

**Associazione Internazionale Operatori Summa Aurea® - A.I.O.S.A.  
Istituto Biofisica Informazionale – I.B.I.**



**A.I.O.S.A.  
Associazione Internazionale  
Operatori Metodo Summa Aurea®**

**TESI**

**I conflitti**

**Da dove scaturisce la malattia secondo un approccio Bioenergetico.**

**Candidata**  
Melissa Barontini

**Presidente commissione**  
Roberto Fabbroni

**Anno 2024**



## Indice

Psicologia Transpersonale	03
Carl G.Jung	04
Abraham Maslow	04
Roberto Assagioli	05
Ken Wiber	06
James Hillman	06
I centri energetici e le patologie correlate	07
I sette Chakra principali e le loro funzioni	10
Le Cinque Ferite Emozionali	14
Conclusioni	16

## La Psicologia Transpersonale

Tante sono le malattie che nei secoli hanno colpito il genere umano. Tante sono state le persone che, apparentemente, hanno perso la vita a causa di una malattia.

Oggi usiamo spesso il termine "Combattere" affiancato alla malattia...come fosse qualcosa da distruggere a tutti i costi. Ma se non fosse stato un caso averla contratta?

Se non fosse stata un'ingiustizia, ma una grande forma di richiesta di aiuto che noi stessi abbiamo elargito?

Come cambierebbe la nostra visione se iniziassimo a vedere noi stessi formati da Corpo, Mente e Spirito?

La scienza e la medicina moderna si sono sempre occupate di curare le nostre malattie e i nostri disturbi basandosi solo sui loro effetti nel corpo e nella mente, ma mai nello Spirito.

La psicologia Transpersonale è l'unica che lavora su tutti e tre gli aspetti dell'essere umano andando a portare unione e armonia.

Questa tipologia di psicologia integra gli aspetti spirituali e trascendenti dell'esperienza umana con la struttura della psicologia moderna. Infatti, è quell'approccio psicologico che si occupa dello studio e della cultura della Spiritualità e delle esperienze spirituali in un contesto psicologico.

In questo tipo di approccio non ci si chiederà perchè si verifica una tal cosa, ma a che scopo essa avviene. Non c'è la ricerca della "guarigione", ma la ricerca della propria Unicità...ciò che ciascuno di noi "in fondo" propriamente è.

Molti episodi drammatici della nostra vita sono da rivalutare come occasione per uno sviluppo spirituale ed un accrescimento del potenziale umano.

Il nostro fisico è la parte più visibile di noi, ed è quella che più somatizza tutto ciò che avviene dentro e fuori di noi.

Pensiamo al nostro corpo come ad un involucro che protegge la nostra Anima. Ogni volta che L'Anima non viene ascoltata e ogni volta che la mente prende il sopravvento, noi ci sentiamo divisi in due. Da questa divisione nascono i conflitti che vengono poi riparati riportando l'unione e quindi l'equilibrio. Detta così sembra estremamente semplice, e fondamentalmente lo è, però per arrivare a questo stato di Coscienza è necessario iniziare un lavoro su se stessi per riportare in noi la spiritualità dimenticata e per farlo bisogna unire i nostri tre stati (mente, corpo e Spirito) ricongiungendosi con il nostro Sè.

Il Sè è la combinazione di tutti e tre i nostri aspetti, rappresenta l'Unità è ciò che permette la conoscenza e la percezione del tutto. Rappresenta il centro vitale, il "contenitore potenziale" della globalità e della totalità attorno al quale ruota tutto.

Il Sè rappresenta chi realmente siamo, è l'evoluzione naturale della nostra vita che ci porta a superare le disarmonie nate dalla contrapposizione degli opposti: Spiritualità (Sè) e Personalità (Ego).

Ritrovare e riconoscere il proprio Sè porta l'individuo all'esperienza diretta del divino. In quest'ottica diventa chiaro lo scopo dell'uomo e il suo destino.

La psicologia transpersonale nasce alla fine degli anni sessanta, ed è un'evoluzione di diverse tipologie di psicologia.

Possiamo sottolineare alcuni nomi che hanno dato le basi per la nascita di questa psicologia, come Carl G.Jung, Abraham Maslow, Roberto Assagioli, Ken Wilber e James Hillman.

## **Carl G.Jung**

*“Quanto più domina la ragione critica, tanto più la vita si impoverisce; ma quanto più dell'inconscio e del mito siamo capaci di portare alla Coscienza, tanto più rendiamo completa la nostra vita”*

*(C.G.Jung)*

La tecnica e teoria di Carl Gustav Jung è chiamata psicologia analitica. Inizialmente, nella sua vita, è stato vicino alle concezioni di Sigmund Freud, ma se ne allontanò nel 1913 dopo un percorso di differenziazione concettuale. Jung sosteneva che c'è un inconscio collettivo che si esprime negli archetipi, oltre ad un inconscio individuale. La vita dell'individuo è vista come un percorso, chiamato processo di individuazione, di realizzazione del Sè personale a confronto con l'inconscio individuale e collettivo.

