

IN BALANS MET JE
SEIZOENEN

IN BALANS MET JE SEIZOENEN

Erwin G. Boudin

Schrijver: Erwin G. Boudin
Coverontwerp: Novera Design
ISBN: 9789465546865
© Erwin G. Boudin 2026

HOOFDSTUK 1: HET EINDE VAN DE LINEAIRE WEG.

Waarom we zijn vastgelopen in het idee dat we altijd maar meer moeten kunnen, en hoe we de eerste stap zetten naar een nieuw seizoen.

Laten we eerlijk zijn: je voelt het al, hè? Dat knagende gevoel dat het niet meer zo kan. Dat de motor weliswaar nog draait, maar niet meer zo soepel als vroeger. Dat de tank leger raakt voor je de eindstreep van de dag haalt. Misschien ben je veertig, vijftig, of begin dertig – de leeftijd doet er eigenlijk niet zoveel toe. Het gaat om dat moment waarop je beseft: ik kan niet meer doen wat ik altijd deed. En dat is niet zwakte. Het is wijsheid die zich begint te roeren.

Ik zie je zitten, aan de andere kant van deze woorden. Misschien met een kop koffie of thee, ergens in een stil hoekje, terwijl de rest van de wereld door raast. Of je leest dit in de trein, tussen twee afspraken door, hopen op een ademruimte. Hoe dan ook: je bent hier omdat je voelt dat er een andere manier moet zijn. Een manier die niet draait om meer, harder, sneller. Maar om beter afgestemd, meer in harmonie, duurzamer.

We hebben decennialang geleefd alsof het leven een rechte lijn is: omhoog, vooruit, steeds meer kunnen, steeds meer dragen. School, studie, carrière, gezin, verantwoordelijkheden – elke fase voegde iets toe, en we bogen mee, pasten ons aan, liepen door. Totdat we op een dag merkten dat de batterij niet meer oplaadt zoals vroeger. Dat we 's ochtends wakker worden met een gevoel van: ik heb al een dag gehad, en de dag moet nog beginnen.

Dit boek is geen handleiding om weer meer te kunnen. Het is een uitnodiging om anders te gaan kijken. Om te ontdekken dat je energie niet een eindige voorraad is die je moet zien te beheren, maar een ritmisch fenomeen – iets dat eb en vloed kent, dat seizoenen heeft, dat wil worden geëerd in plaats van opgejaagd.

Ik nodig je uit om met mij aan deze keukentafel te gaan zitten, de wereld even buiten te sluiten, en samen te verkennen wat er gebeurt als je leert luisteren naar je eigen ritme. Niet naar wat je zou moeten, maar naar wat er werkelijk is.

De mythe van de oneindige pijplijn

We zijn ermee opgegroeid, onbewust, bijna via de moedermelk ingegoten: het idee dat het leven een rechte lijn is. Je begint ergens, je werkt toe naar iets, je bouwt op, je verzamelt ervaring, status, zekerheid, bezit, relaties, misschien een gezin, misschien een naam, en op een goede dag ben je er – bij dat magische punt waarop je het gemaakt hebt. Alsof er ergens een eindstation bestaat waar je uitstapt, je koffers neerzet en eindelijk kunt zeggen: nu is het goed, nu hoef ik niet meer te zoeken, nu hoef ik alleen nog maar te behouden wat ik heb opgebouwd.

We hebben geleerd om het leven te zien als een trap: elke trede moet hoger zijn dan de vorige, elke fase moet iets toevoegen, elk jaar moet bewijzen dat we vooruitgaan.

Eerst diploma's, dan werk, dan promotie, dan verantwoordelijkheid, dan bezit, dan invloed, dan misschien rust. Alsof rust iets is wat je pas verdient nadat je lang genoeg hebt volgehouden. Alsof je pas zachter mag worden wanneer je genoeg hebt gepresteerd. En dan? Dan gaat het vanzelf.

Dan kun je achteroverleunen. Dan zou het leven, zo hebben we geleerd, soepeler moeten worden, overzichtelijker, rustiger zelfs. Maar diep vanbinnen voelen veel mensen iets anders: dat hoe meer ze hebben opgebouwd, hoe meer ze ook moeten dragen.

Dat vooruitgang niet altijd lichter maakt. Dat succes soms vermomd kan zijn als een zwaardere rugzak. En toch blijven we vaak doorlopen, omdat stoppen of vertragen voelt alsof we falen, alsof we de lijn onderbreken, alsof we iets kwijtraken wat we met zoveel moeite hebben opgebouwd. Die rechte lijn zit niet alleen in onze agenda's, maar ook in onze taal. We zeggen dat iemand 'goed op weg' is, dat een carrière 'in de lift' zit, dat je 'achterloopt' als bepaalde dingen later komen dan verwacht. Alsof er een universeel spoorboekje bestaat voor mens-zijn.

Alsof ieder leven op hetzelfde perron vertrekt, dezelfde snelheid hoort te hebben en op precies dezelfde haltes moet stoppen. Wie afwijkt, wie pauzeert, wie omdraait of een zijpad kiest, voelt al snel de blik van de buitenwereld. Niet altijd uitgesproken, maar voelbaar.

Ben je nog steeds daar? Heb je dat nog niet bereikt? Weet je al wat je wilt? Alsof zoeken iets is voor jonge mensen, en twijfel iets wat je op een bepaalde leeftijd achter je gelaten zou moeten hebben.

En zo gaan we onszelf meten. Niet alleen aan anderen, maar ook aan een oude versie van onszelf. Aan wie we tien jaar geleden waren, toen we meer konden, sneller herstelden, langer doorgingen, makkelijker schakelden. We vergelijken ons huidige lijf met een jonger lijf, ons huidige hoofd met een hoofd dat misschien nog niet zo vol zat, ons huidige hart met een hart dat nog minder verlies en verantwoordelijkheid had gedragen. En wanneer we merken dat het anders is geworden, trekken we vaak niet de conclusie dat het leven veranderd is, maar dat wij tekortschieten. We maken van een natuurlijke verschuiving een persoonlijk falen.

Misschien herken je dat in kleine momenten. Dat je na een drukke werkdag niet meer de energie hebt om nog gezellig te zijn, en jezelf daar streng op aankijkt.

Dat je een weekend nodig hebt om bij te komen van een week die vroeger 'gewoon' voelde. Dat je ergens naar uitkeek, maar op het moment zelf vooral verlangt naar stilte. Dat je een uitnodiging afslaat en meteen denkt: wat zullen ze wel niet denken? Of dat je 'ja' zegt terwijl je hele lichaam al 'nee' heeft gefluisterd, omdat je niet lastig wilt zijn, niet zwak wilt lijken, niet buiten de stroom wilt vallen.

