**pSiCOloGiA e cHakRA**

**dove il sapere della cultura occidentale**

**incontra le discipline orientali**

**Dott. Francesca Filippini – Psicologa**

Le prime volte che sentii parlare dei Chakra, liquidai l’argomento come l’ultima trovata New Age alla moda, strappata dalla cultura d’appartenenza per essere esposta ad uso e consumo di una società che tutto distorce, che tutto inflaziona per poi presto cestinarla quando l’interesse commerciale viene meno. Per principio quindi, me ne disinteressai, pensando che fosse un qualcosa che, se aveva un senso di esistere, era solo all’interno di quel sistema culturale che lo aveva creato.

Ma alla fine la curiosità ebbe la meglio. E così, nel corso degli anni, senza che me ne accorgessi, avevo appreso, forse per osmosi, quel tanto che mi bastava sapere sui Chakra, per suscitare in me l’interesse ad approfondire l’argomento.

Inizialmente non mi occupai per nulla dell’aspetto teorico, dei simbolismi e delle corrispondenze dei Chakra. Ma cominciai a fare qualche esperienza pratica su me stessa, di attivazione e riequilibrio energetico. Non rimasi nemmeno troppo sorpresa degli ottimi risultati che ottenni. Anche se la mancanza di una conoscenza profonda di questo sistema mi impediva di comprendere il “come mai” di quei risultati.

E così cominciai a leggere qualche libro sull’argomento e a informarmi presso alcune persone che lavorano coi Chakra nelle pratiche yoga.

Venendo a noi: cosa sono i Chakra?

I Chakra sono centri energetici situati in moltissime zone del nostro corpo (si può dire che quasi tutto il nostro corpo sia costellato da miriadi di Chakra). Ma i centri principali, quelli cui si fa riferimento nel lavoro di riequilibrio energetico, sono i 7 Chakra localizzati lungo l’asse della colonna vertebrale. Non sono qualcosa di visibile, ma pura energia localizzata in una determinata zona del corpo.

Lungo questi 7 Chakra si dispiega il potenziale evolutivo dell’essere umano, la forza vitale che nella filosofia yoga viene incarnata dalla dea Kundalini (la dea-donna-serpente). 

Il sistema dei Chakra è un modello filosofico che si avvale della pratica yoga, con l’intento di collegare l’uomo con il divino, evolvendo attraverso i diversi centri energetici.

Ma quello che voglio illustrarvi qui, non è tanto il sistema dei Chakra con dovizia di particolari, quanto l’opportunità che ha per me rappresentato.

Nell’approfondire gli studi, ogni volta mi saltavano all’occhio tutte le corrispondenze che trovavo tra questa filosofia e il bagaglio di teorie psicologiche di stampo occidentale. Di volta in volta concetti psicodinamici, conversioni psicosomatiche, sintomatologie, etc. facevano capolino dalla mia memoria per sovrapporsi e incontrarsi con questo nuovo (per me) sistema di orientamento nella comprensione e nell’evoluzione dell’essere umano.

Quello che sono giunta a comprendere è che tutte queste teorie o filosofie, altro non sono che mappe rappresentanti lo stesso territorio. Chi ha disegnato quelle mappe aveva la priorità di dar rilievo ad un aspetto o ad un altro di quel territorio, che è l’essere umano. Un po’ come negli atlanti esistono le cartine fisiche e quelle politiche, tanto per intenderci.

Ma seppure nella differenza di terminologia, nella differenza di strumenti per la comprensione e per l’orientamento, nel procedere in questi sentieri incontriamo zone di comunicazione: si parlano linguaggi differenti, ma tutti vogliono raccontare la stessa storia, raggiungere la stessa meta.

E così mi sono accorta di come il sistema dei Chakra fosse facilmente integrabile all’interno di un sistema psicologico e terapeutico di comprensione che passa attraverso l’esperienza diretta: la Psicoterapia della Gestalt.

Applicata all’interno di un contesto terapeutico, il sistema dei Chakra può fornire una linea guida interessante che offre una doppia opportunità: da una parte lavorare direttamente sul riequilibrio energetico per ottenere un senso di benessere pressoché immediato; dall’altra, fornisce spunti per un lavoro psicologico complesso, in cui esplorare le diverse dimensioni dell’animo umano.

