

Minha Primeira Experiência Fora do Corpo

Amaral, F. (2013). My first out-of-body experience. *Journal of Exceptional Experiences and Psychology*, 1(2), 39-43.

Tradução do Autor

Neste artigo apresentarei minha primeira experiência fora do corpo (EFC), a qual também a considero minha primeira experiência humana excepcional (EHE), conforme os estudos de Rhea White (1994). À análise desta vivência farei referência em especial ao trabalho de Suzanne V. Brown, *The Exceptional Human Experience Process: A Preliminary Model with Exploratory Map* (2000). Tal escolha não é resultado de um interesse puramente teórico. O artigo em questão alimentou em mim a curiosidade para revisitar o evento marcante, ocorrido em 1998, à procura de conhecimento adicional sobre mim mesmo. Alimentou esta curiosidade ao estimular-me um olhar novo e diferente sobre a mesma, portanto, modificando minha experiência daquela EFC, como um ingrediente o qual, uma vez acrescentado à fórmula, não pode ser removido.

O trabalho de Brown inspirou novos significados à experiência “original”, o qual pretendo explorar neste artigo. O “objeto” deste estudo não se presta a métodos tradicionais das ciências naturais. Não posso “dissecar” a experiência e compará-la como um modelo teórico, pois o que sei sobre aquela experiência é mediado por minha própria introspecção, a qual já está “condicionada” pelo referido modelo. Por isso não pretendo “validar” ou “discutir” o modelo de Brown, objetivo o qual está longe do meu alcance.

Portanto deixo de lado ideais e propósitos mais relacionados às ciências positivas e aceito explorar um campo onde a teoria transforma a prática, o sujeito-pesquisador transforma o objeto pesquisado, e a introspecção toma o posto de ferramenta essencial da análise. Estes “problemas” que “contaminariam” um estudo tradicional são elementos indissociáveis para o que pretendo compreender aqui. Então, ao invés de modificar o objeto de estudo, escolho aceitar esta problemática e seguir em frente, procurando estar ciente das suas complexidades. O modelo de Brown me ajudou a encontrar (ou dar) novos significados para o fenômeno conhecido como experiência fora do corpo.

Minha primeira experiência “paranormal” ocorreu aos 18 anos de idade, em Janeiro de 1998. Até então, “transcendência” ou “espiritualidade” não faziam parte do meu cotidiano. Meus pais sempre encorajaram os filhos a confiarem na liberdade de pensar, sem convicções dogmáticas, nem religiosas, nem materialistas. Mas os assuntos “sobrenaturais” não chegavam a ser tópicos costumeiros em nossas conversas.

Meu pai estava divorciado há 4 anos, aposentado, com filhos já adultos. Ele buscava estudos que lhe ajudassem a descobrir ou dar novos significados à vida a, nesta procura, procurei, apresentou-me o tema da experiência fora do corpo, com abordagem a qual considerei sensata, sem apelos ao convencimento impositivo ou explicações mágicas. Reservei um dia para ler o livro que me emprestara, *Projeções da Consciência* (Vieira, 1997). À noite, após a leitura, tive a experiência ao cair no sono.

É normal sonharmos com assuntos que vivenciamos no dia anterior. Foi o que me aconteceu. Tive imagens oníricas e ideias sobre os tópicos que acabara de ler, durante o estado hipnagógico. Porém, ao invés de entrar em sono profundo, despertei, com uma vibração intensa em todo corpo e a sensação de estar sendo puxado em direção ao teto, por uma espécie de força antigravitacional. Procurei não oferecer resistência. Eu queria aquela experiência. Não sentia os braços, ou melhor, sentia os braços sem sentir o tato nem o seu peso. A cabeça “não física” oferecia resistência para “desencaixar do corpo” e, à mínima tentativa de “decolagem”, produzia zumbido grave e intenso. O mais surpreendente, no entanto, ocorreu com as pernas. Senti nitidamente como se alguém as erguesse, uma após a outra, deixando-as levitando em um ângulo de 45 graus com o

solo. Naquele momento eu sentia minhas duas pernas físicas deitadas na cama, e duas pernas “não físicas” flutuando em uma posição de trendelenburg. Gradualmente as sensações não corporais cessaram e voltei a sentir meu corpo, deitado na cama normalmente. A experiência deve ter durado 1 ou 2 minutos.

