

Energiegevers

Wat geeft jou energie? Deze vraag klinkt je vast bekend in de oren. Als jij ooit een therapeut, psycholoog, coach of andere supporter van jouw mentale welzijn bezoekt, is het vaste prik. Het is dé eerste vraag die na het sociale praatje bovenaan de checklist prijkt. Het is het item waar veel professionals snel winst in willen behalen. Want als jij dingen doet die je energie geven, zou je ook energie moeten krijgen, zou je denken. Zo simpel is het helaas niet. Althans niet voor iedereen. Voor sommigen is die bewuste vraag naar energiegevers zwaar ironisch of gewoon ronduit flauwekul zonder in cynisme te vervallen. Voor veel collega's is deze vraag soms een dooddoener van jewelste die het tegenovergestelde bewerkstelligt van überhaupt wat energie krijgen.

Happy ziek maakt zich soms ook schuldig aan deze vraag omdat we het beste in je naar boven willen brengen. We willen je stimuleren om je hart te volgen en daar ook blij van te worden. Want voor velen werkt deze vraag fantastisch. Door te reflecteren en te doen waar je energie van krijgt, bouw je vaak extra batterijvoorraad op. De neveneffecten zijn ook nog dat je gaat stralen, je relaxter door het leven heen beweegt en, doe eens gek, een heel ander leven gaat leiden wat jou ten diepste inspireert. Een leven dat je al veel langer had moeten leven.

Maar wat als de bewuste energievraag een dolksteek in je hart is? Wat als je bijvoorbeeld lijdt aan zware M.E. en je lievelingsactiviteit je tonnen energie kost? Wat als zelfs een favoriete serie kijken vanuit je bed in een donkere kamer een uitputtende opdracht is? Dan komt deze vraag hard binnen. Deze energievraag is dan de bevestiging dat je niet bent zoals alle anderen.

Weet dat we het niet slecht bedoelen als we de energievraag stellen. We willen gewoon je leven wat aangenamer maken en met je meedenken. Wij, net zoals heel veel andere gezonde medemensen, vergeten wel eens om niet iedereen over dezelfde kam te scheren. Want energie is iets relatiefs. Een subjectief begrip. Onmeetbaar, zo ongelijk verdeeld en vooral niet voor iedereen vanzelfsprekend. Daarom pakken we het vanaf nu in deze organisatie helemaal anders aan. We lanceren een oproep aan iedereen die dit leest om de vraag anders te formuleren.

Energie moeten we namelijk niet altijd zien als de batterij die een motor doet draaien. We mogen het ook bekijken als pure blijdschap, iets wat ons hart een klein sprongetje laat maken of een vlindertje laat rondvliegen in je buik. En daar kunnen de meeste collega's zich wel in vinden. Dus laten we de vraag vanaf nu formuleren als **'Wat maakt jou blij?'** Zelfs de meest cynische, verdrietige collega kan zich wel één minuscuul dingetje voor de geest halen wat hem blij maakt of ooit blij maakte.

Collega, Iris, auteur van deze gids, schrijft ontzettend graag. En hoe passioneel ze dat ook doet, van schrijven krijgt ze geen energie. Ze wordt er alleen ontzettend blij van. En als ze dan de oh zo kostbare energie toch toevallig tegenkomt, pakt ze deze graag met beide handen beet. Dan staat ze er bij stil en geniet ze er met volle teugen van. Ze laat dan alles vallen en doet iets wat ze anders nooit zou doen. Dat is wat energie met haar doet.

Dus, alle gekheid op een stokje: waar word jij blij van? Waarvan loop je niet onmiddellijk leeg? En wat ga jij doen als je plots wat energie cadeau krijgt?