Dat is precies de vermoeiende kracht van de lineaire weg: hij laat weinig ruimte voor terugtrekken, herstellen, twijfelen, herijken. Hij doet alsof groei altijd zichtbaar moet zijn, alsof waarde altijd meetbaar moet zijn, alsof een mens pas bestaansrecht heeft wanneer hij produceert, presteert of vooruitgaat. Maar sommige van de belangrijkste bewegingen in een mensenleven zijn naar binnen gericht. Ze zijn traag. Onzichtbaar. Niet indrukwekkend op papier. En toch zijn ze van levensbelang. Soms is de grootste stap vooruit niet harder lopen, maar eindelijk stilstaan en erkennen dat de weg waarop je liep niet langer klopt.

Maar zo werkt het niet. En dat weten we inmiddels allemaal wel, toch? Toch blijven we worstelen met de verwachting. Met het stemmetje dat zegt: je zou dit moeten kunnen. Kijk naar anderen. Kijk naar wie je was. Vroeger lukte het ook.

We hebben een idee gecreëerd van mens-zijn dat rechtlijnig is, maakbaar, voorspelbaar.

Alsof we een project zijn dat we kunnen plannen, sturen en optimaliseren. Alsof je jezelf kunt benaderen als een schema in een agenda, een reeks doelen op een whiteboard, een lichaam en geest die je alleen maar beter hoeft te managen om weer op het gewenste niveau te functioneren.

We gebruiken woorden als efficiëntie, groei, ontwikkeling, potentieel, veerkracht – prachtige woorden op zichzelf, maar ze krijgen iets hards wanneer ze ons voortdurend vertellen dat we nog niet genoeg zijn zoals we nu zijn. Er moet altijd iets verbeterd worden.

Iets aangescherpt. Iets opgelost. Iets overwonnen.

En als het even niet lukt, als je systeem hapert, als je energie wegvalt of je verlangen verandert, dan zoeken we de fout vaak meteen bij onszelf. Dan denken we: *ik moet mezelf beter organiseren. Ik moet sterker worden. Ik moet mijn discipline terugvinden. Ik moet weer de oude worden.* Maar misschien is dat precies de vergissing: dat we denken dat het de bedoeling is om steeds weer terug te keren naar wie we waren, terwijl het leven ons juist uitnodigt om mee te bewegen met wie we aan het worden zijn.

En toen kwamen de veertig, de vijftig, de menopauze, de burn-out, de lege nestfase, de zorg voor ouder wordende ouders – en het project bleek geen project te zijn. Het bleek een ademend, veranderend, soms stotterend en soms dansend proces te zijn.

Een proces met dagen waarop je bloeit en dagen waarop je nauwelijks boven water blijft, met periodes waarin alles vanzelf lijkt te gaan en periodes waarin zelfs kleine dingen veel van je vragen.

Het bleek geen rechte lijn omhoog, maar een landschap met bochten, dalen, open vlaktes, onverwachte stiltes en paden die pas zichtbaar worden wanneer je durft te vertragen.

Misschien is mens-zijn nooit bedoeld geweest als iets dat je moet beheersen.

Misschien is het veeleer iets waar je naar leert luisteren, steeds opnieuw, met aandacht voor de fase waarin je je bevindt, de kracht die je hebt, en de grenzen die niet tegen je werken maar je iets proberen te vertellen.

Wat als we dat nu eens omarmen? Niet als een mooi idee voor later, wanneer alles rustiger is, maar als een radicaal ander uitgangspunt voor vandaag.

Wat als we stoppen met onszelf langs die rechte meetlat te leggen? Wat als de rechte lijn een vergissing is, een vergissing die ons ongelukkig heeft gemaakt, omdat ze ons heeft wijsgemaakt dat vertragen achteruitgaan is, dat twijfelen zwakte is, dat rust pas mag komen nadat alles af is?

En wat als er een andere manier is – een manier die veel meer lijkt op de natuur?

Want kijk maar om je heen. De natuur probeert ons voortdurend iets te laten zien. Geen boom schaamt zich omdat hij in de winter kaal is. Geen bloem verontschuldigt zich omdat ze niet het hele jaar bloeit. Geen akker noemt zichzelf mislukt omdat hij een seizoen lang braak ligt. Alles in de natuur kent momenten van opkomen, doorgroeien, stralen, afsterven, rusten en opnieuw beginnen. Niet één keer, maar telkens opnieuw. Het leven pulseert. Het ademt in en uit. Het trekt zich samen en opent zich weer.

Wij zijn alleen vergeten dat wij daar ook bij horen. We doen alsof wij boven de seizoenen staan, alsof ons lichaam, ons hoofd en ons hart losgekoppeld zijn van ritme, tijd, leeftijd, verlies, herstel en verlangen.

We behandelen onszelf alsof we machines zijn die met het juiste onderhoud eindelijk kunnen blijven draaien. Maar we zijn geen machines. We zijn levende wezens. En levende wezens hebben geen constante productiestand. Ze hebben ademruimte nodig. Donkerte.

Voeding. Overgang. Stilte.

Ze hebben periodes nodig waarin niets zichtbaar groeit, terwijl er onder de oppervlakte juist van alles gebeurt.

Misschien heb je dat zelf al vaak ervaren, maar durfde je het niet zo te noemen. Een fase waarin je minder naar buiten wilt, minder mensen wilt zien, minder wilt praten.

Een periode waarin je oude ambities niet meer zo vanzelfsprekend voelen. Een moment waarop je merkt dat de energie die vroeger vanzelf kwam, nu eerst om bedding vraagt.

Dat betekent niet dat er iets kapot is aan jou. Misschien betekent het dat een nieuw seizoen zich aandient, en dat het oude tempo niet meer past bij de grond waarop je nu staat.

Want de natuur kent geen rechte lijnen. De natuur kent cycli. De seizoenen wisselen, de dag wordt nacht, de maan wast en neemt af. Het leven zelf is een cyclus van groei, bloei, rust en vernieuwing. En juist omdat die cyclus zich blijft herhalen, blijft het leven vruchtbaar. Niet ondanks de winter, maar mede dankzij de winter. Niet ondanks het loslaten, maar juist doordat er ruimte komt voor iets nieuws.

Waarom zouden wij dan anders zijn?