L'aspetto che più si differenziava dalle teorie di Freud era la concezione dell'Inconscio. Per Jung la coscienza nasceva proprio dall'inconscio, che aveva già una sua autonomia. Dava quindi importanza alla persona e al suo contesto e la psicologia analitica era lo strumento per guarire da patologie psichiche, uno strumento per adattare la propria anima alla vita e coglierne le potenzialità di espressione e specificità individuale.

## **Abraham Maslow**

*“All'uomo che ha solo un martello, ogni cosa che vede inizierà a somigliare ad un chiodo.”*

*(A. Maslow)*

Gli studi di Maslow si sono focalizzati principalmente sul tema della motivazione.

Egli ideò la piramide dei bisogni all'interno della quale sono posizionati in ordine gerarchico i diversi bisogni. Si parte da bisogni primari per giungere al bisogno della realizzazione di sé passando per vari stadi che consentono la progressione solo una volta soddisfatti.



La piramide dei bisogni Maslow (1954)

La motivazione veniva descritta da Maslow come l'insieme dei fattori alla base del comportamento che inducono una persona ad agire per il raggiungimento di uno scopo.

Con il tempo propone di sviluppare una nuova psicologia basata sull'Uno per cento più sano della popolazione adulta, riconoscendo comunque l'importanza del comportamentismo e della psicoanalisi. Maslow sosteneva che le persone più sane avessero la capacità di esprimere un senso di eterno, di sacro, di spirituale, di verità e di giustizia fondamentali per la sua salute.

### Roberto Assagioli

*“Troppo spesso trascuriamo o ignoriamo addirittura i tesori che ci sono stati messi a portata di mano, mentre ci affanniamo per ottenere cose non necessarie o consumiamo tempo ed energie a lamentarci con petulanza perchè la vita non ci dà quello che a noi sembra bene.”*

(R. Assagioli)

Secondo Assagioli l'individuo è una inscindibile unità di componenti biologiche, psicologiche e spirituali, capace di sviluppare un orientamento cosciente e volitivo, dopo aver conosciuto e padroneggiato il proprio mondo inconscio. Il pensiero assagioliano parte dalla psicologia umanistica di Maslow per sfociare poi in quella tranpersonale.

Assagioli ha ideato uno schema, detto ovoide, in cui descrive la struttura della personalità umana e in cui si ritrova un'area centrale dove hanno sede il Sè personale e i contenuti di coscienza; l'area dell'inconscio viene suddivisa in inconscio inferiore (metodo classico), centrale, superiore (dove hanno sede gli aspetti transpersonali dell'individuo) e inconscio collettivo (teoria di Jung).

Nell'inconscio superiore ha sede il Sè superiore o transpersonale identificabile con l'essenza cosmica e di cui è riflesso il Sè personale.

## **Ken Wilber**

*“Un approccio integrale riconosce che tutte le visioni hanno un certo grado di verità, ma alcune visioni sono più vere di altre, più evolute, più sviluppate, più adeguate.”*

*(K. Wilber)*

La Teoria Integrale di Wilber si basa sui quattro quadranti e ci aiuta a prendere in considerazione quante più prospettive possibili della realtà.

Ogni quadrante rappresenta una dimensione fondamentale e irriducibile della vita. Si chiamano: Interno Individuale, Esterno Individuale, Interno Collettivo ed Esterno Collettivo.

Ogni quadrante contiene informazioni, metodologie e prospettive uniche che sono inaccessibili tramite gli altri quadranti. Tutti insieme comprendono tutto ciò che esiste, sono correlati e si influenzano a vicenda.

L'evoluzione all'interno di un quadrante provoca l'evoluzione di tutti gli altri, e questo accade fin dall'inizio dei tempi.

Con questa Teoria Wilber va ad unificare un'ampia varietà di teorie e pensatori in un unico quadro per favorire l'evoluzione umana. Più si è in grado di includere nella nostra prospettiva tutti e 4 i quadranti, più le nostre azioni saranno efficaci, sane, equilibrate e onnicomprensive.

## **James Hillman**

*“A questo punto diventa straordinariamente facile comprendere la nostra vita: comunque Siamo, non potevamo essere altrimenti. Niente rimpianti, niente strade sbagliate, niente veri errori. L'occhio della necessità svela che ciò che facciamo è soltanto ciò che poteva essere.”*

*(J. Hillman)*

Hillman riporta l'attenzione sugli archetipi già elaborati da Jung negli anni 30, ma l'aspetto rivoluzionario della sua psicologia è stato nell'intenzione di portare l'analisi fuori da un rapporto a due medicalizzato e nella scelta di polarizzare l'attività psicologica e psicoanalitica su due nuovi centri dinamici. L'Anima e l'Archetipo.

