata di dettagli specifici. Ha dichiarato: “Di solito, se metto a fuoco qualcosa, la mia percezione zooma fino ad una visione ravvicinata e vedo solo alcuni dettagli.” Il soggetto SOBE ha anche descritto una visione interna di un oggetto nel 27% delle sue esperienze extracorporee documentate.

### **Confronto.**

Nel gruppo HypnOBE e nel soggetto SOBE è stata costante una più ampia percezione visiva, come descritta nella *Domanda 6*, che si focalizza o “zooma i dettagli”, oppure arriva persino all’interno di un oggetto. Questo è stato riportato pressappoco nel 27% del tempo sia nel caso del gruppo HypnOBE sia in quello del soggetto SOBE.

### **Domanda 8**

*Sei in grado di vedere qualsiasi cosa nascosta dietro un altro oggetto o riesci a vedere attraverso di esso?*

### **Gruppo HypnOBE.**

9 su 10 partecipanti (90%) hanno descritto qualche forma di capacità di vedere attraverso gli oggetti. Tuttavia il linguaggio utilizzato è stato piuttosto vago e ha menzionato poco un oggetto secondario: la descrizione è sembrata focalizzarsi sulla trasparenza dell’oggetto iniziale piuttosto che sui dettagli dell’oggetto secondario.

### **Soggetto SOBE.**

Il soggetto SOBE non ha sperimentato la trasparenza, ovvero vedere attraverso un oggetto, come uno degli aspetti delle undici SOBE incluse in questo studio.

### **Confronto.**

Questa domanda ha evidenziato la differenza più evidente tra il gruppo HypnOBE e il soggetto SOBE. Il soggetto SOBE ha dichiarato di non aver “sperimentato che le cose fossero trasparenti”, mentre il gruppo HypnOBE ha chiaramente dimostrato di possedere questa capacità (90%). Ciò potrebbe essere dovuto al fatto che il soggetto SOBE non era stato avvertito di badare se, durante le proprie SOBE, fosse o no in grado di percepire effettivamente attraverso un oggetto e questo suggerisce che tale contrasto potrebbe rappresentare una distinzione tra forme di OBE, oppure che la trasparenza, ovvero il “vedere attraverso” un oggetto, non sia un aspetto dell’esperienza extracorporea che si presenta spontaneamente.

### **Domanda 9**

*Sei in grado di percepire il senso del tempo? (Constati una differenza nel modo di sentire il tempo rispetto a quando sei nel Corpo Fisico? Riesci ad andare liberamente nel passato e nel futuro?)*

### **Gruppo HypnOBE.**

Nel gruppo HypnOBE la maggioranza (54%) ha riferito di non provare il senso del tempo e parecchi, in quel gruppo, hanno anche riferito di essere in grado di “muoversi liberamente avanti e indietro nel tempo”. Due membri del gruppo hanno riferito di vedere il tempo da sopra, collegandolo alla consapevolezza spaziale.

### **Soggetto SOBE.**

Il soggetto SOBE, nel 90% delle esperienze extracorporee, ha descritto una scarsissima percezione del tempo. Nel rimanente 10% ha descritto un movimento avanti o indietro in “qualche forma di tempo”; durante la SOBE ha anche notato variazioni dicromatiche nel campo visivo, che gli sono sembrate correlate ad alterazioni nella percezione del tempo.

### **Confronto.**

Sia il gruppo HypnOBE sia il soggetto SOBE hanno riferito chiaramente o di un senso di mancanza di tempo o di un'altra distorsione nella percezione del tempo. Nessuno dei partecipanti a questo studio ha riferito, durante le OBE, di un tempo coerente con la normale percezione quotidiana del tempo stesso. Queste distorsioni, o alterazioni, potrebbero essere un campo fruttuoso per future ricerche, poiché alcuni studi (Eagleman, 2005; Tse, 2004) sulla percezione del tempo suggeriscono spostamenti di attenzione, movimenti rapidi degli occhi o stimolazioni che potrebbero essere coerenti con le OBE indotte ipnoticamente e con le OBE in generale.

