

## Energia Feminina e Energia Masculina

«O cisma que ocorre no amor, no namoro e no casamento tem a ver com um relacionamento que cada parceiro ignora, recusando-se a amar, tocar, sentir, afirmar e cuidar: é a recusa de ter uma relação consigo mesmo.»

Passagem de *Enfrentar o Milénio*, um livro de Albert C. Gaulden

Cada um de nós tem energia feminina ("Yin") e energia masculina ("Yang") dentro de si. Para homens e mulheres, a *energia feminina* representa a nossa parte mais profunda e sábia, que comunica connosco através da nossa intuição. Se não lhe prestamos atenção consciente, a nossa intuição tenta fazer-se ouvir através de sonhos, emoções e do nosso corpo físico. A *energia feminina* é também a nossa capacidade de sentir, de dar e de receber carinho, afecto e amor, de exprimir as nossas emoções e desejos. O *aspecto masculino* em nós (homens e mulheres) representa acção, força de vontade, a nossa capacidade de pensar, de falar, de movimentar os nossos corpos e de fazer coisas no mundo físico.

- Uma mulher de negócios pode sentir um impulso para telefonar a alguém (orientação do seu lado feminino) e porque segue essa intuição, acaba realizando um óptimo negócio (acção).

- Um pai pode sentir uma súbita preocupação com o seu filho (um aviso do seu lado feminino) e correr até à cozinha para afastá-lo de um forno quente (acção levada a cabo pelo lado masculino).

No papel masculino tradicional, os homens são ensinados a negar e a suprimir o seu lado feminino, a serem tipo máquinas, a não sentir e a não exprimir emoções, a terem controlo total sobre as situações, a serem machos e repressivos em relação às mulheres. Por isso, eles sentem-se muitas vezes sozinhos, perdidos e desesperados. No papel feminino tradicional, as mulheres aprendem a negar e a suprimir o que sentem, querem e podem fazer por elas mesmas, a serem submissas e passivas, e isto deixa-as indefesas, dependentes dos homens e desequilibradas emocionalmente.

Por estas razões, de um modo geral os homens precisam das mulheres para obter sabedoria intuitiva e afectiva e apoio emocional, e as mulheres dependem dos homens para tomarem conta de si mesmas e para tratar do que precisam no mundo físico. Parece uma combinação perfeita - o homem ajuda a mulher e a mulher ajuda o homem. Contudo, o problema é que como indivíduos, se não nos sentirmos como um todo, se sentimos que a nossa sobrevivência depende de outra pessoa, estamos sempre com medo de a perder. Vivemos num estado constante de medo e de insegurança, no qual a outra pessoa é um mero objecto para nós - a nossa fonte de amor ou protecção. Tentamos controlar essa fonte a qualquer custo, seja directamente através da força, ou indirectamente através de comportamentos manipulativos. Sob esta perspectiva, as nossas relações têm-se baseado na dependência e na necessidade de controlar a outra pessoa. Isto conduz inevitavelmente à acumulação de ressentimentos e ira, que tendemos a reprimir porque seria demasiado perigoso exprimir e um risco de perder a outra pessoa.

As qualidades que as **mulheres** têm procurado nos homens - protecção, força, poder, responsabilidade, atenção, excitação e romance - têm que ser desenvolvidas nelas mesmas. A fórmula é simples: trate-se a si mesma exactamente da mesma maneira que gostaria de ser tratada por um homem, e aí poderá notar que o que cria em si é-lhe espelhado fora de si. Quando tiver desenvolvido o seu lado masculino, que a apoie e ame, haverá sempre um ou vários homens na sua vida que reflectirão esse processo. Quando uma mulher se apaixona por um homem, ela está a ver o seu lado masculino reflectido nele.

As qualidades que os **homens** têm procurado nas mulheres - cuidados, calor, força, sexualidade e beleza - já existem dentro deles mesmos no seu aspecto feminino. Assim que aprenderem a respeitá-lo, ouvi-lo e segui-lo, atrairão para as suas vidas mulheres que reflectam essa integração.

Portanto, ao sabermos a um nível profundo que a pessoa por quem nós nos atraímos é o reflexo de nós mesmos(as), não precisamos mais de ser dependentes dele ou dela porque sabemos que tudo o que vemos nela ou nele está também em nós!

---

Texto adaptado por

Lígia Maria Carvalho de Noronha (psicóloga clínica e de aconselhamento)