

LA FUNZIONE PSICOLOGICA DEI CHAKRA (1)

Monica Introna



I Sette Chakra (*) sono associati a specifiche funzioni psicologiche.

Di solito noi reagiamo alle esperienze spiacevoli bloccando l'emozione connessa all'esperienza

e impedendo a buona parte della nostra energia vitale di fluire liberamente. Tutto ciò ha effetti sullo sviluppo e maturazione dei chakra, poiché inibisce una funzionalità psicologica pienamente equilibrata. Per esempio, se un bambino è rifiutato ripetutamente dai suoi genitori nella sua richiesta d'amore - richiesta del tutto legittima e connessa con i suoi bisogni più autentici - è possibile che a un certo punto smetterà di chiedere ciò che non riesce a ricevere. Per farlo dovrà necessariamente bloccare i sentimenti d'amore che prova nei loro confronti, e ci riuscirà limitando il fluire dell'energia attraverso il chakra corrispondente, in questo caso quello del cuore.

Questo stesso processo è applicabile a tutti i Chakra: se il flusso energetico viene arrestato o rallentato, lo sviluppo del chakra collegato ad una certa emozione ne risentirà, con la conseguenza di uno squilibrio emotivo; se la situazione si cronicizza lo squilibrio si estende al fisico, con probabile insorgenza di malattie.

Pertanto si può affermare che *ogniquale volta una persona blocca un'esperienza emotiva, blocca anche uno o più Chakra*, alterandoli nella loro funzionalità.

Un Chakra che funziona regolarmente è "aperto" e ruota in senso orario per assorbire e metabolizzare le energie.

Un Chakra che non funziona regolarmente è "chiuso" o "fermo"; può essere "ostruito" perché carico di energia stagnante e ruotare in modo irregolare o in senso antiorario; in caso di malattia, può "deformarsi" gravemente e lacerarsi.

Per mantenere in buono stato energetico i nostri chakra, può essere utile:

- conoscerne le caratteristiche psicologiche
- connetterle con le fasi di crescita dell'essere umano
- intervenire in modo adeguato, con o senza l'aiuto di un professionista, per riequilibrarli.
- il riequilibrio va effettuato sia a livello energetico, sia risolvendo i conflitti psicologici.

In virtù della mia esperienza professionale, della sintesi dei molti libri esistenti sull'argomento e dell'approfondimento de "Il libro dei Chakra" della psicologa americana Anodea Judith - testo che collega i Chakra alla psicologia secondo la Bioenergetica (**)- si possono elencare gli stadi di sviluppo dell'essere umano collegati con lo sviluppo dei relativi chakra.

In questa sede approfondiremo i primi tre.

Il Primo Chakra è collocato alla base della colonna vertebrale, nel plesso coccigeo. Si forma durante lo sviluppo prenatale fino a 5-9 mesi di vita ed è in relazione alla formazione del corpo fisico.

Il suo sviluppo dipende dalla quantità e qualità di energia vitale ricevuta in

questa fase dalla madre e dal padre attraverso le cure fisiche e psichiche. Se in questa fase il bambino riceve tutto le attenzioni, le cure e quant'altro gli necessita per soddisfare le sue esigenze primarie, che sono sia di carattere fisico (alimentazione, pulizia corporea, ecc.) sia di carattere emotivo (essere coccolato, accarezzato, tenuto in braccio...) il suo desiderio e volontà di vivere si svilupperanno in modo armonioso. Se al contrario non si sente ben accolto e, anzi, rifiutato psicologicamente o trascurato fisicamente, o malnutrito, svilupperà una flebile volontà di vivere che condizionerà il suo Primo Chakra. Si avrà uno sviluppo molto limitato sia del chakra sia del corpo, con conseguente formazione della struttura "schizoide" secondo la Bioenergetica (**).

L'apertura di questo centro attraverso la soddisfazione dei bisogni primari, dunque, è necessaria per avere un'esistenza fisica ed energetica piena di soddisfazioni e di stabilità interiore.

La funzione psicologica di base del Primo Chakra è data dalla *volontà fisica di esistere*, che vuol dire avere un buon contatto con la terra, quindi con la dimensione materiale della vita, e avere un buon rapporto col proprio corpo.

Quando funziona correttamente e in modo armonioso, l'individuo mostra forza fisica, buona salute, fiducia nei confronti della vita, vitalità sessuale, connessione con le proprie origini e senso della famiglia. Ne consegue il desiderio di integrarsi pienamente nel mondo, di essere intraprendente e costruttivo; si ha una soddisfacente resistenza fisica, potente forza di carattere, stabilità psicologica, senso di appartenenza a luoghi e persone. Tutto ciò consente di ampliare la capacità di superare stress e paure a dispetto di tutti gli ostacoli della vita.

