



Esperienze fuori dal corpo (O.B.E.: Out of Body Experiences)

Introduco l'argomento con un suggestivo racconto, riportato da Ernesto de Martino nel suo libro "Il mondo magico".

Una volta un missionario invitò un indigeno a pescare, ma questi rifiutò, dicendo che il giorno dopo sarebbe stato assente.

"E dove andrai?" chiese il missionario.

"A X (una località a quattro giorni di marcia)"

"Ma domani non puoi trovarti là, non ne avrai il tempo"

"Ho i miei mezzi"

"Ebbene, se ci vai passerai per la località di Aleva. Vuoi farmi una commissione? Passa da Esab'Ava, che abita nella quarta casa lungo il fiume, e digli di portarmi il pacchetto di cartucce e la polvere che ho lasciato da lui. Ma in fondo non potresti portarmi tutto tu stesso?"

"No, questo mi è impossibile"

L'indigeno finì per spiegare che doveva recarsi a una riunione speciale, con mezzi che non gli consentivano di portare bagagli, nè all'andata nè al ritorno. Il missionario ottenne il permesso di assistere ai preparativi per il viaggio: essi consistettero nell'ungersi il corpo con una miscela speciale, salmodiare e danzare a lungo attorno al fuoco e infine cadere in estasi, con le orbite rovesciate e le membra rigide.

Questo stato durò tutta la notte, e il missionario non si staccò un momento dal suo posto di osservazione. Poi l'indigeno tornò in sé, raccontò qualcosa della sua riunione e assicurò che aveva eseguito la commissione.

Difatti, tre giorni dopo arrivò Esab'Ava, il catechista, con tutto quello che gli era stato richiesto. Egli ignorava la natura del messaggio ricevuto, sapeva solo che qualcuno, nel giorno del "viaggio", gli aveva gridato fuori da casa sua di portare al missionario il pacchetto lasciato presso di lui.

L'esperienza descritta suggerisce che, in particolari condizioni, qualcosa di noi che ancora non è chiaro se sia la coscienza di un individuo, o addirittura una parte della sua "energia", possa spostarsi indipendentemente dal corpo fisico. A queste manifestazioni si dà il nome di "Esperienza fuori dal corpo", oppure, traducendo questa espressione in inglese, "Out of Body Experience" (OBE in sigla) o ancora, con un termine un po' più tradizionale "viaggio astrale".

Si tratta di una forma di dissociazione nella quale il soggetto ha l'impressione che il suo io percepisca la realtà da una posizione diversa da quella abituale, che è situata all'interno del cranio. Spesso si hanno episodi spontanei di questo genere, che possono durare qualche secondo o pochi minuti. Una volta che si è prodotta spontaneamente, una OBE può o meno essere gestita volontariamente dal soggetto.

In alcuni casi l'esperienza si può verificare all'interno dell'ambiente reale in cui si trova; altre volte si presentano luoghi diversi, noti o sconosciuti.

A questo punto, è doverosa una serie di precisazioni. L'esperienza fuori dal corpo è un'esperienza soggettiva: come nel caso, ad esempio, del sogno, ed è ben difficile dire se ad essa corrisponde qualcosa di "reale", o se si tratta di una specie di illusione o di allucinazione. In sé e per sé, se si limita a un

insieme di sensazioni che non aggiungono nulla alla conoscenza dell'individuo, cioè se durante l'esperienza di OBE il soggetto non acquisisce informazioni che non potrebbero in alcun modo essere alla sua portata, la parapsicologia non considera neppure questo fenomeno di tipo paranormale.

A volte, tuttavia, durante l'esperienza in questione il soggetto viene a conoscenza di informazioni che non potrebbe avere avuto con mezzi normali: siamo allora di fronte a un fenomeno psi. Potrebbe trattarsi effettivamente di un'uscita della coscienza dal corpo fisico, come sembra al soggetto che la vive (anche se alcuni parlano di spirito, altri di anima, altri ancora di corpo astrale, ecc.), ma potrebbe anche essere un particolare tipo di chiaroveggenza (con questo termine si intende il fenomeno paranormale per cui si viene a conoscenza di cose nascoste e ignote al soggetto, e che stanno avvenendo in quel momento).