Le conclusioni della sua teoria sono di grande portata:

- la guarigione necessita della integrale comprensione dell'archetipo in azione nella persona sofferente, altrimenti ci si arresta solo a sterili giudizi clinici e moralistici;
- la proiezione degli elementi negativi e di ombra in una figura che detiene tutto il distruttivo e patologico possibile è erronea, in quanto negli archetipi esistenti questi elementi coesistono con quelli positivi;

La psicologia di Hillman di fronte al dolore era  $\text{Dolore} = \text{Ferita} = \text{Apertura}$ , apertura vista come possibilità di acquisire ulteriore conoscenza

La psicologia transpersonale porta quindi un nuovo approccio che va ad unificare il tutto prendendo in considerazione l'individuo nella sua Unicità andando a ricollegare Mente, Corpo e Spirito.

Essa affronta il disagio e la patologia in un quadro che comprende e offre strumenti per la padronanza dell'esperienza interiore e degli stati di coscienza della vita quotidiana, la piena espressione delle proprie risorse e qualità umane riflesso di quelle Spirituali e la realizzazione della propria vera natura.

Solo riportando in noi la Spiritualità perduta possiamo guarire, il che significa riportare in noi Dio, non visto dal punto di vista religioso, inteso come Energia che va a riportare in noi equilibrio.

Fin dall'antichità tutti si sono rivolti a Dio nel momento del bisogno, per essere confortati e per essere guariti.

Questo ci riporta alla nascita dei conflitti che avvengono in noi e che sono causa delle principali malattie che affliggono il mondo intero, l'umanità ha perso la Spiritualità, ha perso la visione di Unione e per questo soffre.

Il nostro corpo ci fa vedere molto bene questa sofferenza, in realtà prima si presenta dentro di noi e nei corpi sottili, ma solo quando arriva nel fisico il segnale è più visibile per la maggior parte delle persone.

Perdendo la Spiritualità il nostro approccio alle malattie è mutato nel tempo e quindi oggi abbiamo un medicinale per la maggior parte delle patologie. Il medicinale in sé agisce su quello che è il sintomo, su quella che è la manifestazione tangibile della malattia, ma non prende in considerazione il perché questa si è manifestata.

## **I centri energetici e le patologie correlate**

Come abbiamo detto, tutte le malattie e i disturbi derivano dalla somatizzazione di un conflitto non risolto. In base all'entità del conflitto si possono avere patologie più o meno gravi.

Come le possiamo vedere?

A cosa le possiamo associare?

Il nostro fisico è il punto che più somatizza i conflitti e gli indizi che ci dà sono molto visibili se si hanno i giusti strumenti di lettura.

Partiamo dalla formula di Einstein  $E = M \times C^2$ .

Questa formula ci dice che l'energia è uguale alla massa per la velocità della luce al quadrato.

Con questa formula la fisica quantistica ci dice che tutto è interconnesso e che, essendo tutto energia, l'Esistenza è un immenso campo elettromagnetico a varie frequenze.

L'energia Universale è la base, il mattone, per la creazione dell'universo stesso e di ciò che contiene, è il collante che unisce ogni cosa, in ogni dimensione e in ogni piano.

L'Energia Universale possiede diverse vibrazioni e dal punto di vista fisico è un' onda, o meglio ancora, un fascio di onde di diversa vibrazione o frequenza, ma tutte fatte della stessa sostanza.

L'essere umano ha diversi modi per nutrirsi di energia e occorre anche inparare come assorbirla:

- respirando;
- mangiando e bevendo;
- dormendo;
- dal sole;
- dalla meditazione;
- dalle canalizzazioni;
- dalle emozioni e sentimenti;
- tramite specifici esercizi;
- dai pensieri;

“Canalizzare l'energia” significa utilizzare un metodo per prendere coscienza che l'Energia Universale scorre dentro e fuori di noi e che noi siamo un “canale naturale” che riversa l'energia direttamente al proprio interno, oppure come mezzo di trasmissione all'esterno, nei luoghi, sulle cose e sulle persone.

Normalmente per canalizzare l'energia si utilizzano vari strumenti come la visualizzazione, la meditazione, la respirazione.

Nel nostro corpo sono presenti dei centri energetici che facilitano l'ingresso e l'uscita dell'energia. Questi centri sono chiamati Chakra.

Chakra in “sanscrito” significa letteralmente ruota, vortice o disco.

Tali centri sono molto numerosi, ma i più importanti sono 7, collocati lungo una linea verticale che corrisponde alla colonna vertebrale e, per l'ultimo tratto, al capo. Essi devono essere considerati gli organi del corpo eterico e, come tali, hanno una triplice funzione:

- a) ricevere energia vitale dalla dimensione eterica;
- b) distribuire questa energia agli organi e alle parti del corpo fisico di loro competenza;
- c) eliminare le scorie e le tossine di natura eterica.

I Chakra sono, quindi, centri di energia vitale.

Dei sette chakra principali 2 sono singoli (il primo e il settimo), mentre gli altri 5 presentano un aspetto anteriore e uno posteriore.

