

## TOOL 'Wat wil ik?' (de Behoeftelijst)

#introspectie #algemeen #relationeel

Wat wil ik ≠ Wat heb ik nodig ≠ Wat kan ik

*Dit zijn drie verschillende dingen!*

Je eigen behoeftes leren kennen, kan een heuse ontdekkingsreis zijn. Het is niet voor iedereen even evident om die reis aan te vatten of om de eigen behoeftes, los van die van de partner, los van de huidige situatie en mogelijkheden, duidelijk in kaart te brengen.

En toch is dit héél belangrijk. Wij moeten – zeker ook in relaties, hoe gek dit in eerste instantie misschien kan klinken – onze keuze baseren op wat wij nodig hebben, op onze noden, op ons gericht. We moeten een partner, een relatie kiezen voor onszelf.

Egoïstisch; omdat jij er iets uithaalt; omdat het jou naar een hoger niveau tilt. Niet om een reden voor de ander; niet omdat het goed voor hem/haar/hen is. Niet uit zorg voor hem/haar/hen. Zodus moeten we eerst weten wat we nodig hebben!

We doen dit in een aantal stappen:

1. Beeld je in dat je alleen bent (of dat het even alleen over jou gaat). Je zet je partner even buitenspel: die speelt niet mee. Je ziet alleen jezelf, je duikt onder in je eigen wereld, zet jezelf in de spotlight. Het gaat over jou, enkel over jou. Los van een eventuele partner, los van jouw huidige situatie.

De partner is een soort van zwarte, holle, figuur die nog niet door een werkelijk persoon is ingevuld. Misschien is dit jouw huidige partner? Misschien is dit één van de twee of drie personen waartussen je twijfelt? Misschien is dit iemand die je nog moet ontmoeten? Dat weten we nog niet. Dat laten we volledig open; oningevuld.

Kijk enkel naar jezelf. Probeer rustig na te denken over wat jij wil, wat jij nodig hebt. Wat wil je? Wat denk je dat je gelukkig zou maken? Wat heb je nodig om je veilig en fijn en happy te voelen? Wat kan er misschien best niet aanwezig zijn? Wanneer heb je dit laatst ervaren? Denk eens aan voorbeelden.

Als je morgen echt een topdag zou hebben; hoe zou die er dan uitzien? Wat zou je dan allemaal doen? En hoe zou je aan het eind ervan de dag weten/merken dat dit een topdag was. Als mensen je zouden tegenkomen; aan wat zouden ze merken dat jij een topdag hebt (gehad)?

Denk hier eerst even algemeen over na. Wat zijn wensen, behoeftes, dromen,... van jou? Wat zou je graag nog doen? Wat zou je graag nog meemaken? Wat wil je graag bereiken? Wat motiveert jou? In welke situaties bloei jij open en ik welke ga je eerder verwelken?

Van welke dingen – algemeen – denk je, op dit moment in jouw leven, dat je deze zaken nodig hebt of in de toekomst nodig zal hebben om je gelukkig en tevreden te kunnen voelen? (algemeen) Wat zijn jouw waarden? Wat vind jij belangrijk (bv harmonie, respect, eerlijkheid, openheid,...)?

Als je aan de toekomst denkt, je denkt aan pakweg binnen twee jaar bvb, en je probeert bij jezelf een 'ideale' dag in jouw leven voor te stellen. Waar ben je dan? Wat doe je dan? Wie is er om jou heen? Hoe voel je je? Stel dat je ook een bepaalde herinnering zou kunnen uitwissen; welke zou dat dan zijn? Welke zou je wisselen?

Doe dan hetzelfde voor het relationele stuk. (specifiek) Wat wil jij graag op relationeel vlak? Wat heb jij nodig in een liefdesrelatie? Wat heb jij nodig van jouw partner (nog steeds zwarte, holle, niet ingevulde figuur)? Hoe zou je graag hebben dat jouw verloopt? Hoe zou dat er idealiter aan toe gaan?

