

Anodea Judith

# HANDBOEK CHAKRAPSYCHOLOGIE

Zelfverwerkelijking in zeven stappen



# Inhoud

VOORWOORD 8

INLEIDING: HEILIGE CENTRA VAN HET ZELF 11

Ontdekking van de Regenboogbrug 12

Wielen die helen 15

De menselijke biocomputer 19

Karakterpantsering 31

De zeven rechten 36

De zeven identiteiten 39

Chakrademonen 44

Ontwikkelingsfasen 46

De ontwikkeling van de volwassene 55

EERSTE CHAKRA: HET IN ERE HERSTELLEN VAN DE TEMPEL DIE HET LICHAAM IS 59

Verschillende kleuren rood 63

Het ontvouwen van de bloembladen 66

De lotus laten groeien 74

Trauma's en mishandeling 79

Algemene effecten van trauma's en mishandeling 87

Karakterstructuur 90

Herstel van de lotus in zijn oorspronkelijke staat 94

TWEEDE CHAKRA: ZWEMMEN IN DE WATEREN VAN VERSCHIL 111

Verschillende kleuren oranje 115

Het ontvouwen van de bloembladen 117

De lotus laten groeien 132

Trauma's en mishandeling 136

Karakterstructuur 146

Exces en deficiëntie 152

Herstel van de lotus in zijn oorspronkelijke staat 160

## DERDE CHAKRA: ONS EEN WEG NAAR MACHT BRANDEN 175

- Verschillende kleuren geel 179
- Het ontvouwen van de bloembladen 183
- De lotus laten groeien 194
- Karakterstructuur 199
- Trauma's en mishandeling 207
- Exces en deficiëntie 220
- Herstel van de lotus in zijn oorspronkelijke staat 225

## VIERDE CHAKRA: HET EVENWICHT IN DE LIEFDE VINDEN 233

- Verschillende kleuren groen 237
- Het ontvouwen van de bloembladen 241
- De lotus laten groeien 259
- Trauma's en mishandeling 266
- Karakterstructuur 274
- Exces en deficiëntie 282
- Herstel van de lotus in zijn oorspronkelijke staat 287

## VIJFDE CHAKRA: AL TRILLENDE TOT EXPRESSIE KOMEN 299

- Verschillende kleuren blauw 303
- Het ontvouwen van de bloembladen 306
- De lotus laten groeien 317
- Trauma's en mishandeling 320
- Karakterstructuur 328
- Exces en deficiëntie 334
- Herstel van de lotus in zijn oorspronkelijke staat 338

## ZESDE CHAKRA: ONZE WEG ERDOORHEEN ZIEN 353

- Verschillende kleuren indigo 357
- Het ontvouwen van de bloembladen 360
- De lotus laten groeien 379
- Trauma's en mishandeling 383
- Exces en deficiëntie 386
- Herstel van de lotus in zijn oorspronkelijke staat 391

## ZEVENDE CHAKRA: JE OPENEN VOOR HET MYSTERIE VAN DE HEMEL 407

- Verschillende kleuren violet 411
- Het ontvouwen van de duizendbladige lotus 413
- De lotus laten groeien 429
- Trauma's en mishandeling 431
- Exces en deficiëntie 434
- Herstel van de lotus in zijn oorspronkelijke staat 440

## BESLUIT: HERSTEL VAN HET HEILIGE 457

- De vele schakeringen van de Regenboog 458
- Alles in elkaar passen 463
- Kundalini-ontwaken 470

## BIBLIOGRAFIE 478

## REGISTER 483

## WOORD VAN DANK 496

## Ontdekking van de Regenboogbrug

*Al maakt men hun zielen in precies dezelfde molen,  
Al legt men hun hart en hoofd vast,  
De dichter zal toch altijd de regenboog volgen,  
En zijn broer toch altijd de ploeg.*

JOHN BOYLE O'REILLY

Je staat op het punt op reis te gaan door de vele dimensies van je eigen zelf, waarbij je verleden, heden en toekomst tot een ingewikkeld web van inzicht zult weven. Deze reis zal je naar een transformatie van bewustzijn voeren – over de Regenboogbrug – die geest en stof, hemel en aarde, lichaam en geest met elkaar zal verbinden. Terwijl je jezelf transformeert, transformeer je de wereld.

Het is een kleurrijke reis, kleurrijk als het leven zelf. Het is een alternatief voor de kleurloze, veel te grijze mentaliteit van het moderne tijdperk, waarin kleuren tot het kinderrijk beperkt blijven. Te veel volwassenen daarentegen brengen hun leven in donkere maatkostuums door, rijden in grijze metro's en over grijze auto-wegen door een zwart-witte werkelijkheid van onverbiddelijke keuzen en beperkte mogelijkheden. De opdracht van deze reis is het herwinnen van de multidimensionale verscheidenheid van de menselijke ervaring – niets meer of minder dan een queeste naar onze heelheid en de vernieuwing van onze collectieve geest.

De zeven kleuren van de regenboog symboliseren een alternatief voor ons binaire zwart-witte bewustzijn en bieden ons een wereld met veel kansen. De Regenboogbrug brengt de verscheidenheid aan licht tot uitdrukking die tijdens haar ontwikkeling van bron naar manifestatie ontstaat. De zeven kleuren ervan symboliseren zeven trillingsmodaliteiten van het menselijk bestaan – energiecentra die in ieder van ons bestaan.

