

10 potrzeb w kontaktach

**1. AKCEPTACJA** - przyjmowanie drugiej osoby z chęcią i bezwarunkowo, szczególnie, gdy zachowanie tej drugiej osoby nie było doskonałe.

„Dlatego przygarnijcie siebie nawzajem, bo i Chrystus przyjął was - ku chwale Boga” (Rz 15, 7).

**2. UCZUCIE** - okazywana jest mi troska i bliskość poprzez fizyczny dotyk i pełne miłości słowa.

„Pozdrówcie wzajemnie jedni drugich pocałunkiem świętym” (Rz 16, 16).

**3. UZNANIE (pochwała)** - wyrażanie wdzięczności, zadowolenia lub pochwały. Uznawanie osiągnięć i wysiłków.

„Pochwalam was, bracia, za to, że ...” (1Kor 11, 2).

**4. BUDOWANIE SIEBIE** - podbudowywanie siebie i podziwianie.

„Niech nie wychodzi z waszych ust żadna mowa szkodliwa, lecz tylko budująca, zależnie od potrzeby, by wyświadczała dobro słuchającym. (Ef 4, 29).

„A z nieba odezwał się głos: Tyś jest mój Syn umiłowany, w Tobie mam upodobanie.” (Mk 1, 11).

**5. UWAGA** - troska, myślenie o kimś, wspieranie i okazywanie zainteresowania w wypowiedzianych słowach i całym otoczeniu.

„By nie było rozdwojenia w ciele, lecz żeby poszczególne członki troszczyły się o siebie nawzajem.” (1Kor 12, 25).

**6. ZACHĘTA** - uzyskiwaniu pomocy w celu realizacji zamiarów.

„Dlatego zachęcajcie się wzajemnie i budujcie jedni drugich, jak to zresztą czynicie.” (1Tes 5, 11).

„Troszczmy się o siebie wzajemnie, by się zachęcać do miłości i do dobrych uczynków.” (Hbr 10, 24).

**7. RESPEKT** - być ocenianym wysoko i być uważanym za bardzo wartościowego człowieka.

„W miłości braterskiej nawzajem bądźcie życzliwi. W okazywaniu czci jedni drugich wyprzedzajcie.” (Rz 12, 10).

**8. POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA (pokoju)** - spotkanie się z pełną wolnością od ucisku oraz uzyskanie pełnej harmonii we wzajemnych kontaktach.

„Bądźcie zgodni we wzajemnych uczuciach. Nie gońcie za wielkością, lecz niech was pociąga to, co pokorne. Nie uważajcie sami siebie za mądrych. (Rz 12, 16).

„Jeżeli to jest możliwe, o ile to od was zależy, żyjcie w zgodzie ze wszystkimi ludźmi.” (Rz 12, 18).

**9. POCIESZENIE** - odczucie wzmocnienia i nadziei od innych, uzyskanie pomocy w przejściu smutku i bólu, znalezienie ukojenia dla serca.

„Błogosławiony Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy, Ten, który nas pociesza w każdym naszym utrapieniu, byśmy sami mogli pocieszać tych, co są w jakiegokolwiek udreće, pociechą, której doznajemy od Boga.” (2Kor 1, 3-4).

**10. WSPARCIE (noszenie brzemion)** - mieć kogoś, kto pójdzie obok, aby dopomóc ci stawić czoła wyzwaniom.

„Jeden drugiego brzemiona noście i tak wypełniajcie prawo Chrystusowe.” (Ga 6, 2).