Stel je wordt binnen een paar dagen wakker... En je leidt jouw ideale leven... En de nacht heeft al jouw zorgen en beslommeringen weggenomen. Meer nog... Dit alles is ook daadwerkelijk in jouw geheugen uitgewist. Je hebt er dus ook geen herinnering aan. Het is alsof het er nooit is geweest.

En je wordt wakker in jouw ideale leven. Hoe ziet dat er dan uit? (Algemeen hadden we al over nagedacht) Relationeel? Hoe ziet zo een dag er dan uit? Wat gebeurt er daar allemaal? Stel dat jullie met z'n twee een activiteit gaan doen; hoe zou dat er dan uitzien? Hoe zou jij graag hebben dat dit eruitziet?

En stel dat je die dag ook wat oude vrienden tegenkomt. En daags nadien komen die twee vrienden mekaar tegen en die zeggen tegen elkaar: "Amai, X zag er wel gelukkig uit he. Gelukkiger dan een tijdje geleden." Aan wat zouden zij dat dan zien dat je je gelukkiger voelt?

Aan wat zou jij voelen dat jij je meer tevreden (over jouw relatie) voelt dan dat je nu voelt? Hoe zou jij dat merken? Aan wat zouden we dat – bij manier van spreken – kunnen meten? Heb je dat gevoel al eens gehad? Heb je dat al eens kunnen bereiken? Zo ja; wanneer?

Wat heb je nodig om daartoe te komen? Tot dat 'ideale leven'? Tot dat gevoel van tevredenheid? Maak een soort van lijstje. Maak een lijstje van de dingen die je graag zou doen. Van wat je graag zou willen. Van wat je denkt nodig te hebben. Een lijstje met alles waarvan je denkt dat dit een positieve bijdrage aan jouw hapiness zou kunnen zijn. (Dus eerst algemeen/individueel en dan relationele behoeftes).

Dit kunnen zeer specifieke zaken zijn. Bijvoorbeeld: Ik wil graag terug gaan sporten in groepsverband (algemeen/individueel). Of ik wil graag een partner die graag reist (die specifiek van reizen houdt) en die dus graag samen met mij reist (die specifiek houdt van reizen met een partner). Maar evenzeer wat algemener. Bijvoorbeeld: Ik wil graag een partner met een minimum aan gemeenschappelijke interesses (relationeel).

Maak vervolgens een lijstje van wat je graag zou voelen en ervaren in jouw relatie. Wat jou deugd zou doen moest een partner dit doen (of net niet doen). Neem hiervoor je tijd. Dit is niet iets wat je op één dagje even rond krijgt.

2. Overloop nadien jouw lijstje opnieuw en ga na welke dingen realistisch, haalbaar zijn. Want je kan dingen willen, maar wat is realistisch haalbaar? En tot wat ben jij bereid om dit te bekomen? Heb je (nog) wat nodig is om hiertoe te komen? Heb je nog voldoende energie?

Je kan wel iets willen, maar heb je op dit moment de motivatie, energie en de tools/mogelijkheden om hiertoe te komen. Soms willen we wel echt heel graag iets, maar is 'de benzine' op en moeten we toegeven dat het niet meer gaat. Soms is het kosten-baten plaatje het ons niet of niet meer waard. Dat kan...

Dus na wat wil ik; komt; Wat kan ik? Welke tools of welke brandstof heb ik (nog) om de dingen die ik wil, de dingen die ik nodig heb, te bekomen? Wat wil ik zeker? Wat is misschien minder nodig? Wat zou leuk zijn, maar niet echt nodig? Je eindigt met een lijstje met daarop al jouw concrete, haalbare behoeftes. Hier wil en kan je voor gaan.

Bijvoorbeeld: Je droomt ervan om in het buitenland te wonen. Maar je werkt in een familiezaak waarvoor je je voor een periode van tien jaar hebt geëngageerd. Dan is dit een behoefte die op dit moment niet volledig valt in te vullen.