De yogafilosofie leert ons dat de slangengodin Kundalini de evolutionaire levenskracht in ieder mens symboliseert. Zij ontwaakt uit haar slaap in de aarde om zich een weg door de chakra's te dansen, waarbij zij de regenboog weer een metafysische brug tussen materie en bewustzijn laat zijn. Via deze transformatiedans wordt de regenboog de *axis mundi* – de wereldas die door de verticale kern van ieder van ons loopt. Tijdens onze levensreis zijn de chakra's de wielen langs deze as, die het voertuig van het Zelf meeneemt op onze evolutiequeeste, over de Regenboogbrug, om opnieuw onze goddelijke aard terug te winnen.

Deze Regenboogbrug kan ook de culturen van Oost en West overspannen, daar deze van elkaar moeten leren. De schatten van het Oosten brengen westerlingen een enorme spirituele rijkdom. De ingewikkelde yogaoefeningen, de vele boeddhistische en hindoeïstische heilige geschriften en de rijke voorstellingswereld van

oosterse godheden brengen westerlingen nieuwe dimensies van spirituele ervaring. Niettemin bestaat er ondanks deze spirituele rijkdom een overheersende materiële armoede in veel oosterse landen, vooral in India, waar yoga en het chakrasysteem zijn ontstaan. De meeste westerlingen daarentegen kennen materiële welvaart, maar spirituele armoede. Hebzucht en geweld domineren onze nieuwsberichten, angst en leegte kwellen onze jeugd, en een geestloos materialisme put de hulpbronnen van de wereld uit. Ik geloof dat het mogelijk is om zowel materiële overvloed als spirituele rijkdom te hebben. We kunnen alle chakra's tegelijk omvatten en zo eindelijk iets van persoonlijk en cultureel evenwicht bereiken.

Het oversteken van de Regenboogbrug is een mythische metafoor voor de ontwikkeling van het bewustzijn. Terugkeren naar een mythe is het werken aan onszelf in een breder kader plaatsen – een kader dat een diepere betekenis aan onze individuele strijd geeft. De Regenboogbrug herstellen is opnieuw contact maken met onze eigen goddelijkheid, deze in de wereld om ons heen verankeren, en de kloven waardoor onze wereld zo wordt geteisterd dichten.

In de mythologie is de regenboog altijd een teken van hoop geweest – een verbinding tussen hemel en aarde, een teken van harmonie en vrede. Ooit geloofde men dat godheden, geesten en stervelingen zowel tijdens als na het leven over de kleurenbanden trokken en de ondeelbaarheid van hemel en aarde beschermden. In de Noorse mythologie verbond de Regenboogbrug mensen met de goden, en vormde ze de schakel tot het Walhalla, het hemelse paleis waar de goden verbleven.

De regenboog als archetypisch symbool duikt in veel mythologieën over de hele wereld op. In de mythologie van de Hindoes schiep de godin Maya de wereld uit zeven sluiers met de kleuren van de regenboog. In de Egyptische mythologie waren het de zeven stola's van Isis, in het christendom de zeven sluiers van Salome, voor de Babyloniërs was het de met edelstenen in regenboogkleuren bezette halsketting van Ishtar, en voor de Grieken de gevleugelde Iris, die de boodschappen van de goden naar de mensen op aarde overbracht.<sup>1</sup>

De pot met goud aan het einde van de regenboog uit de Keltische mythologie symboliseert een soort Heilige Graal – het verloren vat van spirituele vernieuwing en vervulling. Jung verwees naar goud als het symbolische eindproduct van innerlijke alchemistische transformatie. De tocht door de chakra's is een alchemistisch proces van steeds toenemende verfijning, dat licht en schaduw verenigt, mannelijk en vrouwelijk, geest en materie, en dit allemaal in de smeltkroes van het lichaam en de psyche. De pot met goud is inderdaad de ongrijpbare steen der wijzen, die ons tot de heroïsche transformatiereis verlost.

Het Turkse woord voor regenboog betekent letterlijk *brug*. Oude mythen vertellen ons dat wanneer de dag des oordeels nadert, de Regenboogbrug afgebroken zal worden, waardoor de verbinding tussen hemel en aarde voor altijd ver-

woest zal worden. Nu we bij het naderen van een nieuw millennium een onzekere toekomst tegemoet gaan, kan de dag des oordeels misschien worden afgewend door de Regenboogbrug met behulp van ons eigen bewustzijn opnieuw op te trekken. Zo wordt de reis een heilige queeste – een queeste die hoop en verbondenheid herstelt, die ons vernieuwt en de wereld behoudt.

## Wielen die helen

Het chakrasysteem is een uit zeven niveaus bestaand filosofisch model van het universum. Chakra's hebben het Westen via de yogatraditie en yogabeoefening bereikt. Yoga (wat *juk* betekent) is een discipline die werd ontworpen om het individuele met het goddelijke samen te brengen, door mentale en lichamelijke oefeningen uit te voeren die ons alledaagse en spirituele leven samenvoegt. Dit doel wordt bereikt door verschillende stadia van verruimend bewustzijn door te maken. De chakra's symboliseren deze stadia.

