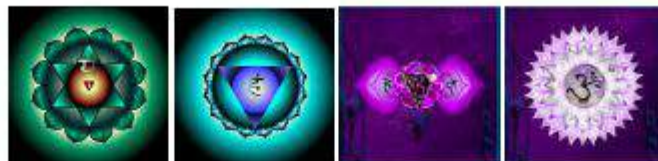


LA FUNZIONE PSICOLOGICA DEI CHAKRA (2)

Monica Introna



Nello scorso articolo (*) abbiamo analizzato la funzione psicologica dei primi tre chakra. Proseguiamo ora con gli altri quattro.

Il Quarto Chakra è collocato all'altezza del petto, nel plesso cardiaco.

Si forma fra i 3-4 e i 6-7 anni ed è in relazione con il sentimento dell'amore.

Il suo sviluppo dipende da quanto amore ha ricevuto il bambino nella sua fase di crescita, che certo va dalla vita prenatale in poi, ma che non è più caratterizzata dall'accudimento bensì dal rapporto che vive con i suoi genitori. A tre-quattro anni un bambino è in grado di sostenere relazioni affettive importanti, di esprimere il suo amore a chi lo circonda, anche con azioni creative, spesso con un disegno o un piccolo ma importante regalo. Se si è sentito amato è capace di contraccambiare con altrettanta intensità, avendo potuto mantenere aperto il "Chakra dei Chakra", il chakra per eccellenza, quello che fa da collegamento fra i primi tre inferiori, e gli altri tre superiori. Lo stadio evolutivo del quarto chakra inizia quando il bambino si allontana dal suo forte egocentrismo ed è pronto ad incontrare gli altri e a cooperare con loro. Si forma così la sua identità sociale che gli permette di ottenere amore e approvazione nonché di muoversi nel mondo.

La funzione psicologica di base del Quarto Chakra è quella di esprimere *l'amore incondizionato*, che vuol dire amare incondizionatamente se stessi, il proprio partner, i propri familiari, l'umanità intera.

Quando funziona armoniosamente il soggetto è in grado di amare senza riserve e di perdonare. Esprime gentilezza, calore, grazia, purezza d'animo, gratitudine se riceve amore o attenzioni, altruismo, devozione, compassione, generosità, capacità di accogliere e di accettare gli altri. Rivela equilibrio fra il dare e il ricevere ed anche un grande senso dell'amicizia. Se queste qualità sono espresse in modo equilibrato, conferiscono un grande carisma personale e soprattutto doti di guarigione dell'anima e della sofferenza umana.

Un Quarto Chakra integralmente aperto trasforma l'essere umano in un *canale di amore divino* che irradia calore naturale, gioia, sincerità, desiderio spontaneo di aiutare il prossimo.

Ma se il *dolore* per non essere stati amati, che è il problema psicologico di base del "Centro dell'Amore", affligge il soggetto allora il funzionamento del Quarto Chakra si rivelerà disarmonico.

Se è sovraccaricato la persona manifesta una disponibilità a dare, ma senza connessione col cuore: può essere sempre e comunque disponibile verso gli altri, pur non essendo collegato alla fonte dell'amore incondizionato. Ciò accade quando, nel segreto della sua intimità, si aspetta riconoscimenti per l'abnegazione dimostrata, facendo confusione fra gratitudine e amore. Inconsapevolmente tende ad agire una sorta di controllo emozionale su coloro

cui offre tutto l'aiuto possibile; persone che hanno molto bisogno di ricevere e per questo sono psicologicamente dipendenti. Questa condizione di dipendenza psicologica soddisfa il bisogno del sovraccaricato di poter sempre contare su qualcuno che "gli voglia bene", che gli sia sempre grato e che per questo sia sempre a sua disposizione.

Anche per questo il sovraccaricato non è molto disponibile a ricevere: tenerezze e attenzioni amorevoli da parte di qualcuno che non dipende da lui, possono causargli una sorta di disagio, poiché minacciano la sua capacità di mantenere inalterato il controllo emozionale che esercita sugli altri.

Quando è sottocaricato il soggetto è vulnerabile alle offese e dipende dall'amore degli altri. E' ipersensibile al rifiuto con la conseguenza che può instaurarsi una tendenza alla chiusura interiore. Il terrore di essere respinto può bloccare qualsiasi forma di apertura verso l'altro, ma può anche attivare comportamenti servizievoli, che però saranno caratterizzati da un atteggiamento impersonale e poco partecipe.

Il Quinto Chakra è collocato all'altezza della gola, nel plesso faringeo.