Wanneer je lichaam zijn grens aangeeft

Het begint vaak onschuldig. Een vermoeidheid die blijft hangen, ook na een nacht slapen. Wat meer prikkelbaarheid, of juist een constante onderstroom van spanning die je niet thuis kunt brengen. Misschien merk je dat je niet meer zo scherp bent als vroeger, dat woorden je soms ontglippen, dat je meer tijd nodig hebt om op te laden.

Vaak zijn het geen grote, dramatische signalen waarmee het lichaam begint. Het zijn juist de kleine verschuivingen die je gemakkelijk wegedeneert. Een schouder die steeds hoger lijkt te zitten.

Een ademhaling die oppervlakkiger wordt. Een maag die sneller reageert op spanning. Een hoofd dat aan het einde van de dag niet meer wil schakelen. Je merkt het wel, ergens op de achtergrond, maar je maakt er meteen een verhaal van dat past binnen je drukke leven: het zal wel de week zijn, het zal wel de leeftijd zijn, het zal wel overgaan na het weekend.

En soms gaat het inderdaad even over. Na een rustige zondag, een paar nachten beter slapen, een vakantie waarin je eindelijk niemand hoeft te zijn behalve jezelf. Dan denk je: zie je wel, het valt mee. Maar zodra het gewone leven weer begint, komt datzelfde signaal terug. Iets korter van lont. Iets minder geduldig.

iets vaker dat verlangen om je terug te trekken. Iets meer moeite om te beginnen aan dingen die je vroeger moeiteloos deed. Het lichaam herhaalt zich, niet omdat het zeurt, maar omdat het probeert gehoord te worden.

Wij hebben alleen geleerd om signalen te bestrijden in plaats van ze te begrijpen. Hoofdpijn? Een tablet. Moe? Nog een koffie. Onrustig? Harder werken, zodat je het niet hoeft te voelen. Verdrietig? Afleiding zoeken. Overprikkeld? Toch maar doorgaan, want de afspraak staat nu eenmaal. Natuurlijk is het soms nodig om praktisch te handelen. Maar als we elk signaal alleen maar dempen, missen we de boodschap eronder. Dan horen we wel het alarm, maar we zoeken niet naar de rook.

Je lichaam spreekt zelden in volzinnen. Het spreekt in vermoeidheid, spanning, slapeloosheid, honger, onrust, tranen die plotseling dicht aan de oppervlakte liggen. Het spreekt in het verlangen naar stilte, in het niet meer kunnen verdragen van drukte, in het gevoel dat je huid wat dunner is geworden. En hoe langer je niet luistert, hoe luider het meestal moet worden. Niet uit wreedheid, maar uit trouw. Je lichaam blijft proberen jou terug te brengen naar jezelf.

Ik herinner me een gesprek met een vrouw van begin vijftig die me vertelde: *"Het is alsof ik al jaren op een reservebandje rijd. En ik wist niet eens dat ik een reservebandje had."* Ze lachte, maar haar ogen vertelden een ander verhaal.

Ze was altijd de pijler geweest in haar gezin, op haar werk, in de vriendenkring. Altijd degene die regelde, organiseerde, ondersteunde. Totdat haar lijf op een dag zei: dit is genoeg. En niet op een dramatische manier – geen hartaanval, geen instorting. Gewoon een fluistering: "Niet meer, lieverd." "Vandaag niet."

Wat me in dat gesprek raakte, was niet alleen haar vermoeidheid, maar vooral haar verbazing.

Alsof ze zichzelf voor het eerst van een afstand zag. Ze had niet doorgehad hoeveel ze jarenlang normaal was gaan vinden. Altijd bereikbaar zijn. Altijd meedenken.

Altijd oplossen voordat iemand anders het ongemak hoefde te voelen. Ze had haar eigen grenzen zo vaak verschoven dat ze niet meer wist waar ze oorspronkelijk lagen.

En dat is iets wat velen herkennen: je past je aan, nog een keer, en nog een keer, tot aanpassen je tweede natuur wordt.

Het sluipende is dat overbelasting zelden begint als overbelasting. Het begint als 'even druk'. Als 'nog één periode doorzetten'. Als 'na deze deadline wordt het rustiger'. Als 'iedereen heeft het zwaar'. Zo praten we onszelf vooruit, soms uit loyaliteit, soms uit liefde, soms uit angst om iemand teleur te stellen.

En daarin zit iets moois: je betrokkenheid, je verantwoordelijkheidsgevoel, je vermogen om te dragen. Maar wanneer dragen verandert in jezelf kwijtraken, vraagt het leven om een ander antwoord.

Misschien merk je het aan hoe je reageert op kleine dingen. Een vraag van iemand die je normaal met liefde zou helpen, voelt ineens als te veel. Een geluid in huis komt harder binnen dan anders. Je opent je mailbox en voelt nog voordat je iets gelezen hebt een zwaarte in je borst.

Je telefoon licht op en in plaats van nieuwsgierigheid voel je weerstand. Niet omdat je ongezellig bent geworden, niet omdat je minder liefdevol bent, maar omdat je systeem verzadigd is. Er is simpelweg geen ruimte meer over.

En juist daar begint de zachtere blik. Niet met jezelf streng toespreken, maar met nieuwsgierig worden. Wat probeert mijn lichaam mij duidelijk te maken? Waar ben ik te lang overheen gestapt? Welke behoefte heb ik genegeerd omdat ze niet praktisch uitkwam?

Soms is het antwoord verrassend eenvoudig: slaap, stilte, minder prikkels, een eerlijk gesprek, een middag zonder planning. Soms is het ingewikkelder en vraagt het om grotere keuzes.

Maar elk antwoord begint met dezelfde beweging: stoppen met vechten tegen het signaal en beginnen met luisteren.

Dat luisteren is geen passieve houding. Het is geen opgeven, geen zwakte, geen dramatische terugtocht uit het leven. Het is een vorm van volwassen zelfzorg.

Het is het moment waarop je niet langer wacht tot je lichaam moet schreeuwen, maar bereid bent de fluistering serieus te nemen. Want vaak is er nog zoveel mogelijk vóóordat alles instort. Er is ruimte om bij te sturen, om te vertragen, om eerlijker te kiezen, om minder te dragen dan je dacht dat moest.

Het probleem is dat we die fluisteringen niet meer horen. We hebben het te druk, te veel lawaai om ons heen, te veel stemmen die zeggen wat er moet gebeuren. We zijn verleerd te luisteren naar het zachte, dwingende stemmetje van ons eigen lichaam. En dat is geen schande; het is een logisch gevolg van een wereld die nooit stilstaat.