Dit neemt niet weg dat je dit op een ander moment in je leven alsnog kan doen, of je kan (met je partner) alternatieven overlopen. Is een vakantiehuisje ergens in België bijvoorbeeld een optie? Nee, dat moet je overwegen om de behoefte (voorlopig) te schrappen en eventuele verwachtingen of teleurstelling daaromtrent aan de kant te zetten.

Nu je je behoeftes benoemd hebt, kan je ermee aan de slag. Maak verschillende categorieën of classificaties. De eerste, de belangrijkste: Wat heb ik echt nodig? Zonder dit ga ik echt niet kunnen. Zonder dit ga ik echt super ongelukkig zijn. Dit is voor mij een 'basale' behoefte. Hier kan ik geen compromissen over maken.

Daarnaast heb je de categorie: Dit zou ik heel heel graag hebben. Maar ik ga niet sterven als ik het niet heb, maar ik wil het toch wel héél graag proberen te bereiken. En tot slot: Dit zou erg leuk zijn; een kers op de taart, maar het is ook niet persé 'een must'. Ik kan wel zonder dit of ik kan het wel op andere manieren invullen en/of compenseren. Zo kom je tot drie groepen of classificaties van behoeften en wensen.

3. Je hebt nu drie lijstjes met voor jou belangrijke en iets minder belangrijke behoeftes. Je mag nu jouw huidige leven, huidige situatie, alsook jouw huidige partner terug in het spel betrekken. Hij of zij doet nu (denkbeeldig) mee.

Denk vervolgens na over de vraag/vragen of je in jouw huidige situatie deze behoeftes (de algemene/individuele behoeftes) gaat vervuld krijgen? Kan je deze helemaal zelf inlossen? Heb je hier toch wat hulp bij nodig? Kan je dit in jouw huidige situatie? Wat moet je hiervoor dan doen?

Wanneer je concludeert dat je dit niet kan of niet alleen kan of niet in jouw huidige situatie zal kunnen moet je jezelf de vraag stellen: Kan ik dit op een andere manier proberen te bereiken? Kan ik dit door een aantal aanpassingen of veranderingen bij mezelf of in mijn situatie alsnog bereiken? Kan ik mij door iets of iemand laten helpen om dit te bereiken? Zo ja; wat en hoe?

Dan doen we hetzelfde met het relationele stuk. Denk je dat je in jouw huidige relatie, met jouw huidige partner, jouw relationele behoeftes gaat kunnen vervullen? Denk je dat, wanneer jullie hier samen voor gaan, hier samen aan werken, dat deze behoeftes – binnen een tijdje – voor jou dan vervuld (of deels vervuld) zullen kunnen worden?

Geloof je er in dat jullie dit kunnen wanneer jullie zich hier beide, samen, voor engageren? Zie je jullie dit doen? Dit halen? Dit bereiken in de toekomst (pakweg binnen een zestal maanden)?

4. Overloop welke behoeftes jij nu kan ingevuld krijgen en bekijk vervolgens welke jullie samen kunnen/willen invullen en op welke manier jullie dit zouden doen. Bekijk welke van je behoeftes voor jullie sámen realistisch/haalbaar zijn.

Bijvoorbeeld: Je wil super graag veel reizen. Je partner heeft evenwel vliegangst of is snel zeeziek. Dan moet je nagaan of je dit dan zelf nastreeft, al dan niet met bijvoorbeeld een vriend(in), en of dat voor jullie beiden oké is.

Bekijk ook welke behoeftes misschien niet of nu niet ingevuld zullen worden. Wat doet dit beeld, deze idee, met je? Je weet nu duidelijk(er) wat je nodig hebt en wat jou in deze situatie haalbaar lijkt en wat misschien niet?

Wat denk je hiervan? Wat vind je hiervan? Is dit wat je wil? Kan je hiermee leven? Is dit oké voor jou? Gaat dit jou happy maken en blijvend happy maken? Of is dit toch onvoldoende? Is dit toch niet of niet geheel wat je wil? Wil je misschien toch iets anders hoe pijnlijk deze conclusie ook voelt?

**WAT HEB JE NODIG? ⇔ WAT WIL JE? ⇔ WAT KAN JE?**