

SECONDO CHAKRA

“Non possiamo guarire ciò che non possiamo sentire” J.B Ashaw

Le problematiche sessuali di vario genere, così come la negazione del sentire, sono tematiche molto attuali. Il **sexso** in tutte le sue manifestazioni che siano di promiscuità, di eccessivo controllo o di eccessiva inibizione fa parte dei malesseri più comuni; d'altro canto i disturbi di origine **emotiva** stanno aumentando in maniera esponenziale. Emozioni e sessualità sono i principali elementi del secondo chakra, il che porta a riflettere su quanto spesso questo chakra sia importante e purtroppo disequilibrato.

Una vita senza il contatto con il corpo e le emozioni, è una vita *insensata* e non a caso il diritto di questo chakra è il **diritto di sentire**. Senza sentire perdiamo il contatto con le nostre sensazioni interne e con il mondo esterno. Le emozioni sono alla base dei nostri valori ed orientano le nostre scelte.

Pertanto la sfida per riattivare questo chakra è quella di **lasciarsi andare, di liberarsi, di muoversi**. Movimento e cambiamento portano infatti al risveglio della coscienza. Il movimento stesso altro non è che un risveglio delle nostre funzioni vitali, un flusso di energia e di piacere che ci allontana dall'inerzia.

Come per lo sviluppo di ogni chakra, l'educazione e l'ambiente familiare hanno un ruolo molto importante; se ad un bambino viene insegnato ad andare verso il piacere, ne viene incoraggiato e probabilmente svilupperà un sano senso di ascolto dei suoi bisogni. Al contrario se viene inibito o se ciò che lo fa stare bene è contrario alle abitudini emotive e concettuali dell'ambiente a cui appartiene, svilupperà un **senso di colpa**. Essere cresciuti in una famiglia capace di concedersi il piacere, di divertirsi permette che la ricerca del piacere e l'ascolto dei propri bisogni si sviluppino in modo fluido e consapevole. E' importante a tal fine che il senso del dovere sia in equilibrio con quello del piacere nello sviluppo del bambino,

quanto nella vita dell'adulto. Da adulti serve a rilassarci, a motivarci. Negare il piacere viene letto dalla nostra cultura come un segno di maturità, ma finisce solo con l'irrigidire la nostra persona: anche il nostro corpo si contrae e la rigidità a lungo termine diventa fragilità. Non solo; la fragilità richiede una strenua e continua difesa con la conseguenza di una probabile chiusura del sentire, creando così un circuito chiuso.

Si perde quindi il diritto al sentire, intrappolati in un senso di colpa per non provarlo e frenati allo stesso tempo dal liberarlo.

Bisogna ricordare che comunque se il bambino sente come pericolose le sue emozioni o la loro manifestazione, finisce con il congelare tutto indiscriminatamente. Provare dolore o rabbia è anche un modo per capire la presenza di un pericolo, pertanto chi ha un sistema emotivo malfunzionante diventa alla fine incapace di regolare i suoi confini, con il risultato di essere incapace di difendersi o rischiando di proteggersi eccessivamente.

La conseguenza più devastante è che se i piaceri primari vengono negati, quelli secondari subentrano e si sostituiscono, come nel caso delle dipendenze verso le droghe o l'alcool, i disturbi alimentari o i comportamenti di dipendenza sessuale. Le emozioni vengono negate irrigidendo il corpo, inibendo il respiro, serrando le mascelle, come viene provocato dal **senso di colpa** che è appunto il demone del secondo chakra. Pertanto quest'ultimo procrastina il blocco del piacere e non permette alle sensazioni di vivere pienamente, attivando comportamenti che spesso sono l'opposto del normale soddisfacimento.

Molto spesso un blocco a questo punto dello sviluppo genera un intasamento dell'energia, che viene spinta nei chakra più alti o attraverso un processo compensativo di iperazionalizzazione.

Il senso di colpa è anche il prodotto dell'ambiguità delle nostre emozioni, che vivono un conflitto verso le figure più significative. Ovviamente esiste anche un sano senso di colpa, quello che ci fa analizzare le nostre azioni prima e dopo averle compiute. Può essere quindi tanto un'ottima guida, quanto un demone terribile.

La sessualità è l'altro aspetto fondamentale di questo chakra, negarla implica disintegrazione, accoglierla indica avere la capacità di abbandonarsi, sentire la natura del proprio istinto, saper connettere ad essa la parte emotiva e il sentimento. La colpa è l'antagonista maggiore del piacere, non a caso. Se permane questo stato per un tempo prolungato la sessualità viene repressa non solo nel senso istintuale dell'atto, ma anche in quello affettivo ed evolutivo. L'apertura e la soddisfazione sessuale è sempre stata interpretata dalla psicoanalisi come un punto di forza e di equilibrio dell'individuo (dagli studi di Freud al lavoro di W.Reich). In fondo sono passati cento anni o quasi dalla sua "liberazione", ma a livello inconscio sono molti gli elementi che continuano a lavorare in opposizione specie con l'avvento del consumismo nei rapporti affettivi e sessuali; spesso la promiscuità viene vista e fraintesa come un'apertura verso la sessualità, mentre di fatto è solo il prodotto di un condizionamento culturale altrettanto influente.