### **Domanda 10**

*Oltre a vedere, riesci anche ad ascoltare, sentire gli odori e ricevere sensazioni fisiche, ad esempio percepire la temperatura, toccare, sentire i sapori?*

### **Gruppo HypnOBE.**

A soli sei membri del gruppo HypnOBE è stata posta questa domanda, come parte dello studio successivo (il secondo). Tutti hanno riferito alti livelli di esterocezione in alcuni settori e non in altri, con le sensazioni tattili e uditive che erano quelle più comunemente descritte. Il gusto è stato il meno descritto, anche se ciò potrebbe essere stato dovuto alla mancanza di occasioni per esaminarlo. L'olfatto è stato riferito da due dei sei soggetti (33%).

### **Soggetto SOBE.**

Il soggetto SOBE, tra i casi selezionati per questo studio, non ha riferito alcuna percezione relativa all'odorato o al gusto. Le forme più comuni riportate di esterocezione sono state la percezione termica, quella tattile e quella della consistenza. Nel 72% delle sue esperienze extracorporee comprese in questo studio sono apparse sensazioni uditive.

### **Confronto.**

Il gusto è stato il senso meno riferito tra tutti i soggetti compresi in questo studio. Il soggetto SOBE ha riferito di un livello di acuità uditiva superiore a quello dei membri del gruppo HypnOBE, i quali hanno descritto qualche difficoltà nella percezione dei suoni o non l'hanno nominata nelle loro risposte.

### **Domanda 11**

*Come vede i colori il Corpo Psicico ( $\Psi b$ )? Come vedi i colori con il Corpo Sottile? Se sì, ci sono dei colori dominanti?*

### **Gruppo HypnOBE.**

Come sottolineato nel lavoro relativo al primo studio (Tressoldi, 2015), durante l'addestramento dei partecipanti l'ipnotista ha notato che alcuni di essi percepivano un tipo di corpo secondario, una via di mezzo tra il Corpo Fisico (Pb) e una forma di individualità personale disincarnata (DPS). I partecipanti hanno descritto tale corpo, che è stato semplicemente chiamato "Corpo Sottile" (Sb) per distinguerlo dal Corpo Fisico e dal centro della coscienza, o prospettiva in prima persona, che abbiamo chiamato Corpo Psicico ( $\Psi b$ ), oltre a descrivere l'interazione tra di loro.

La prima metà della domanda riguardava le differenze nella percezione dei colori tra il Corpo Psicico ( $\Psi b$ ) e il Corpo Sottile (Sb); la maggior parte delle risposte (83%) affermava di vederli più chiaramente con il Corpo Psicico che con il Corpo Sottile. Riguardo alla seconda metà della domanda, tutti hanno risposto di essere in grado di vedere i colori, con due dei sei partecipanti che hanno descritto colori dominanti (rosso, giallo e blu). Due hanno anche riferito che i colori erano sfocati, mentre altri hanno parlato di una percezione dei colori "normale", "reale" o "vivida".

### **Soggetto SOBE.**

Il soggetto SOBE, nelle esperienze scelte per questo studio, non ha parlato di un "Corpo Sottile". "Ho fatto l'esperienza di un Corpo Sottile in passato, ma è diminuita nel tempo". Comunque il



soggetto SOBE ha descritto varie forme di percezione visiva, incluse quella monocromatica, dicromatica e una forma di visione estremamente vivida.

### **Confronto.**

Alcuni del gruppo HypnOBE hanno descritto un'esperienza dei colori vivida o più intensa durante l'esperienza come Corpo Psicico piuttosto che in quella come Corpo Sottile.

Questa percezione visiva intensa si è ripetuta nel 37% delle descrizioni SOBE del soggetto, tuttavia egli ha anche descritto, nel 26% dei casi, il sopravvenire di una visione dicromatica. Tali risultanze suggeriscono la presenza, nelle OBE, di una grande varietà di acuità visive, così come esistono nette differenze in come viene sperimentata l'individualità personale disincarnata (DPS). Ciò sembra suggerire che la comune assunzione secondo cui l'esterocezione sia simile o identica a quella nel Corpo Fisico non è supportata dalle risultanze di questo studio comparativo.