Een chakra is een centrum van activiteit dat levenskrachtenergie ontvangt, assimileert en uitdrukt. Het woord chakra is letterlijk te vertalen met wiel of schijf, en verwijst naar een draaiende cirkel van bio-energetische activiteit, emanerend vanuit de belangrijkste zenuwknopen die zich vanuit de wervelkolom vertakken. Er zijn zeven van deze wielen, opgestapeld in een energiekolom die zich van de onderrug tot de kruin uitstrekt (figuur 0-1). Er bevinden zich ook kleinere chakra's in de handen, voeten, vingertoppen en schouders. Letterlijk elke werveling van activiteit zou een chakra kunnen worden genoemd. Het zijn echter de zeven grote chakra's die met basisstaten van bewustzijn correleren, en deze chakra's zullen we in dit boek behandelen.

Het chakrasysteem ontstond meer dan vierduizend jaar geleden in India. Naar chakra's werd verwezen in de oude Veda's, de latere Upanishaden, de *Yogasutra's van Patanjali*, en het meest gedetailleerd in de zestiende eeuw door een Indiase yogi in een tekst die de *Sat-Chakra-Nirupana* wordt genoemd.<sup>2</sup> In de jaren twintig werden de chakra's naar het Westen gebracht door Arthur Avalon, met zijn boek *The Serpent Power*.<sup>3</sup> Thans vormen ze een veel verbreid concept dat gebieden van het lichaam en de psyche met hiermee geassocieerde metafysische rijken verbindt.

Chakra's zijn geen stoffelijke entiteiten. Net zoals gevoelens of ideeën kunnen ze niet worden vastgehouden zoals een stoffelijk voorwerp kan worden vastgehouden. Niettemin hebben ze een krachtige uitwerking op het lichaam, aangezien ze de uitdrukking zijn van de belichaming van spirituele energie op stoffelijk niveau. Chakrapatronen zijn diep in de kern van de lichaam-geestinterface geprogrammeerd en houden sterk verband met ons lichamelijk functioneren. Net zoals emoties onze ademhaling, hartslag en stofwisseling kunnen beïnvloeden, en dit ook doen, zo beïnvloeden de activiteiten in de verschillende chakra's onze klierprocessen, lichaamsvorm, chronische lichamelijke kwalen, gedachten en gedrag. Door yoga-, ademhalings- en bio-energetische technieken, lichaamsoefeningen, meditatie en visualisatie toe te passen, kunnen wij op onze beurt onze chakra's, onze gezondheid en ons leven beïnvloeden. Dit is een van de essentiële waarden van dit systeem – dat het zowel op het lichaam als in de geest in kaart gebracht kan worden en via elk hiervan toegankelijk is.












*Figuur 0-1. Plaats van de chakra's op het lichaam*

De chakra's zouden dus een plaats hebben, hoewel ze niet in stoffelijke zin bestaan. In figuur 0-1 zijn de respectieve plaatsen van de zeven chakra's te zien. Deze plaatsen kunnen per individu enigszins verschillen, maar de relatie waarin ze tot elkaar staan verschilt niet.

Hoewel de chakra's niet zoals stoffelijke entiteiten kunnen worden gezien of vastgehouden, komen ze tot uitdrukking in de vorm van ons stoffelijk lichaam, de patronen die we in ons leven manifesteren, en in de manier waarop we denken en voelen en omgaan met de situaties waar het leven ons voor plaatst. Net zoals we de wind zien aan het bewegen van bladeren en takken, zo kunnen we de chakra's zien aan wat we om ons heen scheppen.

Op grond van hun plaats in het lichaam zijn de chakra's met verschillende staten van bewustzijn, archetypische elementen en filosofische constructen geassocieerd. De onderste chakra's bijvoorbeeld, die zich dicht bij de aarde bevinden, worden met de praktischer aangelegenheden van het leven in verband gebracht – overleving, beweging, actie. Ze worden door stoffelijke en maatschappelijke wetten geregeerd. De bovenste chakra's stellen mentale rijken voor en zijn via woorden, beelden en concepten op een symbolisch niveau werkzaam. Elk van de zeven chakra's is ook een belangrijk gebied van de menselijke psychologische gezondheid gaan symboliseren, iets wat als volgt kort kan worden samengevat: (1) over-

		<i>Belangrijkste levensgebieden</i>	<i>Elementen</i>
7		Cognitie	Denken Bewustzijn
6		Intuïtie	Licht Luminescentie
5		Communicatie	Geluid Trilling
4		Liefde	Lucht Evenwicht
3		Macht	Vuur Verbranding
2		Seksualiteit	Water Polariteit
1		Overleving	Aarde Zwaartekracht

*Figuur 0-2. Belangrijkste functies en elementen van de chakra's*

leving, (2) seksualiteit, (3) macht, (4) liefde, (5) communicatie, (6) intuïtie en (7) cognitie (figuur 0-2).

