

## Het verbinden van chakrapsychol

CONFLICTEN LA  
NATUUR ZIEN

Een conflict heeft invloed op zowel lichamelijk niveau als op mentaal en emotioneel niveau. Met behulp van chakrapsycho-  
logie is het mogelijk meer inzicht te krijgen in de manier  
waarop mensen met conflictsituaties omgaan.

De chakrapsycho-  
logie komt uit het oude  
India waar de hindoeïstische yogi's 4.000  
jaar geleden de chakraleer (uit de Veda's,  
de Indiaanse filosofie) al als spirituele gids  
gebruikten. De westerse wereld is echter pas  
sinds enkele tientallen jaren op de hoogte  
van de chakrathorie, die door de jaren heen  
is uitgewerkt tot een diepgaande filosofie.  
Een chakra wordt omschreven als een  
wielvormige draaikolk waarin verschillende  
niveaus van bewustzijn elkaar kruisen of ont-  
moeten; het woord 'chakra' komt uit het San-  
skriet en betekent 'wiel' of 'cirkel'. Er zijn zes  
van deze wielen die een reeks energievelden  
vormen van het stuitje tot het midden van  
het voorhoofd en een zevende chakra dat  
zich boven het lichaam bevindt. Ieder chakra  
stelt een aspect van het bewustzijn voor dat  
kenmerkend voor ons leven is en ons in staat  
stelt lichaam, ziel en geest beter te leren  
kennen. Samen vormen ze een systeem  
van vitale levenskracht. Je hoeft echt geen  
yogi te zijn om de waarde van de inzichten  
te ervaren. Ook voor westerlingen kan de  
chakraleer waardevol zijn, bijvoorbeeld bij  
het inzicht krijgen in de eigen manier van  
met conflicten omgaan.

**Fight or flight**

Een conflictsituatie roept bij de meeste men-  
sen stress op. In een conflict- of stresssituatie  
reageert het lichaam, ondanks duizenden  
jaren evolutie, nog steeds volgens bepaalde

natuurwetten. Hormonen die door je li-  
chaam stromen, zoals adrenaline en cortisol,  
bepalen je reactie op een conflict. Je wilt er  
vol in gaan of juist heel ver van weg kruipen:  
*fight or flight*. Beide mechanismen komen  
voort uit een diepgewortelde angst. Op  
lichamelijk niveau zijn deze mechanismen  
goed te voelen: de ademhaling zit hoog en  
spanning hoopt op in je lijf. Op chakraniveau  
vindt een soort bewustzijnsvernaauwing  
plaats, waardoor je mogelijke scenario's  
en oplossingen automatisch uit je oude  
ervaringen haalt, opgeslagen in de chakra's.  
Je haalt de bewustzijns- en levensenergie uit  
de ene chakra en een andere chakra wordt  
te veel aangezet waardoor deze uiteindelijk  
uitgeput raakt. Hierdoor bouwt emotionele  
en fysieke spanning op en je lichaam kan  
niet meer ontspannen.

**Conflicten gaan over jezelf**

Een conflict zet dus een automatische  
lichamelijke reactie in werking. Maar ook  
brengt het een aantal voorgeprogram-  
meerde emotionele reacties naar voren die  
in het verleden zijn opgebouwd. Ervaringen  
van vroeger maken dat je vaak op eenzelfde  
vertrouwde manier reageert. Wil je leren van  
conflicten, begin dan bij jezelf en je eigen  
reactie. Wat zorgt er nu voor dat je in je  
voorgeprogrammeerde reactie schiet? Of-  
tewel: wat zijn jouw *triggers* en waar komen  
deze vandaan? Hebben ze te maken met

CONFLICTCOACHING

# ogie met conflictcoaching

## TEN JE WARE

onvervulde verlangens of gebeurtenissen uit het verleden? Als je je eigen triggers kunt herkennen, zul je tot de ontdekking komen dat een conflict veel over jezelf zegt en niet zoveel over een ander. Als je je verbindt met jezelf, kun je bepaalde patronen en overlevingsmechanismen bij jezelf ontdekken.

### Conflicten en chakra's

Met behulp van chakrapsielologie kun je nagaan wat er tijdens een conflict gebeurt in lichaam en geest.