Maar wat als je dat fluisteren weer leert herkennen? Wat als je het niet ziet als falen, maar als een wijze raadgever? Je lichaam is niet je vijand. Het is niet je tegenstander die je met nare signalen dwarszit. Het is je trouwste bondgenoot, die al die jaren heeft gedaan wat je vroeg, en nu aanklopt met een verzoek: "Hé, mag het anders?"

De vier seizoenen als nieuw kompas

Ik nodig je uit om een ander beeld te omarmen: je leven als een reeks seizoenen.

Niet in de zin van "de lente van je leven" en "de herfst van je leven" als een-op-een vertaling van leeftijd, maar als een manier om te kijken naar de natuurlijke ritmes in je bestaan.

Dat beeld is krachtig omdat het ons ontslaat van de verplichting om altijd hetzelfde te zijn. In een seizoen bewust leven hoeft je niet elke dag dezelfde hoeveelheid energie, daadkracht of openheid te hebben. Je hoeft niet voortdurend in bloei te staan om waardevol te zijn.

Je mag erkennen dat er tijden zijn van opbouw en tijden van afronding, tijden van uitreiken en tijden van terugtrekken, tijden waarin je zichtbaar bent en tijden waarin je vooral onder de oppervlakte werkt.

Een seizoen is geen etiket, maar een manier van luisteren. Het zegt niet: jij bent lente, jij bent herfst, jij bent winter. Het vraagt: wat gebeurt er nu in jou? Welke beweging dient zich aan? Waar wil het leven uitbreiden, en waar vraagt het juist om begrenzing? Wanneer je zo kijkt, wordt zelfzorg geen lijstje met taken, maar een vorm van afstemming. Je doet niet wat zogenaamd goed is voor iedereen; je onderzoekt wat klopt voor dit moment, dit lichaam, deze fase.

De lente is de tijd van ontkiemen, nieuw beginnen, energie die bruist en zoekt. Het is de fase waarin je nieuwe projecten start, waarin je nieuwsgierigheid de overhand heeft, waarin je nog niet precies weet waar het heen gaat maar wel dat je in beweging moet komen.

De lente vraagt om ruimte, om exploratie, om mildheid voor wat nog niet af is.

In de lente hoef je nog niet alles te weten. Dat vergeten we vaak. We willen meteen duidelijkheid, een strategie, een eindresultaat. Maar lente-energie is pril. Ze is kwetsbaar en beweeglijk. Ze vraagt niet om controle, maar om aandacht. Misschien merk je lente in jezelf wanneer je ineens weer nieuwsgierig wordt, wanneer een idee zachtjes aan je trekt, wanneer je zin krijgt om iets nieuws te leren of een vergeten verlangen opnieuw op te pakken. Het hoeft nog geen plan te zijn. Soms is een kleine kiem genoeg.

De zomer is bloei. Alles staat in volle kracht, de energie is stabiel en overvloedig, het is de tijd van oogsten en laten zien wat je in huis hebt.

De zomer vraagt om aanwezigheid, om te genieten, om het moment te vangen – niet om op te branden, maar om te stralen met mate.

Maar ook de zomer heeft wijsheid nodig. Juist wanneer veel lukt, wanneer mensen op je rekenen en je voelt dat je iets te geven hebt, ligt de verleiding op de loer om te veel van jezelf uit te delen.

Zomer kan schitterend zijn, maar ook uitputtend wanneer je vergeet dat zelfs bloei voeding nodig heeft. Daarom vraagt de zomer niet alleen om zichtbaar zijn, maar ook om grenzen bewaken. Om te weten: ik mag stralen, maar ik hoef mezelf niet te verbranden om licht te geven.

De herfst is de tijd van rijping en loslaten. De bladeren vallen, de energie trekt zich terug, en er ontstaat ruimte voor bezinning. De herfst vraagt om selectie: wat neem je mee naar binnen, wat mag je loslaten? Het is het seizoen van wijsheid, maar ook van de moed om dingen niet meer te doen.

Herfst is vaak een eerlijk seizoen. Het laat zien wat werkelijk vrucht heeft gedragen en wat vooral energie heeft gevraagd.

Dat kan confronterend zijn, omdat loslaten zelden alleen over spullen, plannen of rollen gaat. Vaak gaat het ook over identiteiten: de sterke, de zorgende, de altijd beschikbare, de ambitieuze, de onvermoeibare.

In de herfst mag je vragen: wie ben ik nog als ik dit niet langer hoeft vast te houden? Wat blijft er over wanneer ik niet meer bewijs wie ik ben, maar erken wat voor mij waar is geworden?

De winter is de stilte. De natuur rust, schijnbaar dood, maar onder de oppervlakte broeit het nieuwe. De winter vraagt om terugtrekking, om herstel, om vertrouwen dat het goed is om even niets te produceren. Het is het seizoen waarin we leren dat stilstand niet hetzelfde is als achteruitgang.

Winter wordt in onze cultuur vaak verkeerd begrepen. We verwarren haar met leegte, stilstand of mislukking. Maar winter is geen afwezigheid van leven. Winter is leven dat zich terugtrekt om krachten te verzamelen. Het is de bodem die rust, het zaad dat wacht, de boom die geen energie verspilt aan bladeren omdat hij zijn sap naar binnen haalt.

In een menselijke winter kun je minder productief zijn, minder sociaal, minder helder misschien. Maar dat betekent niet dat er niets gebeurt. Misschien vindt juist daar het diepste herstel plaats.

Deze seizoenen volgen niet keurig de klok van je leeftijd. Je kunt midden in een winter zitten op je dertigste, en een zomer beleven op je zeventigste. Het gaat erom dat je leert herkennen in welk seizoen je je bevindt – op dit moment, in deze week, misschien zelfs vandaag – en dat je je energie en zelfzorg daarop afstemt.

Het vraagt oefening om je seizoen te herkennen, omdat we gewend zijn om meteen te beoordelen wat we voelen. We noemen lente-energie soms onrust. We noemen winter vermoeidheid. We noemen herfst somberheid of besluiteloosheid. Maar wanneer je zachter kijkt, kun je ontdekken dat onder die woorden vaak een beweging schuilgaat. Iets wil beginnen. Iets wil afronden. Iets wil rusten. Iets wil naar buiten. Het kompas van de seizoenen helpt je om die beweging niet meteen te corrigeren, maar eerst te verstaan.

Van moeten naar mogen.

Misschien is de grootste verschuiving die we moeten maken wel deze: van moeten naar mogen. Een leven lang hebben we geoefend met moeten.

