

EXPERIÊNCIA FORA DO CORPO: UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO

Mariana Augusta de Godoy Honorato¹

Jorge Lima Junqueira Neto²

Hinayana Leão Motta Gomes³

¹ Acadêmica de Psicologia, Grupo de Pesquisa de Experiências Anômalas, Laboratório de Psicologia Anomalística e Neurociências, Faculdade de Psicologia, Universidade de Rio Verde. Contato: mariana.hgodoy@gmail.com.

² Acadêmico de Psicologia, Grupo de Pesquisa de Experiências Anômalas, Laboratório de Psicologia Anomalística e Neurociências, Faculdade de Psicologia, Universidade de Rio Verde.

³ Mestre em Psicologia. Professora da Faculdade de Psicologia, Universidade de Rio Verde.

Recebido em: 12/12/2019 – Aceito em: 30/12/2019

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo compreender a percepção do indivíduo sobre ter uma experiência fora do corpo. Método: Pesquisa qualitativa fenomenológica. Participante selecionado através de amostragem intencional. Coleta de dados realizada através de entrevistas com intuito de acessar a subjetividade do participante, utilizando-se de uma pergunta disparo. Resultados: Foram obtidas 12 unidades temática de sentido, através dos relatos do participante, sendo 4 delas invariantes. A experiência fora do corpo acompanha impactos na vida do participante, sua espiritualidade foi amplificada em virtude dos conteúdos obtidos durante suas EFC, levando-o a uma certeza da existência de uma realidade imaterial. O fato do indivíduo entrar em contato com esta experiência transformou sua visão sobre a mesma, hoje ele a enxerga como algo comum e natural, e manifesta sentimentos positivos em relação a mesma.

Palavras-chave: Experiências Anômalas. Experiência Fora do Corpo. Espiritualidade.

Abstract: The objective of this study is to understand the perception of the participant of have an out-of-body experience (OBE). Method: Phenomenological qualitative research. Participant selected through intentional sampling, in order to access the subjectivity of the participant, using a dispare question. Results: Trough the reports of the participant, were obtained 12 thematic unity of meaning, being 4 of them invariants. The out-of-body experience accompanies impacts on the participant's life, his spirituality has been amplified due to contents obtained during the OBE's, bringing him an assurance of the existence of an immaterial reality. The fact of the participant get in touch with that experience, transformed his vision of it. Now he sees it like something common and natural, and manifest positive feelings regarding the OBE.

Keywords: Anomalous Experiences. Out-of-Body Experience. Spirituality.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como enfoque uma investigação fenomenológica do tipo qualitativo, a pesquisa qualitativa busca investigar e analisar vivências humanas não passíveis de mensuração, através da capacidade empática e indutiva do pesquisador, cujo foco não são propriamente métodos sistemáticos e controlados

experimentalmente (Holanda, 2006). A fenomenologia é uma ciência descritiva da vivência e percepção de objetos e fatos daqueles que os experienciam dentro da sua realidade (Petrelli, 2004), através do qual torna-se possível acessar a subjetividade do sujeito, buscando uma compreensão individual acerca da vivência de determinado fenômeno (Andrade & Holanda, 2010).

Neste estudo específico, foi abordada a experiência fora do corpo (EFC), que pode ser definida como “uma experiência na qual a pessoa parece perceber o mundo a partir de um local fora de seu corpo físico” (Blackmore 1982). Há relatos de ocorrência de EFC desde o Egito antigo como ferramenta de transcendência da matéria, o que por eles era denominado de *Ka*, seria próximo ao nosso conceito contemporâneo de “corpo astral” (Gutus, 2004).

Apesar de não serem propriamente experiências de cunho religioso, são na maioria das vezes consideradas como “místicas”. Surge então a importância da investigação do fenômeno para compreender a relação da experiência com a espiritualidade do indivíduo que a vivencia.

Mesmo com os diversos tipos de EA e número alto de relatos de vivências das mesmas, há uma lacuna e certa negligência na produção de estudos científicos na área. As EA são experiências completamente subjetivas de cada sujeito e têm grande impacto naqueles que as vivenciam, embora um tipo de experiência incomum, é vital para a Psicologia buscar compreender fenômenos que fazem parte do conjunto de experiências humanas (Cardenã, Lynn & Krippner, 2000).

O objetivo geral da pesquisa foi compreender a percepção do indivíduo sobre o processo de ter vivido uma experiência anômala fora do corpo. As experiências classificadas como anômalas, são aquelas tidas como divergentes de experiências habituais e cotidianas explicadas de formas socialmente aceita, como por exemplo sinestesia, clarividência, telepatia, etc (Moreira & Lotufo, 2003). Apesar de “incomuns”, sempre foram relatadas ao longo da história da humanidade, são também extremamente prevalentes nos dias atuais: em uma pesquisa realizada no Brasil com 306 voluntários (de idade entre 18 e 66 anos), 82,7% desses participantes relataram ter vivido uma experiência anômala extra-sensorial (Machado, 2009).

Podemos definir em palavras gerais a experiência fora do corpo (EFC) como uma experiência onde o indivíduo consegue ver seu próprio corpo a partir de um ponto de

vista afastado de onde seu corpo físico está (Bunning & Blake, 2005). Existem 3 parâmetros:

- 1) O indivíduo tem a impressão de que o seu “self” está localizado em algum ponto externo ao ponto onde seu corpo físico ocupa;
- 2) O indivíduo tem uma perspectiva visuoespacial de ver e o mundo sob um ponto elevado, distante e externo ao ponto que seu corpo físico ocupa;
- 3) O indivíduo consegue ver seu próprio corpo, através da perspectiva anteriormente citada.

Através destes parâmetros, é possível verificar que as EFC's possuem uma relação muito íntima com o “self” do indivíduo, mais especificamente com a sensação de localização do “self”. Segundo Neisser (1988), Gallagher (2000) e Metzinger (2003), citado por Bunning e Blake (2005), o “self” também é referido como o centro da experiência do indivíduo, a experiência de perceber o mundo sobre sua própria perspectiva visuoespacial e a sensação de ser o agente de suas próprias ações.

Irwin (1985), citado por Parra (2009), salienta que alguns indivíduos que viveram uma EFC relatam que a experiência poderia ser controlada por meio de foco e atenção, ou seja, algumas habilidades cognitivas permanecem intactas ao decorrer da experiência, e podem ser utilizadas.

