

De hoogleraar

Dijkgraaf & Fresco



Folia

Nr. 07
15.10.'10

Oefenen met energie

Laatst hoorde ik de opmerking dat er nu eenmaal mensen zijn die energie hebben, en andere die dat niet hebben. Voor de spreker was energie blijkbaar zoiets als rood of zwart haar, een discrete eigenschap waar je mee geboren wordt. Je kunt ook vinden dat er mensen zijn met meer of minder energie. Dat suggereert het bestaan van een glijdende schaal, zoiets als intelligentie. Je hebt energiekere mensen en minder energieke. Die eersten hebben dan een hoog EQ of Energie-Quotient (niet te verwarren met de EQ die emotionele intelligentie aangeeft). Het EQ is vergelijkbaar met het IQ als (relatieve) maat voor intelligentie.

Maar eigenlijk ligt het nog anders. Ik denk dat we allemaal een *talent* voor energie bezitten, dat, net als alle andere talenten, zichzelf versterkt. Wie veel doet, krijgt ook veel gedaan. Wie te weinig omhanden heeft, doet langer over iedere taak. Zoals de Amerikanen zeggen, als je iets snel geregeld wilt krijgen: 'Always

ask a busy man.' Zoals economen praten over inkomenselasticiteit, zo zou je kunnen spreken over tijdselasticiteit. In een mensenleven (om maar over de fysica te zwijgen) is tijd immers geen vaste grootheid. Als je een kleuter bent lijkt het jaar een eeuwigheid te duren, maar als je tien keer zo oud bent, is een jaar zo voorbij. Energie, in de persoonlijke zin, is de input/outputverhouding in een gegeven tijdspanne. Als je veel tijd hebt, is tijd minder kostbaar en verdoe je die ook meer – in de krant bladeren, op internet surfen, voor de tv met poes op schoot – en dus komt er minder uit je handen. Energie is een spier die je kunt oefenen. Hoe meer oefening, hoe beter de resultaten. Dus observeer eens hoe je eigen input/outputverhouding ligt en probeer die te verbeteren (wat iets anders is dan multitasking, waarover een andere keer). De conclusie? Wie meer energie wil hebben, moet gewoon meer doen! ■■■ Louise O. Fresco