

## I viaggi astrali o esperienze fuori dal corpo

Cecilia Magnanensi

Fin da epoche remote in tutte le culture è presente il concetto di *doppio*, inteso come un corpo diverso da quello fisico, invisibile e immateriale, in grado di fluttuare nel tempo e nello spazio. Nell'antico Egitto era definito *ka*, a Roma *larva*, nel Perù *sombra*, mentre oggi si parla di *corpo astrale*. In ambito religioso, questo *quid* che è in grado di separarsi dal corpo fisico ed è simile ad esso è chiamato *anima*, mentre la scienza preferisce usare *io cosciente*, *sé individuale* o altro ancora.

Pur essendoci una buona aneddotica sulla capacità di fuoriuscire dal corpo – nota con la sigla di OBE (*Out of Body Experience*) – le prime analisi di questo fenomeno risalgono agli anni Cinquanta del trascorso secolo, quando se ne occupò Hornell Hart, un sociologo della Duke University.<sup>1</sup> La prima pubblicazione di un testimone diretto, invece, è ad opera di Robert Crookall, un geologo inglese, nei primi anni Sessanta. Da allora la letteratura si è notevolmente ampliata, soprattutto in relazione a ricerche, analisi e perfino esperimenti, anche se non mancano i resoconti di chi ha vissuto tali esperienze. C'è da aggiungere che una buona spinta all'interesse verso di esse l'hanno fornita le cosiddette esperienze perimortali, cioè le NDE, a cui molto spesso sono associate, venute prepotentemente alla ribalta nel 1970 grazie al lavoro di Raymond Moody.

Se le OBE sono state oggetto di studio da parte dei parapsico-

---

<sup>1</sup> Il lavoro di Hart è il primo che prende in esame l'OBE come fenomeno a sé stante. In precedenza alcuni casi di esperienze fuori dal corpo (non citate in questi termini) erano stati studiati e controllati da Gurney, Myers e Podmore nell'ambito della loro inchiesta sulle apparizioni dei viventi presentata nel volume *I fantasmi dei viventi* (pubblicato in forma ridotta nella versione italiana alla fine degli anni Settanta del Novecento).

logi fin dall'inizio della ricerca psichica, le NDE sono indagate da persone estranee al mondo della parapsicologia, che pubblicano soprattutto su riviste scientifiche di alto livello, e spaziano dalla medicina alla psicoanalisi, dall'antropologia alla filosofia e altro ancora.

Parlare compiutamente dei *viaggi astrali* richiede uno spazio che qui non è concesso, anche perché si dovrebbero ricordare non solo i resoconti di chi li ha compiuti, ma anche gli studi fatti su di loro e gli esperimenti ideati e svolti per verificarne la realtà e comprenderne la natura. Per tale motivo e per la complessità del fenomeno, a causa dei molteplici fattori che vi entrano in gioco, dopo una breve descrizione, riporterò alcuni esempi di un particolare aspetto delle OBE. Le esperienze fuori dal corpo non si presentano solo nelle situazioni critiche che provocano le NDE (coma o arresto cardiaco, per esempio), ma anche in circostanze più ordinarie, come la veglia o il sonno, come testimoniano i casi seguenti.

Natalia A. così racconta: *«Ero a letto e stavo leggendo un libro divertente e ridevo tutta sola per le spassose stupidità snocciolate dall'autore, quando improvvisamente ebbi l'impressione di abbandonare il letto, e vidi il mio corpo coricato, con il libro tra le mani, mentre io sentivo di galleggiare in aria, invasa da un'ondata di felicità e un sentimento di intensa vita interiore. Guardavo il mio corpo, tentando di rientrare nel medesimo; e subito mi accorsi che il corpo mi assorbiva come una spugna si impregna di acqua. In quel momento, mio marito suonò alla porta e io scesi ad aprirgli».*

Diversamente da Natalia, che era rilassata e si stava godendo la lettura di un libro, una giovane donna scozzese era in uno stato di stress e stanchezza, durante l'allenamento per una maratona: *«Dopo aver corso per circa 12-13 miglia... cominciai a sentire come se non stessi guardando attraverso i miei occhi, ma da qualche altra posizione... Sentii come se lasciassi il mio corpo e sebbene stessi correndo e osservando il paesaggio, nello stesso tempo stavo guardando me stessa correre. La mia anima o qualsiasi altra cosa, stava fluttuando da qualche parte sopra il mio corpo, in alto abbastanza da vedere la cima degli alberi e quella di piccole colline».*

Esistono anche casi in cui le OBE si verificano in circostanze indotte, come l'ipnosi o l'assunzione di sostanze psichedeliche o anestetiche. Chi le vive di solito non ha alcun problema di salute, ma in alcune patologie si possono osservare casi di sdoppiamento. Pace e serenità sono sensazioni piuttosto comuni provate da chi si trova a vivere queste situazioni, mentre le modalità del distacco non sono sempre le stesse; talvolta sono accompagnate da sgomento o paura, sentimenti che fanno cessare la OBE. Se però, si verifica più volte, l'esperienza viene accolta con sempre più na-