

AUTO R I C E R C A

# **Experiências fora do corpo: uma perspectiva de pesquisa**

Nanci Trivellato

Número 5

Ano 2013

Páginas 23-36

 LAB

## Resumo

Apesar de décadas de dedicação ao estudo das experiências fora do corpo (EFCs), os pesquisadores ainda enfrentam problemas metodológicos, pretensões acadêmicas e a dificuldade de conseguir reproduzir o fenômeno à vontade ou em situações controladas. O autor apresenta uma visão geral dos desafios e tabus que cercam a difícil investigação das EFCs, bem como os passos dados na direção da confirmação relativa da realidade do fenômeno. Os aspectos mais sutis da pesquisa sobre EFCs, portanto também os mais difíceis de investigar, também serão discutidos, oferecendo uma perspectiva mais ampla sobre esse campo de pesquisa.

## Introdução: uma perspectiva histórica

A *experiência fora do corpo* (EFC), geralmente chamada de *projeção astral* ou *viagem astral*, é um fenômeno bem conhecido que tem sido estudado com diferentes abordagens ao longo da história humana. Algumas pessoas a consideram um evento sobrenatural e completamente inexplicável, enquanto para outras é apenas um erro de interpretação ou uma alucinação; para outras ainda, é simplesmente um fenômeno natural que complementa os vários fenômenos de nossa vida cotidiana.

Os primeiros vestígios da experiência fora do corpo aparecem no antigo Egito, entre 3.000 e 5.000 anos atrás. Os sacerdotes egípcios estavam cientes da existência do corpo não físico, hoje comumente conhecido como *corpo astral*, que eles chamavam de *ka*. Nas paredes dos templos e edifícios, eles deixaram vestígios de escritos e desenhos que descreviam o *ka* como um corpo sutil, que sai do corpo físico.

Na Grécia antiga, há referências a experiências fora do corpo no santuário de *Eleusis*, nos escritos de filósofos como *Platão*, *Hermosthenes de Clazomene* e *Heródoto*, e em alguns relatos do historiador *Plutarco de Querónia*. Plutarco conta a história da *experiência de quase morte* (ou EQM) de *Thespians of Soli*, que ocorreu em 79 d.C.

Durante a Idade Média, a experiência fora do corpo só era praticada, estudada e conhecida nos círculos de algumas escolas ou sociedades secretas, principalmente devido à grande ameaça da Inquisição. Quando a Inquisição chegou ao fim, esses movimentos esotéricos e ocultos continuaram a manter as informações sobre EFCs ocultas do público. Esses grupos contribuíram muito para a criação e disseminação de inúmeras falácias e mitos, ainda hoje muito difundidos, sobre os “perigos” da projeção astral. Dessa forma, eles mantiveram a estrutura de poder na qual operavam durante o período da Inquisição.

Nos séculos 18 e 19, três figuras pioneiras fizeram os primeiros esforços para tornar públicas as informações sobre *viagens astrais* (uma expressão comumente usada na época para se referir às EFCs) publicando livros sobre o assunto. Foram eles o filósofo e engenheiro sueco *Emanuel Swedenborg*, o escritor e novelista francês *Honoré de Balzac*, com sua história autobiográfica “Louis Lambert”, e o francês *Allan Kardec*, fundador do espiritismo.

Durante a segunda metade do século XX, de 1960 a 1980, muitos experimentos foram realizados em laboratório, por vários pesquisadores, com o objetivo de confirmar a autenticidade do fenômeno da EFC. Entre os pesquisadores desse período, destacam-se: *Donna McCormick*, *Janet Lee Mitchell* [MIT, 1973], *Karlis Osis* [OSI, 1982] e *D. Scott Rogo*.

Outras figuras históricas notáveis que destacaram o fenômeno da projeção astral são: *Gautama Buda* (ca. 563-483 a.C.), *Apolônio de Tiana* (século I d.C.), *Santo Antônio de Pádua* (século XIII d.C.) e *Padre Pio* (primeira metade do século XX).