Ci sono infine casi particolarmente eclatanti, ma altrettanto rari, in cui la "presenza" del soggetto che sta vivendo un'esperienza di OBE viene anche avvertita, proprio dove lui sente di essere, anche da altre persone (animali inclusi), oppure il soggetto viene proprio "visto". Quando ciò avviene è particolarmente convincente l'ipotesi che effettivamente "qualcosa" dell'individuo si sia proiettato al di fuori del suo corpo, nel mondo fisico. Di questo tipo è il racconto che ho riportato all'inizio dell'articolo.

Ecco ora la descrizione di una tipica esperienza spontanea di uscita dal corpo:

"Stavo leggendo un libro, quando all'improvviso mi sono accorta che mi stavo guardando dall'alto, dall'angolo opposto della stanza. Vedevo me e tutti gli altri, e la stanza e il giardino fuori dalla finestra. Tutto sembrava normale, forse solo un po' più luminoso di prima, e nessuno pareva accorgersi di me. Per un attimo sono rimasta così, sospesa e senza alcuna reazione; poi mi sono chiesta che cosa stesse accadendo. In quel preciso momento sono tornata di nuovo in me..."

Questo tipo di fenomeno spontaneo è più diffuso di quanto si potrebbe pensare, anche se diverse indagini indicano dati discordi. Secondo qualche ricerca sarebbe stato provato almeno una volta da circa il 15% della popolazione, mentre altre ricerche danno una percentuale superiore al 20%. A volte l'esperienza si ripete più volte nella vita di una persona, ma anche questa non è una costante del fenomeno.

In molti i casi, l'OBE si produce quando il soggetto è poco attivo, sdraiato o seduto comodamente. L'esperienza insorge improvvisamente, senza che nulla di particolare la annunci. Solo una piccola parte di individui riferisce dei "sintomi" speciali che la precedono: questi sono più frequenti tra persone che "escono" dal corpo abbastanza spesso e anche tra coloro che cercano di indurre l'OBE con pratiche di vario genere. Tra i sintomi che precedono l'uscita dal corpo, in questi casi, si annoverano rumori, distorsioni della percezione, tremori e un senso di paralisi.

In poco più del 50% dei casi, il soggetto ha l'impressione di risiedere in una specie di corpo secondario, quasi una copia del corpo materiale, che però viene più "avvertita" che vista effettivamente. Comunque il senso più coinvolto è la vista (93% dei casi), seguito dall'udito (33,5%) e dal tatto (12,5%).

La percezione dell'ambiente coincide molto spesso con quella che si ha in condizioni normali, se non che, in genere, si ha una visione estremamente lucida e accentuata, come se ogni minimo dettaglio fosse particolarmente brillante.

Di solito l'esperienza d OBE spontanea dura poco. Nella maggior parte dei casi, il soggetto si sente di nuovo dentro il suo corpo, senza avvertire il modo in cui è rientrato. Altre volte (circa nel 40% dei casi), si sente tirato o attratto dal suo corpo ordinario. Frequentemente l'esperienza finisce di colpo se il soggetto comincia ad avvertire angoscia o paura sentendosi svincolato dal corpo.

OBE e sopravvivenza; OBE e pre-morte

Finora ho parlato di due tipi di uscita dal corpo: quelle provocate da certe pratiche particolari, come nel caso dell'indigeno del racconto iniziale, e quelle che accadono spontaneamente a gente comune, senza particolare enfasi.

E' interessante notare, però, che l'uscita dal corpo può accompagnare un fenomeno altamente drammatico, cioè l'esperienza di pre-morte. Si parla di pre-morte (o Near Death Experience, NDE), quando una persona subisce un trauma fisico tale da essere dichiarata clinicamente morta e, in seguito, riprende a vivere. Nella maggior parte dei casi di NDE si ha un arresto cardiaco, in alcuni addirittura anche una breve sospensione dell'attività cerebrale.

La pre-morte è un'esperienza altamente significativa nella vita del soggetto che la subisce, ed è accompagnata da una serie di circostanze caratteristiche, la cui descrizione dettagliata ci porterebbe fuori tema. E' però importante notare che, spesso, tra queste circostanze figura un'uscita dal corpo.

Si citano casi di persone che, ad esempio durante operazioni chirurgiche, hanno presentato l'elettroencefalogramma piatto, e che, nonostante questo, una volta tornate a vivere hanno raccontato con dovizia di particolari tutto quello che stava succedendo durante l'intervento chirurgico, mentre la loro coscienza fluttuava liberamente fuori dal corpo fisico.