Existe uma pesquisa de Palmer e Vassar (1974), citada por Parra (2009), que hipotetiza que as EFC não passariam de uma imaginação vívida, este estudo específico observou uma correlação positiva entre indivíduos que conseguiram ter EFC induzidas experimentalmente e seu score em um teste que avalia a capacidade de imaginação do indivíduo. Baseado nestas informações, é possível verificar que a capacidade de imaginação do indivíduo é um fator que o favorece a vivenciar uma experiência de tal cunho.

Irwin (1981), citado por Parra (2009), relacionou também as EFC com o conceito de Tellegen e Atkinson (1974) de absorção. Absorção é uma disposição de personalidade que pode ser descrita como a capacidade de vivenciar momentos de extrema atenção em si mesmo, em que o indivíduo acaba se envolvendo totalmente com a experiência daquele instante. Irwin hipotetiza que indivíduos que possuem a capacidade de absorção possuem maior propensão a experienciar EFC. Além da capacidade de absorção, indivíduos que experienciam EFC demonstram uma grande necessidade de utilizar esta habilidade e absorver por completo experiências que não sejam as EFC.

Um experimento realizado com alunos de uma faculdade de psicologia, demonstrou que existem alguns fatores discriminativos entre indivíduos que relataram experienciar EFC e indivíduos que nunca experienciaram. Os fatores são capacidade de absorção, traço de personalidade esquizo, propensão a experiências dissociativas, propensão a imaginação e alucinação. Foram aplicados instrumentos de avaliação para cada um dos fatores discriminativos e foi encontrada uma correlação positiva entre eles e os indivíduos que relataram ter vivenciado EFC (Parra, 2009). É importante lembrar que os participantes deste estudo não possuíam nenhuma condição clínica especial, são indivíduos mentalmente saudáveis.

O estudo de Parra, demonstrou que o traço de personalidade esquizo é um fator que predomina em indivíduos que vivenciaram EFC. O estudo de McCreery e Claridge, (2002), investigou mais a fundo a relação entre vivência de EFC e traço de personalidade esquizo. Utilizaram um construto personalidade esquizo de 4 fatores:

- 1) Percepção e Crenças desviantes;
- 2) Desorganização Cognitiva com ansiedade;
- 3) Anedonia introvertida;
- 4) Comportamento anti-social.

A partir dos 4 fatores foram aplicados uma bateria de testes psicológicos para verificar o escore dos indivíduos em cada um destes fatores, e o resultado evidenciou que existe um único fator dentro do construto que discrimina indivíduos que vivenciaram EFC daqueles que não vivenciaram, seria o fator Percepção e crenças desviantes. Portanto podemos admitir que, por mais que um indivíduo tenha um alto escore em algum teste de personalidade esquizo, a probabilidade de ele experienciar uma EFC irá depender do escore que ele obteve no fator Percepção e crenças desviantes. Contudo mesmo com estudos que evidenciam fatores discriminativos, em termos de personalidade, entre indivíduos que tiveram EFC e indivíduos que não, existem estudos que apontam que não existe diferença significativa quando compara-se os números de experienciadores de EFC de diferentes tipos de personalidade.

Tobacyk e Mitchell, (1987) estabeleceram uma comparação de traços de personalidade entre indivíduos que relataram ter vivenciado uma EFC e aqueles que não relataram. O resultado mostrou que não existe diferença significativa entre os traços de personalidade comparados. Porém é importante ressaltar que não foi verificado o traço de personalidade esquizo, que de acordo com Parra (2009), é um

fator discriminativo entre os dois grupos. Porém, mesmo com um resultado que leva a um caminho diferente de Parra, o fato de Tobacyk não encontrar diferenças significativas o levou a concluir que não existe razão científica para apontar que indivíduos que viveram uma EFC possuem algum tipo de condição psicopatológica, a afirmativa foi publicada em 1987 desde então vários outros estudos, com diferentes metodologias e formas de abordar o tema, alcançaram resultados que levaram os pesquisadores a novamente concluir que indivíduos que viveram EFC não obrigatoriamente possuem alguma condição psicopatológica.

Estima-se que 26% da população saudável já experienciou uma EFC (Facco, Casiglia, Benedikt, Finatti, Gian, Mento, Pederzoli & Tressoldi, 2019). Esta é um dado poderoso para argumentar que experiências de tal cunho não estão restritas apenas a população clínica. Existem relatos de indivíduos com condições cerebrais específicas que forneceram relatos de terem vivenciado EFC's, a descoberta destes relatos levou alguns pesquisadores a investigar o tema sob uma perspectiva neurocientífica.

Foi estabelecida uma ligação entre as EFC's e a junta temporo-parietal cerebral, que segundo os autores é a principal área cerebral envolvida no processamento do "self". Através de um experimento cujo objetivo foi de simular os aspectos de uma EFC, os sujeitos criaram uma imagem mental de seus corpos em diferentes posições, sendo uma delas frente a frente com seu "outro corpo" (Blanke, Mohr, Miguel, Leone, Brugger, Landis & Thut, 2005), verificaram atividade na junta temporo-parietal dos sujeitos durante o experimento, evidenciando que tal área pode estar envolvida também em processos que deslocam o "self" do indivíduo.

Segundo os autores uma interferência nesta área cerebral, pode produzir efeitos que dificultariam o indivíduo a localizar seu próprio "self" e talvez poderia gerar uma EFC. Podemos concluir que indivíduos que, por algum motivo, demonstram funcionamento anormal desta região cerebral, apresentam maior probabilidade de experienciar uma EFC comparado a eles mesmos sem determinada condição clínica. Além de nos possibilitar entender um pouco mais sobre as EFC, pesquisar este tema sob uma lente neurocientífica, nos possibilita entender mais sobre a natureza dos processos neurológicos envolvidos no "self".

A EFC se enquadra no grupo das experiências anômalas (EA's), que podemos definir como "experiências que embora ocorram com grande número de pessoas, se desviam significativamente das experiências rotineiras, e também se desviam das explicações da realidade que a ciência ocidental oferece" (Cardena et al., 2017). Uma

EFC é uma experiência que se desvia significativamente das experiências rotineiras onde a sensação de localização do “self” coincide com a sensação de localização do corpo. No caso específico das EFC's ela se torna um tema difícil de abordar, pois segundo Irwin (1985) e Blackmore (1982), citado por Bunning e Blake (2005), acontecem com muita rapidez, de forma imprevisível e poucas vezes na vida do sujeito.

Quando observamos o conteúdo descrito nos livros que tratam da história da psicologia, é comum verificarmos a inexistência de menções aos pesquisadores que investiram tempo e dinheiro em publicações deste cunho, o que pode influenciar negativamente o interesse acadêmico que poderia ser direcionado para tal área. (Cardeña, et al., 2017). É importante evidenciar que por mais que seja uma experiência incomum, ela pode ter uma certa influência na vida do indivíduo, sendo considerada por alguns como uma experiência de papel importante.