Si forma dai 7 ai 12 anni ed è in relazione con la comunicazione e la creatività. Rappresenta la capacità di espressione, sia interiore sia esteriore.

Lo sviluppo di questo chakra corrisponde al periodo in cui il bambino è chiamato a comunicare col mondo esterno in modo molto attivo e costante. E' l'epoca della scuola, del rapporto con gli insegnanti e con i compagni, dell'espressione di sé attraverso la creazione dei temi o dei disegni... è l'epoca della creatività, espressa con i talenti personali che ogni bambino porta in sé.

E' l'epoca della comunicazione, che vuol dire non solo parlare ma anche (e soprattutto) saper ascoltare e relazionarsi opportunamente con l'altro. Vuol dire "trovare la propria voce", come affermazione della propria unicità; sviluppare una personale abilità comunicativa.

Se la comunicazione con i suoi genitori è stata sufficientemente chiara e sincera, il Quinto Chakra del bambino si svilupperà in modo armonioso, rivelando così una buona capacità di comunicazione incentrata sulla sincerità d'animo e la chiarezza verbale: il parlare è colorito e ricco d'immaginazione e fantasia. Un chakra della gola armonioso rivela intelligenza creativa, capacità di ascolto e attenzione emotiva, dell'altro e della propria voce interiore.

La voce è piena e melodiosa, risonante e ritmata. Chi ascolta la voce di una persona con il Chakra della gola armonioso, sente una forte emozione, perché riconosce nelle sue parole una verità che sembra appartenergli da sempre.

Ma se la sincerità in famiglia non è sempre stata presente e le bugie hanno spesso accompagnato comportamenti poco chiari, è la *bugia* il problema psicologico di base del "Centro della Verità", con la conseguenza che il funzionamento del Quinto Chakra si rivela disarmonico. Il blocco di questo centro si verifica se gli adulti negano la libertà di espressione ai loro figli e impediscono alla loro creatività di avere libero sfogo. La conseguenza è la perdita di fiducia verso se stessi e verso gli adulti e la decisione inconscia di non comunicare più le proprie sensazioni più intime a nessuno.

Se è sovraccaricato il soggetto manifesta

- una verbosità eccessiva ma con pochi contenuti, che nasconde la volontà di non rivelare le proprie emozioni;
- un tono di voce eccessivo, che viene usato come mezzo per mantenere

il controllo sugli altri;

- un ritmo rapido e spesso incomprensibile, che nasconde ira repressa;
- propensione ai pettegolezzi;
- incapacità di ascoltare con forte tendenza ad interrompere.

Quando è sottocaricato

- ha difficoltà a mettere insieme le parole;
- la voce può essere debole, sottile, stentata;
- vi è un'eccessiva timidezza,
- un bisogno di nascondersi anche per timore di un'umiliazione (evidentemente già subita);
- la creatività è bloccata, così come la capacità di esprimersi.

Il Sesto Chakra è collocato sulla fronte fra le sopracciglia nel plesso carotideo e si forma durante l'adolescenza. E' il chakra che ci mette in contatto con la nostra sensitività.

Lo sviluppo di questo chakra corrisponde al periodo in cui il ragazzo comincia ad esprimere la sua personalità in modo autonomo rispetto alla famiglia, ad avere "idee sue" che spesso sono in contrapposizione con quelle della società. Questo atteggiamento è molto importante per la crescita psicologica dell'adolescente, perché gli permette di misurarsi col mondo esterno con le sue sole forze.

La funzione psicologica di base del Sesto Chakra è *l'apertura alla conoscenza superiore*, che vuol dire conoscenza di sé, intuizione, attuazione delle idee, ma anche esperienze extrasensoriali come telepatia, viaggi astrali, *dejà vu*, chiaroveggenza, chiaroudenza e così via.

E' il centro della percezione psichica, ovvero delle capacità psichiche più elevate, poiché può metterci in contatto con il nostro Sé Superiore. Il controllo della mente si trasforma in consapevolezza, trascendendo il concetto di sé come essere separato per raggiungere una visione olistica dell'esistenza.

Quando funziona armoniosamente si ha forza interiore, caratterizzata da: intelligenza, buona memoria, profonda introspezione, capacità di accedere ai sogni e di ricordarli, capacità di visualizzazione. Si diventa *maestri di se stessi*, si superano la paura della morte e l'attaccamento ai beni materiali. La mente è aperta alla conoscenza del compito della propria vita ed è sempre pronta a stupirsi di fronte al suo mistero.

