

"האני שמאחר" – הקשבה

משיהו שומע אותי/ איפה הילד

ה', משיהו שומע אותי,
 הלן משיהו שומע אותי,
 משיהו מקשיב לי, שומע אותי,
 בנאדם לשותות איתו,
 להעביר איתו את הלילה,
 כי הלילה הזה מתקרב לקיצו,
 מתקרב והולך

מלכים א פרק ג

ה' בגבעון, נראה ה' אל-שלמה--בחלום הלילה; ויאמר אלהים, שאל
 מה אתן-לך. ויאמר שלמה, אתה עשית עם-עבדך דוד אבי חסד
 גדול, כאשר הלך לפניך באמת ובצדקה ובישורת לבב, עמך; ותשמר-
 לו, את-החסד הגדול הזה, ותתן-לו בן ישב על-כסאו, כיום הזה. ז
 ועתה, ה' אלהי, אתה המלכת את-עבדך, תחת דוד אבי; ואנכי נער
 קטן, לא אדע צאת ובא. ח ועבדך--בתוך עמך, אשר בחרת: עם-רב,
 אשר לא-ימנה ולא יספר מרב. ט ונתת לעבדך לב שמע,
 לשפט את-עמך, להבין, בין-טוב לרע: כי מי יוכל לשפט,
 את-עמך הכבד הזה. י וייטב הדבר, בעיני אדני: כי שאל שלמה,
 את-הדבר הזה. יא ויאמר אלהים אליו, יען אשר שאלת את-הדבר
 הזה ולא-שאלת לך ימים רבים ולא-שאלת לך עשר, ולא שאלת, נפש
 איבך; ושאלת לך הבין, לשמע משפט. יב הנה עשיתי, כדברך; הנה
 נתתי לך, לב חכם ונבון, אשר כמוך לא-היה לפניך, ואחרך לא-יקום
 כמוך.

הקשבה / קארל רוג'רס

אולם כשאתה מקבל כעובדה פשוטה	כשאני מבקש להקשיב לי
שאני מרגיש את שאני מרגיש	ואתה מתחיל לייעץ לי
אז אינני צריך לשכנע אותך	לא את שביקשתיך עשית.
ומתפנה להבין את המתרחש בתוכי	כשאני מבקש ממך להקשיב
אז צצות מאלהיך התשובות	ואתה מנסה להשיב
ברורות ונהירות	איך אני צריך להרגיש?
ואיני זקוק כלל לעצות	ומדוע אתה פוגע ברגשותיי?
כי אני – אני.	כשאני מבקש להקשיב לי
גם רגשות לא הגיוניים	ואתה חושב שעליך לפתור את בעייתי
הופכים למשמעותיים	אתה מאכזב אותי.
כשמבינים את שהם טומנים	הקשב: כל שביקשתיך הוא להקשיב
המקור ממנו הם נובעים.	לא לפעול, לא לדבר
ייתכן שלכן תפילות עוזרות לאנשים	רק לשמוע בלי להגיב
משום שאלוהים מחריש, אינו מייעץ	אני יכול לדאוג לעצמי
הוא רק מקשיב	אינני חסר ישע, אולי חסר ניסיון והססני
נותן לך לחשוב לבד על הדברים.	אך לא חסר אונים
לכן, אנא, רק הקשב	כשאתה עושה משהו למעני
אם תרצה לדבר - בקש:	שיכולתי לעשות בעצמי
חכה לתורך,	אתה מגביר את חששותיי
ואזי אני גם אקשיב לך.	מצית את מבוכתי



קארל רוג'רס (8 בינואר 1902 - 4 בפברואר 1987) - פסיכולוג אמריקאי.
 מאבות הזרם ההומניסטי בפסיכולוגיה, ואבי שיטת טיפול הנקראת:
 טיפול הממוקד בלקוח.