Uma aplicação de questionário realizado por (Tobacyk & Mitchell, 1987), demonstrou que indivíduos que relataram ter EFC, também demonstram afinidade com temas como paranormalidade, premonição e espiritualidade. Segundo o autor existe a possibilidade de que a experiência exerça um peso muito grande na vida do indivíduo, podendo levá-lo a desenvolver crenças em fenômenos paranormais, podendo assim englobar sua experiência em uma crença que forneça algum tipo de explicação para ela.

Pesquisas de cunho fenomenológico sobre o tema acessaram relatos de indivíduos, que atribuíram sentido a experiência, esta metodologia tem o intuito de acessar a subjetividade do indivíduo, a última, por sua vez, pode se tornar de difícil acesso por conta de atitudes de bloqueio de contato por parte do participante. O bloqueio de contato pode ser entendido como uma atitude do indivíduo que procura meios internos ou externos para superar sentimento de inadequação (Ribeiro, 2006).

Medeiros e Silveira (2015) em sua pesquisa de percepção fenomenológica da EFC, obteve diversos relatos de indivíduos que viveram tal experiência, e observou que muitos deles atribuíram caráter espiritual/religioso à experiência, estes indivíduos relatam ausência de desconforto na experiência. Porém alguns classificaram como uma experiência neutra, e outros como uma experiência desagradável, os dois últimos são indivíduos que não atribuíram caráter espiritual/religioso à experiência (Medeiros & Silveira, 2015). Levando em conta que a

EFC é uma experiência anômala, como já citado anteriormente, é importante ressaltar os resultados do estudo de Kennedy e Kanthamani (1995), citado por Machado (2009), onde também estabelece uma relação entre sentimentos e experiências anômalas, dizendo que existe uma correlação positiva entre sentimentos positivos/bem estar e número de experiências anômalas vivenciadas. Este resultado foi obtido através da aplicação de questionários em uma amostra populacional de 120 indivíduos.

Baseado nos dados de Medeiros e Silveira (2015), podemos notar que a experiência possui valores diferenciados a depender do grupo no qual o indivíduo está inserido, no caso citado é importante estabelecermos a distinção entre grupo de indivíduos espiritualizados e grupo de indivíduos não-espiritualizados, cada um desses grupos irá perceber a experiência de uma forma diferenciada. Isto está de acordo com Cardeña, Lynn e Krippner (2014), citado por Martins, Zangari e Medeiros (2017), onde enfatizam que fatores culturais tem grande influência para o indivíduo que classifica se a experiência que viveu foi ou não anômala, sendo assim é de se esperar que indivíduos inseridos em uma cultura onde EFC são vistas como comuns, veja a EFC como comum.

Podemos observar, a partir dos relatos evidenciados no estudo de Medeiros e Silveira (2015) citado anteriormente, que a EFC pode ser vista como uma experiência espiritual, visto que em um dos relatos um dos participantes relata ter visto um ser durante a experiência, o mesmo acreditava que esse ser seria uma entidade espiritual. EFC já são experiências de difícil acesso aos pesquisadores, quando ela se torna também uma experiência espiritual esse acesso se torna mais difícil ainda, porém são relatos que devem ser estudados com seriedade e por isso é necessário diferenciar indivíduos que passaram realmente por tais experiências, de indivíduos que tiveram experiências relacionadas a transtornos mentais porém narram tais experiências como espirituais. Existem alguns critérios que podem ser utilizados para estabelecer esta diferenciação.

Indivíduos que passaram por experiências espirituais demonstram ausência de sofrimento psicológico de longo prazo relacionado a experiência. O sofrimento pode acontecer quando o indivíduo não está familiarizado com tal tipo de experiência, porém logo é superado quando o mesmo adquire conhecimento sobre a mesma, levando o indivíduo a incorporar a experiência como algo positivo em sua vida. (Menezes & Moreira, 2008).

A ausência de prejuízos sociais e ocupacionais também é um critério a ser utilizado. Se existe dúvida quanto a sanidade mental de um indivíduo que relata uma experiência espiritual, é importante observar aspectos sociais e ocupacionais do mesmo, um indivíduo com histórico positivo relacionado a sua saúde mental, que relata tal tipo de experiência, pode provavelmente ter passado por uma genuína experiência espiritual (Menezes & Moreira, 2008).

Se o indivíduo relata experiências de curta duração e que ocorrem episodicamente, é possível que sejam experiências espirituais não patológicas. Quando acometido por experiências de tal cunho, o mesmo consegue retornar normalmente a sua rotina, pois a experiência não se torna um obstáculo para sua experiência consciente, se torna um acréscimo (Menezes & Moreira, 2008).

Em casos de experiências espirituais não patológicas o experienciador toma uma atitude crítica sobre a realidade objetiva da experiência, ele sente a necessidade de refletir sobre a mesma para entender qual o sentido que aquilo traz para sua vida. No caso de indivíduos acometidos por psicopatologias, a hipótese defendida por este critério sustenta que o mesmo não tomaria tal atitude (Menezes & Moreira, 2008).

Se por acaso existe alguma compatibilidade entre a experiência vivida pelo sujeito e práticas típicas culturais/religiosas, se torna difícil afirmar que é uma experiência espiritual patológica, pois de certa forma o grupo praticante desta experiência acaba conferindo um certo grau de legitimidade à mesma (Menezes & Moreira, 2008).

Segundo Sims (1988), citado por Menezes & Moreira (2008), indivíduos com experiências espirituais patológicas evidenciam suas psicopatologias na experiência subjetiva e no comportamento. Para verificar se estamos lidando com este tipo de experiência, deve-se realizar um levantamento do histórico de vida do indivíduo e se através deste levantamento for possível identificar a probabilidade de existência de um transtorno mental, possivelmente a experiência espiritual possui caráter patológico. Através deste estudo conseguimos elucidar mais um critério relacionado a ausência de comorbidade entre experiências espirituais e transtornos psicopatológicos (Menezes & Moreira, 2008).