Ma se la *paura*, che è il problema psicologico di base del "Centro della Terra", affligge il soggetto, allora il funzionamento del Primo Chakra si rivelerà disarmonico.

Un chakra che non funziona correttamente può essere sovraccaricato o sottocaricato.

Quando il Primo Chakra è sovraccaricato, il soggetto si presenta con una notevole rigidità mentale, con un sistema di valori assoluto e intollerante, con un eccessivo intellettualismo, con la tendenza ad accumulare beni (in assenza di beni emotivi) diventando possessivo e materialista.

Quando è sottocaricato rivela un fisico debole e scarsamente energetico, con una notevole mancanza di radicamento. Manifesta una serie di dubbi esistenziali, la paura di non poter sopravvivere in questo mondo così difficile e impegnativo. Insicuro e vulnerabile, sviluppa incapacità ad attuare i cambiamenti che la vita richiede, con la conseguenza che si lascia andare al pessimismo, alla chiusura, alla tristezza, alla depressione. Se qualcuno arriva in suo soccorso, corre il serio rischio di essere inghiottito dalle gigantesche (per lui) onde della vita che, sempre più alte e impetuose, minacciano di farlo annegare. E' così che può ottenere ciò che ha sempre desiderato: che qualcuno si occupi di lui.

Il Secondo Chakra è collocato nella parte inferiore dell'addome, nel plesso sacrale. Si sviluppa fra i 6 e i 24 mesi ed è in relazione alle emozioni e alla sessualità.

Il suo sviluppo è condizionato dal piacere, sia fisico sia psicologico, che provoca emozioni positive: il piacere del bambino di essere massaggiato dalla

madre durante le pulizie corporee, di essere coccolato e "giocato" a livello fisico-emotivo. Il piacere di essere tenuto in braccio, incollato al petto della madre, del padre, di chiunque gli voglia bene. Il piacere di ricevere un nutrimento che sia di suo gradimento, di poter ridere di fronte ad un viso giocoso, sorridente e amorevole. In tal senso questo chakra rappresenta le energie femminili, quelle connesse con il nutrimento e con la sessualità. Quest'ultimo tipo di energia è presente nel bambino sin dalla sua nascita sotto forma di erotismo epidermico.

Se il bambino non riceve le attenzioni di cui ha bisogno, sviluppa un Secondo Chakra debole e una struttura caratteriale denominata in Bioenergetica "orale" (**).

La soddisfazione di questi bisogni "emotivi" dunque è molto importante per la sua crescita psico-sociale, giacché questo Centro delle Emozioni controlla l'inconscio connesso con i rapporti interpersonali e che in esso sono immagazzinate tutte le esperienze della propria vita, sia interiore, sia sociale.

La funzione psicologica di base del Secondo Chakra è lo *sviluppo e maturazione dell'io*. Essendo il chakra che regola i rapporti interpersonali permette di conoscere se stessi attraverso le relazioni.

Quando funziona correttamente e in modo armonioso, l'individuo sviluppa capacità di lasciarsi andare al piacere, movimenti aggraziati, intelligenza emotiva, equilibrio emotivo, capacità di accudire se stesso e gli altri, vitalità, spontaneità, flessibilità, vita affettiva positiva, sensualità. Ne consegue un buon equilibrio fra energie maschili e femminili, e la capacità di esprimere i propri sentimenti più veri senza paura e con gioia.

Ma se il *senso di colpa*, che è il problema psicologico di base del "Centro delle Emozioni", affligge il soggetto, allora il funzionamento del Secondo Chakra si rivelerà disarmonico.

Se è sovraccaricato la persona sviluppa emozioni molto forti e ipersensibilità, esagerato attaccamento e dipendenza emotiva. Ma può anche considerare l'altro una minaccia alla sua autonomia (che non ha ma che desidera fortemente), minaccia dalla quale crede di doversi difendere. Sviluppa così rabbia, risentimento, gelosia, aggressività. Anche la dimensione affettivo-sessuale ne viene influenzata: possono manifestarsi tendenze a strumentalizzare l'altro dando eccessiva importanza alla sessualità confusa con l'amore, o pensieri e comportamenti ossessivi connessi con la sessualità fino a giungere all'esibizionismo sessuale (allo scopo inconscio e deviato di ottenere attenzione e quindi amore).

Quando, invece, il Secondo Chakra è sottocaricato si sviluppano comportamenti che rivelano sottomissione e tendenza a subire l'altro, debolezza emotiva, paura di non essere accettati, staticità. Senso di abbandono, squilibrio nei sentimenti, negazione delle proprie necessità, mancanza di energia, convinzione di risultare sgradevoli agli altri. Nell'ambito affettivo-sessuale possono svilupparsi paura della sessualità, frigidità, mancanza o caduta del desiderio sessuale, di passione, di eccitazione.