Eu estava inteiramente desperto e absorvido pela experiência, sentindo grande bem-estar e disposição. Não havia como negar: eu acabava de passar por algo novo e altamente motivador. Ao longo daquele mês, tive mais 3 ou 4 vivências semelhantes, que apenas reforçaram o desejo por mais.

Podemos encontrar nesse episódio elementos descritos por Brown no Estágio 1 (*Evento/experiência inicial*). Eu havia vivenciado algo que desconstruiu minha visão de mundo anterior. Eu estava diante de um “fato”, o qual acredito ter aplicado o devido juízo crítico, muito embora não negue que prefira esta explicação de mundo a outra regida pela noção da vida como um produto inteiramente biológico e cultural. E se eu estivesse louco? Bom, se fosse este o caso, eu certamente desejava mais daquela loucura.

A ausência de parâmetros ou ideias prévias a respeito do assunto diminuiu a chance de encaixar a vivência em explicações já conhecidas. Eu não podia simplesmente “defender-me” através de minhas ideias prévias de mundo tradicionais, a para ser sincero, eu tampouco queria. Por que eu haveria de querer meu *status quo* anterior? Acredito que isto favoreceu a evolução do Estágio 1 para o Estágio 2 (*Procura por reconciliação*).

A experiência estava deslocada com relação ao meu contexto social. Ora provocava mera curiosidade, ora perplexidade ou estranhamento. Logo aprendi a ser discreto com relação ao que pensava. De nada adiantaria ser uma pessoa exótica no meio onde vivia, ou na sociedade como um todo.

Nos meses seguintes, fiz da leitura a principal companhia para me aprofundar no assunto paranormais. Várias circunstâncias convergiram para me aproximar do grupo cujo livro desencadeou a projeção extracorpórea original. Meu pai, uma das poucas pessoas com quem abordava o assunto, também seguia o caminho, emprestava-me livros, apresentava-me pessoas. A abordagem daquela escola era do meu agrado. Os estudantes eram convidados a formar suas ideias através do juízo crítico, lógica e racionalidade, sem recurso a explicações místicas ou mágicas.

Graças àquela aproximação eu tinha um mundo inteiro e novo descortinado à minha frente. A projeção fora do corpo era apenas um entre os diversos assuntos relacionados ao desenvolvimento das habilidades extrasensoriais, e este desenvolvimento era apenas uma parte do desenvolvimento pessoal integral. Era como se a partir da descoberta de uma flor eu tivesse sido apresentado a um jardim inteiro. Da aceitação íntima de um evento, expandi meus interesses para o desenvolvimento de toda uma visão de mundo sobre o que é o Universo, a vida, conhecimento, ciência, ética e sociedade.

Concomitante a esse estágio de “reconciliação” com a própria experiência, encontrava-me em um período de transformações pessoais em geral. Devido a um intercâmbio no Exterior, no ano anterior, eu estava mais afastado de antigos amigos. O período escolar se encerrara e eu tinha um ano pela frente para estudar para o vestibular, mas eu estava confiante que conseguiria passar sem grande dificuldade. Havia ficado um ano longe dos meus estudos de violão clássico, atividade a qual me dedicara muito anteriormente, mas agora tendia a descartá-la como carreira profissional. Portanto, 1998 foi um ano de poucas exigências ou demandas que me conectassem à minha vida anterior. Em boa medida eu podia começar uma “nova vida”, e foi ao longo daquele ano que cresceu em mim a ideia de ter, no novo círculo de convívio “parapsíquico”, o núcleo de referência principal dessa nova etapa.