Het moeten is de drijvende kracht achter ons systeem: de verwachtingen van buitenaf, de stemmen die zeggen hoe het hoort, de doelen die we onszelf stellen op basis van wat anderen doen.

Moeten klinkt vaak als verantwoordelijkheid, en soms is het dat ook. Er zijn rekeningen die betaald moeten worden, mensen die op ons rekenen, afspraken die we niet zomaar kunnen laten vallen.

Maar er is ook een ander soort moeten: stiller, dieper, hardnekkiger. Het moeten dat niet van de werkelijkheid komt, maar van onze binnenwereld. Het moeten dat fluistert dat je pas goed genoeg bent als alles af is. Dat je pas mag rusten als niemand nog iets van je nodig heeft. Dat je pas mag kiezen voor jezelf wanneer je eerst iedereen gerustgesteld hebt.

Dat soort moeten nestelt zich vaak vroeg. In zinnen die misschien nooit hardop tegen je gezegd zijn, maar die je toch hebt begrepen: wees flink, doe je best, stel je niet aan, houd rekening met anderen, maak het niet ingewikkeld, wees dankbaar, wees sterk.

Op zichzelf zijn dat geen slechte boodschappen. Ze kunnen je helpen om betrouwbaar, betrokken en volhardend te worden. Maar wanneer ze geen tegenwicht krijgen, veranderen ze in een keurslijf. Dan wordt flink zijn belangrijker dan eerlijk zijn. Dan wordt rekening houden met anderen belangrijker dan luisteren naar jezelf. Dan wordt sterk zijn iets anders dan gezond blijven.

Maar wat als je eens zou oefenen met mogen? Wat als je vandaag eens niet kijkt naar wat er moet gebeuren, maar naar wat er mag zijn?

Wat je lijf en geest nodig hebben, niet als een zwakte, maar als een diepe wijsheid?

Mogen betekent niet dat alles ineens vrijblijvend wordt. Het betekent niet dat je je verantwoordelijkheden overboord gooit of alleen nog doet waar je zin in hebt. Mogen is subtieler dan dat. Het is de ruimte tussen automatische gehoorzaamheid en bewuste keuze.

Het is het moment waarop je even pauzeert voordat je ja zegt. Het is de vraag: klopt dit nog voor mij? Heb ik hier werkelijk ruimte voor? Geef ik uit overvloed, of put ik mezelf verder uit?

Soms klinkt mogen heel klein. Ik mag vandaag eerder naar bed. Ik mag niet meteen reageren op dat bericht.

Ik mag een afspraak verzetten zonder daar een lang excuus bij te geven. Ik mag zeggen dat ik ergens over wil nadenken. Ik mag stoppen met uitleggen waarom ik moe ben. Zulke zinnen lijken eenvoudig, maar voor iemand die jarenlang op moeten heeft geleefd, kunnen ze revolutionair voelen. Ze openen een deur naar een leven waarin je niet langer alleen reageert op wat van je gevraagd wordt, maar ook luistert naar wat in jou om zorg vraagt.

Ik praat met zoveel mensen die in de veertig, vijftig of zestig zijn en het gevoel hebben dat ze het niet meer kunnen bijbenen. En dan vraag ik: wat zou er gebeuren als je één ding minder zou doen? Niet twee, niet drie – één. En daarna weer één. Het antwoord is vrijwel altijd: dat zou niet kunnen. Maar als we dan verder praten, hoor ik dat het een keuze is, geen natuurwet. Het zijn de regels die we onszelf hebben opgelegd, niet de regels van het leven.

Het moeilijke is dat we onze eigen regels vaak verwarren met liefde. We denken dat liefde betekent dat we altijd beschikbaar zijn. Dat betrouwbaarheid betekent dat we nooit terugkomen op een afspraak. Dat zorgzaamheid betekent dat we onze eigen behoefte als laatste in de rij zetten. Maar echte liefde vraagt geen zelfuitputting als bewijs. Echte betrouwbaarheid betekent niet dat jij nooit mag wankelen. En echte zorgzaamheid begint óók bij de vraag of jij nog genoeg ademruimte hebt om werkelijk aanwezig te kunnen zijn.

We zijn bang dat als we gas terugnemen, alles instort. Dat we onszelf overbodig maken. Dat men ons niet meer nodig heeft. En die angst is begrijpelijk – we zijn ermee opgegroeid. Maar wat als het tegenovergestelde waar is? Wat als je juist meer van waarde bent als je in balans bent, als je energie niet uitgeput is, als je aandacht niet versnipperd?

Misschien heb je zelf ervaren dat je op je meest uitgeputte momenten niet per se de beste versie van jezelf bent. Je bent er wel, maar niet echt. Je luistert, maar half. Je helpt, maar met een gespannen kaak. Je glimlacht, maar vanbinnen tel je de minuten tot je alleen kunt zijn. Dat is geen onwil. Dat is een systeem dat te lang heeft gegeven zonder voldoende te ontvangen.

Wanneer je leert leven vanuit mogen, ontstaat er meer echtheid. Je ja wordt warmer omdat je nee eerlijker wordt. Je aanwezigheid wordt rustiger omdat ze minder uit dwang bestaat.

De kunst van het mogen is een oefening in vertrouwen. Vertrouwen dat je niet altijd de hele wereld moet dragen. Dat de wereld ook zonder jou draait – niet omdat je onbelangrijk bent, maar omdat er altijd meer is dan alleen jouw bijdrage.

Van moeten naar mogen gaan is daarom geen eenmalig besluit, maar een dagelijkse oefening. Soms lukt het groots: je verandert je agenda, je stopt met een verplichting, je spreekt een grens uit die al jaren in je keel zat. Soms lukt het klein: je ademt drie keer voordat je antwoord geeft, je laat de was liggen, je kiest voor een wandeling in plaats van nog een taak. Het zijn allemaal signalen aan jezelf: ik hoef mezelf niet langer te verlaten om goed te zijn. Ik mag aanwezig blijven in mijn eigen leven.

Waarom dit boek voor jou bedoeld is

Misschien denk je: "Maar ik ben niet in een overgangsfase." "Ik ben gewoon moe." Of: "Ik lees dit omdat ik zorgen heb over mijn energie, maar ik kan me niet veroorloven om nu gas terug te nemen." Of: "Ik ben nog jong, dit gaat later wel komen."

Laat me je geruststellen: dit boek is voor jou. Of je nu midden in een overgang zit – een burn-out, een scheiding, een carrièreswitch, een leeg nest – of dat je gewoon het gevoel hebt dat het anders moet. De inzichten die je hier zult vinden, zijn geen antwoorden die je kunt forceren. Het zijn uitnodigingen.

