I viaggi astrali o esperienze fuori dal corpo (OBE)

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. (1) 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

¹⁾ 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) sono stati studiati e controllati da Gurney, Myers e Podmore nell'ambito della loro inchiesta sulle apparizioni di viventi presentata nel volume *I fantasmi dei viventi* (pubblicato in forma ridotta nella versione italiana alla fine degli anni Settanta del Novecento).

associate, e venute prepotentemente alla ribalta nel 1970 grazie al lavoro di Raymond Moody.

Se le OBE sono state oggetto di studio da parte dei parapsicologi 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 spontanee di ordinaria quotidianità, 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 ed 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 accompagnate da sgomento o paura, sentimenti che fanno cessare la OBE. Se, però, si verifica altre volte, viene accolta con sempre più naturalezza, tanto che qualcuno cerca di provocarla, ideando magari degli esperimenti più o meno controllati. È quello che fece, tra gli altri, Sylvan Muldoon, che descrisse i suoi *viaggi astrali* in più di una sua opera.

C'è chi si ritrova improvvisamente fuori dal corpo e c'è invece chi sente il corpo irrigidito e incapace di muoversi. Diversi testimoniano di rendersi conto di uscire, o scivolare, dal corpo attraverso la testa o i piedi e/o ritornare nello stesso modo. Talvolta il *viaggiatore astrale* non si accorge immediatamente del suo stato e compie gesti abituali, fino a che qualcosa gli fa capire la nuova situazione.

La coscienza rimane attiva e tutti affermano di non essere mai stati così lucidi e presenti a se stessi, dichiarando che in quelle condizioni sono in grado di fare cose che normalmente mai farebbero. «*La mente è chiarissima. È piacevole. La mia mente agiva e pensava per me senza che io dovessi riflettere più di una volta sulle cose*», come raccontò a Moody una persona che aveva avuto una NDE.

Consapevole di vivere una *realtà*, anche se diversa dalla normalità, questo *io cosciente*, dopo i primi momenti, talvolta comincia a esaminare ciò che lo circonda da diversi punti di osservazione, non ultimo il soffitto. Oppure, volendo mettere alla prova il suo nuovo essere, fluttua nello spazio, visitando luoghi vicini e lontani, oppure tenta di spostare oggetti o di compiere qualsiasi azione da poter in seguito verificare.

Nel suo girovagare (talvolta anche nel tempo) il *viaggiatore astrale* può incontrare figure che riconosce come

amici/parenti defunti o individui di cui in seguito viene a sapere della morte e con i quali a volte dialoga in maniera telepatica. Quando, invece queste non sono morte, cerca di instaurare con loro un contatto e/o di farsi *vedere*. Per la maggior parte delle volte i tentativi non hanno buon fine, ma può accadere che terze persone percepiscano qualcosa di indefinito o vedano figure nebulose o perfino il *corpo astrale*. Questo capita soprattutto al capezzale di morenti, come testimoniato non solo da parenti e amici, ma anche da medici e infermieri; o in altre situazioni critiche come malattie o incidenti; ma si verifica persino in situazioni ordinarie.

Insieme alla figura è stata vista in alcune occasioni una struttura che di volta in volta è stata definita dai testimoni – sia il soggetto che vive la OBE sia terze persone - come *corda d'argento*, un *filo*, una *catena* o perfino un *tubo*. Questa corda lega il *corpo astrale* a quello *fisico* e il suo spessore sembra variare a seconda della distanza tra i due corpi, senza tuttavia spezzarsi.

Nei viaggi in località distanti capita che i soggetti assistano ad eventi di cui al momento non si sa nulla nel luogo dove il corpo fisico si trova e che solo in seguito risultano essersi verificati. In questo caso chi studia le OBE non sempre riesce a comprendere se la persona riferisce eventi che ha realmente visto perché presente oppure che ha appreso attraverso una percezione extrasensoriale di cui è dotata. (2) Così come ancora non si riescono a spiegare i casi in cui terze persone assistono o verificano spostamenti di oggetti, senza che vi siano altri, oppure che avvertono tocamenti o suoni nello stesso momento in cui il *viaggiatore* dice di essere andato a trovarle.

Infine, il rientro di solito si svolge con le stesse modalità di uscita e se, per esempio, questa è stata caratterizzata dalla consapevolezza, lo è anche il ritorno, magari accompagnato dalla sensazione di scivolare nel corpo o di essere fortemente attratti o risucchiati in un vortice.

2) Potrebbe esserci una OBE alla base della cosiddetta *remote viewing*, della quale ho parlato in “La remote viewing o chiaroveggenza a distanza”, *Luce e Ombra* 4/2005, pagg. 353-370.