Em 1999 ingressei no trabalho voluntário daquela entidade, fortalecendo meu vínculo com o grupo. Eu estava em paz com o fato de ser diferente, e grato de poder abraçar essa diferença com intensidade até maior do que muitos colegas, impedidos por exigências sociais, familiares ou profissionais. Dentro daquele grupo eu podia ter orgulho de mim mesmo. Eu entrava em um meio onde poderia explorar a vivência em contexto mais amplo e promissor. A dificuldade de tratar do assunto na “sociedade lá fora” não era mais um fator preocupante, pois eu tinha a partir de agora um

novo círculo com quem discutir.

O Estágio 3 de Brown (*Entre dois mundos*) é onde se processa com mais intensidade a dissonância entre antigos e novos posicionamentos, dissonância a qual parecia estar sendo problematizada naquele ponto da minha vida. Até então o assunto girava em torno de uma visão de mundo que comportasse a experiência sobrenatural. Mas daquele ponto em diante o problema era a própria construção da identidade pessoal. Quem era eu? Aonde pertencer? O que fazer?

Até então essa jornada parecia seguir na direção da potencialização descrita por Brown, mas algo paradoxal também se fazia sentir. Eu percebia o crescimento pessoal, tanto no campo das capacidades extrassensoriais quanto nas faculdades cognitivas, introspecção, cultura geral entre outras. Por outro lado, as experiências semelhantes à EFC original escassearam. Se no primeiro mês elas ocorreram com frequência, a partir de então elas passaram a acontecer uma ou duas vezes por ano, ou menos. A questão era intrigante, mas normal de acordo com o grupo onde eu estava. Em tese, nossos “guias espirituais” davam uma ajuda de início, mas deixavam que o aprendiz se capacitasse para desenvolver o fenômeno por si, dali em diante. A explicação era plausível e condizente com a sensação de ter experiências sentidas como provocadas por agentes externos, não tanto por minha vontade própria, mas por minha passividade.

O problema da escassez de projeções parecia respondido. Era questão de persistir. Com o treino dedicado e prática eu seria capaz de desenvolver a habilidade. Entretanto, hoje, quando observo estas ideias e as comparo com o Estágio 3, de Brown, sou compelido a rever este problema, e verificar se não deixei passar algum detalhe.

Eu estava integrando achados à minha nova visão de mundo e de *self*. Enxergava a EFC como uma habilidade a ser desenvolvida. Mas ao pensar assim, não teria eu dado um significado novo à EFC, a qual não fazia parte da vivência inicial? As primeiras projeções (tanto quanto as seguintes) não foram exatamente resultados de um treinamento ou esforço. Do contrário, elas vieram a partir de um estado mental entusiasmado com possibilidades incríveis e jamais antes cogitadas. Estas possibilidades não se referiam à ambição pessoal de “ter poderes sobrenaturais”, mas de um espírito de deslumbramento e abertura para um universo que pode existir para além de nossas percepções e noções costumeiras.

Hoje me questiono sobre algo que, na época, considerei normal. Relatos e depoimentos sobre EFCs deixavam de me surpreender. Lembro-me de como as primeiras leituras sobre o assunto me empolgavam. Mas depois de ter a “explicação” e me familiarizar com os “mecanismos” e “conceitos”, atravessei uma espécie de “desencantamento” sobre o assunto. Talvez ao admitir a possibilidade, tópicos ligados à EFC não mais me surpreendiam. Paranormalidade havia perdido o *status* de desconhecida. Mesmo obras que carregavam mensagens e ensinamentos extraídos das vivências extracorpóreas não tinham mais tanto poder de provocar-me aquela curiosidade que ajudou a desencadear os fenômenos iniciais. Parece que, a partir de então, experiências novas pudessem ser captadas pela cognição, sem necessitarem intermédio das percepções sensíveis.

Ao sentir-me em paz com a ideia de “ser diferente”, adotei uma nova visão de mundo e um novo modo de vida. Portanto, não penso que “integrei” o que era novo ao que era a antiga parte da minha vida. Ao invés disso, substituí um pelo outro (ainda que as coisas não possam ser reduzidas a simplificações do tipo um-ou-outro). Naquela época eu estava “deixando para trás” um mundo (ou “o” mundo?) para vivenciar um novo *self*, mais do que “entrando” nele ou “agregando-lhe” algo. Não sei dizer, também, se havia outra alternativa concreta ao meu alcance. Talvez, como na piracema dos peixes ou na migração das aves, deslocamentos sejam parte necessária do amadurecimento.