Vários pesquisadores em todo o mundo estão agora se dedicando ao estudo desse fenômeno para que a humanidade possa desenvolver maior clareza sobre ele. Entre os pesquisadores contemporâneos estão *Waldo Vieira*, do *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), no Brasil [VIE, 1995, 2002], *Pim Van Lommel*, do *Rijnstate Hospital*, na Holanda [LOM *et al.*, 2001], *Peter Fenwick* (pesquisador de EQMs), do *Instituto de Psiquiatria* da Inglaterra, bem como os numerosos especialistas da *International Academy of Consciousness* (IAC), uma organização internacional à qual o presente autor é afiliado.

## Discussão dos resultados do estudo

Experimentos científicos demonstraram que as experiências fora do corpo são um fenômeno distinto dos sonhos - um fato bem conhecido por aqueles que vivenciaram uma EFC consciente. Evidências de inúmeros estudos experimentais indicam que, durante

uma EFC, o indivíduo é capaz de se manifestar além de seu corpo físico e, muitas vezes, é capaz de se lembrar do que viu ou fez enquanto estava na dimensão extrafísica.

Os sonhos são processos de reorganização e regeneração das estruturas sinápticas e da memória que ocorrem no cérebro, como consequência da atividade cerebral, durante o sono. As EFCs, ao contrário, ocorrem independentemente da atividade cerebral e consistem em eventos concretos que são vivenciados em uma dimensão extrafísica (ou seja, não física). Durante uma EFC consciente, o indivíduo se encontra fora do corpo, em um estado de completa vigília, lúcido, ciente do que está acontecendo com ele e com total posse e controle de todos os seus atributos mentais.

Em alguns casos extremamente raros, houve projetores capazes de se tornarem visíveis e/ou tangíveis para o mundo físico, podendo se comunicar com outros indivíduos no estado de vigília. É possível encontrar referências desse tipo, por exemplo, em estudos sobre *Natuzza Evolo*, uma mulher italiana que aparentemente era capaz de se materializar quando estava fora de seu corpo [MAR, 1979], [VIE, 2002].

Os resultados preliminares de uma pesquisa global sobre EFCs, conduzida por *Wagner Alegretti e Nanci Trivellato* da IAC, também ajudaram a esclarecer a questão [ALE *et al.*, 1999]. Uma rodada inicial de análise de dados foi realizada com 1.185 entrevistados de 62 países, representando uma ampla gama de origens culturais, nacionalidades e grupos étnicos. Dos que responderam à pesquisa, 85% disseram ter tido experiências fora do corpo. É importante ressaltar que apenas 2,36% dos participantes relataram ter usado drogas para produzir suas experiências fora do corpo. Até o momento, mais de 10.000 pessoas (projetores ou não projetores) participaram dessa pesquisa.

Além disso, os resultados de pesquisas realizadas por vários pesquisadores de todo o mundo indicam que 1,2% da população já teve, em algum momento de suas vidas, ou continua a ter regularmente, experiências conscientes fora do corpo [VIE, 2002].

Por mais pequena que essa porcentagem possa parecer, ela corresponde a pelo menos 84 milhões de pessoas. No entanto, ainda hoje, pode ser muito desconfortável discutir o fenômeno das EFCs.

## Um tópico sensível

O fato de que apenas uma porcentagem relativamente pequena da população, como mencionado acima, vivencia e se lembra conscientemente de experiências fora do corpo torna difícil “provar” o fenômeno. Mas aqueles que tiveram uma EFC afirmam que não há dúvida de que se trata de algo real e natural.

Embora seja um fenômeno natural, a realização voluntária de uma EFC, ou projeção astral, geralmente requer a aplicação de técnicas apropriadas e algum conhecimento do fenômeno e de suas modalidades. De acordo com o colégio de instrutores da IAC (International Academy of Consciousness), uma organização dedicada à pesquisa e ao ensino sobre experiências fora do corpo e tópicos associados, os principais fatores que impedem a realização de uma EFC voluntária são, em primeiro lugar, um mal-entendido sobre o fenômeno em si (superstição, medo) e, em segundo lugar, vários condicionamentos pessoais.