#### Eerste chakra

Het eerste chakra bevindt zich in het onderste deel van je wervelkolom, bij je staartwervels. Je natuurlijke kracht, vitaliteit, persoonlijke veiligheid en oorspronkelijkheid, kortom je basis, bevindt zich op deze plek in het lichaam. Vanuit dit chakra voel je je krachtig en heb je de ruimte om te bewegen zoals jij dat wilt. Als het bewustzijn in dit gebied optimaal is, heb je ook het vermogen om los te laten, niet overal op in te springen, maar vanuit je eigen wijsheid te weten waarop je wel en niet wilt reageren. Je kunt goed spanning loslaten en je kunt

#### Tweede chakra

Het bekkengebied, waar het tweede chakra zich bevindt, heeft effect op de emotionele spanning die je opdoet vanuit jezelf en de wereld om je heen. Op fysiek niveau gaat het met name om het vocht in je lichaam. Stroom je lekker mee met het leven, dan reageert je lichaam op haar natuurlijke manier. Is er echter een emotionele blokkade, dan zal deze zich ook in je lichaam uiten. Zo kan een emotie, bijvoorbeeld in een conflict, je aangrijpen en de energiestroom beïnvloeden. Kinderen laten dat zo mooi zien als ze iets te spannend vinden: ze drukken de benen stevig over elkaar of plassen in hun broek. Volwassenen tonen tranen van geluk of verdriet. Het is goed om je emoties te laten stromen zodat de emotie weer weg kan vloeien. Dan ontstaat er ruimte om je in te leven in de ander en je niet in de stroom van emoties mee te laten voeren.

#### Derde chakra

De buik met het derde chakra heeft wilskracht, realisatiekracht als kwaliteit. Je wilt een situatie veranderen en de buik weet wel wat ooit heeft geholpen dus zal nu ook

*Wil je leren van conflicten,  
begin dan bij jezelf en je eigen reactie*

vanuit een breed perspectief een situatie beoordelen. Als er een blokkade is zal je overlevingsmechanisme het werk doen. Je wilt het conflict overleven door primair te reageren met verdedigende argumenten.

weer zijn kracht inzetten. Gedrag dat je in het verleden hebt vertoond, wordt ingezet om de zaak te redden. Daardoor krijg je wat je altijd hebt gekregen. Deze reactie is vaak te zien in conflicten. Iemand is geraakt maar wil het zo snel mogelijk oplossen. Het vuur laait op vanuit de buik en de persoon





zet zijn kracht in om de ander en de situatie meester te zijn. Hierdoor escaleert het conflict; de conflictpartners willen geen gezichtverlies lijden. Je kunt de emotie opheffen door de ander in zijn waarde te laten en je wilskracht te gebruiken om keuzes te maken die leiden naar een oplossing die goed voor beide partijen is.

#### **Vierde chakra**

In een conflict wil het hartsgebied, waarin het vierde chakra zich bevindt, niet meer opengaan voor de ander. De verbinding is niet alleen weg met je eigen diepere kracht en wijsheid, maar ook met je conflictpartner. De liefde voor de medemens kan de verbinding weer herstellen, maar op een conflictmoment is het hart hard geworden. Door volledige acceptatie van de conflict-situatie, inclusief je eigen aandeel, opent het hartchakra. Er ontstaat compassie en mildheid voor jezelf en de ander. Dit geeft ruimte voor dialoog waarin ruimte is voor wederzijdse belangen en behoeften.

#### **Vijfde chakra**

Je wilt je uiten maar je adem stekt en er is spanning merkbaar in het keelgebied, de plek van het vijfde chakra. Rode vlekken laten op fysiek niveau de spanning zien. De adem zit hoog. De communicatie is agressief en ineffectief. Je zegt bijvoorbeeld niet alles wat je wilt zeggen of je zegt juist te veel. Op dit punt heb je te leren om jezelf zorgvuldig te uiten. Expressie geven aan je behoeften zodat de ander hoort wat jij wilt.

#### **Zesde chakra**

De creativiteit, ofwel het denken in mogelijkheden en oplossingen is geblokkeerd

als je midden in een conflictsituatie zit. De inzichten vanuit een rustige geest, het zesde chakra, blijven uit. Mensen zeggen regelmatig dat ze zichzelf niet meer herkennen in een conflict. Alles is gefocust op de ander en niet op je eigen aandeel. Het ademgebied, het leven en bewustzijn, worden steeds beperkter. Je gedachten over de situatie worden eenzijdig en erg gericht op de ander en de oordelen over de ander schieten over tafel. Door afstand te nemen en onderscheid aan te brengen tussen belevingen, interpretaties en feitelijkheden, krijg je inzicht in de aannames die je hebt gedaan en de feiten waarover je vervolgens kunt onderhandelen.

ook bij horen, hoeft hij er niet meer tegen te vechten. Tot aan dit moment zal de coachee de eigen lastige kanten projecteren op een ander. De ander is een vergrootglas van datgene wat hij niet wil ontmoeten in zichzelf. Door inzicht te krijgen in de ware natuur kan de coachee de schaduwkanten integreren en zichzelf bevrijden van automatisch en voorgeprogrammeerd gedrag bij conflicten.