Metaforisch hebben de chakra's betrekking op de volgende archetypische elementen: (1) aarde, (2) water, (3) vuur, (4) lucht, (5) geluid, (6) licht en (7) denken. (Dit is mijn interpretatie; in klassieke teksten worden alleen de vijf elementen aarde, water, vuur, lucht en ether genoemd.) Deze elementen symboliseren op hun beurt de universele principes zwaartekracht, polariteit, verbranding, evenwicht, trilling, luminescentie en bewustzijn zelf. Wanneer we deze basisprincipes en de essentie van de ermee in verband gebrachte elementen begrijpen, geeft ons dat een sleutel tot inzicht in de unieke aard van elke afzonderlijke chakra. Aarde is vast en compact; water is vormeloos en vloeibaar; vuur is stralend en transformerend; lucht is zacht en ruimtelijk; geluid is ritmische pulsatie; licht is verlichting brengend; denken is het ultieme medium van bewustzijn. Meditatie op de elementen brengt een diepe gewaarwording van de onmiskenbare smaak van elk chakra teweeg.

Figuur 0-3. Tabel van overeenkomsten

	<i>Chakra een</i>	<i>Chakra twee</i>	<i>Chakra drie</i>
<b>Sanskriet-naam (betekenis)</b>	Muladhara (wortel)	Svadhithana (zoetheid)	Manipura (flonkerend juweel)
<b>Plaats</b>	Onderkant ruggengraat, stuitbeenplexus	Onderbuik, genitaliën, onderrug, heupen	Plexus solaris
<b>Belangrijkste levensgebied</b>	Overleving	Seksualiteit, emoties	Macht, wil
<b>Gerichtheid op het Zelf</b>	Zelfbehoud	Zelfvoldoening	Zelfbepaling
<b>Doelen</b>	Stabiliteit, aarden, lichamelijke gezondheid, voorspoed, vertrouwen	Soepelheid, lust, gezonde seksualiteit, gevoel	Vitaliteit, spontaneïteit, wilskracht, doelgerichtheid, gevoel van eigenwaarde
<b>Rechten</b>	Om er te zijn, te hebben	Om te voelen, te willen	Om te handelen
<b>Ontwikkelingsfase</b>	Baarmoeder tot één jaar	Half- tot twee jaar	Anderhalf tot vier jaar
<b>Identiteit</b>	Fysieke identiteit	Emotionele identiteit	Ego-identiteit
<b>Demon</b>	Angst	Schuld	Schaamte
<b>Element</b>	Aarde	Water	Vuur
<b>Excessieve kenmerken</b>	Zwaarheid, traagheid, monotonie, overgewicht, hamsteren, materialisme, hebzucht	Overdreven emotioneel, slecht afgebakende grenzen, seksverslaving, obsessie, gehechtheden	Overheersend, beschuldigend, agressief, met verschillende dingen tegelijk bezig, voortdurend actief
<b>Deficiënte kenmerken</b>	Herhaaldelijke angst, gebrek aan discipline, rusteloos, te licht, zweverig	Frigiditeit, impotentie, rigiditeit, emotionele verdoving, angst voor lust	Zwakke wil, weinig gevoel van eigenwaarde, passie, traag, angstig

<i>Chakra vier</i>	<i>Chakra vijf</i>	<i>Chakra zes</i>	<i>Chakra zeven</i>
Anahata (ongeslagen)	Vissudha (zuivering)	Ajna (waarnemen)	Sahasrara (duizendvoudig)
Hart	Keel	Voorhoofd	Kruin, hersenschors
Liefde, relaties	Communicatie	Intuïtie, verbeeldingskracht	Bewustzijn
Zelfacceptatie	Zelfexpressie	Zelfbespiegeling	Zelfkennis
Evenwicht, mededogen, zelfacceptatie, goede relaties	Heldere communicatie, creativiteit, weerklank	Paranormale waarneming, nauwkeurige interpretatie, verbeeldingskracht, helder zien	Wijsheid, kennis, bewustzijn, spirituele band
Om te beminnen en bemind te worden	Om te spreken en gehoord te worden	Om te zien	Om te weten
Vier tot zeven jaar	Zeven tot twaalf jaar	Adolescentie	Het hele leven
Sociale identiteit	Creatieve identiteit	Archetypische identiteit	Universele identiteit
Verdriet	Leugens	Illusie	Gehechtheid
Lucht	Geluid	Licht	Denken
Afhankelijkheid van anderen, slecht afgebakende grenzen, bezitterig, jaloers	Te veel praten, niet kunnen luisteren, te wijldlopig, stotteren	Hoofdpijn, nachmerries, hallucinaties, waanideeën, concentratieproblemen	Overdreven intellectueel, spirituele verslaving, verwarring, dissociatie
Verlegen, eenzaam, alleen, gebrek aan empathie, bitter, kritisch	Spreekangst, slecht ritme, afasie	Slecht geheugen, slechte ogen, ziet geen patronen, ontkenning	Leermoeilijkheden, spiritueel scepticisme, bekrompen opvattingen, materialisme, apathie



---

## DERDE CHAKRA IN ÉÉN OOGOPSLAG

---

**ELEMENT:**

- Vuur

**NAAM:**

- Manipura (flonkerend juweel)

**DOEL:**

- Transformatie

**BELANGRIJKSTE LEVENSGEBIEDEN:**

- Energie
- Activiteiten
- Autonomie
- Individuatie
- Wil
- Gevoel van eigenwaarde
- Pro-activiteit
- Macht