Indivíduos que demandam tempo e esforço a fim de estabelecer uma forma de controle sobre a experiência, evitam prejuízos na sua vida cotidiana relacionados a experiência. Este é outro critério crucial para identificar se a experiência é ou não

patológica, além deste critério é importante citar mais um que diz que a experiência gera crescimento pessoal para o indivíduo, através de significados atribuídos pelo mesmo, já em experiências patológicas isso não acontece, pelo contrário, ela pode contribuir ainda mais para o desequilíbrio psicológico do experienciador. O último critério introduzido neste estudo diz que indivíduos com experiências espirituais não patológicas, tendem a direcionar a experiência também para os outros, seu sentido acaba se tornando social, demonstrando uma certa ajustação social por parte do indivíduo (Menezes & Moreira, 2008).

Se após os esforços necessários, for verificado que o indivíduo de fato teve uma experiência de cunho espiritual, é de extrema importância entendermos como a espiritualidade atua na vida daquele indivíduo, para isso as obras de Jung se tornam relevantes, pois o mesmo trata muito do tema espiritualidade em suas obras, chegando a estabelecer uma distinção entre conteúdos relativos a matéria (captados pelos sentidos) e conteúdos espirituais (provenientes do inconsciente coletivo) (Jung, 2013).

Em relação aos últimos, devemos dar importância aos arquétipos que segundo Jung, são comportamentos característicos da espécie, atuam como uma disposição para um determinado fim, e dentre eles destaca-se o arquétipo divino, pois através deste, o indivíduo utiliza alguma informação consciente compatível com a natureza do arquétipo, para liberar sua energia para a consciência, permitindo a realização de comportamentos compatíveis com a finalidade da disposição do arquétipo, que no caso do divino, seria a formação de uma ideia de Deus, que segundo o autor é uma função psicológica de tanta importância que torna o debate sobre sua existência um tanto quanto supérfluo, pois é um debate que não nos permite respostas, porque ainda citando Jung (1980, p. 64) “o intelecto humano jamais encontrará resposta para esta questão” (Jung, 2013 & Jung, 1980).

Desse modo, o objetivo deste estudo foi compreender a perspectiva do indivíduo ao vivenciar uma experiência fora do corpo.

2. MÉTODO

2.1. Tipo de pesquisa

Foi usado o método de pesquisa qualitativa fenomenológica. A pesquisa qualitativa é uma ferramenta excelente para acessar a subjetividade de determinado fenômeno (Andrade & Holanda, 2010), sendo assim, possibilita ao pesquisador

explorar tal fenômeno com uma profundidade que com outros métodos de pesquisa não seriam possíveis. Busca-se compreender o fenômeno em sua particularidade, apreendendo detalhes específicos (Martins e Bicudo, 2005).

Justamente pelo fato de possibilitar ao pesquisador acessar a subjetividade do fenômeno, com profundidade, tal método é ideal para pesquisar temas complexos, difíceis de serem acessados, como, por exemplo, a perspectiva de um indivíduo sobre determinada experiência vivida pelo mesmo. O desafio de trabalhar com questões de tamanha complexidade é que o pesquisador se torna impossibilitado de estabelecer um roteiro de pesquisa, pois uma das características do método qualitativo é sua flexibilidade (Andrade & Holanda, 2010). Além de oferecer a possibilidade de trabalhar temas complexos, o método em si envolve muita complexidade, pesquisador e pesquisado sofrem mútua influência, que influencia o processo da pesquisa (Andrade & Holanda, 2010).

Também será usado como ferramenta, os 3 passos da flexibilidade fenomenológica, que juntamente com a metodologia de pesquisa qualitativa, auxiliará a compreender a totalidade do fenômeno tal qual o mesmo acontece na natureza. Os 3 passos são:

- 1) Descrição Fenomenológica
- 2) Redução Fenomenológica
- 3) Interpretação Fenomenológica

Segundo Husserl (1975), citado por Gomes (2007), a descrição fenomenológica pode ser definida como uma forma de retornar a experiência imediata. Não se trata de o que aconteceu de fato, mas de tudo aquilo que a consciência, do sujeito que vivenciou, descreveu e captou (Gomes, 2007).

A redução caracteriza-se como um exercício imaginativo com função de introduzir um diálogo crítico frente a descrição, neste momento “o ato da consciência começa a se diferenciar do objeto, com a expansão do eu pesquisador e o encolhimento do outro” (Gomes, 2007). Pode-se concluir que a redução é uma forma de agrupar os elementos essenciais da experiência.

No processo de interpretação fenomenológica, a experiência primordial é deixada de lado e busca-se compreender a “lógica do eu que por seu afeto, cognição e

conação atribui intenção aos objetos e aos atos da consciência” (Gomes, 2007). Na interpretação busca-se também uma abstração e uma generalização do fenômeno.

É importante também ressaltar passos específicos dentro da metodologia fenomenológica utilizada neste trabalho, deve-se atentar, durante a coleta de dados, ao relato ingênuo do participante. Através da realização da pergunta disparo, o participante irá começar sua fala sobre o tema proposto, ressaltando que tal pergunta deve permitir uma resposta ampla, evitando respostas monossilábicas. O discurso do participante deve ser catalogado na íntegra para preservar a originalidade de seu relato, conferindo o mesmo a classificação de relato ingênuo, pois o mesmo ainda não foi analisado pelo pesquisador (Moreira, Simões & Porto, 2005). A pergunta disparo utilizada foi: “como você se sente sendo um indivíduo que passou por experiências fora do corpo”

Após a coleta do relato ingênuo, chega-se o momento de elaborar uma identificação de atitudes, onde é importante atentar-se a dois pontos cruciais: manter o sentido geral do discurso do participante em foco e selecionar as unidades que mais se destacam dentro do discurso. Neste momento o relato ingênuo é parcialmente elaborado, muita parte de seu conteúdo será deixada de lado e o pesquisador deve realizar uma peneiragem de todo aquele material obtido, a fim de através das unidades destacadas, encontrar categorias que servirão de objeto de interpretação (Moreira et al., 2005).

No último momento do método fenomenológico, o de interpretação, o relato ingênuo do participante já foi elaborado e as unidades de sentido foram categorizadas e separadas, uma visão geral do discurso do participante é criada, permitindo assim, ao pesquisador, realizar a interpretação de todas essas unidades a fim de alcançar a essência do discurso do participante, conseqüentemente a essência da experiência do mesmo. Enquanto na fase da coleta do relato ingênuo é recomendado utilizar a técnica da “epoché”, nesta fase o recomendado é suspendê-la, pois as unidades de sentido serão confrontadas com a teoria científica vigente que gira em torno do fenômeno pesquisado (Moreira et al., 2005). Alcançando a essência da experiência do indivíduo e confrontando-a com a teoria, o pesquisador deve buscar insights que o permitam entender a natureza do pensamento individual do participante, e a depender dessa natureza ela pode ou não ser generalizada para mais indivíduos, para isso o pesquisador deve identificar quais aspectos dessa natureza do seu pensamento podem ser tomadas como gerais ou não, e então generalizá-las (Moreira et al., 2005).