Misschien ben je iemand die gewend is om pas hulp te zoeken wanneer het echt niet meer gaat. Wanneer de signalen niet langer te negeren zijn, wanneer het lichaam dwingender wordt, wanneer de vermoeidheid niet meer oplost met een weekend rust.

Maar dit boek vraagt je niet om te wachten tot je omvalt. Het nodigt je uit om eerder te luisteren. Om de eerste barstjes serieus te nemen, niet omdat je breekbaar bent, maar omdat je kostbaar bent.

Misschien draag je al jaren verantwoordelijkheid zonder daar veel woorden aan te geven.

Voor kinderen, ouders, partner, collega's, cliënten, vrienden. Misschien ben jij degene die onthoudt, plant, opvangt, sust en doorzet. Misschien heb je er lang trots op kunnen zijn dat je zoveel aankon. En terecht. Maar ergens onderweg is de vraag misschien verschoven van: wat kan ik dragen? Naar: wat blijf ik dragen, ook al kost het me mezelf?

En misschien denk je juist: zo erg is het bij mij niet. Ik functioneer toch nog? Ik ga naar mijn werk, ik zorg voor wat gedaan moet worden, ik lach nog, ik kom mijn afspraken na. Maar functioneren is niet hetzelfde als leven. Doorgaan is niet hetzelfde als gevoed worden. En niemand hoeft eerst volledig uitgeput te zijn om recht te hebben op zachtheid, rust en een andere manier van omgaan met zichzelf.

Het is ook voor wie zich midden in de drukte bevindt, met jonge kinderen, een veeleisende baan en een sociale agenda die je niet kunt bijhouden. Want het is juist dáár, in die overvolle fase, dat je de beginselen van zelfzorg het hardst nodig hebt – niet om extra te kunnen, maar om te overleven met je ziel intact.

Dit boek is geen verzameling trucs. Het is een manier van kijken. Het gaat over een andere relatie met jezelf, met je tijd, met je energie. En ik schrijf het niet vanuit een ivoren toren – ik schrijf het vanuit de keukentafel, samen met jou, wetende dat ook ik de afgelopen jaren heb moeten leren wat ik hier beschrijf.

Zie dit boek daarom niet als een nieuw programma waaraan je moet voldoen. Niet alsnog een systeem, nog een reeks stappen die je perfect moet uitvoeren. Laat het eerder een metgezel zijn. Iets wat naast je komt zitten wanneer je even niet meer weet hoe je verder moet. Iets wat je eraan herinnert dat je niet harder hoeft te worden om het leven aan te kunnen, maar misschien juist zachter, eerlijker en beter afgestemd.

We gaan het samen doen. Ik geef je de handvatten, de oefeningen, de reflecties – maar jij bent degene die het leven moet leven. En dat is goed. Want je bent de enige die weet hoe het precies voelt op jouw huid, in jouw hoofd, in jouw leven.

Alles wat je in de volgende hoofdstukken tegenkomt, mag je meenemen op jouw manier. Sommige inzichten zullen misschien meteen landen.

Andere zullen weerstand oproepen, of pas later betekenis krijgen. Dat is goed. Je hoeft dit boek niet in één keer te begrijpen. Je hoeft jezelf niet in één keer te veranderen. Het is genoeg als er ergens in jou een kleine ruimte ontstaat waarin je kunt denken: misschien mag het inderdaad anders. Misschien hoef ik niet terug naar wie ik was. Misschien mag ik leren leven met wie ik nu ben.

Reflectie

Laten we even stilvallen.

Waar sta jij nu, op dit moment, in jouw seizoen? Als je eerlijk bent, voelt het dan meer als lente, zomer, herfst of winter?

Misschien voel je nieuwe energie opkomen, een verlangen om iets te beginnen, zonder dat je al precies weet wat het wordt. Misschien sta je juist volop in bloei, zichtbaar, actief, gevend, maar merk je ook dat die bloei onderhoud en begrenzing vraagt. Misschien ben je in een herfst terechtgekomen, waarin je scherper ziet wat niet meer klopt, wat te zwaar is geworden, wat langzaam van je af mag vallen. Of misschien vraagt iets in jou om winter: om stilte, eenvoud, herstel, minder woorden, minder prikkels, minder moeten.

Probeer het niet meteen te verklaren. Je hoeft geen sluitend antwoord te formuleren, geen diagnose te stellen, geen plan te maken. Laat het beeld van een seizoen eerst maar even in je zakken. Welk woord resoneert? Welke beweging herken je? Is er iets in jou dat wil uitbreiden, of juist iets dat wil afronden? Is er een deel van jou dat gezien wil worden, of een deel dat eindelijk even niet zichtbaar hoeft te zijn?

En wat zegt dat gevoel over hoe je met je energie omgaat? Leef je alsof de zomer moet zijn, terwijl je lichaam winter vraagt? Dwing je jezelf tot nieuwe plannen terwijl je eigenlijk nog iets aan het loslaten bent? Of houd je jezelf klein uit gewoonte, terwijl er ergens diep vanbinnen juist een lente begint te roeren? Soms ontstaat vermoeidheid niet alleen doordat we te veel doen, maar doordat we leven tegen ons eigen seizoen in.

Je hoeft geen perfect antwoord te hebben. Het gaat erom dat je begint te voelen, te herkennen, te benoemen. Dat je de rechte lijn loslaat en openstaat voor een ander ritme.

Neem een ademhaling, diep en zacht. En vraag jezelf: wat zou ik vandaag anders kunnen doen als ik werkelijk zou luisteren naar wat mijn lijf en geest nodig hebben, in plaats van naar wat er moet gebeuren?

Dat is de kern. Daar begint het.

Oefening 1 – De energie verkenner

Neem een moment, misschien nu meteen, om terug te denken aan de afgelopen week. Je hoeft geen dagboek bij te houden – dit is gewoon een verkenning, een eerste voeling.

Pak een vel papier of maak een lege pagina in je hoofd.

Denk aan de momenten waarop je je energiek voelde.

En de momenten waarop je leegliep.

Schrijf drie situaties op waarin je je vol energie voelde, en drie waarin je uitgeput raakte.

Wees specifiek. Niet "werken was vermoeiend" maar "dinsdagmiddag, die vergadering van drie uur, voelde ik als een loden deken".

Niet "ik voelde me goed" maar "zaterdagochtend in de tuin, zonder haast, de zon op mijn gezicht".