Ogni chakra sovrintende a determinati organi e ha particolari funzioni a livello emotivo, psichico e spirituale. La perfetta funzionalità e correlazione dei chakra, infatti, è sinonimo di



perfetta buona salute, ma la totale apertura di ogni singolo chakra è sinonimo di evoluzione.

Come già detto i più importanti sono sette ma non sono gli unici esistenti.

Ci sono altri 7 chakra superiori legati ai corpi sottili e altri tre inferiori legati in modo specifico alla Terra.

Vi sono poi altre centinaia di chakra secondari, sparsi un po' in corrispondenza di tutto il corpo, la cui importanza è ridotta, anche se tra questi vi sono quelli sul palmo della mano e dei piedi, che sono, come importanza, più significativi perchè direttamente collegati come porte di ingresso e di uscita dei meridiani energetici. I meridiani energetici sono dei veri e propri canali energetici interni al corpo fisico, che hanno la funzione di portare energia nei vari punti del corpo.

Prima di vedere nello specifico tutti i chakra e le loro correlazioni con alcune patologie, è importante precisare la distinzione tra Emozioni e Sentimenti.

Spesso le persone confondono, banalmente e gravemente, le emozioni con i sentimenti. L'Emozione è una pulsione istintiva retaggio della nostra parte biologica e psicologica animale e quindi è la tendenza a REAGIRE.

Tale stato è accompagnato da un eccesso energetico che fa scaturire comportamenti accentuati connessi alla situazione che si sta vivendo: rabbia, paura, frustrazione, pulsione sessuale, etc...

In tutte queste situazioni c'è sempre un attaccamento al contesto vissuto e siamo quindi privi di distacco nella nostra azione che poi spesso ha effetti collaterali anche pesanti che portano SENSO DI COLPA e altre tipologie di malessere.

Siamo privi di "DISTACCO".

Il Sentimento è invece un moto dell'Anima. È distaccato da ogni legame ed è figlio di se stesso, infatti esiste a prescindere e la difficoltà delle persone è quella di riuscire a manifestarlo. Per manifestare un sentimento bisogna imparare a vivere nel distacco.

La passione è emozionale e può essere molto forte ma svanisce o si riduce drasticamente con il tempo.

L'amore è uno stato d'essere e si ama una persona a prescindere, cioè che sia parte della nostra vita o non più.

L'Amore è senza dolore e sofferenza, è pura espressione di gioia, serenità, gratitudine e beatitudine sublimata insieme e riversata verso una cosa, persona, animale, etc..., senza avere ASPETTATIVE.

È fine a se stesso ma ti fa star bene sia con te stesso che con gli altri. È lo stato espressivo dell'Anima.

Va da sé che coltivare sentimenti e abbandonare le emozioni è uno dei primi passi per evolvere e imparare a vivere sotto un altro aspetto.

## **I sette Chakra principali e le loro funzioni**

Il primo Chakra è chiamato Muladhara e il suo significato in sanscrito è Radice o Sostegno ed è situato alla base della colonna vertebrale tra l'ano e il sesso.. Questo chakra

è molto legato alla personalità e alle emozioni ed è uno dei centri energetici a cui sono legate le maggiori disarmonie. La sua funzione è la sopravvivenza, infatti a lui possiamo legare tutte le esperienze della vita in cui ci siamo sentiti sbilanciati, in cui abbiamo temuto per la nostra vita, in cui la nostra esistenza è stata messa in pericolo o in discussione. Queste possono essere alcune dinamiche che tutti noi abbiamo vissuto e che, ancora, portano dentro di noi sofferenza, rabbia, paura etc... Con queste emozioni dentro di noi questo chakra lavora, ma lo fa con un'energia data dalle emozioni e quindi non propriamente pulita. Lavorare su questo chakra significa prendere atto di tutto ciò che è stato e viverlo in un diverso contesto e con distacco. Ogni esperienza ci è servita per essere ciò che siamo oggi, per imparare qualcosa, per essere sempre più noi stessi. Riportare equilibrio ed energia pulita a livello di questo chakra va a riportare l'equilibrio alla base della nostra esistenza.

Muladhara sovrintende gli arti inferiori, il basso intestino, la colonna vertebrale, i genitali e parte del sistema nervoso centrale.

Se questo chakra non funziona bene e quindi è bloccato dai conflitti che ci sono in atto, il nostro fisico ne subirà le conseguenze. Infatti, legati a lui, ci sono diversi disturbi fisici e psichici:

- Letargia e sensazione di essere bloccati;
- Impossibilità di eseguire azioni o manifestare intenzioni;
- Depressione o disturbi d'ansia.
- Se questo chakra invece che essere bloccato ha un sovraccarico di stimolazione data dalle emozioni, si avranno gli effetti inversi:
- Stress;
- Attacchi di panico;
- Incubi;
- Problemi al colon, alla vescica, alla parte bassa della schiena;
- Dolori inspiegabili in tutto il corpo.

