

Notas + Juntos: 10 Necessidades Relacionais importantes

Estas notas dão informação sobre o "Great Commandment Network" (Rede Grande Mandamento), "ILM Relational Ministry UK" (Ministério Relacional ILM RU) e detalhes do ensino sobre necessidades relacionais como aparece em Keeping Marriages Healthy por David e Teresa Ferguson.

10 Necessidades Relacionais Importantes	
Aceitação	Olhar para o valor da pessoa para além das falhas, diferenças e irritações. Um compromisso incondicional para com uma pessoa imperfeita.
Afeto	Cumprimentar com um beijo. Verbalizar "amo-te", "estou aqui para ti". Abraçar e tocar não-sexualmente e sexualmente. "Amo-te".
Apreciação	Notar as coisas boas que o cônjuge faz e ser grato ou dar elogios. Não tomar tudo por garantido. Procurar o melhor em vez de estar pronto a apontar as falhas.
Aprovação	Reconhecer os aspetos especiais do cônjuge e ser-lhe agradecido por ser quem é.
Atenção	Estar juntos, fazer coisas juntos. Tirar tempo para ouvir, lembrando-se de contar um ao outro sobre o dia. Interesse sem críticas.
Conforto	Mostrar preocupação de forma delicada com a desilusão ou mágoa do cônjuge. Levar a sério os sentimentos. Sofrer com e pela mágoa da outra pessoa.
Encorajamento	Ajudar o cônjuge a continuar quando o entusiasmo desaparece. Não apressar-se a controlar uma tarefa que o cônjuge está a ter dificuldades em fazer quando o encorajamento resultaria na realização da tarefa.
Respeito	Honrar um ao outro. Nunca rebaixar um ao outro em frente dos outros. Usar humor de forma sensível; estar disposto a ser sério quando uma piada pode magoar e implicar crítica.
Segurança	Saber que a segurança é encontrada em relacionamentos fortes e fiáveis e lembrar o cônjuge que o compromisso a longo-prazo com ele é uma prioridade. Fazer as "pequenas coisas" com consistência.
Apoio	Passar a mensagem ao cônjuge que ele pode contar contigo quando necessário. Ter atenção a tempos de maior stress e oferecer ajuda. Partilhar tarefas.

Todos precisamos de ter satisfeitas as necessidades descritas em cima, em alguma medida e especialmente em alturas particulares das nossas vidas. No entanto pode ser mais relevante a resposta a algumas destas necessidades relacionais mais do que outras. Convidamos-vos a escolher as três maiores necessidades e adivinhar que três o teu cônjuge considera mais importantes nesta altura da vida para ele.

Eu	Necessidades Relacionais	Meu cônjuge
<input type="checkbox"/>	Aceitação – recebe-me incondicionalmente; olha para além das minhas falhas e irritações, responde positivamente a mim (Romanos 15:7).	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Afeto – comunica cuidado e proximidade através do toque físico. Diz-me que me amas (Romanos 16:16).	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Apreciação – Apreciação – verbaliza a tua gratidão pessoal por mim, nota as minhas conquistas (1 Coríntios 11:2)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aprovação – elogia-me por quem sou. Fala bem de mim aos outros (Efésios 4:29)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Atenção – mostra interesse em mim e apoio pelas minhas preocupações; entra no meu mundo comigo (1 Coríntios 12:25)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Conforto – partilha na minha dor ao sofrer comigo, consola-me com ternura (Romanos 12:15)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Encorajamento – encoraja-me a avançar; ajuda-me a perseverar para alcançar o meu objetivo (1 Tessalonicenses 5:11)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Respeito – valoriza as minhas ideias, dá atenção às minhas opiniões; mostra-me o meu valor para ti (Romanos 12:10)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Segurança – protege-me do mal, cria harmonia, dá-me confiança quando estou vulnerável (Romanos 12:16a)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Apoio – vem comigo, lado a lado, e ajuda-me gentilmente a carregar o fardo (Gálatas 6:2)	<input type="checkbox"/>

O que acontece quando as necessidades não são satisfeitas?

Há três grandes perigos para nós quando as necessidades não são satisfeitas.

Egoísmo – procurar tirar dos outros em vez de dar. Dentro do casamento cada cônjuge pode-se preocupar apenas com as suas próprias necessidades, procurando sempre levar o que acha que tem direito a ter, nunca se concentrando em dar primeiro ao outro. Tirar apenas para nós mesmos nunca traz satisfação e um relacionamento assim acaba por falhar.

Autoconfiança – acreditar que tudo que é necessário para sobreviver e ser feliz pode ser encontrado dentro de si mesmo. Famílias podem incentivar para a autoconfiança e desencorajar mostrar os verdadeiros sentimentos a outros. A capacidade de enterrar sentimentos lá dentro é então visto como uma virtude. Aqueles que experimentaram muita mágoa ou dor na infância podem ter aprendido incorretamente que para sobreviver não podem deixar que ninguém veja a sua dor. "Meninos ou meninas grandes não choram". Infelizmente, é também difícil sentir emoções positivas, sentir-se amado por outro, se a autoconfiança tiver sido a prioridade.

Autocondenação – acreditar que não merecemos ser amados, que não somos dignos e que somos responsáveis por tudo, particularmente pelas coisas que correm mal. Tal pessoa sente-se culpada porque ter necessidades e é difícil para ela receber.