

COM'È ESSERE IN OBE?

RACCONTI FENOMENICI DI SPERIMENTATORI

Patrizio Tressoldi* e Luciano Pederzoli§

*Gruppo di Ricerca sulla Coscienza, Studium Patavinum, Università di Padova, Italia

§EvanLab, Firenze, Italia

[versione 7/18/2021]

Riassunto

Utilizzando la descrizione delle esperienze di Out-of-Body di 13 partecipanti, abbiamo cercato di avere un quadro di ciò che è come essere in questo particolare stato di coscienza.

Tutte le loro informazioni sono state raggruppate secondo i seguenti argomenti: stato di coscienza, confini del sé, percezione degli oggetti, percezione dei colori, altri tipi di percezioni, interazioni con altre persone o esseri, emozioni, percezione del tempo, percezione del movimento.

Da queste descrizioni emerge un modo molto diverso di percepire e conoscere, senza i vincoli del cervello e degli organi sensoriali, suggerendo che la nostra coscienza o identità non è un sottoprodotto del cervello, ma è sostanzialmente in accordo con alcune tradizioni filosofiche e religiose.

Parole chiave: Fuori dal corpo; Coscienza; Fenomenologia; Percezione; Tempo; Idealismo

Introduzione

Per avere una descrizione più dettagliata di come "è come essere in OBE (Out-of-Body-Experience)", parafrasando il titolo del famoso articolo di Thomas Nagel "What Is It Like to Be a Bat?" (Nagel, 1974), è necessario sapere di più su come gli sperimentatori OB (OBErs) percepiscono e conoscono durante tali esperienze.

La caratteristica peculiare di una tipica OBE è l'esperienza soggettiva fenomenologica in prima persona di essere fuori dal proprio corpo. In altre parole, chi si trova in questo stato di coscienza si percepisce fuori dal proprio corpo, quasi sempre visto com'era prima dell'inizio di quell'esperienza, per esempio sul letto.

Questa esperienza può essere ottenuta dopo eventi traumatici, ad esempio arresto cardiaco, crisi epilettiche (Blanke, Landis, Spinelli, & Seeck, 2004; Greyson, Fountain, Derr, & Broshek, 2014), o spontaneamente (Cardeña & Alvarado, 2014) o altrimenti indotta dopo specifiche stimolazioni visive (Ehrsson, 2007) o pratiche, ad esempio la meditazione (Wilde e Murray, 2009) e anche dall'ipnosi (Facco et al, 2019; Pederzoli & Tressoldi, 2018).

Indagini sulla popolazione generale mostrano che tale tipo di esperienza non è rara, variando in frequenza dal 9% al 14% (Alvarado, 2015).

Come previsto, tale tipo di esperienza ha attirato tutti coloro che sono interessati alla relazione tra mente/coscienza e cervello, perché solleva la domanda fondamentale: tale tipo di esperienza è una prova che la mente e la coscienza possono funzionare separatamente dal suo substrato biologico, il cervello, o è un curioso trucco di esso?

Per risolvere tale questione, è necessario spiegare come il cervello può generare un'esperienza così strana o dimostrare che quando si è nello stato fuori dal corpo (OB) i partecipanti possono manifestare prestazioni percettive o cognitive incompatibili con quelle osservate nel tipico stato di coscienza di veglia, per esempio come percepire oggetti o eventi bypassando i vincoli degli organi sensoriali.

Coloro che sono interessati a spiegare come il cervello può generare l'OBE, hanno utilizzato dati da partecipanti danneggiati al cervello e da correlati neurofisiologici, ad esempio EEG, fMRI. Attualmente ci sono prove che le OBE sono associate al funzionamento della giunzione temporo-parietale dell'emisfero destro, anche se ci sono effetti moderati della posizione del partecipante prima dell'esperienza e quindi delle informazioni vestibolari e propriocettive (Blanke & Arzy, 2005; Blanke, Faivre, & Dieguez, 2016; Smith & Messier, 2014).

Tuttavia, trovare un correlato anatomico o neurofisiologico di un'esperienza mentale non spiega se sia la sua causa, a meno di postulare, come assioma, che ogni esperienza mentale non sia altro che un'espressione o una proprietà emergente del suo correlato neurale. Un ragionamento del genere è come dedurre che i programmi televisivi sono prodotti dai circuiti elettronici del televisore, perché il loro danneggiamento o malfunzionamento compromette la qualità di quei programmi.