Il Terzo Chakra è collocato sopra l'ombelico, all'altezza dello stomaco, nel plesso solare. Si sviluppa dai 18 mesi ai 4 anni.

Consideriamo cosa accade nella vita di un bambino da quando ha circa un anno e mezzo a quando compie quattro anni: egli passa in poco più di due anni da una condizione di non autosufficienza ad una condizione in cui

padroneggia completamente il suo corpo e l'ambiente che lo circonda. Anche le relazioni hanno subito un radicale mutamento, giacché non sono più caratterizzate dalla dipendenza: il bambino di quattro anni è in grado di fare ragionamenti logici e di intrattenere relazioni sociali individualizzate, cioè di scegliere le persone con cui condividere il suo tempo.

Ma questa libertà viene inevitabilmente frenata dalla necessità "educarlo". L'educazione può essere gestita in modo *autoritario* o in modo *autorevole*. L'autoritarismo mette i "paletti" al suo libero arbitrio senza che gli sia fornita una spiegazione, mentre l'autorevolezza offre momenti di dialogo in cui viene spiegato il motivo per cui gli si impedisce di agire in un certo modo. E' solo in questo secondo caso che il bimbo conserva inalterato il suo equilibrio, comprendendo e accettando i motivi e i limiti che gli vengono imposti. In tal caso il suo senso di potere nei confronti della vita non è stato intaccato, e il suo Terzo Chakra potrà continuare a svilupparsi forte e coraggioso. Coraggioso perché occorre molto coraggio per esprimere il proprio potere personale senza intaccare il potere altrui; per reclamare, con piena responsabilità il proprio innato diritto di agire, liberi da inibizioni e vergogna.

Vergogna. Ecco il demone che s'insinua nella psiche del bambino quando qualcuno lo colpevolizza per il suo agire disinibito: "vergogna" per aver fatto qualcosa che non è lecito. Lecito per chi? Per gli adulti, naturalmente. E il bambino non capisce, ma introietta molto bene il senso di vergogna che la madre (generalmente è lei) gli ha instillato proprio nel plesso solare, indebolendolo oltremodo e dando forma a quella struttura caratteriale che in Bioenergetica è chiamata "masochista". Ma se il bambino reagisce sovraccaricando il suo Terzo Chakra, allora svilupperà la struttura caratteriale dello "psicopatico", che in Bioenergetica vuol dire "dominatore" (**).

La funzione psicologica di base del Terzo Chakra è lo *sviluppo dell'autostima* come piena espressione e manifestazione della propria identità e della propria personalità.

Quando funziona correttamente e in modo armonioso, l'individuo sviluppa la consapevolezza di avere forza e potere nei confronti della vita e di se stesso. E' consapevole che il potere va gestito con senso di responsabilità e nel rispetto verso gli altri. Ha quindi sviluppato la capacità di agire, di prendere iniziative e di accettare le sfide della vita. E' una persona vitale, coraggiosa, fiduciosa, affidabile, creativa e dignitosa, e utilizza queste qualità da protagonista, da leader democratico, con quel carisma personale grazie al quale riesce ad occupare, senza forzature, una posizione di guida.

Ma se il *senso di vergogna*, che è il problema psicologico di base del "Centro del Potere", affligge il soggetto, allora il funzionamento del Terzo Chakra si rivelerà disarmonico.

Se è sovraccaricato la persona cerca di ignorare la vergogna controllando il suo comportamento allo scopo di non farla emergere, controllando tutto e tutti, con eccessiva aggressività, da vero dominatore. Assume un comportamento manipolativo, assetato di potere, con forte ambizione al comando e con la pretesa di avere sempre ragione. Ha la tendenza a sentirsi costantemente in competizione, a paragonarsi sempre agli altri, a preoccuparsi in modo esagerato di ciò che gli altri pensano di lui e per questo assumendo un "volto sociale" decisamente accettabile anche se non autentico.

La persona con un Terzo Chakra sovraccaricato sviluppa sentimenti molto

pesanti, come la rabbia, l'invidia, l'irruenza, l'arroganza, l'ostinazione, l'incapacità di agire con calma, la facilità nel perdere il controllo, attacchi d'ira. Quando invece è sottocaricato l'individuo è preda del senso di vergogna e sviluppa debolezza interiore con conseguente mancanza di autostima, vittimismo, indecisione, impotenza nei confronti della vita, paura di essere rifiutato se non si comporta bene, ipersensibilità alle critiche, senso di inadeguatezza, fatica nell'affrontare la vita, nel rapportarsi a se stesso e agli altri. Questa disarmonia sottocaricata, se non contrastata, è spesso la causa del fallimento di un'intera esistenza.

(*) vedi della stessa autrice n° 11 di *Riflessionline*

(**) vedi della stessa autrice n° 6 di *Riflessionline*