2.1 Participante

A escolha do participante foi feita através de uma amostra intencional, por possuir maior chance de identificação com o tema estudado, após contato prévio dos pesquisadores (Oliveira, 2001). Foi entrevistado um indivíduo do sexo masculino, com mais de 18 anos, residente da cidade de Rio Verde – Goiás, que já relatava ter passado por experiências anômalas, especificamente a experiência fora do corpo; se enquadrando, portanto nos critérios de inclusão:

- Ter acima de 18 anos.
- Ter vivenciado experiência fora do corpo.
- Residir na cidade de Rio Verde.

2.2 Ambiente, materiais e instrumentos

Foram feitas entrevistas como ferramenta da pesquisa. Por ser uma pesquisa fenomenológica, foi usada técnica de pergunta disparo para suscitar o relato ingênuo do participante das suas vivências do fenômeno. Segundo Amatuzzi (1993), citado por Macêdo e Caldas (2011), a pergunta disparadora tem como objetivo fazer com o indivíduo entre em contato com suas vivências para descrevê-las, de forma que facilite a detecção do seu significado para o pesquisador.

2.3 Procedimentos

Após selecionado o participante por meio de amostra intencional, foram realizadas quatro entrevistas na Clínica Escola de Psicologia da Universidade de Rio Verde, de acordo com a disponibilidade do participante, de aproximadamente trinta minutos cada. Foi utilizado um aparelho celular para gravar as entrevistas. Antes da primeira entrevista, o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) foi lido e assinado pelo participante, documento que explicava o procedimento da pesquisa e autorizava o uso das informações obtidas para fins acadêmicos.

As análises fenomenológicas dos dados obtidos foram feitas em seguida com a transcrição fidedigna das falas (do voluntário e dos discentes que realizaram a pesquisa) em um notebook.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As entrevistas foram transcritas e depois analisadas por meio da análise fenomenológica, que consiste em três passos: descrição, redução e interpretação. Foram encontradas as seguintes Unidades Temáticas de Sentido:

3.1. Fase descritiva:

TABELA 1- Unidades Temáticas de Sentido

Experiência Estudada	Unidades Temáticas de Sentidos
Experiência anômala fora do corpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Necessidade de naturalização da experiência anômala. • Sentimento de felicidade relativo a experiência • Sentimento de felicidade ao verificar que a experiência confirma a crença em uma realidade imaterial. • Confirmação da veracidade da própria experiência através de outros relatos. • Extinção das dúvidas relativas às teorias. • Sentimento de euforia ao encontrar ente querido falecido em experiência • Alteração do estado de humor após atividades realizadas na realidade imaterial enquanto dormia. • Satisfação ao tirar dúvidas de pessoas próximas sobre suas próprias experiência. • Perspectiva de evolução de suas próprias experiências ao acessar relatos mais “ricos” que os seus. • Racionalizações acerca da experiência e da realidade imaterial como forma de bloqueio de contato • Satisfação ao ouvir relatos de terceiros que encontraram entes queridos falecidos durante experiência. • Experiência vista como oportunidade de evoluir como pessoa.
Total	12

Foram extraídas no total 12 unidades de sentido.

3.2. Fase redutiva:**TABELA 2 – Unidades temáticas divididas por caráter variante ou invariante.**

Experiência estudada	Unidades Temáticas de sentido	
Experiência	Variantes	Invariantes
Experiência anômala fora do corpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Confirmação da veracidade da própria experiência através de outros relatos. • Extinção das dúvidas relativas às teorias. • Sentimento de euforia ao encontrar ente querido falecido em experiência • Alteração do estado de humor após atividades realizadas na realidade imaterial enquanto dormia. • Satisfação ao tirar dúvidas de pessoas próximas sobre suas próprias experiência. • Perspectiva de evolução de suas próprias experiências ao acessar relatos mais “ricos” que os seus. • Satisfação ao ouvir relatos de terceiros que encontraram entes queridos falecidos durante experiência. • Experiência vista como oportunidade de evoluir como pessoa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Necessidade de naturalização da experiência anômala. • Sentimento de felicidade relativo a experiência • Sentimento de felicidade ao verificar que a experiência confirma a crença em uma realidade imaterial. • Racionalizações acerca da experiência e da realidade imaterial como forma de bloqueio de contato
Total	8	4

Foram extraídas oito Unidades Temáticas de Sentindo variantes e quatro Unidades Temáticas de Sentindo Invariantes.

3.3. Fase interpretativa:

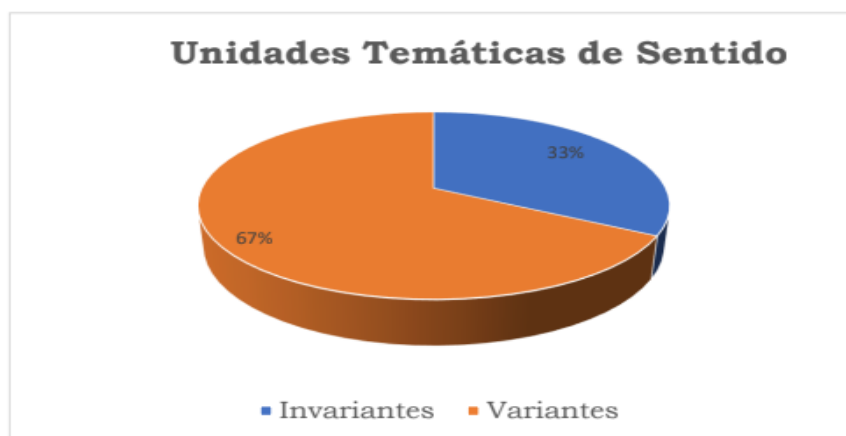


FIGURA 1- Percentual de distribuição das Unidades Temáticas variantes e invariantes extraídas das falas do participante.

Observamos que 33% das doze unidades, são invariantes, mencionadas repetidas vezes nas entrevistas; e 67% são variantes, mencionadas porém não de forma tão significativa como as demais.

3.4. Análise e Discussão dos resultados

A seguir serão descritas as unidades temáticas de sentido invariantes:

Unidade temática de sentido: Necessidade de Naturalização da experiência anômala.

Descrição fenomenológica

E1: “E a projeção fora do corpo, essa que nós estamos tratando, ela é com consciência, então não tem nada de especial, não tem nada de fantástico, é um fenômeno muito comum.”