Il secondo Chakra è chiamato Svadisthana e il suo significato in sanscrito è "Dolcezza". E' situato circa quattro dita sotto l'ombelico ed è il chakra del desiderio, della passione e della riproduzione. Anche questo, come il primo, è molto legato alla personalità e alle emozioni. Legate a lui ci possono essere molte dinamiche di svalutazione del proprio corpo, di mancanza d'amore verso se stessi, di solitudine etc...

Se questo chakra viene stimolato con le emozioni, si incappa in un'amore distorto, fine a se stesso. Si vivranno situazioni in cui qualcuno si aggrappa a noi, ma non per amore...in cui viviamo i nostri legami famigliari e relazionali con paura, con rabbia, con senso di colpa e così via..

Portare luce in questo punto significa portare L' Amore, inteso come amore incondizionato, come stato d'essere. Facendo questo impareremo a vivere tutti nostri legami in maniera pulita e vera senza distorsioni. Le dinamiche sono un po' infide e a volte fanno celarsi molto bene. E' solo comprendendone il senso più ampio che possiamo guardare tutto il nostro trascorso con altri occhi distaccandoci dalle emozioni e quindi dalla sofferenza che ci causa poi i disturbi a livello fisico.

Svadisthana controlla le Ghiandole e le Gonadi e tutto il sistema riproduttivo.

Quando l'afflusso di energia in questo chakra è ridotto a causa dei conflitti, possono manifestarsi:

- Manie di controllo;

- Mancanza di amor proprio;
- Mancanza di entusiasmo;
- Dolore lombare;
- Disfunzione degli organi sessuali;
- Problemi riproduttivi.

Il terzo Chakra si chiama Manipura e il suo significato in sanscrito è “gemma rilucente”. Questo è il chakra della Volontà e del Potere Personale ed è situato circa sei dita sopra l'ombelico.

A lui sono associate diverse dinamiche legate alla mancanza di volontà e alla mancanza di espressione del proprio potere personale. E' un chakra parecchio complicato sotto alcuni aspetti. Diciamo che è abbastanza comune distorgere il suo significato o le azioni che si compiono per realizzare la propria Volontà e il proprio potere personale. Infatti, lavorando su di lui, possono emergere diverse situazioni in cui siamo stati sucubi di alcuni eventi o di alcune persone, oppure altre in cui, per poterci affermare, abbiamo calpestato qualcuno. In entrambe le situazioni abbiamo lavorato utilizzando le emozioni e quindi la nostra personalità da sola senza l'unione con lo Spirito, infatti ne nasce un conflitto.

Non tutti riescono a vedere e a comprendere il loro Potere personale, ma spesso chi ci riesce, tende ad utilizzarlo per sentirsi gratificato, per sentirsi degno, per dimostrare qualcosa...sintomo di dinamiche da risolvere che portano in noi malesseri, disarmonie e malattie come:

- Problemi al sistema digestivo, ulcere e gastriti;
- Problemi al fegato, milza, pancreas e cistifellea;
- Tendenza ad isolarsi;
- Mancanza di fiducia in noi stessi;
- Tendenza a fuggire dalle situazioni;
- Somatizzazione della rabbia;
- Depressione;
- Manie di controllo,
- Egocentrismo;
- Iperattività;
- Aggressività.

Il quarto Chakra si chiama Anahata e il suo significato in sanscrito è “Non Colpito”. Il suo significato a volte fa sorridere perchè, essendo il chakra del cuore, si pensa che sia il primo a risentire di tutto ciò che accade. In realtà se non si usa l'Amore con la A maiuscola è il primo chakra che si chiude però non per questo viene colpito. Tutte le vicende amorose che abbiamo vissuto, tutte le scottature, ma anche tutte le situazioni legate alla famiglia e agli affetti in genere, sono i principali conflitti della nostra vita. Pensiamo di aver amato e di essere stati traditi, oppure pensavamo di essere stati amati e invece siamo stati usati e ci colpevolizziamo.

Questi conflitti ci fanno stare molto male e la mancanza d'amore verso noi stessi e la principale sospettata di gran parte delle più orribili malattie...però Anahata rappresenta l'Amore sotto tutti gli aspetti, e questo non può essere colpito da niente e da nessuno. Tutto ciò che ci fa soffrire sono le emozioni derivate dalle situazioni vissute perchè le abbiamo affrontate senza alcun distacco lasciandoci trascinare in un vortice di sconforto. Sono queste

che fanno star male non l'Amore. Qualsiasi cosa accade, anche la più brutta, noi non smettiamo di amare in un istante se quello che si prova è Amore puro...viviamo semplicemente succubi degli eventi in totale sofferenza e mancanza di amore e questo provoca in noi un grande disagio e diverse malattie quali:

- Problemi cardiaci;
- Malattie respiratorie;
- Problematiche alimentari (Diabete, Anoressia, Bulimia, Obesità)
- Problemi circolatori;
- Rigidità motoria;
- Rancore;
- Sospetto e Paura;
- Solitudine;
- Mancanza d'amore verso se stessi.