Fiz daquele círculo institucional minha primeira comunidade. Lá eu dedicava a maior parte das minhas noites e fins de semana. Lá eu aprendia todo tipo de assunto relacionado ao trabalho em equipe. Lá eu escrevia artigos para discussão. Foi onde tive meu primeiro relacionamento afetivo mais longo e, também, meu primeiro casamento. Se nunca tivera grandes ambições profissionais, a partir de então levei a situação ao extremo. Usava meus horários extra-classe para o trabalho voluntário. Minha mãe não escondia a apreensão. Seu filho, aos 20 anos de idade, aproveitava a possibilidade de não precisar procurar um emprego durante o período da faculdade. Era uma

preocupação que também se misturava com certa admiração. Logo eu me tornara professor, palestrante, autor de artigos e entrevistas, tinha razoável cultura geral e havia adquirido autoconfiança considerável nas diversas experiências de trabalho voluntário ao qual éramos expostos na instituição. Como saber se eu estava melhor lá do que se arranjasse uma profissão de meio período como estagiário em algum escritório, por exemplo?

Tão logo me formei em Economia, fiz as malas e me mudei para Foz do Iguaçu, cerca de 900km de distância, e também distante de grandes centros urbanos, onde se construía o centro principal de estudos daquele grupo com o qual estava envolvido. Eu estava tão “desligado” de meu “antigo ego” que nem retornei para a cerimônia de formatura. Doei quase todos os meus livros para a biblioteca daquela instituição. Eu sabia que sempre podia voltar para consultá-los, mas era como se os estudos acadêmicos de até então não tivessem maior relevância para meu futuro. A cidade não era promissora, em termos profissionais. Eu começava do zero, com o espírito aventureiro, me sustentando através de “bicos” ao modo de aulas de inglês e outros. Por cerca de 3 anos me mantive assim, de maneira aparentemente despreocupada e inconsequente. Mas eu estava confiante e, portanto, realizado. Minha vida seguia em direção a um crescimento pessoal.

Identifico naquele período o que Brown descreve como a transição entre os Estágios 2 e 3. A “procura de significado” das experiências havia evoluído para uma “procura de si” (*search of self*). Eu procurava o ideal de *self-made man*, o qual era valorizado por nós. Aquilo significava construir minha carreira por meus próprios meios, sem depender dos antigos laços. Em 2007, por um aparente golpe de sorte, consegui um trabalho altamente improvável naquela cidade, como assistente na representação de uma empresa financeira pequena, multinacional europeia. Desnecessário dizer que aquilo serviu como mais uma “confirmação” de que eu estava “no caminho certo”. A partir de então, graças ao emprego fixo, eu tinha espaço mental para me preocupar mais inteiramente com a produção intelectual, as “autopesquisas” tão importantes naquela comunidade. Decidi escrever um livro.

Eu estava “grávido” de ideias (como costumamos falar) mas aos poucos ia percebendo que a iniciativa não era bem-vinda por algumas pessoas. Em 2011 conseguiram interromper o trabalho editorial em andamento na instituição. Eu já tinha capacidade e recursos para publicar por minha própria conta, e foi o que fiz. Eu era a mãe que sacrificaria qualquer coisa para não abortar o próprio filho. Mas isso rendeu minha expulsão sumária daquela comunidade. A partir de então eu seria desafiado a rever meus próprios conceitos acerca de tudo.

Passei aproximadamente 18 meses procurando dar novos sentido à minha nova condição. Os assuntos da “transcendência espiritual” continuavam a fazer parte das minhas predileções. Por outro lado, não fazia sentido continuar a abordá-los da maneira como fazia. Eu havia desenvolvido uma opinião crítica do que eu era e das linhas de pensamento que costumava adotar. Comecei a desenvolver interesse muito mais intenso pelo conhecimento autobiográfico. Mais do que nunca, passei a me interessar pelo meu passado. Se até então eu fizera uma jornada “progressista” me afastando do passado, agora o passado era a principal fonte onde eu poderia encontrar conhecimento a meu próprio respeito.