Un secondo chakra equilibrato implica perciò oltre ad una genuina ed autentica soddisfazione sessuale, il trasporto verso il godimento della vita in generale, la capacità di sentirsi a proprio agio con l'intimità e l'accettazione del cambiamento e del movimento. In questo stadio gli stati emotivi sono chiari e non eccessivi, non sono tempeste emotive. L'equilibrio emotivo difatti significa possedere l'abilità di prendersi cura di se stessi quanto degli altri e viceversa, mantenendo dei sani confini. Il secondo chakra è il punto in cui si forma l'identità emotiva.

Quando al bambino viene negato il tatto ad esempio, viene congelata questa parte in un'immagine che inibisce la parte sensibile del Sé e spesso la conseguenza è un sentimento autoriflesso, un relazione d'amore che si riversa solo verso se stessi (come nel disturbo narcisistico). A livello di relazioni esterne la persona può persino eccellere, specie perché è un modo per affermare la propria immagine, mentre resta ferma ad un livello infantile nelle relazioni con l'altro, mostrando un'insicurezza patologica. Con il tempo queste due parti possono scindersi sempre di più, provocando un'attenzione eccessiva all'immagine esteriore e un vuoto sempre più marcato a livello interiore. Quando non si ha contatto

con i propri sensi, inoltre questi si azzerano, conducendo a frequenti errori di valutazione e di giudizio, perché basati su filtri che sono distorsioni della realtà.

L'energia repressa delle emozioni diventa un abbassamento dell'energia vitale in generale. La mente inizia a dominare le nostre sensazioni facendocene reprimere e provocando un malumore costante.

Un altro problema tipico nell'evoluzione di questo chakra è all'opposto uno stato di identificazione del bambino con le emozioni della madre: se avviene una fusione simbiotica egli ne viene irretito e questa blocca l'autonomia del bambino e confonde i suoi bisogni con quelli materni, arrivando nell'età adulta a non sapere distinguere tra le sue emozioni. Quando può provare solo le sensazioni che corrispondono o sono condivisibili nella sua famiglia, il bambino sviluppa una personalità condizionata o dipendente, per cui la definizione dei suoi stati interni è percepita solo dalle informazioni che gli arrivano dall'esterno. Non sarà difficile a quel punto che la sua Identità si creerà sulle righe del falso Sé, privo di autenticità e di individuazione. Persino le facoltà di *chiarosentenza* (la capacità di leggere gli stati d'animo altrui) sarà indirizzata verso chakra superiori (soprattutto sesto e settimo di attraverso un processo di compensazione e un eccesso di pensiero e intuizione) e sarà scollegata dal suo corpo. Il rischio è che questa facoltà venga inquinata inconsapevolmente dalle emozioni altrui, creando un miscuglio di sensazioni difficili da decifrare e gestire, nonché da una incapacità ad essere realmente empatici.

A livello immunitario questa confusione provoca spesso un sistema che non è in grado di riconoscere e bloccare corpi invasivi nel corpo e ne viene di conseguenza facilmente attaccato.

Il corpo di coloro che hanno una carenza di energia nel secondo chakra, tende ad essere morbido e poco formato, talvolta sottile o in sovrappeso e poco articolato. I muscoli e la carne sembrano pendere con rassegnazione, mentre i soggetti soffrono di depressione e hanno troppo poca energia. Si sentono apatici, rassegnati o peggio eternamente

insoddisfatti, provano un senso di vuoto e piattezza verso la maggior parte delle attività. Questa carenza di nutrimento energetico innesca un abbassamento del *chi*, energia vitale, che diminuisce il tasso metabolico respiratorio e attutisce le emozioni.

Desiderano disperatamente essere amati, non a caso la loro domanda è: “*sono voluto?*” E quando questo desiderio viene frustrato lo compensano con il cibo o con attività orali per consolarsi. (Lowen definisce questa struttura caratteriale appunto come *l'Amante*, tipica della personalità orale, ovvero di una personalità che si è bloccata nello stadio orale). Il sapersi accudire da ogni punto di vista, è quindi il traguardo di questi individui. Al contrario quando l'energia in questo chakra è in eccesso gli stati emotivi sono molto intensi, esuberanti. Per alcuni le emozioni vengono contattate solo quando sono molto forti, creando una difficoltà a distinguere tra quello che provano e la realtà esterna. Le emozioni oscillano da uno stato all'altro anche per brevi periodi, non di rado degenerando in disturbi dell'umore. Spesso tali soggetti richiedono un'attenzione totalizzante da parte degli altri sui loro stati interiori, una fame o una pretesa di attenzioni e di cure senza fondo. Il bisogno di contatto e di comprensione è continuo e può essere presente una dipendenza dalle persone, così come la necessità di esser presente ovunque e sempre. L'incapacità di stare da soli, di creare confini e di essere assertivi sono una conseguenza frequente. Il rifiuto e l'attaccamento degenerano infine in un circolo vizioso che impedisce alle loro necessità di essere soddisfatte e rafforza invece quei comportamenti disfunzionali. La quantità di rapporti è più importanti della qualità perchè rassicura e riempie apparentemente quel vuoto interiore. E' molto importante per loro raggiungere uno stato di tranquillità, un autocontrollo per prendere distanza dalle emozioni eccessive quando se ne sentono pervasi.

Un secondo chakra che funziona bene è quello di una persona che sa vivere bene il cambiamento senza perdere la sua stabilità.

Dott.ssa Rebecca Montagnino