E' abbastanza facile intuire come questi fenomeni siano stati portati come prova della sopravvivenza dell'anima alla morte fisica.

Di fatto molte delle persone che hanno fatto esperienza dell'OBE, non solo in occasione di fenomeni di pre-morte, hanno sviluppato una certa fiducia nella sopravvivenza, in quanto hanno "toccato con mano" di poter esistere indipendentemente dal corpo. Questa, ovviamente, è una sensazione personale, indipendente dal fatto che esistano o meno prove in merito alla veridicità dell'OBE stessa.

In ogni caso, diverse ricerche eseguite in vari paesi hanno dimostrato che più della metà delle persone che hanno avuto un'OBE ne ha tratto beneficio per la vita normale: una maggiore serenità in generale, un certo distacco dalle preoccupazioni quotidiane e un atteggiamento più tollerante verso gli altri.

OBE e sogni lucidi

Questa esposizione sul fenomeno di uscita dal corpo non sarebbe completa se non citassi un'altra strana sensazione che, di tanto in tanto, può capitare a chiunque: quella del "sogno lucido".

Si definisce in questo modo un sogno nel quale si ha coscienza di sognare. Si possono, ad esempio, prendere decisioni, come quella di guardarsi le mani o di spostarsi a piacere. Inoltre, questi sogni hanno la caratteristica di essere particolarmente vividi.

Esistono tradizioni esoteriche e sciamaniche di vari paesi che danno una certa importanza alla capacità di avere sogni lucidi a volontà, per progredire nel cammino per diventare illuminati o stregoni.

Tecniche per la OBE e per i sogni lucidi

Sia la OBE che i sogni lucidi sono fenomeni piuttosto delicati, che non bisognerebbe provare se non sotto la supervisione di una guida esperta.

Le tracce che seguono hanno più che altro lo scopo di darvi un'idea del tipo di tecniche che si possono usare per favorire le une e gli altri.

Per quanto riguarda le OBE, una delle tecniche più utilizzate per produrne l'induzione consiste nel rilassarsi profondamente eliminando gradualmente tutte le tensioni muscolari in un ambiente tranquillo confortevole e familiare. Poi, mentre state lentamente scivolando nel sonno, dovrete riconoscere il caratteristico torpore che precede il momento di addormentamento vero e proprio e sfruttarlo per tentare l'uscita dal corpo, magari visualizzandovi al di fuori di esso.

Oppure, sempre dopo il rilassamento, visualizzare il proprio "Io" al centro della testa e cercare di convogliare lì tutte le vostre energie per proiettarle poi al di fuori del corpo.

C'è anche chi si proietta al di fuori del corpo durante la meditazione senza bisogno di troppi sforzi, come fenomeno che si accompagna ad essa in maniera del tutto naturale o quasi.

Invece per quanto riguarda il sogno lucido, secondo LaBerge, che è uno dei più famosi studiosi del campo, la sperimentazione di questa esperienza è riservata a persone fortemente motivate (concetto che comunque è comune anche con l'esperienza dell'OBE) e pare avvenga spontaneamente e frequentemente a soggetti che praticano la meditazione abitualmente, anche se non sono alla ricerca attiva di sogni lucidi. LaBerge ed altri studiosi hanno anche messo a punto alcune tecniche che aiutano gli individui che lo desiderano ad avere sogni lucidi: alcune sono basate sulla somministrazione di segnali tattili, uditivi o visivi che hanno una intensità tale da essere percepiti dal dormiente ma non sufficiente a provocarne il risveglio. Questi segnali vengono somministrati quando il soggetto sta entrando nella cosiddetta fase REM del sonno, che è caratterizzata dall'attività di sognare, e lo inducono a trasformare in lucido il sogno che sta facendo.

Altrimenti ci sono altre tecniche che sfruttano per lo più l'efficacia di comandi verbali che il soggetto si dà o che gli vengono dati da un'altra persona, prima del sonno, relativi alla trasformazione di un sogno da normale in lucido.

C'è poi una tecnica piuttosto complessa ed impegnativa, che LaBerge ha sperimentato con molto successo, definita MILD; essa consiste nello svegliarsi la mattina presto subito dopo aver fatto un sogno, ricordare poi il sogno in tutti i suoi particolari, impegnarsi quindi in un'attività che richieda la piena vigilanza, darsi poi come compito quello di effettuare un sogno lucido appena si riprende a sognare. Infine cercare di riaddormentarsi visualizzandosi mentre si sta dormendo e facendo come sogno quello che si era poco prima ricordato, però avendo piena consapevolezza di stare sognando.