E1: “e aí você vai vendo que não é tão extraordinário assim, que é mais comum do que a gente pensa.”

E1: “não tem nada de fantástico, extraordinário umas pessoa conseguir fazer isso, é muito comum, muito comum”

E1: “isso é um fenômeno do ser humano, não quer dizer que todos vão conseguir, mas todos têm uma capacidade inata pra chegar a tal.”

E2: “E com o tempo você vai descobrindo que não, que é uma característica comum, acessível a todos”

E2: “Quando acontece uma experiência assim, eu vejo como algo natural.”

E3: “Não, de fato existe, não é só um livro que tá falando, de fato é possível realizar isso, não é somente eu que tenho essa oportunidade, então não sou nenhum privilegiado...”

E3: “...é uma coisa que é comum a todos, uma habilidade que tá disponível a todos.”

Redução Fenomenológica

Conseguimos verificar que o indivíduo, depois de passar várias vezes pela EFC, começa a rotular a mesma como comum. Sendo assim nos seus relatos, ele constantemente tenta naturalizá-la, trazendo um aspecto de normalidade para a mesma e combatendo o status de incomum conferido a ela.

Interpretação fenomenológica

A naturalização, trata-se de um processo de identificar algo como comum. No caso tratado neste estudo, a naturalização da experiência anômala ocorre porque o grupo no qual o participante está inserido, enxerga tal acontecimento como comum. Isto está de acordo com o que diz Cardeña, Lynn e Kripnner (2014), citado por Martins, Zangari e Medeiros (2017), que uma experiência pode ou não ser vista como anômala de acordo com valores culturais cultivados pelo indivíduo experienciador. No que diz respeito a veracidade das afirmações do indivíduo sobre a EFC ser uma experiência comum e acessível a todos, não é possível confirmar isso, visto que não foram encontradas publicações que tratem sobre o tema. O estudo das experiências anômalas são estudos novos e complexos, porém um estudo realizado por Facco, encontrou um resultado onde demonstra que 26% da população saudável já experienciou uma EFC, este dado sozinho não é o suficiente para confirmar as afirmações do indivíduo, todavia é um número muito significativo de indivíduos que relataram tal experiência. Pesquisas ainda precisam ser realizadas sobre este assunto, a fim de elucidar as lacunas ainda existentes neste tema de interesse científico.

Unidade temática de sentido: Sentimentos positivos relativos a experiência

Descrição fenomenológica

E1: *“Porque é muita felicidade quando você consegue passar por um estágio assim, pelo menos as experiências que eu tive fora do corpo, é... elas sempre trouxeram uma certa alegria, uma satisfação muito grande pra mim, num primeiro momento uma certa estranheza, até um certo assombro.”*

E2: *“a gente se sente extraordinário, fantástico né, ahhh muito especial.”*

E3: *“...seria a mesma coisa de ter o potencial pra uma habilidade que você ainda não descobriu e que com o tempo você descobre que você pode fazer aquilo né. Então, sem duvida nenhuma é um sentimento de satisfação, eu acredito, que essa poderia ser a palavra.”*

Redução Fenomenológica

O indivíduo demonstra diversos sentimentos positivos relativos a tudo aquilo que gira em torno da experiência. Ele demonstra felicidade, satisfação e euforia por ter a habilidade para vivenciá-la e por passar pela experiência de fato.

Interpretação fenomenológica

Segundo uma pesquisa desenvolvida por Kennedy e Kanthamani (1995), citada por Machado (2009), através da aplicação de questionários em uma amostra populacional de 120 indivíduos, estabeleceu-se uma correlação positiva entre sentimentos positivos/bem-estar e número de experiências anômalas vivenciadas. Ainda de acordo com Machado, experiências anômalas podem servir como reforçadoras de sistemas de crenças espirituais, bem como fornecer significado à própria existência do indivíduo.

Podemos concluir que as experiências anômalas fora do corpo trouxeram ao participante um sentimento inicial de estranheza, por conta da sua natureza incomum, seguidos por sentimentos de satisfação e bem estar propiciados pelas mesmas.

Unidade temática de sentido: Sentimento de felicidade ao verificar que a experiência confirma crença em uma realidade imaterial

E1: *“...”então eu tenho essa crença de que as pessoas não morrem, morre a carne e elas continuam vivas. Já tinha a crença e com a projeção astral reforcei cada vez mais, porque você encontra aí várias pessoas que já faleceram...”*

E1: : “O sentimento é sempre de muita felicidade, mostra que realmente a gente não é só essa matéria. Eu fico muito feliz e falo: existe uma continuidade, tudo isso aqui é muito transitório.”

E1: “Sim, também, também. E de mostrar que nós não temos limites né? Que nós seres humanos temos muito a descobrir de nós mesmos, que nós temos uma potencialidade e o universo é muito maior do que isso aqui que nós estamos vendo. A gente fica muito preso a matéria pensando que só existe naquilo que eu toco, naquilo que eu sinto, naquilo que está ali ao meu alcance.”

E2: “E... aquele sentimento, de que a gente é muito maior que isso aqui, a gente é muito maior do que isso que nós estamos vendo. É possível sim acessar outras dimensões, sou mais do que esse corpo físico.”

E2: “É um sentimento quase que além da felicidade, de plenitude, de perceber que há muito mais a ser explorado.”

E2: “Quer dizer o dia em que eu falecer eu tenho plena certeza de que eu vou continuar vivo, este é um dos pensamentos que eu tenho quando eu estou em estado de projeção. Tem essa sensação, olha eu não sou só esse corpo, então quer dizer que eu não vou deixar de existir realmente, não é só uma teoria, não é o que uma religião diz que está escrito em um livro, não é uma simples crença.”

E2: “Então é um sentimento de felicidade, de plenitude, de continuidade, é de uma certeza mesmo até da imortalidade, que eu não sou esse corpo, eu sou muito mais, eu sou além desse corpo.”

E2: “...aí eu costumo brincar "não eu não acredito, eu tenho certeza" porque eu passei, não é algo que alguém me contou, eu estive lá.”

E2: “Mas a partir do momento que eu durmo eu tenho a oportunidade de encontrar com essas pessoas. Então se eu encontrar com elas é sinal de que eu vou ter a minha continuidade.”

E3: “somos educados pra isso a acreditar que somos apenas esse corpo, que tudo além desse corpo é mera fantasia, que até mesmo o sonho é uma fantasia, isso é uma ilusão, e com as experiências fora do corpo você vê que não.”

