

**L'ipnosi ericksoniana e meditazione:
connettersi alla saggezza interiore e aprirsi alla dimensione transpersonale
a cura di Paolo Testa, psicologo e psicoterapeuta**

Diversi approcci della psicoterapia e della spiritualità hanno elaborato metodi diversi ma simili e integrabili per facilitare il processo di contatto e connessione con il mondo interiore al fine di portare in primo piano i bisogni e i significati profondi che determinano le nostre scelte e decisioni.

L'ipnosi ericksoniana ha sviluppato un metodo profondo e particolarmente innovativo per favorire la risposta dall'interno, l'attivazione di conoscenze e risorse che potenzialmente sono disponibili a livello inconscio.

La meditazione e le tradizioni contemplative hanno da secoli affinato pratiche utili a pacificare la mente, rilassare il sistema psicocorporeo e coltivare qualità transpersonali e realizzare livelli sempre più evoluti di integrazione tra compassione e saggezza.

Il tratto comune è quello di facilitare il processo di emersione di modalità di pensiero e di elaborazione che non sono razionali e che appartengono in diversa misura al mondo inconscio e quindi a quella saggezza interiore che viene enfatizzata nell'approccio ericksoniano.

Per accedere a questa saggezza è necessario apprendere a mettere in secondo piano il pensiero razionale per lasciare emergere il mondo interiore, il dialogo con parti di noi che non sono razionali ma non per questo sono irrazionali, anzi hanno una loro logica e una profonda saggezza.

Si tratta quindi di sperimentare una qualche forma di alterazione della coscienza, nel senso di uno spostamento dalla coscienza ordinaria a una coscienza che definisco personalmente come "normalmente straordinaria". Nel senso che non si intende attivare chissà quale stato mistico o dissociato, ma di accedere a qualcosa che è sempre qui presente, nel momento in cui ci permettiamo di entrare in connessione con il nostro mondo interno e di assorbirci in esso, in una qualche misura.

Può essere un'esperienza normalmente straordinaria ogni momento in cui siamo assorbiti nel momento presente, sperimentiamo un graduale rallentamento del processo del pensare e l'approfondimento del ritmo del respiro, mentre l'attenzione rimane concentrata ma aperta nell'accogliere tutto ciò che si presenta alla consapevolezza sensoriale. Un'esperienza simile ad alcune forme di meditazione, come la consapevolezza senza oggetto o consapevolezza aperta presente in diverse tradizioni contemplative buddiste come la vipassana e lo dzog-chen. Ma anche simile a quei momenti di pace che si possono sviluppare in diversi contesti favorevoli, come nella contemplazione di un tramonto al mare o in qualsiasi altro momento in cui ci sentiamo parte della natura, interconnessi con l'esperienza dell'essere vivi.

Ipnosi ericksoniana e pratiche meditative condividono questa modalità di essere in rapporto con se stessi e con l'ambiente a partire da una maggiore sensibilità e apertura, che vengono sostenute dalla fiducia nell'esplorazione della coscienza.

Tutto questo può spaventare chi vuol controllare il proprio mondo interno e lotta contro di sé, non avendo ancora appreso i modi per aprirsi e accettarsi e avendo perso la naturale fiducia e capacità di autoesplorazione: come detto, il processo non implica necessariamente un profondo lasciarsi andare, una perdita di contatto con la realtà ma semmai una integrazione, un lavoro di sinergia e cooperazione tra la mente conscia e quella inconscia.

Quando ci assorbiamo all'interno e impariamo ad affidarci, possiamo accedere a intuizioni, immagini e percezioni che ci aiutano a comprendere meglio i nostri bisogni, a definire che cosa è significativo per noi in questo momento e che cosa possiamo fare per dare forma e soddisfazione a questi bisogni.

E tanto più entriamo in contatto con livelli più sottili della nostra coscienza, tanto più questo processo comporta una disidentificazione e una apertura verso una dimensione più spirituale e transegoica, che realizza lo sviluppo e la maturazione di qualità altruistiche come la consapevolezza intuitiva, la compassione, la benevolenza: in altri termini matura un senso di interconnessione (di *interessere* come lo definisce Thich Nath Hanh), in cui il bisogno individuale assume significato in quanto parte di un contesto di attenzione a sé e all'altro.

Questo è il cammino di evoluzione della coscienza verso dimensioni transpersonali, laddove per transpersonale si intende una mente in cui prevalgono stati di consapevolezza disidentificata ed "emozioni mature" come la compassione, l'amore, la saggezza che riconosce l'interconnessione di tutti gli esseri.