**KLEUR:**

- Geel

**PLAATS:**

- Plexus solaris

**IDENTITEIT:**

- Ego-identiteit

**GERICHTHEID:**

- Zelfbepaling

**DEMON:**

- Schaamte

**ONTWIKKELINGSFASE:**

- 1,5 tot 4 jaar

## ONTWIKKELINGSTAKEN:

- Verwezenlijking van scheiding
- Vestiging van autonomie

## BASISRECHTEN:

- Om te handelen en om een afzonderlijk persoon te zijn

## EVENWICHTIGE KENMERKEN:

- Verantwoordelijk, betrouwbaar
- Evenwichtig, werkzame wil
- Goed gevoel van eigenwaarde, evenwichtige egosterkte
- Warme persoonlijkheid
- Zelfvertrouwen
- Spontaneïteit, speelsheid, gevoel voor humor
- Goede zelfdiscipline
- Besef van de eigen macht
- In staat uitdagingen het hoofd te bieden

## TRAUMA'S EN MISHANDELING:

- Schaamtegevoel bezorgen
- Autoritaire handelwijzen
- Onzekere situaties
- Onderdrukking van de wil
- Lichamelijke mishandeling, gevaarlijke omgeving, angst voor straf
- Verstrikking
- Emotionele manipulatie
- Niet bij de leeftijd passende verantwoordelijkheden (geparentificeerd kind)
- Van ouder overgeërfd schaamtegevoel

## DEFICIËNTIE:

- Weinig energie
- Zwakke wil, gemakkelijk te manipuleren
- Weinig zelfdiscipline en vermogen dingen af te maken
- Weinig gevoel van eigenwaarde
- Kil, emotioneel en/of lichamelijk
- Slechte spijsvertering
- Samengevouwen middel
- Aangetrokken tot opwekkende middelen
- Slachtoffermentaliteit, anderen de schuld geven
- Passief

- Onbetrouwbaar

#### EXCES:

- Bovenmatig agressief, overheersend, toezicht uitoefenend
- Behoeft om gelijk te hebben, het laatste woord te hebben
- Manipulatief, machtsghongerig, slinks
- Aangetrokken tot kalmerende middelen
- Woedeaanvallen, gewelddadige uitbarstingen
- Koppigheid
- Sterke ambitie (type-A-persoonlijkheid)
- Prestatiegericht
- Arrogant
- Hyperactief

#### LICHAMELIJKE AANDOENINGEN:

- Eetstoornissen
- Spijverteringsstoornissen, maagzweren
- Hypoglycaemie, diabetes
- Spierkrampen, spierstoornissen
- Chronische vermoeidheid
- Hoge bloeddruk
- Stoornissen van maag, alvleesklier, galblaas, lever

#### HELINGSSTRATEGIE:

- Risico's nemen (D)
- Aarden en emotioneel contact
- Diepe ontspanning, spanningsbeheersing (E)
- Krachtige lichaamsbeweging (hardlopen, aerobics, enzovoort)
- Oosterse vechtkunsten
- Opzitoefeningen
- Psychotherapie: ontwikkel egosterkte; laat woede vrijkomen of omvatten; werk aan schaamteproblemen; versterk de wil; moedig autonomie aan

#### AFFIRMATIES:

- Ik eerbiedig mijn innerlijke kracht. Ik voer taken met gemak en moeiteloos uit.
- Mijn innerlijk vuur brandt door alle blokkeringen en angsten heen.
- Ik kan alles wat ik wil.

# De lotus laten groeien

## Ontwikkeling en vorming van het vijfde chakra in één oogopslag

---

### LEEFTIJD:

- 7 tot 12 jaar

### TAKEN:

- Zelfexpressie
- Symbolisch redeneren
- Communicatieve vaardigheden

### BEHOEFTE EN LEVENSGEBIEDEN:

- Nijverheid versus minderwaardigheid
  - Creativiteit
  - Toegang tot instrumenten voor leren en creativiteit
  - Blootstelling aan de grotere wereld
- 

Bij de hogere chakra's zijn de ontwikkelingsstadia minder duidelijk afgebakend. Dat geldt vooral voor de communicatieve ontwikkeling. In de vorm van trillingen en langs chemische weg ontvangen we in de baarmoeder de eerste communicatie van onze moeder. Als zuigeling worden we in een bad van taal ondergedompeld en reageren we op geluiden, stemhoogten en gelaatsuitdrukkingen. Met negen maanden beseffen we dat klanken echte dingen representeren en beginnen we geluiden om ons heen te imiteren. Tegen onze twaalfde maand kunnen we enkele woordjes zeggen, reageren op eenvoudige woorden als 'nee' en herkennen we onze naam. Met twee jaar kunnen we ons in eenvoudige zinnestelsels uiten, met een woordenschat van omtrent driehonderd woorden. Op vier- of vijfjarige leeftijd maakt het taalvermogen een explosieve groei door en ratelt het kind onafgebroken tegen iedereen die maar wil luisteren!