Forse uno degli aspetti più interessanti dal punto di vista dell'oggettività del fenomeno delle OBE è quello in cui il *viaggiatore* è visto, percepito o sentito in qualche modo da terze persone. Il più delle volte, però, ciò non accade, come nel caso di un ufficiale tedesco – nei primi anni del 1900 – che, recatosi in camera a riposare, dopo aver respirato inavvertitamente del gas proveniente da una stufetta, improvvisamente si ritrovò *«in piedi nel mezzo della camera intento a contemplare il proprio corpo disteso sotto le coperte. Tale situazione gli parve assai strana, tanto più che non aveva mai sentito parlare di cose simili. Allo scopo di sottoporre a controllo la propria coscienza, cominciò a gironzolare per la stanza, osservando»* tutto ciò che vi si trovava; quindi si avvicinò alla finestra dalla quale poté vedere *«le fiammelle tremolanti dei fanali a gas; persuadendosi così di percepire ogni cosa»* in maniera normale e lucida. Improvvisamente, poi, gli sorse il pensiero di essere morto, perciò *«volle accertarsi se era possibile passare attraverso il muro. Ci provò, e istantaneamente si trovò nella stanza adiacente, dove scorse un suo camerata seduto al tavolo intento a disegnare. Fece il possibile per richiamare la sua attenzione, toccandolo e chiamandolo, ma tutto fu inutile...»*.

Un uomo volle provare a visitare astralmente il figlio e la nuora che vivevano a Londra, mentre lui risiedeva all'estero. Non era nuovo a queste esperienze ed aveva adottato una tecnica per ottenere la OBE: dopo un digiuno parziale di ventiquattro ore, si coricava cercando di rilassarsi e di concentrarsi sul suo obiettivo. Quella volta si ritrovò in una stanza in cui vedeva confusamente due figure che si muovevano. In quello stesso momento *«il figlio e la nuora si svegliarono con una sensazione di calore e stranamente inquieti. Si alzarono e si misero a passeggiare per la camera,*

tentando di scacciare la loro apprensione e la sensazione che qualcuno o qualcosa si trovasse nella stanza». Entrambi ignoravano le esperienze dell'uomo e quando il figlio gli scrisse se quella notte e a quell'ora stava facendo qualcosa, il padre gli chiese di descrivergli ciò che era accaduto, prima di riferire del suo tentativo di contatto.

Una signora «che viveva in Irlanda stava cercando una casa da comprare e la trovò mentre era fuori dal suo corpo, perfettamente adatta alle sue esigenze e ai suoi desideri... C'era solo un problema: non sapeva dove fosse... [e vi] tornò molte volte astralmente... L'anno seguente lei e suo marito decisero di trasferirsi a Londra. [La donna] Rispose ad un annuncio immobiliare di un giornale, e si sentì assolutamente sbalordita quando entrò nella casa dei suoi sogni. Appena la proprietaria la vide, gridò: "Voi siete il fantasma!" La casa aveva fama di essere infestata e alla fine fu venduta a un prezzo molto inferiore al suo valore, grazie al suo fantasma».

Un marito racconta: «Alcuni anni or sono mia moglie sognò ripetute volte di abitare in una casa di cui essa descrisse nei minimi particolari l'arredamento interno, senza nulla poter dire circa la località in cui sorgeva l'edificio sognato.

«Qualche anno dopo, io presi in affitto per l'autunno una casa situata sulle montagne della Scozia, circondata da riserve per la caccia e da stagni per la pesca. Mio figlio che si trovava là, contrattò l'affitto con la proprietaria, Lady B., senza intervento alcuno da parte mia o di mia moglie.

«Allorché mi recai sul posto, senza la mia consorte, allo scopo di firmare il contratto e prendere possesso della casa, Lady B., che vi soggiornava ancora, mi avvertì che se nulla avessi a ridire mi avrebbe assegnata la camera da essa prima occupata, la quale per qualche tempo era stata infestata dal fantasma di una piccola dama che continuamente vi appariva. Siccome io ero abbastanza scettico al riguardo, risposi che sarei stato felice di fare la conoscenza della sua visitatrice-fantasma. Mi coricai pertanto in quella camera, senza per questo assistere a nessuna vita fantasmogena.