Il quinto chakra si chiama Visuddha ed è il chakra della gola, situato nel plesso faringeo. Il suo significato in sanscrito è "Purificazione".

Il nostro linguaggio è la base della nostra comunicazione. Non tutti però comunicano con il linguaggio. Esistono infatti molti modi di comunicare partendo dalla gestualità, dalle posizioni che si assumono, dallo sguardo fino ad arrivare a tutte le forme di arte. Ogni cosa che facciamo comunica qualcosa. Siccome abbiamo visto che tutto è Energia dobbiamo comprendere che sono fatti di energia anche i nostri pensieri e le nostre intenzioni. Tutto ciò che noi comunichiamo arriva agli altri sotto forma di messaggio. Se noi comunichiamo qualcosa che è coerente e armonioso con la nostra intenzione, agli altri arriverà un messaggio coerente. Se noi comunichiamo l'opposto di ciò che realmente pensiamo, agli altri arrivano due onde di energia...una riguarda i contenuti e una riguarda l'intenzione con cui viene comunicato il messaggio. Nella società di oggi è facile incappare in queste tipologie di distorsioni perchè la maggior parte delle persone non dice realmente ciò che pensa. Tutto questo provoca in noi enormi conflitti che ci fanno stare molto male. Ogni volta che si tace perchè pensiamo che non ne valga la pena, noi freniamo la nostra espressione. Lavorando su questo chakra possiamo imparare a comunicare in un modo coerente tutto ciò che sentiamo di dover esprimere. Come anche negli altri chakra, vale la stessa regola...riuscire a togliere le emozioni. Comunicare senza rabbia, senza voler avere ragione, senza voler essere ascoltati o capiti a tutti i costi, è alla base di una comunicazione coerente con l'Anima.

Mentre si lavora su questo chakra possono uscire diverse dinamiche riguardanti tutte le volte in cui non ci siamo espressi, oppure che lo abbiamo fatto con l'intento di ferire qualcuno, tutte le volte che non siamo stati compresi o che il nostro messaggio è stato distorto. Comprendere tutto in maniera più ampia fa sì che venga naturale imparare a comunicare in un altro modo.

Legate a questo chakra possiamo trovare diversi disturbi e malattie come:

- Problemi alla Tiroide;
- Problemi alla gola;
- incapacità di parlare e di esprimersi;
- Timidezza;
- Problemi dentali;

- Ulcere alla bocca (afte e herpes).

Il sesto chakra si chiama Ajna e in sanscrito significa "Percepire". È situato al centro della nostra fronte ed è conosciuto come terzo occhio.

Bisogna comprendere che tutti i chakra sono collegati e che ognuno dà energia all'altro sia a salire che a scendere. Se i primi chakra non funzionano bene, neanche questo può essere al pieno delle forze. Tutti devono funzionare in unione e con la stessa frequenza di energia. Se continuiamo a vivere una vita all'insegna della personalità senza inserire la Spiritualità, questo chakra non si apre e non riversa in noi energia perchè è il chakra della visione interiore. Per aprirlo dobbiamo vivere guardando noi stessi con gli "occhi dell'Anima", dobbiamo imparare i suoi reali bisogni e quindi l'ascolto interiore. Dobbiamo guardarci senza Giudizio accettando tutto ciò che è stato perchè ci ha fornito gli strumenti per andare avanti in un modo differente senza più la sofferenza.

A questo chakra sono legate alcune patologie che vanno, per così dire, ad aggiungersi al quadro di quelle precedenti. Essendo tutti collegati, se questo è bloccato, avremo anche qualche sintomo di quelli sottostanti. Ajna porta:

- Mente annebbiata;
- Potere decisionale difficoltoso;
- Paura di sbagliare;
- Mente rigida e troppo analitica;
- Malattie legate a occhi, naso, cervello e ipofisi.

Il settimo chakra si chiama Sahasrara e in sanscrito significa "corona, centro del vortice". È posizionato sulla sommità della nostra testa nella zona chiamata Fontanella. Per questo chakra vale sempre il discorso del sesto. Se gli altri non sono perfettamente funzionanti in unione e armonia, questo chakra non può aprirsi.

Lui simboleggia l'apertura alla parte Spirituale, la riconnessione al nostro Sè di cui abbiamo precedentemente parlato. Per poter aprire questo chakra serve una visione oltre l'occhio e la conoscenza di noi stessi e di quello che ci circonda. Per aprirsi alla spiritualità occorre la Gratitudine. Bisogna essere grati per la nostra esistenza, grati per ciò che Siamo e ringraziare per ogni esperienza vissuta, anche la più atroce, perchè è stata utile ed essenziale per vedere e comprendere la nostra Unicità.