In attesa di una dimostrazione di come segnali bioelettrici più o meno complessi possano dare origine a esperienze fenomenologiche, un approccio alternativo è quello di dimostrare che le esperienze fenomenologiche derivano dall'interazione dei contenuti della coscienza, considerati primari, con il cervello e gli organi sensoriali che agiscono come un filtro speciale, simile agli occhiali speciali che danno origine alle nostre esperienze quotidiane. Tuttavia, a differenza dell'approccio precedente, questo permette la possibilità che, bypassando questi filtri, siano possibili diverse esperienze mentali, come quelle riportate dalle OBE.

Anche se esistono molte descrizioni di tali esperienze, abbiamo ritenuto utile sintetizzare le loro caratteristiche utilizzando i resoconti in prima persona delle OBE recuperati dalle indagini dirette degli autori e da alcune OBE che mettono a disposizione le loro esperienze.

Metodi

Partecipanti

Sei partecipanti con OBE indotte da suggestioni ipnotiche (Tressoldi et al., 2015) e sette con OBEs spontanee o autoindotte, vedi Tabella 1.

Tabella 1: Informazioni demografiche dei partecipanti e metodo di OBE.

Id	Genere	Età	Metodo di OBE	Fonte
S	M	26	Ipnosi	Tressoldi et al. (2015)
Al	M	30	Ipnosi	idem
A	F	32	Ipnosi	idem
F	F	53	Ipnosi	idem
E	F	41	Ipnosi	idem

D	F	26	Ipnosi	idem
P	M	55	Spontanea e autoindotta	Patelli (1984)
GN	M	45	Spontanea e autoindotta	Nicholls, Pederzoli & Tressoldi (2019)
C	M	54	Spontanea e autoindotta	Melendez (2016)
M	M	50	Spontanea e autoindotta	Seller (2016; 2017)
DJ	M	55	Spontanea e autoindotta	DeGracia (2006)
CRJ	M	n/a	Spontanea e autoindotta	Johnson (2016)
K	M	n/a	Spontanea e autoindotta	Kellogg (2016)

Procedura

Utilizzando le loro dichiarazioni personali recuperate dalle fonti indicate nella tabella 1, abbiamo selezionato e trascritto verbalmente tutte le informazioni relative a come percepivano sé stessi e l'ambiente in cui si sentivano immersi. Tutte queste informazioni sono state raggruppate secondo i seguenti argomenti: stato di coscienza, confini del sé, percezione degli oggetti, percezione dei colori, altri tipi di percezione, interazioni con altre persone o esseri, emozioni, percezione del tempo, percezione del movimento.

Risultati

Stato di coscienza

Beatitudine; Mi sento libero (A); Espanso; molto piacevole (AL); Mi sento molto leggero; molto bene (D); Sono pura consapevolezza; È uno stato di consapevolezza (F); Come un pensiero (S); Stato di estrema lucidità e presenza a me stesso (P); Chiarezza, consapevolezza espansa e bellezza (GN); Il tuo quantum di energia o coscienza si riversa nello spazio intorno a te (M); Forse all'inizio continuiamo a identificarci con noi stessi come 'io', ma dopo un po' di tempo nello spazio bianco non c'è molto da far rimbalzare l'ego. Quando tutto si dissolve, cosa rimane? Quando facciamo girare una trottola arcobaleno, i colori si fondono nel bianco. Quando l'arcobaleno dell'esperienza cosciente si fonde nella luce bianca, l'autopercezione e l'ego si dissolvono. Ciò che rimane è la consapevolezza lucida (CRJ).

Confini del sé

Ho un punto di vista esterno, ma non posso vedere le mie mani, i miei piedi o il mio corpo (A); No, nessun confine (AL, D, S); Mi sento totalmente libero; non percepisco confini o forme (F); Ti senti come se fossi in uno spazio voluminoso e non puoi vedere nulla intorno. ma sei lontano dallo spazio, fluendo, indipendentemente dal corpo fisico, come un punto di coscienza (C); Sono in uno spazio biancastro, una luce neutra senza fine (CRJ); Il mio corpo nell'OBE sembra generalmente una stretta controparte del mio corpo fisico, stabile nella forma, resistente al cambiamento, fatto di una specie di materiale elastico semitrasparente biancastro, che può sembrare molto leggero o molto denso (K).