Op zijn zesde beheerst een kind zijn taal in grote lijnen. Het begrijpt woorden die abstracte concepten aanduiden en zinnen die relaties tussen dingen beschrijven. Bij het derde chakra hebben we gezien dat de ontwikkeling van taal ons onze eerste ervaring van tijd als een opeenvolging van oorzaak en gevolg gaf. Pas op zijn zevende begint het kind evenwel de tijd in haar grotere verband te begrijpen, bijvoorbeeld hoeveel weken of maanden het nog is tot aan Kerstmis of zijn verjaardag. Een zevenjarige kan nu vooruit of achteruit in de tijd kijken, een proces dat Piaget omkeerbaarheid heeft genoemd. In dit stadium kan het intellect zich lang genoeg van de directe ervaring losmaken om alternatieve werkelijkheden te



overwegen. Alleen met dit besef is bewuste creativiteit echt mogelijk.

Hierin vinden we tevens de kiem van het geweten. Het kind kan conceptualiseren hoe het zou zijn als iedereen leugens vertelde of van elkaar stal. In het stadium van het derde chakra was dat niet mogelijk, omdat het niveau van conceptueel denken zich nog niet voldoende had ontwikkeld om verder dan directe oorzaken en gevolgen te kijken. In het stadium van het vierde chakra wil het kind behulpzaam zijn, omdat behulpzaamheid een positieve eigenschap lijkt te zijn. Bij het vijfde chakra leert het dat het morele gedrag zowel sociale als persoonlijke gevolgen heeft.

Het is tussen zeven- en twaalfjarige leeftijd (Piagets fase van het *concreet operationeel denken*) dat het vijfde chakra bloeit. Dit stadium wordt gekenmerkt door een hoger ontwikkeld symbolisch redeneren – het vermogen om een mentale representatie van een reeks activiteiten op te stellen. Een vijfjarige kan leren een eenvoudige route naar school af te leggen, maar kan de route niet uittekenen op papier. Een concreet operationeel kind kan deze overgang naar symbolische representatie wel maken en redeneringen opstellen. Ik moest vroeger geregeld een rit van drie uur maken, wat mijn zoontje maar lang en saai vond. Op zijn vierde zei hij tegen me: ‘Mam, als het zo lang duurt om er te komen, waarom nemen we dan niet een andere weg, zodat we er meteen zijn?’ Op zijn achtste herinnerde ik hem aan die opmerking en hij moest lachen over hoe onnozel hij was geweest.

Het bewustzijn van het kind verschuift van het door relaties beheerste vierde chakra naar een punt waarop zijn sociale identiteit tamelijk goed gevormd is en het met de eigen creatieve expressie begint te experimenteren. Erikson beschrijft deze fase als het conflict tussen *nijverheid en minderwaardigheid*, waarin het kind ‘nu erkenning leert te verwerven door dingen te produceren’.<sup>4</sup> De schoolomgeving begint het gezin te vervangen als het belangrijkste brandpunt van activiteit, aangezien ze een ruimer perspectief en grotere mogelijkheden voor creatieve expressie biedt. Op school vinden we allerlei gereedschappen, zoals tekenspullen, boeken, sportattributen, audio-visuele apparatuur en computers. Instrumenten geven ons een middel in handen om op de wereld in te werken en stellen ons in staat meer te doen met minder. Elk instrument dat we vinden, vergroot de mogelijkheden voor onze creatieve expressie.

Als het kind zich zeker voelt in zijn relaties, is het een stuk waarschijnlijker dat het zich ook zeker genoeg voelt om zijn waarheid uit te spreken en creatief te experimenteren. Het kan zijn ideeën testen door erover te redeneren en te fantasieren. Het kan zeggen dat het iets graag wil doen alvorens het feitelijk te doen. Een meisje kan ineens aankondigen dat ze met het buurjongetje gaat trouwen wanneer ze groot is. Wanneer je dan vraagt hóé ze dat weet, kan ze een tamelijk creatieve deductieve redenering afsteken.

Tot nu toe heeft het kind eerder ontvangen en gereageerd dan daadwerkelijk

zelf een creatieve bijdrage te leveren. Het systeem is aan het rijpen – de lichamelijke groei begint beduidend langzamer te verlopen en de motorische basisontwikkeling is afgesloten. Freud noemt dit de *latentieperiode*, een periode van relatieve vrede en harmonie, waarin de seksuele activiteit minimaal is. De enorme input aan energie die het kind nodig heeft gehad, en die het hopelijk voorafgaande aan deze fase gekregen heeft, begint naar buiten te bewegen door middel van zijn creatieve expressie. Susan komt met haar tekeningen of kleifiguren thuis en overhandigt ze vol trots aan mamma en pappa. Het is belangrijk dat ze erkenning krijgt voor haar bijdrage, omdat onze egokracht toeneemt wanneer we het gevoel hebben dat we iets te bieden hebben wat de moeite waard is.

Met de bouwblokken taal en relatie op hun plaats neemt de mentale capaciteit nu exponentieel toe. We leren symbolen te gebruiken om voorbij onze directe ervaring te reiken. Door school, boeken, televisie, gesprekken en ervaringen neemt het kind hongerig informatie over de wereld op. De conceptuele structuren die al deze informatie organiseren zijn al aanwezig en het leren verloopt gemakkelijk en snel. Met meer kennis om mee te spelen nemen de creatieve mogelijkheden toe.