Comprendendo i significati di questi centri energetici principali, le persone iniziano ad avere a disposizione uno strumento di autosservazione. Attraverso le malattie fisiche o psichiche e i vari disturbi, possono iniziare a comprendere il loro significato. Facendo questo si risale al conflitto originale che è poi la causa della manifestazione fisica. Sempre di più riesce a comprendere e vivere in modo differente, le malattie retrocedono (sempre che non siano arrivate ad un punto di non ritorno) e con questa consapevolezza non se ne manifestano più di nuove. La chiave è proprio il riportare la Spiritualità nella vita quotidiana e armonizzare il tutto. Mente, corpo e Spirito diventano una cosa sola.

## **Le Cinque Ferite Emozionali**

Legate alle emozioni ci sono anche Cinque Ferite che sono, appunto, i cinque principali

condizionamenti della nostra vita. Queste lavorano con le emozioni e di conseguenza bloccano l'afflusso di energia in alcuni chakra collegati ad ognuna di loro.

Queste ferite sono:

- Il Rifiuto
- L'Abbandono
- L'Umiliazione
- L'Ingiustizia
- Il Tradimento

### **Rifiuto**

Fra le ferite emozionali, quella del rifiuto ha forse le radici più antiche nella vita di un individuo, poiché può manifestarsi già nel grembo materno, nel caso in cui la madre, dopo aver scoperto di essere rimasta incinta, esprima sia a livello verbale che emozionale la sua prima reazione di contrarietà, questa diviene quasi una sentenza di condanna emessa sul nascituro ed egli, a livello istintivo, la percepisce ancor prima di affacciarsi sul mondo. Nel bambino, questo atteggiamento di rifiuto, potrà essere interpretato come un rigetto assoluto ed una minaccia alla sua stessa sopravvivenza, creando in lui le basi per una profonda angoscia esistenziale che lo accompagnerà per tutta la vita.

Questa è considerata la ferita più profonda e più difficile da riconoscere e da curare. Non porta tanto al rifiuto degli altri, quanto alla non accettazione di se stessi e alla svalutazione delle proprie capacità. Non amare se stessi però, conduce a non riuscire ad amare gli altri e la situazione in questo modo diventa ancora più tragica. Le persone con questa ferita vorrebbero vivere sempre nascoste e sentirsi quasi invisibili. Fuggono dalle sfide. Di solito sono degli intellettuali che scelgono la solitudine e che faticano a gestire le emozioni lasciandosi sopraffare da esse. Sono delle persone introspettive, dotate di una spiccata capacità di osservazione e di grande intuito.

Di fronte a questa ferita, l'individuo, sviluppa una maschera per evitare di soffrire di fronte ad una situazione simile. Questa maschera non è altro che una somatizzazione fisica e psichica della ferita non risolta.

La maschera corrispondente alla ferita del Rifiuto è "Il Fuggitivo". Questo individuo manifesterà a livello caratteriale degli alti e bassi d'umore, nel suo profondo non crede di avere il diritto di esistere, si crede uno zero assoluto, senza Valore. Nel vero senso della parola è colui che fugge e non affronta, vive quindi in uno stato inerme senza compiere azioni.

### **Abbandono**

Questa ferita è di solito legata al rifiuto, ma non necessariamente.

Colpisce di solito i bambini che vengono letteralmente abbandonati dalla madre. E' riscontrabile però anche in bambini che hanno una regolare famiglia ma hanno subito il trauma dell'abbandono. Per un bambino non è importante il legame di parentela, ma prestano invece attenzione alla presenza nella loro vita di qualcuno in particolare. Potrebbe essere anche un amico che, per un qualche motivo più o meno importante, è venuto a mancare nella vita del bambino senza dare spiegazioni.

Le persone che portano dentro di sé questa ferita difficilmente riescono a trascorrere del tempo da sole nella vita. Soffrono molto la solitudine e sono sempre alla ricerca di

qualcuno che possa fare loro compagnia. Si trovano in una situazione di forte carenza di affetto di cui a volte non riescono a dare spiegazione né a se stessi né agli altri. Tendono a preoccuparsi molto e con largo anticipo. Amano fare parte di gruppi o associazioni che rispecchiano i loro ideali.

La maschera legata a questa ferita è "il Dipendente". Questa persona in età adulta sarà la vittima dell'universo, molto empatica, una persona che ha sempre bisogno di presenza e di sostegno, che chiede continuamente consigli, che ha difficoltà a sentirsi dire di no e che si aggrappa fisicamente agli altri.

### **Umiliazione**

Di solito si sviluppa dai 2 ai 5 anni ed è collegata quasi sempre alla vergogna di qualche parte del corpo e al controllo degli sfinteri. Chi ha dentro di sé la ferita dell'Umiliazione di solito tende ad impegnarsi al massimo nei propri progetti e a dare tutto se stesso nel lavoro di gruppo.

La preferenza di queste persone è per i lavori pratici e artigianali, in cui possono esprimere le proprie capacità dando vita a qualcosa di concreto e visibile che possa attrarre l'attenzione degli altri.

