



عندما تكون طاقتِك الأنثوية غير متوازنة

لماذا يصبح الحب، الأمان، والاستقبال صعباً — وما الذي حدث فعلًا في طفولتك

معظم النساء اللواتي يعانيين من:

- علاقات مؤلمة
- شعور بعدم القيمة
- إرهاق دائم
- إفراط في العطاء
- فوضى عاطفية
- أو فراغ داخلي

لسن مكسورات.

هن فقط غير متوازنات.

طاقتِك الأنثوية — طاقة الشعور، الاستقبال، الاحتواء — إما تجمّدت أو انفتحت بلا حماية في مرحلة الطفولة.

أولاً: شكلان لاحتلال الطاقة الأنثوية

ا) طاقة أنثوية متجمدة (القلب المغلق)

ت تكون عندما تتعلمين في طفولتك:

- أن الشعور غير آمن
- أن الاحتياج ضعف
- أن اللين خطر
- أن استقبال الحب قد يسبب الألم

فتكبرين وأنتِ:

- قوية أكثر من اللازم
- مستقلة أكثر من اللازم
- تعطين أكثر مما تستقبلين
- لا تطلبين
- لا تستريحين

لكن في الداخل:

- وحدة
- اشتياق
- خوف من أن تكوني عبئاً
- شعور خفي أنك غير مستحقة

و حين لا تشعرين بنفسك من الداخل... تبدئين بالذوبان في الآخرين لتشعرى أنك موجودة.

٢) طاقة أنثوية فائضة (مشاعر بلا احتواء)

تتكّون عندما:

- لم يكن هناك من يحمي مشاعرك
- كنتِ محاطة بالخوف أو الفوضى
- أو اضطررتِ للنضوج مبكراً

فتتعلمين:

"إن لم أُظهر كل ما أشعر به، فلن يرانني أحد."

فتصبح مشاعرك:

- كبيرة
- سريعة
- ملحّة
- وتحتاج إلى رد فعل دائم

فتكثر:

- المشاركة الزائدة
- التعلق
- الدراما
- الخوف من الهرج

هذا ليس ضعفاً. هذا جهاز عصبي يحاول البقاء.

ثانيًا: الجرحان الأساسيان وراء هذا الاختلال

تقريبًا كل امرأة تحمل واحدًا أو كليهما:

١) جرح العار

"هناك شيء خطأ فيّ."

يخلق:

- إرضاء الآخرين
- خجل من الجسد
- خجل من الرغبة
- خوف من أن تكوني "كثيرة" أو "ناقصة"

٢) جرح الخطر

جرح الخطر

"العالم غير آمن."

يخلق:

- قلقاً
- غيرة
- خوفاً من الفقد
- احتياجًا دائمًا للتطمين

ثالثاً: أقنعة الأنما التي تتكون إذا كانت طاقتكم الأنثوية متجمدة:



غير المرئية

تشعر أنها غير مختارة



القوية

لا تحتاج، لا تبكي، لكنها منهكة

أقنعة الطاقة الأنثوية الفائضة

إذا كانت طاقتِك الأنثوية فائضة:



مدمنة الرومانسية

تحتاج شدة لتشعر بالحياة



المسيطرة عاطفياً

تستخدم الألم أو الدموع للارتباط



الضحية

كل شيء يحدث لها



هذه ليست حقيقتك. هذه طرق بقاء.

رابعاً: كيف يظهر هذا في الحب والزواج

الطاقة المتجمدة:

- تنجذب لرجل غير متاح
- تعطي أكثر مما تستقبل
- يصعب عليها الاستمتاع بالقرب

الطاقة الفائضة:

- تخاف الهجر
- تتعلق
- تحتاج تطميناً دائماً
- تعيش دورات شدة ثم انهيار

في الحالتين: القلب غير محتوى داخلياً.

خامسًا: كيف يظهر في العمل والحياة



الفائضة:

- تشعر بعدم الاستقرار
- يصعب عليها الاستمرار
- تربط قيمتها بردود فعل الآخرين

المجمدة:

- تعمل كثيراً
- تستقبل قليلاً
- تحترق بصمت

سادساً: في العلاقة الزوجية

المتجمدة:

- منفصلة عن المتعة
- تعطي أكثر مما تأخذ
- تخجل من رغبتها

الفائضة:

- تستخدِمُ القرب لتشعر بالأمان
- تتعلّق عبر العلاقة
- تشعر بالفراغ بعد الجنس

التوازن يعني:

حضور، أمان، استقبال، ومتعة بلا خوف.

الحقيقة

أنتِ لا تحتاجين أن تكوني "أكثر أنسنة".

أنتِ تحتاجين أن تكوني آمنة داخل أنوثتك.

عندما يشعر قلبك بالأمان... يبدأ الاستقبال.

ثلاث حقائق بسيطة

للك الحق أن تستقبلني
دون أن تثبتني شيئاً.

2

مشاعرك ليست خطراً.

3

لا تحتاجين أن تختفي
أو تؤدي دوراً كي تُحبني.

التوازن ليس فعلاً...

التوازن هو أن تكوني محتواة داخلياً.