### **Domanda 12**

*Mentre sei in questo stato riesci a percepire altre realtà, altre entità come te?*

### **Gruppo HypnOBE.**

Questa domanda è stata fatta ai sei membri del gruppo HypnOBE del secondo studio. Uno non è riuscito a sentire nulla. Gli altri hanno descritto un senso di presenze multiple, prevalentemente con un senso di "fusione" tra loro stessi e le presenze.

### **Soggetto SOBE.**

Il soggetto SOBE è stato consapevole della presenza di gente nei luoghi percepiti (36%), tuttavia ha detto che di solito non era comune sentire qualsiasi forma di presenza.

Le esperienze incluse in questo lavoro non hanno compreso descrizioni di "altre realtà", tuttavia il soggetto SOBE ha riferito che tale tipo di esperienza è in qualche modo comune nel complesso delle sue SOBE.

### **Confronto.**

In ambedue le forme di OBE una forma di presenza sembra alquanto comune, benché l'interazione non sia stata descritta in termini tangibili da parte di nessuno dei soggetti. Ciò sembra suggerire che si tratti più di una sensazione di presenza che di una chiara percezione di un'entità.

## **Discussione**

Lo scopo principale di questo studio era un confronto tra la fenomenologia delle OBE indotte tramite suggestioni ipnotiche e le ripetute OBE spontanee di un partecipante dotato.

Date le difficoltà di verifica sulle OBE spontanee a causa della loro imprevedibilità, la possibilità di indurre questo particolare stato di coscienza tramite suggestioni ipnotiche offre un'importante possibilità di indagare i loro correlati fenomenologici e fisiologici intervistando i partecipanti mentre sono in OBE. Comunque, prima di stabilire che la HypnOBE sono simili alle SOBE, abbiamo bisogno di confrontare le loro fenomenologie.

Grazie alla non molto comune condizione del primo autore di essere soggetto a SOBE ripetute, questo studio rappresenta un primo contributo nella direzione di tale comparazione.

Confrontando le risposte alle dodici domande elencate nella sezione "**Risultati**", abbiamo trovato la stessa probabilità di sentire la collocazione del Corpo Fisico (*Domanda 2*), una coerente descrizione di emozioni positive e di maggiori lucidità e consapevolezza (*Domanda 3*), movimento istantaneo e una percezione visiva tipo zoom (*Domanda 4*), nessuna impressione sensoriale attraversando barriere fisiche (*Domanda 5*), visione "a 360°" (*Domande 6 e 7*), e trovarsi a vivere in una dimensione senza tempo (*Domanda 9*).

Punti di discordanza hanno incluso il livello di dissociazione dal Corpo Fisico (*Domande 1 e 2*), maggiore nel caso del soggetto SOBE, il quale ha sperimentato una riduzione nel tempo di questo contatto.

Un'altra distinzione, riguardante il soggetto SOBE durante le proprie esperienze extracorporee, è stata la scarsa presenza degli oggetti visti come trasparenti (*Domanda 8*) e di esperienze percettive diverse da quelle visive, come quelle uditive, olfattive, ecc. (*Domanda 10*), per quanto queste differenze possano essere dovute alla preparazione a queste evenienze nel gruppo HypnOBE.

Un confronto tra le caratteristiche delle OBE presentate da Alvarado and Zingrone (2015) e ottenute tramite un questionario compilato da 88 partecipanti che hanno autodichiarato di avere avuto almeno una OBE rivela alcune importantissime differenze.

Mentre le caratteristiche più frequentemente descritte dal campione di Alvarado e Zingrone si riferiscono alle prime fasi dell'OBE, ovvero alla visione del Corpo Fisico, alla sensazione di salire lasciando il Corpo Fisico vedendo l'ambiente circostante da sopra e alla sensazione di fluttuare, la maggior parte delle caratteristiche descritte dal gruppo HypnOBE e dal soggetto SOBE sembrano correlate a ciò che viene sperimentato dopo, ovvero vedere a 360°, attraversare barriere fisiche, andare istantaneamente nel luogo desiderato, muoversi in una dimensione senza tempo, ecc.