Percezione degli oggetti

Qualsiasi cosa su cui mi concentro è chiara, perfettamente definita. Tutto è più definito. Potrei percepirla simultaneamente da tutti i punti di vista (A); Meno nitidi, forse perché non sono importanti. Potevo vederli

dall'alto, come dal soffitto (AL); Li guardavo da un punto di vista alla volta, ma li percepivo come un tutto; vedevo tutti gli aspetti di loro simultaneamente (D); All'inizio li vedo dall'alto come da un satellite, poi se ingrandisco qualcosa sento un'attrazione verso di essa e posso allora vedere tutti i dettagli. Potrei vederli in qualsiasi modo io voglia, a seconda del mio livello di attenzione verso di loro (F); Qualsiasi cosa io guardi è ben definita e vedo tutto chiaramente, Se mi concentro su di loro, potrei vedere tutto simultaneamente; altrimenti, solo un lato alla volta (S); Ho un migliore senso dello spazio e del volume. (E); Tutto è a fuoco. Posso anche vedere le cose dall'interno; posso sentire la loro consistenza e sentire di cosa sono fatte (D); Ingrandendo il campo visivo si ottiene una percezione insolitamente vicina e dettagliata. A volte una visione a 360 gradi (GN); Si può vedere da tutte le direzioni contemporaneamente, in grado di percepire con una visione a 360° (M); Al momento della separazione la stanza mi è apparsa esattamente come con la vista normale. Ma è stato solo un buon anno e mezzo o giù di lì che sono stato in grado di vedere cose che normalmente non potevo vedere - e queste sono solo cose nascoste dalla posizione (C).

Percezione dei colori

Più luminoso, più chiaro. (A); Alcuni colori sono molto luminosi, altri sbiaditi. Sono più intensi che nel corpo fisico (F); Li vedo molto bene, ma sono più pieni e indipendenti dalla luce circostante. I colori di ciò su cui mi concentro sono chiari, ma sembrano diversi da quelli reali. Vedo i colori come nel corpo fisico, ma tutti sono più luminosi e senza ombre (S); mi è difficile vederli; tutto sembra bianco e nero (E); Sono più puri, ma vedo tutto sovrapposto. Sembrano sfocate. Chiaro ma intenso, più pieno che con il corpo fisico (D); La profusione di sfumature e lo scintillio delle colorazioni è tale che nulla di simile è dato di vedere sulla Terra, nemmeno in certi splendidi giorni di primavera quando il sole splende sulle nostre valli. Queste, se prese come paragone, esprimono solo un pallido riflesso slavato (P); A questo livello alto, tutto era molto più vivo e vibrante in condizioni ottimali. Sono stato ipnotizzato semplicemente dal colore dell'erba per quelli che mi sono sembrati forse venti minuti (C).

Altri tipi di percezioni

La forma più comune di esterocezione era la percezione della temperatura, del tatto e della "consistenza". Le sensazioni uditive erano evidenti nel 72% delle esperienze (GN); posso sentire diversi aromi e assaggiare diversi sapori, anche se non sto mangiando nulla. Si può sentire la forma degli oggetti a distanza. Sentire cosa succede in lontananza (M); Sono stato in grado di toccare oggetti a distanza. Non devo vedere fisicamente l'oggetto per sapere cos'è, lo sento semplicemente con la mia coscienza estesa. Quando ascolto la musica, ne percepisco il colore "poiché ogni suono ha il suo colore" (C).

Interazioni con altre persone o esseri

La persona con cui sto cercando di comunicare mi ignorerà simultaneamente a livello fisico ma mi impegnerà telepaticamente per dire che è occupata e non può parlare; ... nel comunicare questa frase piuttosto strana (ricordate che quando dico parlare, intendo conversazione telepatica ... (P); L'informazione è un pensiero telepatico istantaneo (M); Sto usando questa voce solo per illustrare che sembrava esserci telepatia tra me e il rinoceronte (DJ).

