

Onvervulde behoeften

De 3 uitgangspunten

1. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens en zelf-compassie. Dit betekent dat je empathisch naar jezelf luistert, zonder zelf-oordelen, zelfkritiek en andere gedachten. Je zet deze oordelen om naar achterliggende gevoelens en behoeften.

2. Empathisch luisteren naar de ander en deze zien in zijn behoeften en gevoelens. Empathisch luisteren betekent dat je probeert om gevoelens en behoeften te horen in wat de ander zegt (ook als dit oordelen, kritiek-analyses of interpretaties zijn). Je kunt eventueel reflecteren, zonder te vertellen wat jij in die situatie zou doen ('sympathie'), en zonder jezelf te verliezen door dezelfde emoties als de ander te gaan voelen ('projectie').

3. Empathisch uitdrukken. Dit betekent dat je vertelt wat iets met jou doet en wat jij het liefst zou willen, door je gevoelens en behoeften te uiten zonder dat je de ander verantwoordelijk maakt voor jouw eigen behoeften, en zonder claims neer te leggen (geen 'moeten').

De 4 stappen

1. Waarneming (wat neem je waar, de feiten)
2. Gevoel (wat doet dat met je, wat voel je)
3. Behoefte (wat is je verlangen, wat wil je)
4. Verzoek (wat kan de ander eventueel voor je doen)

Stap 1: Waarneming (= feiten)

Als je je waarneming beschrijft, dan heb je het alleen over feiten. Niet over meningen of een oordeel. Je gebruikt dus neutrale termen die de situatie beschrijven. Door feiten te benoemen kom je er snel achter of de ander het anders heeft beleefd of geïnterpreteerd. Hierdoor kunnen misverstanden worden voorkomen.

Stap 2: Gevoel

Wanneer je je gevoelens over de feiten uit, vertel je wat het gedrag van de ander met jou doet. Onze gevoelens worden niet veroorzaakt door het gedrag van de ander, maar door de interpretatie die we geven aan wat het gedrag van de ander betekent. Door het onderscheid te maken tussen wat de ander doet en wat ons idee daarbij is, kan de ander ons gemakkelijker blijven horen, omdat je uit de beschuldiging blijft. Je maakt de ander niet



verantwoordelijk voor jouw gevoel.

Stap 3: Behoefte

Door je behoeften te uiten maak je aan de ander duidelijk waarom iets belangrijk voor je is. Onze gevoelens zijn gelinkt aan onze (niet vervulde) behoeften. Maar welke behoefte er achter een gevoel schuilgaat kan van moment tot moment en van persoon tot persoon verschillen.

Stap 4: Verzoek

In de laatste stap doe je een verzoek en neem je verantwoordelijkheid voor het vinden van een oplossing die voldoet aan jouw behoeften. Een verzoek is een positief geformuleerd voorstel en geen eis. Er kan dus met 'nee' worden geantwoord op je verzoek. De ander kan meegaan in het voorstel, het verzoek (deels) afwijzen of een tegenvoorstel doen dat beter aansluit bij zijn behoeften. In dat laatste geval kun je ervoor kiezen om akkoord te gaan of om te gaan onderhandelen. Door een concreet verzoek te doen maak je duidelijk wat voor jou op dat moment belangrijk is.

Je eigen onvervulde behoeften

We kunnen onze onvervulde behoeften gaan voelen en zien dat deze te maken hebben met de behoeften van ons als kind, met die delen die we vroeg in ons leven hebben verstoten, die er niet mochten zijn en die nu weer gevoeld gaan worden. Het is dan van groot belang deze behoeften serieus te nemen, te gaan herkennen, erkennen en aanvaarden als menselijk en ze zelf te gaan vervullen. Om ook hiervoor zelf verantwoordelijkheid te gaan nemen en dit niet bij anderen neer te leggen. Dus zelf de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens en zelf-compassie