Kijk naar wat je hebt opgeschreven.

Wat valt je op?

Is er een patroon?

Zijn het bepaalde mensen, momenten, taken?

Dit is geen oordeel – het is informatie. Je gaat nu simpelweg in kaart brengen wat je energie geeft en wat je energie kost.

Oefening 2 – De stiltemomenten

Het klinkt simpel, maar het is een van de moeilijkste oefeningen die je kunt doen: neem vandaag twee keer vijf minuten de tijd om niets te doen.

Ja, echt niets. Geen telefoon, geen muziek, geen tv, geen gesprek, geen boek. Gewoon zitten of liggen, en ademen.

Je hoeft niet te mediteren, je hoeft niets te bereiken.

Het enige wat je doet, is jezelf toestaan om er even niet te zijn – even geen moeten, geen doel, geen prestatie.

Zet een timer als je bang bent dat je in slaap valt of de tijd kwijtraakt, maar probeer jezelf niets op te leggen.

Het is geen oefening in concentratie, maar in toestemming.

Geef jezelf toestemming om vijf minuten te bestaan zonder iets te doen.

Na afloop:

Wat voelde dat?

Was het moeilijk?

Rustgevend?

Vervelend?

Schrijf het op, of onthoud het.

Het is een begin.

Oefening 3 – De seizoenen kaart

Pak een groot vel papier en teken vier cirkels die elkaar overlappen als een bloemblad: lente, zomer, herfst, winter.

Schrijf voor elk seizoen op:

· Bij de lente: wat is er nu in opkomst in mijn leven?

Wat ontkiemt er, wat wil groeien?

· Bij de zomer: waar bloei ik?

Waar voel ik me vitaal, in mijn kracht?

· Bij de herfst: wat mag er losgelaten worden? Wat is klaar? Wat vraagt om bezinning?

· Bij de winter: waar heb ik behoefte aan rust, terugtrekking, stilte?

Je hoeft niet alles in te vullen. Misschien zijn sommige seizoenen leeg, of voelt één seizoen heel vol. Dat geeft niet. Het is een momentopname, een eerste verkenningstocht. Over een paar weken kun je het opnieuw doen en zien wat er verschoven is.

En onthoud: dit zijn geen hokjes waarin je moet passen. Het zijn handvatten om te begrijpen waar je je nu bevindt. Zodat je van daaruit kunt kiezen – niet om meer te moeten, maar om beter te zorgen.

HOOFDSTUK 2: WAT IS ENERGIE EIGENLIJK?

Een diepe verkenning van fysieke, mentale, emotionele en spirituele energie – en waarom ze niet los van elkaar staan.

We gebruiken het woord zo vanzelfsprekend. "Ik heb geen energie meer." "Dat kost me zoveel energie." "Ik moet echt meer energie krijgen." Het is bijna een mantra geworden in ons drukke bestaan, een kreet die we luchten tussen twee afspraken door, terwijl we verder hollen. Maar als ik je vraag: wat is energie dan eigenlijk? – wat zeg je dan?

Ga maar na. Kijk eens in jezelf, op dit moment. Voel je het verschil tussen een dag waarop je wakker wordt met die veerkracht in je lijf, die lichte opgeruimdheid in je hoofd, en een dag waarop alles traag en zwaar aanvoelt? Je weet dat het verschil er is, maar kun je het benoemen?

We doen alsof energie één ding is, een soort vloeistof die door ons heen stroomt en die we kunnen vullen of leeg laten lopen. Maar de waarheid is veel gelaagder, veel rijker, en – als we er goed naar kijken – veel behulpzamer. Want als we begrijpen wat energie echt is, kunnen we er ook veel slimmer en zorgzamer mee omgaan.

Ik nodig je uit om plaats te nemen aan die denkbeeldige keukentafel, je kop koffie of thee binnen handbereik, en samen met mij een verkenningstocht te maken. We gaan niet alleen kijken naar wat energie is, maar ook naar hoe de verschillende lagen van energie met elkaar verweven zijn – en waarom het geen luxe is om daar aandacht aan te besteden, maar een essentiële levensvaardigheid.

Want wat als ik je vertel dat die vermoeidheid die je voelt, misschien helemaal geen lichamelijke vermoeidheid is? Wat als het gaat om iets diepers? En wat als het antwoord op die leegte niet simpelweg "meer rust" is, maar een veel subtielere afstemming?

Laten we samen ontrafelen wat energie werkelijk betekent – en hoe je er in elke levensfase wijzer mee om kunt gaan.

De vier lagen van energie

Energie is geen eenheidsmunt. Het is een web, een samenspel. Ik onderscheid graag vier lagen – niet als strikte hokjes, maar als een manier om het gesprek te openen. Misschien herken je jezelf in een van deze lagen meer dan in de andere. Dat is niet erg; het is juist de bedoeling.

Fysieke energie.

Dit is de meest tastbare en voor de hand liggende laag van energie. Het is de brandstof van je lichaam: wat je voelt in je spieren, je hartslag, je ademhaling, je houding en zelfs in de manier waarop je huid de dag lijkt te dragen.

Het gaat over de simpele, dagelijkse vraag of je lichaam genoeg draagkracht heeft om de dag te ontmoeten: kun je opstaan zonder jezelf meteen door de ochtend heen te slepen, kun je bewegen zonder voortdurend tegen vermoeidheid aan te botsen, kun je ontspannen wanneer er eindelijk ruimte is voor rust?

Je merkt fysieke energie vaak het eerst in de kleine overgangen van de dag. Hoe voelt het moment tussen wakker worden en opstaan? Hoe land je na een maaltijd?

Hoe snel herstel je nadat je trap hebt gelopen, boodschappen hebt gedaan of een gesprek hebt gevoerd dat meer van je vroeg dan je had verwacht? Het lichaam geeft voortdurend feedback, niet als kritiek, maar als informatie. Het vertelt je of je reserves vol genoeg zijn, of je te lang hebt doorgezet, of er ruimte is om te bewegen, of juist behoefte aan vertraging.

Het is de energie van opstaan, bewegen, tillen, lopen, werken, herstellen en slapen. Het is de vermoeidheid na een lange wandeling, het zware gevoel in je benen na een dag waarop je te veel hebt gestaan, maar ook die stille veerkracht na een nacht waarin je diep en ongestoord hebt geslapen. Soms is het heel duidelijk: je lichaam voelt sterk, warm, aanwezig.