Nello stesso tempo la ferita dell'umiliazione può portare a provare vergogna e senso di inferiorità. Può essere presente la tendenza a soddisfare prima di tutto le esigenze degli altri invece di dare la precedenza alle proprie necessità. Empatia e ipersensibilità sono tra le caratteristiche principali delle persone con la ferita dell'Umiliazione.

La maschera che contraddistingue questa ferita è "Il Masochista".

In età adulta l'individuo che porta in sé questa ferita sarà una persona a cui non piace andare di fretta, che si vergogna di sé e degli altri e ha la paura che gli altri si vergognino di lui. Conosce le proprie necessità ma non le ascolta. Si fa carico di troppe cose, fa del suo meglio per non essere libero, soffre di forti sensi di colpa e si autopunisce. Vuole essere degno e si compensa e si gratifica con il cibo.

### **Ingiustizia**

Si manifesta tra i quattro e i sei anni, nei confronti del genitore dello stesso sesso; ma poi si risveglia nell'età scolare quando il bambino si sente sottovalutato da una figura autorevole. Nasce come conseguenza alle aspettative del genitore nei confronti del figlio.

Le persone che hanno subito un'ingiustizia e che ne sono state ferite profondamente, vivono troppo concentrate sul proprio dovere e tendono a privarsi di ogni piacere. Questo perché credono di non meritare qualcosa di bello nella vita e perché sono convinte che portando sempre a termine al meglio i propri compiti, otterranno la perfezione e una sorta di riscatto. A volte le ferite emotive si manifestano nella struttura fisica delle persone. Questa ferita porta ad avere un comportamento rigido, eretto e fiero e tendono a essere molto precise e ordinate.

La maschera che contraddistingue questa ferita è "Il Rigido".

Da adulto sarà una persona perfezionista, che taglia i ponti con il suo sentire, che incrocia spesso le braccia, vivace e dinamico, che pecca di troppo ottimismo, si giustifica molto e ha difficoltà a chiedere aiuto.

## **Tradimento**

Ferita emozionale collegata generalmente al genitore del sesso opposto. Il bambino è geloso interiormente del partner del genitore e non lo manifesta, interiorizzando la ferita.

I bambini che soffrono di questa ferita fissano l'attenzione sul mantenimento delle promesse. La ferita emotiva del Tradimento è legata anche alla fiducia che ad un certo punto è venuta a mancare. Ad esempio si potrebbe essere vittime di una promessa non mantenuta o di un'aspettativa non raggiunta.

Chi ha dentro di sé questa ferita pretende molto sia da se stesso che dagli altri e non ama mostrare segni di debolezza. Le ricche aspettative per il futuro a volte possono diventare un ostacolo perché impediscono di vivere al meglio il presente. Queste persone spesso cercano di tenere sotto controllo gli eventi e chi li circonda.

La maschera associata è quella del "Controllore".

La persona adulta con questa ferita si crede molto responsabile e forte. Cerca di essere speciale e importante, ha molte aspettative, manipola e seduce. È impaziente e intollerante, pensa di avere sempre ragione. Non mostra la propria vulnerabilità.

Queste ferite spesso sono molto profonde e, senza degli strumenti di comprensione adeguati, le persone possono vivere una vita senza accorgersi di averle. Il fisico cederà, i disturbi e le malattie prenderanno il controllo perché cercheranno invano di dirgli qualcosa. Con questi strumenti e queste consapevolezza le persone possono lavorare su stesse e comprendere il perché avvengono. Non è scontato riuscire a capire i segnali del nostro corpo e non è facile guardarsi allo specchio. Nella maggior parte dei casi si tende a guardarsi con giudizio pensando a tutto ciò che vorremmo cambiare della nostra vita. L'individuo umano ha perso il Qui e Ora, vive costantemente nei rimorsi del passato e nelle aspettative per il futuro. Non è mai nel presente! È lavorando su questo che si riesce a portare pace nel passato e una nuova visione per il futuro. Esso non è fatto di aspettative e speranze perché ci allontanano dalla Spiritualità e dall'azione. Per ritrovare il nostro Sè bisogna ESSERE e agire per ciò che Siamo.

## **Conclusioni**

L'approccio con la psicologia transpersonale va a fare proprio questo. Riportando equilibrio tra mente, corpo, e Spirito tutto viene armonizzato. Se l'umanità riporta in sé la Spiritualità i conflitti spariscono. Senza i conflitti spariscono anche le malattie.

È un processo che avrà bisogno di molto tempo e noi stiamo iniziando dalle fondamenta.

Riconoscere una malattia e collegarla ad un conflitto non è una cosa da poco. Sembra molto più semplice prendere una pasticca e non pensarci più... ed è così che nel tempo ci siamo persi, non ascoltiamo più i segnali che ci arrivano e andiamo ad agire solo sui sintomi.

Con questo nuovo approccio possiamo accostarci ad ogni tipologia di Medicina e andare ad arricchirla, a completarla.

Come diceva Wilber tutte le visioni hanno un certo grado di Verità, ciò significa che nell'Unione la Verità diventa sicuramente più ampia.