Uma das razões para essas restrições é o fato de que falar sobre a experiência fora do corpo significa, de certa forma, falar sobre a *morte*, a *imortalidade da consciência* e a *existência além deste mundo físico*, e que esses são tópicos considerados tabus nas sociedades ocidentais.

As EFCs (e seus temas associados) há muito tempo são criticadas pelas religiões, usadas em segredo pelos militares e exploradas pela mídia e pelos produtores de filmes, ajudando a criar uma aura de medo em torno delas. Portanto, as EFCs são um fenômeno fascinante e, ao mesmo tempo, um tópico delicado e controverso, capaz de provocar uma reação imediata - geralmente de desconforto - em muitas pessoas.

Essa exploração do tópico pela mídia e os preconceitos resultantes

são, de fato, lamentáveis, pois há evidências que sugerem que se mais pessoas tivessem experiências fora do corpo e, assim, adquirissem uma compreensão de sua natureza multidimensional, um mundo melhor seria criado. Essa afirmação é apoiada por pesquisas sobre experiências fora do corpo (EFCs) e experiências de quase morte (EQMs), que mostram que elas são capazes de induzir mudanças positivas no indivíduo que as vivencia [RIN, 1984], [BAU, 1985].

Os estudos sobre EQMs também estão nos ajudando a entender melhor as EFCs, já que uma EQM é, na verdade, um tipo específico de EFC. Um neologismo mais moderno e relevante usado atualmente para designar as EQMs é: “experiência de quase-morte fora do corpo”. Essa expressão indica corretamente qual é a natureza de uma experiência de quase-morte [SAB, 1982].

## Características especiais da pesquisa

Apesar dos experimentos científicos realizados e dos inúmeros esforços dos pesquisadores, investigar as EFCs não é uma tarefa fácil, considerando a natureza do fenômeno.

Essa dificuldade também surge em outros campos de pesquisa, nos quais a investigação tem a ver com experiências de natureza subjetiva. Esse é o caso, por exemplo, da pesquisa sobre sonhos. Entretanto, como os sonhos são muito mais comuns do que as EFCs, é muito mais fácil chegar a um “consenso” nesse campo de estudo do que no das experiências fora do corpo.

Dito isso, é interessante observar que os sonhos são experiências de um tipo que é, de fato, mais subjetivo do que as experiências fora do corpo. As únicas indicações da existência de sonhos são indiretas e assumem a forma de medições de eletroencefalogramas e movimentos rápidos dos olhos observados em indivíduos durante o sono. Assim, a pesquisa sobre sonhos ainda requer uma conexão com o *relato* do sonhador, e nenhuma verificação objetiva pode ser feita do conteúdo específico de um sonho como tal.

Provar a existência dos sonhos com base nos mesmos requisitos

que a ciência convencional exige para provar a objetividade das EFCs significaria construir um dispositivo capaz de registrar sonhos e disponibilizar seu conteúdo para observadores imparciais, de modo a permitir a verificação da experiência relatada pelo sonhador. É claro que esse dispositivo não existe (ainda).

Devemos reconhecer que, como todos (ou quase todos) os indivíduos têm sonhos e se lembram deles, isso permite que eles tenham certeza da existência do sonho como um fenômeno, possibilitando, assim, que se chegue a um consenso sobre a ocorrência e a natureza dos sonhos. Assim, a pesquisa não se esforça para tentar provar a experiência de sonhar como tal, mas sim para ampliar a compreensão sobre ela. No caso da pesquisa sobre EFCs, a situação é obviamente diferente devido à maior raridade do fenômeno.