«Qualche tempo dopo giunse mia moglie, che fu colta da grande stupore nel riconoscere gli ambienti della casa dei suoi sogni. La visitò da capo a fondo, riscontrando come tutto corrispondesse nei minimi particolari a quanto aveva scorto in sogno. Senonché, rientrando nel salone osservò: “Eppure, se questa fosse la casa dei miei sogni, da quella parte dovrebbe esistere un'altra serie di camere, le quali mancano”. Le fu risposto che le camere esistevano, ma che non vi si accedeva dalla parte del salone. Si recò subito a visitarle, e l'una dopo l'altra le riconobbe senza esitazione. Nondimeno le sembrò che una delle camere da letto ivi esistenti non fosse destinata a tale uso, allorché la visitava in sogno; e risultò che solo da poco tempo la camera in parola era stata così trasformata.

«Due o tre giorni dopo, mi recai con mia moglie a rendere visita a Lady B. Siccome le due donne non si conoscevano, feci la presentazione. Alla vista di mia moglie Lady B. esclamò: “Com'è strano! Voi siete la dama che infestava la mia camera da letto!”»

Un giovane così raccontò un'esperienza da lui vissuta e che riferì a Gurney, Myers e Podmore durante la loro inchiesta: *«Una domenica sera del novembre 1881 stavo leggendo delle grandi capacità della volontà umana di esercitare qualsiasi cosa, mi imposi con la forza di presentarmi in spirito in una camera da letto situata a... dove dormivano due giovani rispettivamente di 25 e 11 anni.*

«A quell'epoca vivevo a 3 miglia da là e non avevo accennato le mie intenzioni alle due ragazze né ad alcuno, dato che solo in quel momento ci avevo pensato. Vidi che era l'una di notte e desiderai rendere percepibile la mia presenza.

«Il martedì seguente andai a trovare le due giovani e nel corso della conversazione senza alludere alla cosa, la più vecchia mi raccontò che la domenica precedente era stata molto terrorizzata per avermi percepito in piedi accanto a lei nel letto e che aveva urlato quando l'apparizione le si era avvicinata, svegliò poi la sorella, che mi vide pure. Le chiesi se era sveglia e l'ora in cui questo era accaduto e mi rispose di sì, che era sveglia ed era l'una di notte.

«Diedero entrambe conferma a Gurney, Myers e Podmore».

Anche personaggi noti hanno avuto viaggi astrali, talvolta testimoniati da terze persone. In campo religioso non mancano esempi, come Alfonso de' Liguori, o, più vicino a noi, padre Pio. Il primo, per alcuni giorni fu visto in stato catalettico nella cella del suo convento e quando raccontò di avere visitato papa Clemente XIV al letto di morte, non fu creduto perché nulla si sapeva di una malattia del pontefice. Qualche giorno dopo, però, arrivò la notizia della morte e in seguito diverse persone che si trovavano al capezzale del papa, testimoniarono la visita di Alfonso. Padre Pio fu visto diverse volte accanto a persone malate o morenti, mentre era in monastero. Addirittura l'arcivescovo di Montevideo, in Uruguay, dichiarò di essere stato chiamato dal frate al capezzale di un certo monsignor Damiani, ma solo qualche anno dopo, durante una sua visita in Italia, incontrò personalmente padre Pio e lo riconobbe.

Goethe, invece, incontrò il *doppio* di Frederick, un amico, durante una passeggiata a Weimar in una giornata di pioggia. Stupito, gli domandò il motivo della sua presenza là, sapendolo a Francoforte, e del suo abbigliamento, che consisteva nella veste da camera e nelle pantofole del poeta. Goethe, che era insieme ad un amico che però nulla vide, non ebbe risposta e Frederik improvvisamente sparì. Il poeta tedesco, sconcertato, ritenne di aver visto il fantasma di Frederik che gli annunciava la morte, così quando, tornato a casa, lo trovò addormentato sulla sua poltrona disse «*Vattene via, fantasma!*». A quel punto Frederik si svegliò e gli raccontò di essere giunto là con gli abiti inzuppati dalla pioggia, che il servitore del poeta aveva poi sostituito con la veste da camera e le pantofole del padrone, invitandolo a riposarsi in attesa dell'amico. Stanco per il viaggio, l'uomo si era addormentato e aveva sognato di andare incontro a Goethe. A conferma di ciò ripeté le frasi da questi formulate alla sua vista.