### **Limitazioni**

Tra i limiti di questo studio c'è il basso numero di partecipanti HypnOBE e SOBE che ha ridotto la generalizzabilità delle constatazioni effettuate, tuttavia consideriamo questo studio come un primo passo nella direzione della possibilità di indagare la fenomenologia delle OBE in modo maggiormente controllato.

### **Riconoscimenti**

Il primo autore ha piacere di ringraziare il Dott. Callum E. Cooper e il Prof. Chris A. Roe dell'Università di Northampton.

Ringraziamo anche il dott. Carlos Alvarado per i suoi dettagliati suggerimenti e per l'aiuto prestato a questa ricerca.

## References

- Alvarado, C.S. (1984). *Phenomenological aspects of out-of-body experiences: A report of three studies*. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 78, 219–240.
- Alvarado, C. S. (2000). *Out-of-body experiences*. In S. (Ed) Cardeña, Etzel (Ed); Lynn, Steven Jay (Ed); Krippner (Ed.), *Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence*. (pp. 183–218). Washington: American Psychological Association. <http://doi.org/10.1037/10371-006>.
- Alvarado, C.S., & Zingrone, N.L. (2015). *Features of out-of-body experiences: Relationships to frequency, willfulness and previous knowledge about the experience*. *Journal of the Society for Psychical Research*, 79, 98-111.
- Alvarado, C.S. (2012). *Explorations of the features of out-of-body experiences: An overview and critique of the work of Robert Crookall*. *Journal of the Society of Psychical Research*, 76(2), 65-82.
- Aspell, J., & Blanke, O. (2009). *Understanding the out-of-body experience from a neuroscientific perspective*. In C. D. Murray (Author), *Psychological scientific perspectives on out-of-body and near-death experiences* (pp. 73-88). New York: Nova Science.
- Blackmore, S.J. (1984a) *A postal survey of OBEs and other experiences*. *Journal of the Society for Psychical Research*, 52 225-244
- Cardeña, E., & Alvarado, C. S. (2014). *Anomalous self and identity experiences*. In Etzel Cardeña, Steven Jay Lynn, and Stanley Krippner (Eds). *Varieties of Anomalous Experience: Examining the Scientific Evidence*, Second Edition. APA, Washington, DC, US.
- Eagleman DM (2005a) *Distortions of time during rapid eye movements*. *Nat Neurosci* 8: 850-851.
- Easton, S., Blanke, O. and Mohr, C. (2009). *A putative implication for fronto-parietal connectivity in out-of-body experiences*. *Cortex*, 45(2), pp.216-227.
- Kaliuzhna, M., Vibert, D., Grivaz, P., & Blanke, O. (2015). *Out-of-Body Experiences and Other Complex Dissociation Experiences in a Patient with Unilateral Peripheral Vestibular Damage and Deficient Multisensory Integration*. *Multisensory Research*, 28(5-6), 613-635. doi:10.1163/22134808-00002506
- Pederzoli, L. & Tressoldi, P. E. (2018) *A Guide for OBE Induction*. Available at <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3148432>
- Smith, A. M., & Messier, C. (2014). *Voluntary Out-of-Body Experience: An fMRI Study*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. doi:10.3389/fnhum.2014.00070
- Tressoldi, P. E., Pederzoli, L., Caini, P., Ferrini, A., Melloni, S., Richeldi, D., . . . Trabucco, A. (2014, May 31). *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., Pederzoli, L., Caini, P., Ferrini, A., Melloni, S., Prati, E., Richeldi, D., Richeldi, F. & Trabucco, A. (2015). *Hypnotically Induced Out-of-Body Experience: How Many Bodies Are There? Unexpected Discoveries About the Subtle Body and Psychic Body*. *SAGE Open*: 1–12, DOI:10.1177/2158244015615919
- Tse, P.U., Rivest, J., Intriligator, J. & Cavanagh, P. (2004) Attention and the subjective expansion of time. *Perception and Psychophysics*, 66: 1171-1189.