Con l'armonia del Sesto Chakra si gode anche di un sonno profondo e tranquillo, con una predisposizione ai sogni premonitori; si ha anche una particolare predisposizione alla "comprensione" e alla "compassione" da cui si sviluppa una naturale propensione al "perdono".

Ma se *l'illusione*, che è il problema psicologico di base del "Centro dell'intuizione", affligge il soggetto, allora il funzionamento del Sesto Chakra si rivelerà disarmonico.

Se è sovraccaricato il soggetto soffrirà di allucinazioni, ossessioni, incubi, difficoltà di concentrazione. Il sonno è spesso disturbato e il mondo onirico può popolarsi di incubi.

Vi è una eccessiva tendenza all'analisi razionale e al giudizio. L'eccessiva razionalità può far vivere nella costante preoccupazione per il futuro, in funzione del quale si tende a vivere, ignorando il presente. Ci si focalizza solo su situazioni negative e l'immaginazione viene usata solo per ingigantire e

drammatizzare un evento. Oppure si può divenire astrattamente intellettuali preferendo la conoscenza attraverso i libri piuttosto che attraverso l'esperienza diretta della vita.

Quando è sottocaricato si ha mancanza di sensibilità emotiva, cecità spirituale, difficoltà visive, poca memoria, confusione mentale, mancanza di immaginazione, difficoltà a ricordare i sogni. E ancora: difficoltà a prevedere un futuro migliore, difficoltà a visualizzare con gli occhi della mente, negazione della realtà, convinzioni limitanti, paura della verità, sofferenza per eventi del passato senza elaborazione psicologica che impedisce la crescita interiore.

La tendenza di un soggetto con un Sesto Chakra disarmonico sottocaricato sarà allora quella di criticare le teorie spirituali, di non credere nella magia della vita, di divenire scettico e severo nella visione del mondo; duro, ostile, insensibile, chiuso alle emozioni e ai sentimenti.

Il Settimo Chakra è collocato nella corteccia cerebrale e si attiva nell'età adulta, quando e se gli altri chakra hanno potuto svilupparsi armoniosamente. E' il chakra che ci mette in comunicazione con la nostra spiritualità, che unisce il Sé Inferiore con il Sé Superiore.

La sua funzione psicologica di base è *sviluppare la connessione con il potere divino*, l'apertura alla realizzazione del Sé Superiore e l'unione con l'Universo, dove l'energia vibra nella sua forma più elevata.

Le caratteristiche di una persona con il Settimo Chakra armonioso sono rivelate dalla capacità di percepire, analizzare ed assimilare le informazioni; è intelligente, riflessivo, consapevole. E' dotato di apertura mentale, con capacità di porsi in discussione in modo sereno; vive nel presente e ricerca il benessere interiore. E' dotato di conoscenza e saggezza superiori che rivela a tutti coloro lo desiderino, è consapevole di essere in relazione con l'intero universo e riconosce la sua unicità e il suo posto come "parte di un tutto". Percepisce dentro di sé il senso profondo della pace interiore e della felicità in quanto essere appartenente al mondo spirituale ma con un corpo che lo connette con la Madre Terra.

Ma se l'*attaccamento*, che è il problema psicologico di base del "Centro della Saggezza", affligge il soggetto, allora il funzionamento del Settimo Chakra si rivelerà disarmonico.

Se è sovraccaricato egli presenta eccesso di intellettualizzazione, ossessione spirituale, confusione mentale, dissociazione dal corpo. Presenta anche atteggiamenti di superiorità mentale con un'eccessiva insistenza nel voler avere ragione ad ogni costo e nel voler dominare gli altri a livello intellettuale.

Quando è sottocaricato la persona rivela cinismo spirituale, difficoltà d'apprendimento, carenza di propositi, isolamento, senso di alienazione e di frustrazione, con conseguente diminuzione del controllo sulla propria vita e sulla capacità di interagire con il mondo; sentimenti distruttivi, avventatezza, noia, difficoltà ad apprendere o a capire.

Con questa esposizione ho inteso offrire una visione della dimensione psicologica dell'essere umano tanto nuova quanto antica. Visione che ho integrato nella mia professione di psicoterapeuta perché mi offre la possibilità di intervenire sugli squilibri dei miei pazienti in modo più diretto ed incisivo,

consentendomi di aiutarli a ritrovare il loro equilibrio e la loro serenità in tempi più veloci rispetto alla semplice terapia verbale. Ritengo che la psicoterapia corporea, collegata con la conoscenza della funzione psicologica dei Chakra, possa essere definita la psicoterapia del futuro. Ma per me e per i miei pazienti appartiene già al presente.

(*) vedi della stessa autrice n° 12 di *Riflessionline*