E3: “...depois que a gente morre, a vida continua da mesma forma que ela era quando eu tava vivo, os pensamentos, os sentimentos as emoções que eu tinha.”

Redução Fenomenológica

É possível observar nestes relatos que o indivíduo confere caráter espiritual a certos conteúdos de suas experiências fora do corpo. Através deles, ele transita entre dois estágios, no primeiro ele apenas crê em uma realidade imaterial, no segundo ele já possui uma certeza da existência da mesma, é possível notar a discrepância entre estes dois estágios. Concluimos que vivenciar tais experiências auxiliaram o indivíduo a fortalecer sua espiritualidade.

Interpretação Fenomenológica

Segundo Jung (2013), existe uma divisão no ser humano entre conteúdos acerca da matéria, e conteúdos espirituais, sendo estes últimos conteúdos que não foram acessados através de vias sensoriais. Quando referimo-nos aos espirituais, tratamos de conteúdos de origem do inconsciente coletivo, que nascem com o ser humano, lá residem os arquétipos. Em outra obra Jung (...) cita que o debate sobre a existência ou não existência de Deus, é irrelevante, pois Deus é uma função psicológica importante e pode ser vista como uma ideia que possui fundamento arquetípico. Podemos entender então que as experiências, para o sujeito, são vistas como representações visuais para o arquétipo divino. Através delas ele consegue entrar em contato com sua camada coletiva inconsciente, e a partir deste contato, experienciar os sentimentos resultantes que proporcionam a ele a certeza da existência de uma divindade ou de uma realidade imaterial. É impossível verificar através de constatações científicas a veracidade dos relatos do participante sobre sua certeza da existência de uma realidade imaterial, de vida após a morte ou até da existência divina, pois como diz Jung (... p.64) “O intelecto humano jamais encontrará uma resposta para essa questão.”

Unidade temática de sentido: Racionalizações acerca da experiência e da realidade imaterial como forma de bloqueio de contato

E1: “Igual esse espaço aí no qual meus avós estavam, isso aí são realidades que não são da terra, dimensão paralela, e existe uma infinidade de nomes que eu acho que não vale a pena a gente discutir, porque religiões...”

E1: “Aí foi onde começou até acontecer de maneira espontânea, porque essa foi espontânea, daí eu comecei a estudar pra provocar isso, foi os melhores tempos em que eu consegui a projeção, porque aí eu usava de técnicas como dormir, depois você

acorda um tempo e volta dormir, algumas posições como eu disse a vocês que vocês se deitam que facilita o estado de projeção, então dessa estranheza se tornou uma possibilidade.”

E1: “Isso acontece com a gente na realidade, se eu vou num lugar as vezes a gente ta trabalhando, mecanicamente, “nossa quem foi que deixou isso aberto?” “ah foi você” “fui eu? Nossa é mesmo fui eu”, você estava fazendo mas não estava fazendo com consciência, fez e nem viu que estava fazendo, a gente faz isso dirigindo, passa a marcha sem ver que passou a marcha, faz uma série de coisas sem perceber que estava fazendo, e é sem consciência da realidade. Não há modificação no estado de projeção, a pessoa se projeta mas chega lá ela continua agindo com consciência.”

E2: “E tem pessoas que fazem a projeção, mas retornam pro corpo sem se recordar, ou confundem com um sonho, tava muito cansada, estressada, uma série de fatores, toma medicamento, tudo isso vai interferir também. O próprio sonho né comum, a ciência hoje já traz isso que é um sono diferente, e tudo isso vai interferir também no estado de projeção.”

E3: “...então tem um controle sobre isso também, como andar e falar, eu escolho a hora que eu vou falar, que eu vou andar, a hora que eu vou deixar de fazer algo, agora eu vou dormir, e o processo de projeção, da consciência, seria praticamente isso... de certo modo você tem um controle sobre ele também, até porque quando você tá num processo de projeção da consciência mesmo que seja espontâneo, se você quiser acabar com ele você acaba, porque você ta plenamente consciente, não é como quando você tá tendo um pesadelo, porque quando você ta tendo um pesadelo faz de tudo pra que aquele sonho acabe, você quer acordar a todo instante...”

Redução Fenomenológica

Ao responder perguntas de enfoque qualitativo, com intuito de captar a subjetividade da experiência do indivíduo, foi verificado que, em alguns momentos, o mesmo realizava constantes racionalizações sobre a EFC e a realidade imaterial, falando sobre técnicas e explicando conceitos, sendo assim estabelecendo uma forma de bloqueio, evitando que sua subjetividade viesse a tona.

Interpretação Fenomenológica

Sob o olhar da Gestalt, o conceito de bloqueio estaria relacionado ao ato do indivíduo de tentar se livrar de pensamentos e sensações consideradas “inadequados” pelo mesmo, procurando meios interna ou externamente (lembranças, emoções) para

trazer um equilíbrio ao organismo e superar esse sentimento de inadequação (Ribeiro, 2006). Percebe-se, portanto, que o participante usa do mecanismo de racionalizar suas experiências de natureza anômala para adequá-las ao âmbito das experiências psíquicas e cognitivas tidas como “comuns” e recorrentes, através do seu estudo de teorias sobre a mesma e trazendo relatos de experiências similares de outros indivíduos.

4. CONCLUSÃO

Foi possível verificar através deste estudo, que a EFC causa um impacto no indivíduo que a vivencia. O objetivo geral foi de compreender a percepção do indivíduo sobre ter uma EFC e através da análise fenomenológica encontramos unidades temáticas de sentido variantes e invariantes que nos auxiliaram a atingi-lo. Em relação aos objetivos específicos, a unidade de sentido referente à crença em uma realidade imaterial, foi um resultado importante para alcançar o objetivo específico de compreender se a espiritualidade do participante possui relação com as experiências vividas.

Por mais que o método utilizado de pesquisa qualitativa fenomenológica foi adequado para atingir o objetivo geral, ele se mostrou limitado para acessar a subjetividade do participante, visto que o mesmo apresentou repetidas atitudes de bloqueio durante as entrevistas. Na literatura vigente sobre as EA's, vemos que estudar este tema é uma tarefa complexa e que por muitas vezes o pesquisador se depara com um indivíduo que apresenta experiências anômalas patológicas, sendo assim é importante utilizar uma metodologia apropriada para verificar a natureza da EA, visto que o pesquisador pode se deparar com EA's patológicas e EA's genuínas. Este estudo demonstrou uma limitação quanto ao último tópico apresentado, visto que não foi utilizada nenhuma metodologia apropriada para verificar a natureza da experiência do participante. Sugere-se que em futuras pesquisas de exploração fenomenológica sobre EFC o pesquisador utilize destas metodologias.