Goethe non ebbe alcuna risposta dall'amico quando gli chiese perché si trovasse lì, cosa non insolita nelle apparizioni. Tuttavia ci sono delle eccezioni, come in un caso riferito da Robert Dale Owen. Una notte, mentre dormiva

accanto al marito, una signora, che Owen indica solo con l'iniziale A., ebbe una OBE, durante la quale si trovò, senza aver formulato alcun pensiero, nei pressi di un magazzino di armi e munizioni sorvegliato da sentinelle (che, però non diedero mostra di averla vista) e subito nella camera da letto di L., una sua cara amica. La signora A. raccontò di aver avuto *«l'impressione di iniziare con lei una conversazione, ma più tardi non riuscì a ricordarne distintamente l'argomento, perché presto ebbe la coscienza di non vedere e non udire altro»*. Il mattino dopo la donna raccontò ciò che le era accaduto al marito, il quale la pregò di non comunicare nulla all'amica, in attesa di incontrarla di lì a due giorni, come da tempo avevano concordato. In quella occasione nessuno dei coniugi accennò alla strana visione di A. (perché tale la riteneva), fino a quando L. disse di sapere il colore preferito di A. Alla domanda di come lo sapesse, L. riferì di aver avuto con lei una conversazione in tal senso due notti prima, quando era andata a trovarla.

Come si può notare il fenomeno dell'uscita dal corpo è complesso, perché non solo coinvolge molti fattori - e non tutti gli aspetti qui descritti compaiono nelle esperienze -, ma anche perché suscita interrogativi a cui devono dare risposta molte branche del sapere. Per esempio, le prime domande che uno si pone sono: *«davvero qualcosa fuoriesce dal corpo? E che cosa è che fuoriesce? È qualcosa di materiale oppure è una sostanza non riconducibile ad altre del nostro mondo fisico?»* Tutte e tre le questioni possono essere affrontate da vari punti di vista: fisico, psicologico, filosofico e religioso, ma nessuno di loro è in grado di fornire al momento una spiegazione definitiva al problema. Quello che è certo è che nella maggior parte dei casi il *viaggiatore*, dopo questa esperienza, affronta meglio la quotidianità e dichiara di non avere più paura della morte.

Che le OBE siano un fenomeno *reale* e non un frutto dell'immaginazione è ormai assodato, anche se c'è chi ancora afferma il contrario, e le numerose pubblicazioni su di esso lo confermano. Inoltre, tutti coloro che le hanno vissute affermano che sono molto differenti dai sogni a causa della loro vividezza, dell'assoluta consapevolezza di sé e di provare sensazioni molto intense, di vivere, insomma, una *realtà* molto più profonda della loro realtà quotidiana. È auspicabile, quindi, che, con il progredire delle conoscenze soprattutto nell'ambito delle neuroscienze, si possano comprendere non solo i meccanismi per i quali si verificano le uscite da corpo, ma anche tutto ciò che esse coinvolgono, compresa la coscienza di sé, la percezione che l'uomo ha del suo corpo e del mondo, e la possibilità di una sopravvivenza oltre la morte fisica. In definitiva, risolvere una volta per tutte il problema mente-corpo.

Bibliografia

Come riferito nell'articolo, la letteratura riguardante le OBE è ampia, perciò mi limiterò a citare testi classici e alcuni, tra i tanti articoli recentemente pubblicati in vari periodici scientifici.

- Alvarado C.: "Online Resources for the History of Out-of-Body Experiences and Death-Related Phenomena", *Journal of Near-Death Studies*, Vol. 28 No. 3, Spring 2010
- Anzellotti F., Onofri V., Maruotti V., Ricciardi L., Franciotti R., Bonanni L., Thomas A., Onofri M.: "Autoscopic phenomena: case report and review of literature", *Behav Brain Funct.* 2011 Jan 10;7(1):2
- Biondi M.: "Circuito chiuso. OBE ed epilessia", *Quaderni di Parapsicologia* 01/2003 Pagg. 127-128
- Bozzano E.: Dei fenomeni di "bilocazione", Tipografia Dante, Città della Pieve 1934, pagg. 132.
- Cassoli P.: *Esiste la bilocazione? Studio di una sensitiva marchigiana.*, Fratelli Bocca Editori, Milano 1954, pagg. 13
- De Angelis R.: "I mondi eteri: esperienze extracorporee presso le culture tradizionali", *Quaderni di Parapsicologia*