Emozioni

Mi sento più leggero. Posso percepire sentimenti ed emozioni (AL); non userei il termine emozione, è più un'attrazione per qualcosa o altro. Le emozioni appartengono al Corpo Psicico, finché è attaccato al Corpo Fisico (F); non sento veramente le emozioni. Le emozioni appartengono al Corpo Fisico e alla coscienza (S); non sono vere emozioni, sono più leggere, e posso sentirle tutte insieme, ma non nella loro pienezza. Posso sentirle ma non è necessario (D); Le emozioni sono vissute in modo molto più intenso e forte che nel fisico ed è necessario prestare particolare attenzione per non essere sopraffatti (P).

Percezione del tempo

Non ho avuto la percezione del tempo (A); Non ho avuto la percezione del tempo viaggiando verso Padova; Potevo percepirlo muovendomi nella stanza e guardando gli oggetti come se fossi nel mio Corpo Fisico (AL, S); Non l'ho sperimentato muovendomi da un posto all'altro; mentre guardavo un oggetto mi rendevo conto che il tempo passava, ma non avevo la percezione del tempo (D); Per niente; Ero consapevole della successione degli eventi, ma non del tempo. Potevo percepire il tempo se mi muovevo lentamente (F); Non c'è percezione del passare del tempo (P); Percezione molto scarsa del tempo. Nel 10% delle esperienze, un movimento in avanti o indietro all'interno di "qualche forma di tempo" (GN); Nello stato di OBE, non esiste né tempo né spazio. Ho scoperto che il passato, in quanto tale, non è fisso; può essere cambiato perché non esiste separatamente. È una parte del presente, come lo è il futuro, quindi entrambi possono essere cambiati con un'intensa intenzione basata sul sentimento e diretta verso ciò che si vuole cambiare (M).

Percezione del movimento

Quattro partecipanti selezionati per descrivere cinque edifici diversi e sconosciuti situati a centinaia di chilometri dalla loro posizione, dopo essere stati indotti in OBE utilizzando le medesime procedure. I partecipanti sono stati in grado di rilevare il 55% delle informazioni corrette. Dai risultati di questi due studi, sembra quindi che alcuni partecipanti possano applicare le caratteristiche percettive della condizione OB nella nostra realtà tipica, mostrando che una connessione tra queste due realtà è possibile. Se questa interpretazione regge, suggerisce che gli esseri umani possono sia utilizzare le abilità percettive e cognitive di uno stato OB sia di una condizione tipica di tutti i giorni semplicemente cambiando il loro stato di coscienza.

Le implicazioni per la risposta alla domanda fondamentale "chi siamo veramente" sono chiare: la nostra coscienza non è un prodotto o una proprietà emergente del nostro cervello, ma è primaria e utilizza il cervello e gli organi sensoriali come 'dispositivi speciali' per generare le nostre esperienze quotidiane ordinarie. Senza tali 'dispositivi speciali' possiamo avere esperienze diverse e probabilmente un accenno più diretto a "chi siamo veramente" in accordo con alcune tradizioni filosofiche come l'idealismo (Kastrup, 2018), il monismo a doppio aspetto (Walach, 2020) e la Non-dualità (Indich, 1995; Sedlmeier & Srinivas, 2016).

