

HET BELANG VAN EEN GEZONDE BALANS TUSSEN MANNELIJKE EN VROUWELIJKE ENERGIE IN EEN RELATIE

Iedereen heeft mannelijke (masculine) en vrouwelijke (feminine) energie in zich. Dit staat los van iemands geslacht. Wanneer je volledig gefocust bent op het winnen tijdens sport of spel overheerst de masculine energie, terwijl de feminine energie dominant aanwezig is wanneer je empathie voelt voor het leed van een ander. Mannelijke energie wordt vaak geassocieerd met kracht, oplossingsgerichtheid en de leiding nemen. Vrouwelijke energie daarentegen voelt zachter, sensueler, zorgzamer en gevoeliger. In veel gevallen wordt een masculine man als de 'baas' gezien, terwijl een masculine vrouw het labeltje 'bazig' krijgt. Hoe komt dat? Simpel, omdat vanuit onze evolutie de maatschappij masculine energie van een man verwacht en feminine energie van een vrouw. Een vrouw valt vanuit die evolutie gezien op een sterke, dominante man, omdat deze haar en haar kinderen kan beschermen tegen de boze buitenwereld. En een man valt doorgaans op een verzorgende, lieve vrouw, omdat zij altijd goed voor hem en zijn nageslacht zal zorgen. In een gezonde situatie is zowel bij mannen als bij vrouwen een goede balans aanwezig tussen de verschillende energieën, waarbij er meestal wel een voorkeur bestaat voor masculine of feminine energie. Denk hierbij aan de volgende kenmerken, die uiteraard slechts als voorbeeld dienen.

Gezonde masculine energie

Dominant
Onafhankelijk
Assertief
Vernieuwend
Beschermend
Grenzen stellen
Moedig
Oplossingsgericht
Stabiel
Directief
Logisch
Focus
Verantwoordelijk
Krachtig
Zelfverzekerd

Gezonde feminine energie

Gevoelig
Samenwerkend
Kwetsbaar
Zorgzaam
Empathisch
Begrijpend
Aardig
Intuïtief
Creatief
Tederheid
Onvoorwaardelijke liefde
Sensueel
Meegaand
Verzorgend
Verbindend

HET BELANG VAN EEN GEZONDE BALANS TUSSEN MANNELIJKE EN VROUWELIJKE ENERGIE IN EEN RELATIE (VERVOLG)

In een gewonde situatie, bijvoorbeeld door een traumaverleden en/of het ontstaan van een negatief patroon binnen de relatie, gaat een van beide energieën sterk de overhand krijgen. Door de gevoelde pijn, onbegrip of machteloosheid, reageert iemand dan vanuit gewonde feminine of masculine energie, bijvoorbeeld door een of meerdere van onderstaande gedragskenmerken te laten zien.

Gewonde masculine energie

Aanvallend
Machtsstrijd
Agressief
Controlerend
Confronterend
Verwijtend
Explosief
Vermijdend

Gewonde feminine energie

Slachtoffer
Machteloos
Krachteloos
Negerend
Manipulatief
Terugtrekkend
Afhankelijk
Overgevoelig

In een relatie ontstaat regelmatig een vicieuze cirkel, waarbij de ene partner zich steeds meer gaat gedragen als een gewonde masculine en de andere partner als een gewonde feminine. Ook een man kan zich laten leiden door feminine energie in de vorm van het zichzelf terugtrekken/afsluiten, door slachtoffergedrag te vertonen of door zijn partner te negeren. Terwijl zijn vrouw misschien op dat moment nog angstvallig probeert de verbinding te voelen door hem te raken. Immers, zolang ze hem kan raken, betekent ze in haar overtuiging nog iets voor hem. Dat ze dat doet door minder elegant gedrag te vertonen, bijvoorbeeld door hem te bekritisieren of verbaal te exploderen, maakt de positieve intentie er niet minder op. Door haar pijn, gevoel van onbelangrijkheid, gebrek aan zekerheid of connectie, verkeert ze in een dusdanige stresssituatie dat haar limbisch systeem het denkende brein zal overrulen. Ze kan dus niet meer logisch nadenken over de beste strategie, maar reageert puur vanuit haar overlevingsdrang. Dat een dergelijk negatief patroon van beide partners destructief voor een relatie kan zijn, spreekt voor zich. Gelukkig is het met de juiste begeleiding mogelijk de balans te herstellen, waardoor de gezonde masculine energie en feminine energie weer op een constructieve manier kunnen worden ingezet. Welke energie is bij jou dominant in een gezonde en gewonde situatie?