Se antes eu olharia uma foto da adolescência e sentiria embaraço, vontade de dizer “como eu era imaturo”, a partir de agora aquilo capturava em mim uma atenção especial. Eu queria voltar a lembrar o que se passava naquela mente, para entender como certas coisas tinham um sentido diferente. Quem eu era? Era como se eu tivesse algo para aprender com “alguém” que eu costumava ver como mais imaturo. Da mesma maneira, passei a perceber a família de maneira diferente. Até então, era a representação de um período no qual eu era filho, dependente, não um adulto inteiramente formado. Agora, era uma fonte onde eu podia encontrar minhas origens. Mesmo não intencionalmente, me percebia analisando neles as minhas próprias raízes. Tornei-me mais disposto a visitar minha terra natal.

Esta revisitação não era apenas movida por uma curiosidade “arqueológica”. Eu tinha também um novo conceito de amizade. Antes eu acreditava estar rodeado de amigos, mas de repente me senti como uma peça descartável de uma instituição impessoal. Aquilo foi um choque. Eu havia construído uma vida em um ambiente privilegiado, onde era possível desenvolver um

sentido pessoal de transcendência, e de repente o que parecia um caminho de autonomia e realização mostrou sua face oposta. Eu era refém das decisões de meus superiores, e não havia nada para levar comigo ao sair. Nem os amigos, os quais alguns líderes afirmaram que eu não tinha. Foi na ausência que o valor das amizades provou sua importância, e na família eu sabia que contava com um núcleo que não me viraria as costas.

Minha trajetória de vida tinha sido motivada pelo sentido de independência, o que refletia não apenas nas relações sociais como também amorosas e profissionais. O trabalho voluntário representava a capacidade de desenvolver algo com independência. Isto possivelmente faz mais sentido no Brasil, onde o trabalho esteve muito associado à escravidão, em oposição a culturas tradicionalmente desenvolvidas sob valores de emancipação através do trabalho. Assim, trabalho voluntário significava “não dependo de pagamento de ninguém para fazer o que gosto”. Mas esta noção também se transformava em mim. Mesmo estando bem empregado, com um bom salário e boa qualidade de vida, não ambicionava continuar naquela carreira por muito tempo. Eu procurava oportunidades de negócios em áreas distintas quando, de repente, “do nada”, comecei a querer trabalhar profissionalmente com aquilo que já era meu trabalho favorito (algo que pareceu tão óbvio). Eu queria me profissionalizar nos estudos da mente, não apenas vista pela ótica biopsicológica, mas também no sentido parapsicológico e transcendente.

É curioso como o significado de algo muda completamente de tempos em tempos. Se antes, eu não poderia sujeitar a paranormalidade a uma fonte de renda, para poder estudá-la de maneira independente, agora eu me via motivado a colocar este assunto no centro da minha ambição profissional, para poder me dedicar a ela integralmente.

Assim passei a me perceber reintegrando diversos elementos do meu próprio ser ao outrora chamado “mundo lá fora”. O que antes se configurava como um movimento centrífugo em relação ao passado, às origens, à família, ao trabalho, à sociedade “convencional”, à ciência “convencional”, agora se tornava centrípeto.

Meu desafio de integrar a paranormalidade à vida é também um desafio de integrá-la à ciência. Neste ponto passei a me interessar por outros campos científicos que costumavam ser menosprezado por minhas antigas lentes paradigmáticas. Assim tomei contato com a fenomenologia e o estudo das EHEs, entre outros. Digno de nota como meu antigo “paradigma”, que outrora parecia tão “superior”, agora parecia tão limitado. Apenas isso já é material para uma nova pesquisa. A vida fora dos antigos muros era muito mais inteligente do que eu costumava pensar.