Bibliografia

- Alvarado, C. S. (2015). Out-of-Body Experience (OBE). *Psi Encyclopedia*. London: The Society for Psychological Research. <https://psi-encyclopedia.spr.ac.uk/articles/out-body-experience-obe> . Retrieved 12 July 2021.
- DeGracia, D. J. (2006). DO_OBE. <http://www.oniros.fr/A1417.pdf>
- Indich, W. M. (1995). *Consciousness in advaita vedanta*. Motilal Banarsidass Publ..
- Johnson, C.R. (2016). Surfing the Rainbow: Fearless and Creative Out-of-Body Experiences. In De Foe, A. (Ed). *Consciousness beyond the body evidence and reflections*. Melbourne Centre for Exceptional Human Potential; <http://exceptionalpotential.com.au>
- Kastrup, B. (2018). The universe in consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 25(5-6), 125-155.
- Kellogg, E. (2016). Out-of-Body experiences and lucid dreams: a phenomenological approach. In De Foe, A. (Ed). *Consciousness beyond the body evidence and reflections*. Melbourne Centre for Exceptional Human Potential; <http://exceptionalpotential.com.au>
- Melendez, L. (2016). There is nothing to fear about dying. This Earth is not our home and what lies beyond is marvellous. An IPA exploration of the out-of-body experience-single participant case study (Doctoral dissertation, University of Northampton).
- Nagel, T. (1974). What is it like to be a bat? *Readings in Philosophy of Psychology*, 1, 159-168.
- Nicholls, G., Pederzoli, L., & Tressoldi, P. (2019). The phenomenology of spontaneous and hypnotically induced Out-of-Body Experiences: A comparison. *PsyArxiv*: <https://doi.org/10.31231/osf.io/pqcer>
- Paquette, A. (2012). NDE implications from a group of spontaneous long-distance veridical OBEs. *Journal of Scientific Exploration*, 26(4), 791-824.
- Patelli, R. (1984). Le mie esperienze fuori dal corpo [My Out-of-Body Experiences]. In Giorgio di Simone: *Esperienze fuori del corpo (O.B.E.)*. Un esperimento a sostegno della sopravvivenza, Edizioni Mediterranee, Roma.
- Sedlmeier, P. & Srinivas, K. (2016). How do theories of cognition and consciousness in ancient Indian thought systems relate to current western theorizing and research? *Frontiers in Psychology*, 7, 343. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00343
- Seller, J. (2016). Out-of-body Multidimensional Journeys. In Rodwell, M. (Ed) *The New Human: Awakening to Our Cosmic Heritage*. New Mind Publishers.
- Seller, J. (2017). Out-of-Body Experience: Review & a Case Study. *Journal of Consciousness Exploration & Research*, 8,9,686-708
- Ballati, A., Prati, E., Pederzoli, L., & Tressoldi, P. (2020). Remote Viewing with and without controlled Out-Of-Body Consciousness. *Advanced Research in Psychology*, 14154. <https://doi.org/10.46412/001C.14154>
- Blanke, O., & Arzy, S. (2005). The out-of-body experience: disturbed self-processing at the temporo-parietal junction. *The Neuroscientist: A Review Journal Bringing Neurobiology, Neurology and Psychiatry*, 11(1), 16–24. <https://doi.org/10.1177/1073858404270885>
- Blanke, O., Faivre, N., & Dieguez, S. (2016). Leaving Body and Life Behind: Out-of-Body and Near-Death Experience. In *The Neurology of Consciousness* (pp. 323–347). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800948-2.00020-0>
- Blanke, O., Landis, T., Spinelli, L., & Seeck, M. (2004). Out-of-body experience and autoscoping of

- neurological origin. *Brain*, 127(2), 243–258. <https://doi.org/10.1093/brain/awh040>
- Cardena, E., & Alvarado, C. S. (2014). Anomalous self and identity experiences. In *Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence (2nd ed.)*. (pp. 175–212). <https://doi.org/10.1037/14258-007>
- Ehrsson, H. H. (2007). The Experimental Induction of Out-of-Body Experiences. *Science*, 317(5841), 1048. <https://doi.org/10.1126/science.1142175>
- Facco, E., Casiglia, E., Al Khafaji, B. E. B. E., Finatti, F., Duma, G. M. G. M. M., Mento, G., ... Tressoldi, P. (2019). The neurophenomenology of Out-of-Body experiences induced by hypnotic suggestions. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67(1), 39–68. <https://doi.org/10.1080/00207144.2019.1553762>
- Greyson, B., Fountain, N. B., Derr, L. L., & Broshek, D. K. (2014). Out-of-body experiences associated with seizures. *Front Hum. Neurosci.*, 8(1662–5161 (Electronic)), 65.
- Pederzoli, L., & Tressoldi, P. E. (2018). A Guide for OBE Induction. *SSRN Electronic Journal*. <https://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, 70. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00070>
- Tressoldi, P. E., Pederzoli, L., Caini, P., Ferrini, A., Melloni, S., Prati, E., ... 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*, 5(4). <https://doi.org/10.1177/2158244015615919>
- Tressoldi, P. E., Pederzoli, L., Caini, P., Ferrini, A., Melloni, S., Richeldi, D., ... Trabucco, A. (2014). Out of Body Experience Induced by Hypnotic Suggestion. Part 1: Phenomenology and Perceptual Characteristics. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2443719>