

## להקשיב (קארל רוג'רס)

אולם כשמקבל אתה כעובדה פשוטה  
שאני מרגיש, אפילו זה לא הגיוני,  
אזי אינני צריך לשכנע אותך,  
ומתפנה להבין את המתרחש בנפשי.

מוציא בעצמי את התשובות מתוכי,  
אז צצות מאליהן התשובות,  
ברורות ונהירות ואינני זקוק כלל לעצות  
כי אני – אני.

גם רגשותיי לא הגיוניים  
הופכים למשמעותיים,  
כשמבינים את שהם טומנים,  
את המקור ממנו הם נובעים.

יתכן, שלכן  
תפילות עוזרות לאנשים,  
משום שהאל מחריש,  
אינו מייעץ, אינו מארגן,  
הוא רק מקשיב,  
נותן לך לבד לחשוב את הדברים.

לכן, אנא, רק הקשב  
אם תרצה לדבר – בקש  
חכה לתורך,  
ואז אני אקשיב לך.

כאשר אני מבקש אותך  
להקשיב לי,  
ואתה מתחיל לייעץ לי,  
לא את שביקשתיך עשית.

כשאני מבקש ממך להקשיב  
ואתה מנסה להשיב,  
איך אני צריך להרגיש ומדוע,  
אתה ברגשותיי רק פוגע.

כאשר אני מבקש אותך להקשיב לי,  
ואתה מרגיש שעליך לפתור את בעייתך  
אתה מאכזב אותי,  
אפילו שזה נשמע לא הגיוני.

הקשב, כל שביקשתיך הוא להקשיב  
לא לפעול, לא לדבר,  
רק לשמוע בלי להגיב.

אני יכול לדאוג לעצמי,  
אינני חסר ישע,  
אולי חסר ניסיון והססני,  
אך לא חסר אוניס.  
כשאתה עושה משהו למעני,  
שאני יכול לעשות לעצמי,  
אתה מגביר את חששותיי,  
מנציח את מבוכתי.

ההקשבה היא כלי הריפוי העתיק ביותר ואולי גם החזק ביותר.  
פעמים רבות בעזרת איכות ההקשבה שלנו ולא בעזרת חוכמתנו או המילים שלנו, אנחנו מסוגלים לחולל  
את השינויים העמוקים ביותר באנשים הסובבים אותנו.  
כשאנחנו מקשיבים, אנחנו מציעים, נוסף לתשומת הלב שלנו, הזדמנות לשלמות.  
ההקשבה שלנו יוצרת מקלט לחלקים חסרי הבית אצל הזולת, לכל מה שנשאר דחוי, בלתי אהוב ולא  
מוערך על ידם ועל ידי זולתם. לכל מה שחבוי ונסתר.  
בתרבות בה הנשמה והלב נשארים לעיתים קרובות מדי חסרי בית,  
ההקשבה יוצרת שתיקה קדושה.  
כשאנחנו מקשיבים בנדיבות למישהו,  
הוא מסוגל לשמוע את האמת שבתוכו, לראשונה במקרים רבים.  
בשקט שבהקשבה אנחנו יכולים לפגוש את עצמנו בכל אדם. בסופו של דבר נהיה מסוגלים לשמוע בכל  
אדם ומעבר לכל אדם, את הבלתי נראה, השר בשקט לעצמו ולנו.