Dit is het ontwaken van de *creatieve identiteit*, waarvan de taak *zelfexpressie* is. De ontwaking wordt mogelijk gemaakt doordat we een besef van onszelf als een gescheiden individu hebben gekregen, ons zeker voelen in onze sociale omgeving en ernaar verlangen een persoonlijke bijdrage te leveren aan de wereld om ons heen. Voorwaarde ervoor is een tot op zekere hoogte afgerond systeem, dat hopelijk totstandgekomen is in de voorgaande stadia van de lagere chakra's. Zonder een dergelijk afgerond geheel is het kind nog steeds meer op opnemen georiënteerd dan op naar buiten stromen. Onze eigen vorm moet afgebakend zijn voordat we vorm aan de wereld kunnen gaan geven. Wanneer deze stadia naar behoren afgesloten zijn, of wanneer de lagere chakra's relatief gezond gemaakt en in balans gebracht zijn, voltrekt deze progressie van communicatieve en creatieve vermogens zich op natuurlijke wijze.

# Karakterstructuur

## De psychopathische structuur

Stella bezig zien was altijd weer een hele belevenis. Ze was het soort vrouw dat op straat wordt nagekeken – donker en sensueel, met een zwoele glimlach, waarvan de vliedertjes in je buik spontaan opwarrelen. Haar ogen biologeerden je, haar lijf was lenig en sierlijk, met brede schouders, goed gevormde armen en een smalle taille en heupen. Het leek niet meer dan gepast dat ze als model werkte, in nachtclubs zong en hoopte het ooit te maken als actrice.

Onnodig te zeggen dat het haar nooit aan mannelijke belangstelling ontbrak. Maar haar relaties waren van korte duur en altijd weer een bron van grote frustraties. Ze had met de regelmaat van de klok woede-uitbarstingen, waarna ze haar partner weliswaar weer een zekere nabijheid toestond, maar zich echt helemaal in vertrouwen overgeven lukte haar nooit. Na intimiteit werd ze gegrepen door nervositeit en ze stelde zich kritisch en afstandelijk op. Haar opeenvolgende partners waren het uiteindelijk altijd weer beu om als aan elastiek heen en weer geslingerd te worden tussen intimiteit en afstandelijkheid en spraken haar erop aan. Wanneer dat gebeurde, wist ze altijd wel iets te vinden waardoor ze het zo kon draaien dat zij fout waren of haar misbruikten en zichzelf het slachtoffer was, waarna ze hun de bons gaf. Ze neigde ernaar te overdrijven, en je zou zelfs kunnen zeggen dat haar hang naar acteren voortkwam uit een liefde voor melodrama. Ze was er in ieder geval een ster in, zowel in als buiten het theater.

Stella straalde grote kracht uit in de manier waarop ze haar werk uitvoerde en oogstte de bewondering van degenen die haar kenden. Slechts weinigen bevroeden echter hoe fragiel en eenzaam ze feitelijk van binnen was. Maar aan de andere kant: ze was zich er zelf nauwelijks van bewust. Ze stortte zich met al haar tomeloze energie op haar carrière en andere bezigheden die bewondering afdwongen. Ze schiep een uiterlijke persona die mooi en machtig was, terwijl daaronder een armzalig zelfbeeld, kwetsbaar en bang, schuilging. Ze had een sterk vijfde chakra, een excessieve wil in het derde chakra, een geopend maar onverbonden tweede chakra en een zwak gevoel van haar eigen grond. Haar hart opende en sloot zich naar gelang van de situatie – ze kon heel liefdevol of koud en boos zijn, waarbij ze vaak met verbluffende snelheid tussen de twee polen omschakelde. Stella was een voorbeeld van de karakterstructuur die de psychopathische structuur wordt genoemd (figuur 5-2).

De karakterstructuur ligt grotendeels in lichaam/geest vast tegen de tijd dat een kind de schoolleeftijd bereikt. Aangezien het vijfde chakra pas daarna bloeit, kunnen we de ontwikkelingsstadia van de hogere chakra's niet langer zo precies correleren aan de vorming van de karakterstructuur. Hoewel de psychopathische

structuur voortvloeit uit deprivatie in de periode tussen de tweeënehalf en vier jaar (het laatste deel van het derde chakra), bespreek ik hem hier bij het vijfde chakra, omdat hij gepaard gaat met de tendens om energie in het lichaam omhoog naar de hogere chakra's te trekken, en dan vooral het vijfde. Uitdager-verdedigers kunnen geweldige acteurs, zangers, advocaten, professoren en entertainers zijn, aangezien ze uitermate creatief en briljant kunnen communiceren. Ze genieten ervan een machtspositie te bekleden en kunnen daarin dikwijls ook prima uit de voeten. Kwetsbaarheid vormt een probleem voor deze structuur, en hun meeste inspanningen zijn dan ook op het vermijden van kwetsbare situaties gericht.

Een sterk vijfde chakra is een van de onbewust verleidelijke aspecten van deze structuur. Deze mensen paaien je met aardigheden, imponeren je met hun welbespraaktheid, overreden je met hun kant-en-klare argumenten en palmen je in met hun openhartigheid. Gegeven hun charismatische uitstraling zijn anderen maar al te graag bereid het ze naar de zin te maken. Ze voelen zich lekker wanneer ze een machtspositie bezitten en weten daar gebruik van te maken.