Come ho poi constatato, non sono di certo stata la prima ad avere questa rivelazione. Nel fare le mie ricerche ho infatti trovato che Anodea Judith, una psicologa statunitense, già negli anni ’90 aveva collaudato un sistema terapeutico integrato, così come illustra nel suo celebre *“Il libro dei Chakra. Il sistema dei Chakra e la psicologia”*. Avrei voluto scoprirlo prima, ma invece ho fatto il mio percorso di scoperta passo dopo passo, constatando di essere giunta a molte delle conclusioni che la stessa Anodea descrive nel suo volume. Ciò non toglie che da lei ho appreso e integrato molto.

E così nel corso del tempo, mettendo insieme idee e strumenti, ho dato vita al progetto “Le Mappe dell’Anima”.

Le Mappe dell’Anima

Questo progetto, cui ho dato recentemente corpo, è il frutto dell’integrazione delle tecniche della psicoterapia della Gestalt con le discipline meditative, tecniche immaginative, assieme a strumenti di espressione artistica e corporea. Il tutto supportato dalle conoscenze in ambito psicologico.

Questo ha permesso ai partecipanti di intraprendere un percorso di conoscenza di sé multisfaccettato. Ogni incontro prevede il riequilibrio di un centro energetico e il lavoro in gruppo sulle emozioni e sensazioni che le tematiche di ogni chakra evoca di volta in volta.

Di volta in volta ho messo assieme una varietà di strumenti atti ad evocare determinate tematiche.

Gli incontri hanno seguito l’ordine evolutivo dei centri energetici: dalle radici alla parte più spirituale. Questo è fondamentale perché rispecchia il processo di crescita dell’essere umano, dalle sue necessità di base di neonato, fino a quelle più elevate di individuo spiritualmente evoluto.

Ognuno di noi ha avuto dei blocchi durante lo sviluppo di questi stadi evolutivi o si trova attualmente in una situazione di difficoltà rispetto ad alcune delle tematiche inerenti uno o più di questi stadi. Questi blocchi o squilibri, impediscono il libero fluire dell’energia e quindi il benessere personale.

Ognuno dei partecipanti è stato guidato alla scoperta dei propri blocchi energetici attraverso le visualizzazioni guidate. Spesso il materiale che emergeva non risultava chiaro agli occhi della persona, per questo l’espressione corporea e creativa è stata di fondamentale importanza per svelare la vera natura di ciò che nella visualizzazione guidata talvolta emergeva solo come un vago indizio.

Ogni partecipante ha poi avuto la possibilità di lavorare su queste tematiche con il supporto delle tecniche della terapia della Gestalt e del gruppo.

Durante i lavori individuali, gli altri membri del gruppo non sono mai semplici uditori, ma parti attive spesso coinvolte nel processo terapeutico.

Al termine del percorso, il riequilibrio energetico è stato ristabilito e ognuno ha avuto a possibilità di elaborare i propri vissuti e i propri blocchi. Attraverso colloqui individuali è stato poi possibile approfondire ciò che non era stato possibile indagare in gruppo.

A seconda della disponibilità individuale al lavoro, il riequilibrio può essere più o meno profondo e stabile.

È comunque necessario acquisire la consapevolezza delle proprie tendenze o abitudini: alcuni di noi avranno abitudini psicologiche e comportamentali inerenti allo squilibrio di uno o di un altro Chakra. L’equilibrio energetico è quindi una condizione che non si ottiene una volta per tutte, ma deve essere mantenuto tramite diverse modalità che vanno dalle tecniche di psicoterapia a quelle meditative. E solo con il tempo queste modalità perderanno potere sulla persona.

L’Obiettivo principale del percorso Le Mappe dell’Anima è quindi quello di apportare consapevolezza, svelare alla persona quei meccanismi, quelle modalità, quegli automatismi, che impediscono il benessere individuale e bloccano il potenziale di crescita e il libero fluire dell’energia.

Attraverso questo lavoro ognuno può scoprire altri modi di essere, altri modi di agire e di reagire, che si inseriscano in maniera più funzionale nel proprio stile di vita.

INFO: per chi fosse interessato a partecipare a Le Mappe dell’Anima, può contattarmi a:

Tel: 3294921358

e-mail: dott.francesca.filippini@gmail.com

BIBLIOGRAFIA

Anodea Judith, *Il Libro dei Chakra. Il sistema dei Chakra e la psicologia,* Neri Pozza Editore, 1998

K. Candis Best, *A Chakra System Model of Lifespan Development*, International Journal of Transpersonal Studies, 2010

Jennifer Drapkin, Clayton McClintock, Elsa Lau, Lisa Miller, *Spiritual Development through the Chakra Progression*, Open Theology, 2016