Spiegazioni e sperimentazioni di laboratorio nel campo delle OBE.

La parapsicologa inglese Susan Blackmore ipotizza che l'OBE sia la risultante del tentativo, da parte del cervello, di mettere assieme la "migliore congettura" riguardo ad una possibile immagine corporea, in funzione di informazioni sensoriali distorte.

In altre parole, in situazioni in cui i sensi danno informazioni contraddittorie o poco chiare, verrebbe creata temporaneamente un'immagine o una sensazione di sé diversa da quella usuale. Per far comprendere che cosa ciò significhi, qualcuno ha usato come paragone un'esperienza abbastanza comune. Vi sarà certamente capitato di prendere un treno all'ultimo momento, raggiungere uno scompartimento e buttarvi a sedere con il fiatone.

Poi guardate dalla finestra, verso il treno fermo nel binario a fianco; non osservate niente in particolare, lo sguardo è leggermente sfuocato e non pensate a nulla. Ecco che pian piano il vostro treno comincia a muoversi e ad acquistare velocità, una sensazione che avvertite fisicamente nel vostro corpo. Ma... due o tre secondi dopo, del tutto improvvisamente, vi accorgete che è l'altro treno che si sta muovendo, e le vostre sensazioni scompaiono.

Che cosa è successo? La mente aveva costruito un'immagine di voi stessi e del mondo che vi circonda che, in quel momento, sembrava la più plausibile fra due. Poi, analizzando meglio i dati dei sensi, è rapidamente "saltata" in un'altra rappresentazione, quella reale.

Le componenti che concorrono a questa ricostruzione sono acquisite sia attraverso l'uso immediatamente precedente dei sensi (e presumibilmente nella memoria recente) sia da ciò che è familiare o facilmente ricordabile (per spiegare eventi OBE in ambienti familiari).

Ad ogni modo, questa teoria non spiega tutte le caratteristiche delle OBE, soprattutto nei casi in cui il soggetto abbia ottenuto informazioni che non avrebbe potuto acquisire tramite i sensi, la memoria, o per deduzione. Inoltre non spiega come possano le persone che si trovano in un luogo visitato dai "viaggiatori astrali" avere avvertito la loro presenza nel preciso momento in cui l'OBE si verificava.

Per investigare la natura delle OBE sono stati effettuati anche alcuni studi sperimentali, fra cui voglio ricordare quelli del parapsicologo Tart.

Uno degli studi più famosi condotti da Tart sull'OBE ha coinvolto una giovane donna che viene chiamata con lo pseudonimo di Miss Z, negli articoli che in seguito il parapsicologo ha pubblicato sugli esperimenti condotti con lei.

Tart allestì un vero e proprio laboratorio del sonno: in una stanza dormiva Miss Z mentre le veniva monitorata l'attività cerebrale attraverso un elettroencefalogramma. Nella stanza attigua era collocata l'apparecchiatura per la rilevazione dei dati dell'EEG; in essa naturalmente risiedevano Tart ed i suoi collaboratori. Le stanze erano isolate acusticamente.

A Miss Z venne chiesto di leggere, durante una OBE, un numero di cinque cifre elaborato da un generatore casuale di numeri e scritto su un foglio di carta posto in cima ad uno scaffale. Era in un posto sufficientemente alto tale da implicare che Miss Z, per leggere il contenuto del foglietto, avrebbe dovuto "volare": infatti nella stanza non era stata collocata nessuna sedia né nessun altro mobile che avrebbe potuto permetterle di raggiungere la cima dello scaffale.

L'esperimento venne replicato per quattro notti non consecutive. Durante questi esperimenti, al risveglio, Miss Z affermò di avere effettuato OBE. La lettura del numero però avvenne soltanto nell'ultima notte: Miss Z riferì correttamente il numero di cinque cifre scritto sul foglio.

Tuttavia Tart, forse per un eccesso di zelo in rigidità ed onestà, ipotizzò che Miss Z avesse in qualche modo potuto leggere il numero in questione sul vetro riflettente dell'orologio appeso al di sopra dello scaffale su cui era posto il foglio e quindi non considerò definitivo il risultato ottenuto.

Stefano Siccardi