Entretanto, nas EFCs é possível, em muitos casos, verificar objetivamente o que é relatado pelo projetor. Mais precisamente, esses são os casos em que os indivíduos viajaram para fora de seus corpos, para lugares onde *testemunharam fatos físicos* que podem ser verificados. Os resultados da pesquisa sobre EFCs que mencionamos anteriormente sugerem que 31% dos projetores tiveram essas “experiências confirmadas” [ALE *et al.* 1999].

Além disso, os resultados obtidos em vários projetos de pesquisa ajudam a apoiar a ideia de que as EFCs são um fenômeno totalmente factual. Um dos métodos mais comuns empregados nesses experimentos baseia-se na “corroboração” dos relatos oferecidos pelos projetores, aos quais é atribuída uma tarefa específica.

Por exemplo, em uma série de experimentos realizados há alguns anos, chamados de “Campo Projetivo”, o protocolo consistia em pedir aos projetores que viajassem para fora do corpo, para uma sala completamente selada, na qual eles tinham que tentar ver uma imagem, selecionada aleatoriamente e tornada visível em uma tela de computador.

Ninguém estava ciente da imagem exibida na tela, nem mesmo os pesquisadores que conduziram o experimento. As descrições oferecidas pelos participantes do projetor foram então comparadas,



com a ajuda de um revisor externo, com a imagem realmente exibida na tela do computador para avaliar a precisão dos diferentes relatos.

Os resultados preliminares do primeiro grupo de experimentos foram apresentados em detalhes no *3º Congresso Internacional de Projeciologia e Conscienciologia*, realizado na *Academia de Medicina de Nova York*, nos Estados Unidos. Algumas das percepções relatadas pelos participantes foram significativas e incentivam a realização de mais experimentos com base na metodologia adotada. Pelo menos 6 dos participantes foram capazes de realizar a tarefa que lhes foi atribuída [TRI *et al.*, 2002].

Os resultados de experimentos desse tipo aumentam o conjunto de evidências que sustentam a objetividade das EFCs. Por outro lado, aqueles que nunca tiveram uma experiência desse tipo ainda podem considerá-la um fenômeno questionável.

Portanto, apesar das pesquisas existentes e dos séculos de relatos de experiências fora do corpo por pessoas de todo o mundo, o método ideal para confirmar o fenômeno continua sendo a autoexperimentação pelo próprio experimentador, pois a experiência pessoal continua sendo fundamental e não pode ser substituída por informações de natureza teórica.

## **Tópicos mais complexos: as dimensões não físicas mais sutis**

Como já mencionado, é possível, e tem sido possível, coletar e avaliar evidências de EFCs em que as pessoas viajaram para lugares físicos e observaram fatos físicos e verificáveis no mundo físico.

Mas como os pesquisadores podem verificar e avaliar o relato de uma experiência que ocorre em um plano mais sutil de existência, sem qualquer conexão com a dimensão física (normalmente perceptível) e, portanto, sem a possibilidade de confirmação no mundo físico? Até o momento, a única solução encontrada é promover a pesquisa e a experimentação em primeira mão, pois a

pesquisa formal por meio de métodos físicos não permite que as dimensões mais sutis de nossa realidade sejam examinadas.

Disso decorre que os fatos mais interessantes obtidos por meio das EFCs são também os mais difíceis de serem validados por evidências físicas “concretas”, pois são experiências essencialmente subjetivas que não podem ser verificadas por meios físicos comuns. Esses fatos não físicos incluem aspectos como a verdadeira natureza da vida extrafísica e a realidade de múltiplas existências (popularmente conhecida como reencarnação). Esses são tópicos fascinantes que podem ser investigados de forma mais adequada por meio de experiências pessoais e em primeira mão.

Entre os aspectos que podem ser vivenciados nas “projeções astrais”, podemos mencionar, por exemplo, o exame de diferentes distritos extrafísicos. Muitos projetores relatam ter visitado comunidades extrafísicas onde os indivíduos “vivem” durante suas vidas intermediárias, observando que nossas leis da física e da gravidade não se aplicam às dimensões não físicas, de modo que as comunidades extrafísicas parecem suspensas ou autônomas no espaço.