Bij het bewerkstelligen van een verandering in de conflicthantering van de coachee is een goed functionerend chakrasysteem noodzakelijk. Door middel van de adem kunnen de chakra's weer gaan stromen en

## *Het lichaam liegt niet, maar reageert op de situatie en hoe deze door je wordt ervaren*

#### **Duurzame verandering bewerkstelligen**

Bij het begeleiden van conflicten vanuit de inzichten van de chakrapsielologie is het belangrijk dat je als coach de schaduwkanten niet onbelicht laat. Dit zijn de kanten van jezelf die je wellicht minder mooi vindt en die je niet vaak laat zien (Ford, 2004).

De coachee reageert in een conflict bijvoorbeeld agressief, als slachtoffer of juist manipulatief, omdat de emoties hem of haar helemaal overnemen. In een conflict worden dus de schaduwkanten helemaal zichtbaar en komt de ware natuur met zowel de licht- en schaduwkanten naar voren. Het sleutelwoord hierbij is acceptatie: als de coachee kan accepteren dat deze kanten er

bewustwording ruimte krijgt. Bijvoorbeeld met behulp van meditatie, kun je je eigen kracht ontdekken en bewust voor een andere reactie kiezen. Bovendien is het met behulp van meditatie mogelijk om na te gaan welke chakra's je voelt stromen en welke niet. De chakra's stromen optimaal als de adem er volledig doorheen kan stromen. Is er een spanning of blokkade, dan zal dit een vernauwend effect hebben op jezelf en hoe je reageert op invloeden van je omgeving. Het lichaam liegt niet, maar reageert op de situatie en hoe deze door je wordt ervaren.

Door stil te staan bij de plek waar de adem zich bevindt in het lichaam en de adem uit te breiden naar alle delen van het lichaam





chakra	kwaliteit	in conflicten	oplossing
7	alles omvattend transcendentale bewustzijn	afscheiding beperking	de ander gelijk aan jezelf boven het conflict (metaniveau)
6	verbeeldingskracht bewust waarnemen	dreigscenario's denkpatronen	observatie boven vooroordelen
5	zelfexpressie creativiteit	bedrog agressieve communicatie	in mogelijkheden denken zuivere uiting van behoeften
4	compassie acceptatie	harteloze afwijzing veroordelend	verbinden en verruimen ego loslaten
3	vorm en richting geven wilskracht	macht en woede manipulatie	opkomen voor jezelf en de ander blokkades opheffen
2	beleving van heelheid erbij horen	dualiteit gemiste verlangens	inleving, beweging naar de ander emoties laten stromen
1	overleven loslaten	vecht of vluchtreactie vernietigende kracht	aarden en rust bescherming en steun

tot en met de basis, is er weer contact mogelijk met de persoonlijke veiligheid, ontspanning, kracht, liefde, verbindende communicatie en inzichten.

Door letterlijk en figuurlijk 'op adem te komen', ervaart de coachee meer ruimte in zichzelf. De geest kan vanuit een breder perspectief naar de situatie kijken en het eigen aandeel en dat van de ander ontdekken. Hierdoor gaan alle chakra's open. Het hart gaat open, zowel voor de totale eigen persoon, inclusief de schaduwkanten, als voor de ander. De conflictpartners hoeven het overigens niet altijd met elkaar eens te worden. Juist niet. Want hoe mooi is het om diversiteit te ontmoeten en dit in te zetten om jezelf en je eigen kijk op de wereld te verbreden. Die diversiteit kan de coachee verrijken, zodat deze nieuwsgierig blijft

naar het anders zijn. De boodschap als coach: open jezelf, verruim je blik, heb compassie voor jezelf met alles erop en eraan. Dan kun je ook de wereld met compassie benaderen.

*Anita Tamming (1971) is coach en trainer in haar netwerkorganisatie AHAU Coaching & Training, freelance opleider bij de SchoolvoorCoaching en eigenaar van Yogacentrum Innerwork waar zij zelf yoga en mindfulness trainingen geeft. Vanuit aardse nuchterheid diepgang creëren in persoonlijk bewustzijn.*  
[www.ahau.nl](http://www.ahau.nl), [www.yogacentrum-innerwork.nl](http://www.yogacentrum-innerwork.nl)

#### Literatuur

Dale, J. (2009). *Het subtiele lichaam*. Haarlem: Altamira-Becht.  
Ford, D. (2004). *De lichte kant van de schaduw: Overwin je angsten en leef vrij*. Utrecht: Servire.

Glasl, F (1998). *Help! Conflicten*. Stuttgart:Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH.  
Judith, A (1996). *Chakra-werkboek*. Haarlem: Becht/Gottmer.  
Patanjali, B.S. *Yoga sutra's*. Den Haag: Sirius en Siderius.  
Rosenberg, M.B. (2003). *Geweldloze Communicatie*. Rotterdam: Lemniscaat.  
Thich Nhat Hanh (2010). *Mindfulness voor een gelukkig leven*. Rotterdam: BBNC.