Conforme disse, o modelo de Brown me motivou a retornar às raízes da primeira EHE. Há 15 anos, o deslumbramento com o “além” abriu-me a porta para uma experiência extrassensorial. Esta abertura foi o começo de uma longa trajetória onde coloquei em plano secundário as questões do mundo “normal”, em favor de questões “paranormais” ou “espirituais”. E agora eu trilhava tendência oposta, e as coisas deste “mundo físico” voltavam a me encantar. Faço uma pergunta crítica às minhas próprias ambições: qual a experiência paradigmática preciso agora, se é que preciso? *Para fora* deste corpo e deste mundo, ou *para dentro* deles? Será a transcendência entre mundo físico e extrafísico um caminho de mão dupla?

De um paradigma que prezava pela razão como espécie de redenção, e as emoções como demonstração de fraqueza, agora eu buscava entender a vida em todas as suas formas e manifestações. O que a razão anteriormente chamava de “imperfeições” eu agora procurava entender como necessidades, em oposição às minhas noções preconcebidas do que seria ideal necessitar. Eu tinha curiosidade pela religião e o que ela poderia nos ensinar sobre as raízes do nosso conhecimento. Agora eu admirava a arte, pois reconhecia que a vida é uma experiência sensorial, muito antes de ser cognitiva. Eu estava motivado para exercer a liberdade em um novo patamar, mais compatível com as coisas mundanas, mais dialógico e menos exclusivo. Eu estava complacente com coisas contra as quais eu normalmente adotaria uma postura crítica. Eu queria encontrar, na compreensão do “outro diferente”, a maneira de transcender meu próprio entendimento das coisas e descobrir o que até então eu ignorava.

E a partir de agora? O que esperar? O que fazer?

Encontro-me em um ponto de nova definição ou sentido pessoal de ser, de estar com o mundo e com os outros. Destas duas variáveis devem surgir os elementos que acrescentem novos sentidos à EHE aqui analisada. Sinto-me tentado a relacionar minhas expectativas com as duas etapas seguintes de Brown, nas quais o foco da procura é por um *self* superior e, consecutivamente, um *self* universal. Após afastar-me e renunciar meu “antigo eu”, faço um retorno a ele e, assim espero, num nível mais elevado. Após renunciar o “antigo mundo”, também retorno a ele em um sentido “mais universal”. Do resultado destes movimentos, sucessos e frustrações, motivações e regressões, que poderei encontrar o que irei me tornar.

Preciso fazer uma observação neste ponto. Não pretendo estimular um entendimento das etapas mapeadas por Brown como se representassem etapas “desenvolvimentistas” ou “evolutivas” em direção à transcendência, criando no leitor uma espécie de desejo por “subir degraus” neste modelo. O entendo como um modelo de análise, não necessariamente linear ou progressista. Vivemos impregnados por uma cultura de valores desenvolvimentistas, mas vejo cada momento da vida como possuidor, em si mesmo, dos elementos para realizar plenitude e felicidade, ou vazio e infelicidade. Não percebo mais o tempo como escada, mas como a sucessão de contextos que podem ser reconhecidos e vivenciados, cada um, na sua totalidade, se formos capazes.

Como parte do atual processo introspectivo, percebo a necessidade de revisitar as demais EFCs vivenciadas naquela época. Conforme mencionei, houve 3 ou 4 logo de início. Talvez as diferenças entre elas possam me auxiliar na procura de outros significados e conclusões. E então, preciso tornar a analisar as demais EFCs, vivenciadas posteriormente, em contextos diferentes. Estas últimas não posso chamar de experiências iniciais, fazem parte da minha vivência de viajante extracorpóreo. Haverá algo nelas que ainda não compreendi?

Referências

Brown, S. (2000). The Exceptional human experience process: A preliminary model with exploratory map. *International Journal of Parapsychology*, 11(1), 69-111.^(*)

Vieira, W. (1997). *Projections of the consciousness: A diary of out-of-body experiences*. Rio de Janeiro: IIPC.

White, R.A. (1994). *Exceptional human experience: Background papers I*. Dixhills, NY: The Exceptional Human Experience Network.

^(*)N. trad.: referência ausente na versão original.