O grau de consciência e equilíbrio dos “habitantes” extrafísicos nem sempre é o melhor<sup>1</sup>. Isso ocorre porque as consciências extrafísicas que habitam esses lugares tendem a levar consigo, para a dimensão não física (comumente chamada de “vida após a morte”), os desequilíbrios emocionais e os profundos conflitos internos herdados de suas vidas humanas passadas na Terra. A disposição negativa dessas consciências atrai e reforça, dentro da dimensão não física, esses apegos delas aos aspectos mais sombrios da existência.

Vários projetores afirmam ter sido capazes de ajudar algumas das consciências extrafísicas que encontraram e que estavam em um

---

<sup>1</sup> O termo “consciência” é usado neste artigo como sinônimo de “ser humano”, “essência individual” ou, mais popularmente, “alma”. Portanto, uma consciência extrafísica é um “espírito” ou um indivíduo que não tem mais um corpo físico. “Extrafísico” é o termo genérico usado para se referir à dimensão não física.

estado de profunda perturbação. Isso geralmente é feito fornecendo-lhes energias que podem melhorar sua autoconsciência e seu equilíbrio pessoal.

Vários produtores de filmes conseguiram retratar as condições desequilibradas de tais consciências extrafísicas (não físicas) com surpreendente precisão em seus filmes. Infelizmente, porém, nenhum produtor de filmes parece ter sido capaz de retratar com precisão as comunidades mais positivas e a condição de maior consciência e consciência ética dos indivíduos que “habitam” essas comunidades extrafísicas mais positivas.

Uma das razões para isso é que, na dimensão física, nossos modelos habituais são, na melhor das hipóteses, muito medíocres, em comparação com as consciências mais evoluídas que podem ser encontradas fora do corpo, no período entre vidas.

De fato, há muito mais aspectos positivos e otimistas que podem ser observados na dimensão extrafísica do que aqueles de natureza negativa. Entretanto, os aspectos negativos da dimensão não física, que se baseiam no medo, são definitivamente mais populares e, portanto, mais comerciais, pois é mais fácil para a maioria da população se relacionar com eles. E isso explica a exploração desses temas na mídia: o medo vende, a maturidade não.

Quando um indivíduo tem uma experiência fora do corpo, que ele é capaz de documentar, isso não só proporciona uma melhor compreensão de sua própria experiência, mas também fornece uma ferramenta valiosa para a análise e comparação intersubjetiva de relatos de EFC; uma ferramenta que permite o estudo dos níveis mais sutis da dimensão não física.

Idealmente, todo pesquisador de experiências fora do corpo deveria poder ter suas próprias experiências para entender o fenômeno diretamente e ser capaz de projetar e realizar estudos apropriados para sua própria investigação.

## Consequências evolutivas

Uma das consequências de vivenciar EFCs lúcidas e controladas é o aumento da sabedoria interior e da maturidade. Isso aumenta a compreensão dos diferentes níveis de realidade (dimensões) que compõem e influenciam a vida humana. Mais importante ainda, as EFCs permitem que a pessoa compreenda melhor o processo evolutivo da consciência (essência individual, espírito).

Algumas das consciências mais evoluídas que é possível encontrar fora do corpo manifestam um nível muito elevado de equilíbrio, sabedoria e fraternidade. Na ciência *conscienciológica* (que estuda a consciência), essas individualidades são chamadas de *Homo sapiens serenissimus*, pois parecem profundamente diferentes do *Homo sapiens sapiens* mais comum, e a “serenidade” é sua característica mais marcante [VIE, 1994].

As individualidades que atingiram o nível de *serenissimus* manifestam maior autoconsciência multidimensional, cosmoética e autocontrole energético do que as consciências que ainda não atingiram esse marco evolutivo. Felizmente, há evidências que sugerem que todos nós estamos evoluindo para um dia nos tornarmos *serenissimus*, mas a maioria de nós ainda está procedendo de forma errática, e a grande maioria dos indivíduos não tem conhecimento dessa realidade evolutiva.