Je hoeft niet over elke beweging na te denken. Je draagt jezelf vanzelf. Op andere dagen voelt zelfs het openen van de gordijnen als een eerste opdracht, en merk je dat je lijf niet tegenwerkt, maar simpelweg vraagt om zachter behandeld te worden.

Fysieke energie is wat we vaak bedoelen als we zeggen: "Ik ben bekaf." Maar eigenlijk zeggen we dan: mijn lichaam heeft gegeven wat het kon, en vraagt nu om aanvulling.

Niet alleen in de vorm van slaap, maar ook in de vorm van voeding, beweging, frisse lucht, aanraking, warmte, ritme en ontspanning. Soms vraagt het lichaam niet eens om veel; soms vraagt het vooral om minder. Minder haast. Minder prikkels. Minder bewijsdrang. Minder van dat voortdurende aanspannen alsof er elk moment iets van je verwacht kan worden.

Fysieke energie vertelt je niet alleen hoeveel kracht je nog hebt, maar ook hoe goed je lichaam zich kan herstellen. Ze laat zich merken in kleine signalen: hoe gemakkelijk je adem zakt, hoe soepel je beweegt, hoe snel je geïrriteerd raakt wanneer je honger hebt, hoe helder je wakker wordt, of juist hoelang het duurt voordat je lichaam echt op gang komt.

Soms is fysieke energie robuust en duidelijk aanwezig; soms is ze broos, alsof je door de dag heen loopt met een dun laagje reserve onder je voeten.

Maar fysieke energie is meer dan spierkracht of uithoudingsvermogen. Het is ook de manier waarop je lichaam reageert op voeding, beweging, slaap, daglicht, hormonen, stress en de seizoenen. Het is het trillen in je benen na een stevige fietstocht, maar ook de loomheid van een middagdip.

Het is de rust die in je lijf kan zakken na een warme douche, de levendigheid na frisse buitenlucht, of de zwaarte die ontstaat wanneer je dagenlang te weinig pauze hebt genomen.

Fysieke energie is meetbaar en voelbaar, maar ze is niet los verkrijgbaar: ze vormt de fundering waarop de mentale, emotionele en spirituele lagen rusten. Wanneer die basis wankelt, moeten de andere lagen vaak harder werken om je overeind te houden.

Mentale energie.

Dit is de energie van denken, concentreren, plannen en beslissen. Het is de helderheid waarmee je een probleem kunt ontleden, de scherpste waarmee je een presentatie geeft, de focus die je nodig hebt om een ingewikkeld boek te lezen of een gesprek echt te volgen.

Mentale energie helpt je ordenen wat er op je afkomt. Ze maakt het mogelijk om prioriteiten te stellen, keuzes te maken, verbanden te zien, vooruit te denken en tegelijk aanwezig te blijven bij wat er nu gebeurt. Het is de laag die je gebruikt wanneer je agenda vol staat, wanneer er veel informatie tegelijk binnenkomt, wanneer je moet schakelen tussen rollen, verwachtingen en verantwoordelijkheden. Mentale energie is wat ons in staat stelt om te functioneren in een complexe wereld, maar juist daarom wordt ze ook gemakkelijk overvraagd.

Je merkt mentale energie vaak pas wanneer ze begint af te nemen. Aan het begin van de dag kun je misschien nog helder zien wat belangrijk is, maar na uren van overleg, berichten, beslissingen en kleine onderbrekingen wordt je hoofd stroperiger. Je leest dezelfde zin drie keer. Je opent een mail en weet niet meer wat je ermee wilde doen. Je loopt naar een andere kamer en bent onderweg vergeten waarom. Het lijken kleine momenten van verstrooidheid, maar vaak zijn het signalen dat je denkvermogen geen lege ruimte meer heeft om nieuwe informatie te verwerken.

Het bijzondere aan mentale energie is dat ze kwetsbaar is voor overbelasting. We kunnen maar beperkte tijd intensief nadenken voordat de kwaliteit afneemt – en in een wereld die ons voortdurend prikkels en informatie biedt, is mentale uitputting een van de meest onderschatte problemen. Elke melding, elke vraag, elke keuze en elke half afgemaakte taak vraagt een beetje aandacht. Niet altijd veel, maar wel genoeg om langzaam ruimte weg te nemen.

Denk aan dat gevoel aan het einde van een werkdag dat je hoofd "vol" is, alsof je geen nieuwe gedachte meer kunt bevatten.

Je bent misschien niet fysiek moe, maar je kunt geen besluit meer nemen over wat je wilt eten, welke boodschap je moet beantwoorden of waar je moet beginnen. Dat is mentale energie die uitgeput raakt.

Emotionele energie.

Dit is de energie van voelen, verbinden, meeleven en reageren. Het is de warmte die je voelt als je lacht met een vriend, de spanning voor een belangrijk gesprek, de verzachting wanneer je troost ontvangt.

Het is ook de samentrekking in je borst wanneer er iets onuitgesproken blijft, de vermoeidheid na een dag waarop je veel hebt aangevoeld maar weinig hebt uitgesproken, of de opluchting wanneer iemand eindelijk zegt: "Ik begrijp wat je bedoelt." Emotionele energie stroomt door alles wat relationeel is: hoe je liefhebt, hoe je grenzen voelt, hoe je verlies draagt, hoe je geraakt wordt door schoonheid, afwijzing, nabijheid of afstand.

Emotionele energie is de brandstof voor relaties, voor empathie, voor het kunnen omgaan met je eigen gevoelens en met de gevoelens van anderen. Ze maakt het mogelijk om aanwezig te blijven wanneer iemand verdrietig is, om geduldig te luisteren wanneer iemand zichzelf herhaalt, om niet meteen dicht te klappen wanneer je kritiek krijgt, of om open te blijven wanneer een gesprek spannend wordt. Deze laag bepaalt vaak hoeveel nabijheid je kunt verdragen, hoeveel ruimte je hebt om te geven, en hoe snel je weer bij jezelf terugkomt nadat iets je geraakt heeft.

Emotionele energie is verraderlijk, omdat we haar vaak niet als "energie" herkennen. We denken dat we alleen moe worden van doen, tillen, werken of nadenken. Maar voelen kost óók kracht.

Heb je wel eens gemerkt dat een emotioneel zware dag je meer uitput dan een fysiek zware? Dat ruzie of spanning je letterlijk moe kan maken? Dat je na een intens familiebezoek, een moeilijk gesprek of een dag vol zorgen nergens meer toe komt, terwijl je lichaam eigenlijk niet zoveel heeft gedaan? Dat is emotionele energie die wordt verbruikt – en die niet zomaar herstelt met een paar uur slaap.