Por mais que as experiências anômalas sejam consideradas como incomuns, verifica-se uma grande prevalência de relatos das mesmas em diferentes culturas e estas experiências podem se correlacionar com sentimentos positivos por parte daqueles que às experienciam – como explorado em uma das unidades de sentido invariante –, estes fatos justificariam amplo interesse da comunidade acadêmica

sobre o tema citado, já que a psicologia busca entender todo o espectro das experiências humanas, não apenas as tidas como comuns. Porém observa-se que existe pouca produção de conhecimento científico nesta área, que acaba sendo marginalizada dentro da comunidade acadêmica. Por isso é importante que o tema seja mais explorado dentro de pesquisas científicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, C. C. & F. A. HOLANDA, 2010. **Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica**. *Estud. psicol. (Campinas)* vol.27 no.2 Campinas Apr./June 2010. Retirado de: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v27n2/a13v27n2.pdf>.

BLACKMORE, S. J. (1982) **Beyond the body: An investigation of out-of-the-body experiences**. Academy Chicago Publishers (August 30, 2005).

BLANKE, O.; MOHR, C.; MICHEL M. C.; LEONE, P. A.; BRUGGER. P.; LANDIS. T. S. M.; & THUT, G (2005). **Linking Out-of-Body Experience and Self Processing to Mental Own-Body Imagery at the Temporoparietal Junction**. *The Journal of Neuroscience*, January 19, 2005. 25(3):550 –557.

BUNNING, S.; BLAKE, O. (2005). **The out-of body experience: precipitating factors and neural correlates Progress in Brain Research**. Laboratory of Cognitive Neuroscience, Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL), Lausanne, Switzerland. [https://doi.org/10.1016/S0079-6123\(05\)50024-4](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(05)50024-4)

CARDENÁ, E., LYNN, S. J., & KRIPPNER, S. (Eds.). (2000). **Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence**. Washington, DC, US: American Psychological Association. 331-350 <http://dx.doi.org/10.1037/10371-000>.

CARDENÁ, E., LYNN, S. J., & KRIPPNER S (2017). **The Psychology of Anomalous Experiences: A Rediscovery**. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(1):4 – 22, 2017

FACCO, E.; CASIGLIA, E.; BENEDITK, K. A. E.; FINATTI, F.; GIAN, D. M.; MENTO, G.; PEDERZOLI, L. & TRESSOLDI, P. (2019) **The Neurophenomenology of out-of-body experiences induced by hypnotic suggestions**. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67:1, 39-68, DOI: 10.1080/00207144.2019.1553762.

GOMES, B. W. (2007) **Distinção entre procedimentos técnico e lógico na análise fenomenológica**. *Rev. abordagem gestalt.* v.13 n.2 Goiânia dez. 2007. Retirado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672007000200007.

GUSTUS, S. (2004). **Experiência Fora do Corpo: Uma Ferramenta Poderosa para a Autopesquisa**. *Conscientia*, 8(4): 240-251, out./dez., 2004. Retirado de: <http://ceaec.org/index.php/conscientia/article/view/56/55>.

JUNG, C. G. (1980). **Psicologia do inconsciente**. Petrópolis: Vozes.

JUNG, C. G. (2013). **A natureza da psique**. (10a ed). Petrópolis: Vozes.

HOLANDA, A (2006) **Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica**. *Análise Psicológica*, 3 (XXIV): 363:372. Retirado de: <https://pt.scribd.com/document/37151333/Questoes-sobre-pesquisa-qualitativa-e-pesquisa-fenomenologica>

MACÊDO, S. & CALDAS, M. T. (2011). Uma análise crítica sobre técnicas de pesquisa fenomenológica utilizadas em Psicologia Clínica. **Rev. NUFEN vol.3 no.1 São Paul.** Retirado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912011000100002.

MACHADO, R.F (2009). **Experiências anômalas na vida cotidiana: experiência extra-sensório-motoras e sua associação com crenças, atitudes e bem-estar subjetivo**, p. 5. USP, São Paulo. DOI: 10.11606/T.47.2009.tde-16122009-100608.

MARTINS, J. & BICUDO, M (2005). **A pesquisa qualitativa em psicologia**. São Paulo: Centauro.

MARTINS, B. L., ZANGARI W. & MEDEIROS, G. T. (2017). Contemporaneidade e experiências anômalas: dimensões psicossociais de vivências culturalmente limítrofes. **Rev. abordagem gestalt. vol.23 no.2**. Retirado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000200002.

MCCREERY C., & CLARIDGE, G. (2002). **Healthy schizotypy: The case of out-of-the-body experiences**. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 141-154.

MEDEIROS, T.G. & SILVEIRA, A. F.; Fenomenologia da percepção extracorpórea - análise de experiências fora do corpo. Rev. abordagem gestalt. vol.21 no.2 Goiânia dez. 2015

MENEZES, A. J.; MOREIRA, A. A (2008). **O diagnóstico diferencial entre experiências espirituais e transtornos mentais de conteúdo religioso** / *Rev Psiq Clín.* 2009;36(2):75-82.

MOREIRA, A. A.; LOTUFO, N. F. (2003) **Diretrizes metodológicas para investigar estados alterados de consciência e experiências anômalas**. *Rev. Psiq. Clín.* 30 (1):21-28, 2003. Retirado de: <https://www.revistas.usp.br/acp/article/view/16203/17915>.

MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. & PORTO, E. (2005). **Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado**. *R. bras. Ci e Mov*; 13(4): 107-114.

OLIVEIRA, T. M. V. (2001). **Amostragem não probabilística: adequação de situações para uso e limitações de amostras por conveniência, julgamento e quotas**. FECAP. São Paulo. Disponível em: <http://www.fecap.br/adm_online/art23/tania2.htm>.

PARRA, A (2009) **Out-of-Body Experiences and Hallucinatory Experiences: A Psychological Approach**. *Imagination Cognition and Personality*, Vol. 29(3) 211-223, 2009-2010.

PETRELLI, R. (2004). **Fenomenologia: teoria, método e prática**. Goiânia: UCG Retirado de: <https://wellingtonfernandes.files.wordpress.com/2013/12/livro-fenomenologia-teoria-mc3a9todo-e-prc3a1tica.pdf>.

RIBEIRO, J. P. (2006). **Vade-mecum da Gestalt terapia, conceitos básicos**. São Paulo: Summus.

TOBACYK, J. J., & MITCHELL, T. P. (1987). **The out-of-body experience and personality adjustment**. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(6), 367-370.