2004

- Di Simone G.: *Esperienze fuori del corpo (O.B.E.). Un esperimento a sostegno della sopravvivenza*, Edizioni Mediterranee, Roma 1988, pagg. 178. (13/B)
- Greenhouse H.B.: *Il corpo astrale*, Armenia Editore, Milano 1976, pagg. 398
- Gurney E., Myers F., Podmore F.: *I fantasmi dei viventi*, Armenia Editore, Milano 1979, pagg. 442
- Giovetti P.: *Viaggi senza corpo*, Armenia Editore, Milano 1983, pagg. 156.
- Giovetti P.: *Viaggi dell'anima*, Armenia Editore, Milano 1989, pagg. 198.
- Green C.: *Esperienze di bilocazione*, Prefazioni di H. H. Price e Massimo Inardi, Edizioni Mediterranee, Roma 1970, pagg. 155.
- Klemenc-Ketis Z., Kersnik J., Grmec S.: "The effect of carbon dioxide on near-death experiences in out-of-hospital cardiac arrest survivors: a prospective observational study", *Critical Care* 2010, 14:R56
- Lopez C., Heydrich L., Seeck M. and Blanke O.: "Abnormal self-location and vestibular vertigo in a patient with right frontal lobe epilepsy", *Epilepsy & Behavior* Volume 17, Issue 2, February 2010, Pages 289-292
- Margnelli M.: "Gli effetti terapeutici dell'incontro con la morte", *Luce e Ombra* N. 04/1995 Pagg. 465-472
- Margnelli M.: "L'esperienza fuori dal corpo", *Metapsichica* 1991 Pagg. 6-12
- Matthews R.: *Theoretical Functions of the Out-of-body Experience*, Phil. Thesis London 1994.
- Metzinger T.: "Why are out-of-body experiences interesting for philosophers? The theoretical relevance of OBE research", *Cortex* Vol. 45 Issue 2 February 2009
- Monroe R.A.: *I miei viaggi fuori del corpo*, Edizioni MEB, Torino 1974, pagg. 259
- Murray Craig D., Fox J.: "From dreams to (virtual reality): exploring behavioural embodiment in Out-of-Body experiences", *Australian Journal of Parapsychology*, N. 02/2006 Pagg. 125-134
- Murray Craig D., Fox J.: "Differences in body image between people reporting Near-Death and spontaneous Out-of-

- Body Experiences”, *Journal of the Society for Psychical Research* N. 883 2006 Pagg. 98-109
- Murray Craig D., Fox J.: “Open Forum: OBE or not OBE? That is the question”, *Australian Journal of Parapsychology* 02/2007 pagg. 172-181
- Murray Craig D., Fox J., Wilde D.: “The relationship between belief in the paranormal and performance on visual imagery task: do out-of-Body experiencers have better visual imagery skills than non-experiencers?”, *Journal of the Society for Psychical Research* N. 884 2006 Pagg. 163-169
- Neppe Vernon M.: “Out-of-Body Experiences (OBEs) and brain localisation. A perspective”, *Australian Journal of Parapsychology* N. 02/2002 Pagg. 85-96
- Neppe Vernon M.: “Peer review and phenomenological analyses in research”, *Australian Journal of Parapsychology*, N. 02/2007 Pagg. 184-188
- Neppe Vernon M.: “Re-examining current neuroscience research controversies”, *Australian Journal of Parapsychology*, N. 02/2008 Pagg. 128-156
- Overney L.S. Arzy S. and Blanke O.: “Deficient mental own-body imagery in a neurological patient with out-of-body experiences due to cannabis use”, *Cortex* June 2008
- Parra A.: “Esperienze fuori del corpo ed esperienze allucinatorie: un approccio psicologico”,
- Persinger M.A.: “The Harribance Effect as Pervasive Out-of-Body Experiences. NeuroQuantal Evidence with More Precise Measurements”, *NeuroQuantology*, December 2010 Vol 8 Issue 4, Page 444-465
- Poynton J.C.: “Challenges of Out-of-Body Experience: does psychical research fully meet them?”, *Journal of the Society for Psychical Research*, N. 864 2001 Pagg. 194-206
- Rogo Scott D.: *La mente fuori dal corpo*, SIAD Edizioni, Milano 1979, pagg. 328.
- Schmahl C., Lanius R.A., Pain C. and Vermetten E.: “Biological framework for traumatic dissociation related to early life trauma”, in *The impact of early life trauma in health and disease: the hidden epidemic* a cura di Lanius R.A., Vermetten E. e Pain C.
- Terhune D.B.: “The incidence and determinants of visual phenomenology during out-of-body experiences”, *Cortex*, 45(2):236-42

Urgesi C., Aglioti S.M., Skrap M., Fabbro F.: "The Spiritual Brain: Selective Cortical Lesions Modulate Human Self-Transcendence", *Neuron*, Volume 65, Issue 3, 309-319, 11 February 2010

Zingrone, N.L., Alvarado, C.S., Cardeña, E.: "Out-of-Body Experiences and Physical Body Activity and Posture: Responses From a Survey Conducted in Scotland", *Journal of Nervous & Mental Disease*, February 2010 - Volume 198 - Issue 2 - pp 163-165