Doordat hun energie naar boven getrokken is, hebben ze dikwijls brede schoudera en smalle heupen. Hun fysieke verschijning straalt zowel iets machtigs als elegants uit. Ze zijn niet stijf, zoals het prestatiegerichte type, en hun lagere chakra's (vooral het bekken) kunnen feitelijk zelfs uitzonderlijk los en vloeiend lijken (figuur 0-5, E). Hun seksuele drift kan sterk zijn, maar is vluchtig, en ze kunnen zich niet lang emotioneel binden. Ze neigen er enerzijds toe energetisch uitbundig te zijn, aangezien de energie van de lagere chakra's naar boven gestuwd wordt langs de bevrijdende stroom, terwijl ze anderzijds veelal gebrekkig geaard zijn, doordat hun manifesterende stroom zwak is en er weinig energie naar beneden getrokken en in brandpunten en vormen geleid wordt. Ze zijn gewoonlijk aantrekkelijk, maken een waardige indruk en blaken van zelfvertrouwen.

Hun macht en goed ontwikkelde communicatieve eigenschappen maskeren een dieper gevoel van wantrouwen en onzekerheid. Achter het masker heeft de psychopathische karakterstructuur meer iets van het orale karakter – behoeftig, hongerig en zwak. Deze gevoelens zijn dermate onverdraaglijk, dat de uitdager-verdediger zijn uiterste best doet om alle situaties te vermijden waarin hij zijn verborgen, kwetsbare aard bloot zou kunnen geven. Hij heeft een goede verdediging tegen elke mogelijke uitdaging opgebouwd, maar deze afweer bewerkstelligt tevens dat zijn eenzaamheid in stand wordt gehouden.

Zoals het verdedigersaspect van de naam suggereert, komen personen met deze structuur met geweldige begaanheid en steun op voor de underdog, in wie ze zichzelf onbewust herkennen. Ze zijn heldhaftige voorvechters, die aan komen stormen om je te verdedigen, voor belangrijke zaken vechten en gullhartig met troost en begrip strooien voor de zwakken en behoeftigen. Vaak hebben ze een relatie met iemand die jonger, stiller en emotioneel afhankelijk is, zodat de kans klein is dat ze getart worden.

Figuur 5-2. Psychopathische structuur (uitdager/verdediger) – Het verraden kind

<i>Eerste chakra Kan beide zijn</i>	<i>Tweede chakra Excessief</i>	<i>Derde chakra Excessief</i>	<i>Vierde chakra Deficiënt</i>
<i>Gewoonlijk geen belangstelling voor het lichaam, houdt het voor vanzelfsprekend. Sommigen kunnen evenwel bodybuilder worden als manier om sterk te worden</i>	<i>Zeer los bekken</i>	<i>Sterk georiënteerd op macht, dominerend, maar voelt zich machteloos en het slachtoffer</i>	<i>Vreest onderwerping te zeer om intimiteit te kunnen vertrouwen</i>
<i>Onbetrouwbaar</i>	<i>Verleidend</i>	<i>Hyperactief, gevolgd door instorting</i>	<i>Beschouwt intimiteit als zwakte</i>
<i>Paranoïde</i>	<i>Behoeftig onder verdediging</i>	<i>Neigt naar woede-uitbarstingen</i>	<i>Kan geen gelijkwaardige relaties vormen, moet domineren en beheersen</i>
<i>Zelfgericht</i>	<i>Emotioneel, wispelturig</i>	<i>Vreest onderwerping, staat zodoende klaar om te vechten, moet winnen</i>	<i>Kan dichtbij zijn als iemand haar nodig heeft, defensief als ze uitgedaagd wordt</i>
	<i>Jeugd moet ontgonnen worden</i>	<i>Denkt dat elke moeilijkheid op te lossen is met wilskracht</i>	<i>Goed voorvechter van de underdog</i>
		<i>Moet gelijk krijgen</i>	<i>Zacht en liefdevol wanneer hij zich veilig voelt</i>

<i>Vijfde chakra Excessief</i>	<i>Zesde chakra Deficiënt</i>	<i>Zevende chakra Evenwichtig tot excessief</i>
<i>Innemend, onderhoudend, charismatisch</i>	<i>Kan ongevoelig voor andermans noden lijken</i>	<i>Uitermate intelligent</i>
<i>Verbaal sterk, sterk in discussies</i>	<i>Gefixeerd op imago in plaats van op werkelijkheid</i>	<i>Goed geïnformeerd</i>
<i>Geneigd tot overdrijving</i>	<i>Kan gemonopolariseerd zijn (één juiste manier)</i>	<i>Moeite met zich overgeven aan een hogere macht</i>
<i>Ontlaadt spanning door praten</i>	<i>Neigt zeer sterk naar ontkenning</i>	<i>Energie wordt hoog in het lichaam vastgehouden, hoofd en schouders zijn sterk en groot</i>
<i>Domineert door praten</i>	<i>Kan moeilijk alternatieven zien</i>	
<i>Kan bedrieglijk of heimelijk zijn</i>		