Uma importante área de estudo no campo da Conscienciológica é a taxonomia dos atributos e princípios que são característicos dessas consciências que alcançaram esse marco evolutivo.

Ter experiências conscientes fora do corpo e conhecer esses atributos e princípios promove uma compreensão mais ampla do processo de amadurecimento da consciência. Por sua vez, isso fornece aos indivíduos uma “bússola” que os aponta na direção certa para seus esforços evolutivos. Muitos seres humanos fazem um esforço considerável para se tornarem indivíduos melhores e

promoverem seu progresso interior. Entretanto, devido à falta de consciência ou de uma direção clara, alguns promovem seus esforços em uma série de procedimentos e metas que, embora caracterizados por uma dose considerável de boas intenções, muitas vezes carecem do devido discernimento e não permitem os melhores (e mais rápidos) resultados em termos de evolução.

A EFC, ou projeção astral, também nos permite aproveitar ao máximo o tempo normalmente perdido durante o sono, usando-o para aumentar nosso conhecimento, consciência e maturidade enquanto o corpo descansa. Em outras palavras, pode ser uma ferramenta muito útil para facilitar o próprio desenvolvimento e a evolução.

O desafio de ser capaz de encontrar consciências evoluídas e visitar as dimensões não físicas mais sutis é apresentado a todos os interessados em promover EFCs lúcidas e controladas. No entanto, uma experiência em primeira mão deve continuar sendo o objetivo principal. Ninguém deve simplesmente “acreditar” em qualquer ideia sem antes analisá-la e tentar verificá-la com base na experiência pessoal.

## Bibliografia

[ALE *et al.*, 1999] W. Alegretti and N. Trivellato, “Survey Research about the Projection of the Consciousness through the Internet,” *Annals of the 1st International Forum of Consciousness Research and 2nd International Congress of Projectiology*, Barcelona, IIPC (1999).

[BAU, 1985] M. Bauer, “Near death experiences and attitude change. Anabiosis,” *The Journal of Near Death Studies* 5, pp. 39-47 (1985).

[MIT, 1973] J. L. Mitchell, “Out-of-Body Vision,” *Psychic Magazine*, March 1973, 44-47 (1973).

[OSI, 1982] K. Osis, *Deathbed observations by Physicians and Nurses (Observações do leito de morte por médicos e enfermeiros)*. Nova York. Parapsychology Foundation (1982).

[RIN, 1984] K. Ring, *Heading toward Omega: In search of the meaning of the near-death experience (Rumo a Ômega: Em busca do significado da experiência de quase*

*morte*). Nova York: Morrow (1984).

[SAB, 1982] M. Sabom, *Recollection of death: A medical investigation (Lembrança da morte: Uma investigação médica)*. Nova York; Harper & Row (1982).

[TRI *et al.*, 2002] N. Trivellato and W. Alegretti, "Quantitative and Qualitative Analysis of Experimental Research Project into Out-of-Body Experience," *Journal of Conscientiology*, Vol. 4, No. 15-S (2002).

[LOM *et al.*, 2001] P. Van Lommel, R. Van Wees, V. Meyersand I. Elfferich "Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands," *Lancet* 358, pp. 2039-2045 (2001).

[MAR, 1979] V. Marinelli, *A study of bilocative phenomena of Natuzza Evolo: preceded by a brief description of her other paranormal phenomena*, Bologna, Officine grafiche Pitagora-Tecnoprint (1979).

[VIE, 1994] W. Vieira, *700 Experimentos da Conscienciologia*, publicado dalla IIPC (1994).

[VIE, 1995] W. Vieira, *Projections of Consciousness*, published by IIPC (1995).

[VIE, 2002] W. Vieira, *Projeciologia: um Panorama de Experiências da Consciência fora do Corpo Humano*, publicado pelo IIPC (2002).