



**Ha arra kérlek, hogy hallgass meg,
és te tanácsot adsz – nem teljesíted a kérésemet.
Ha arra kérlek, hogy hallgasd meg az érzéseimet,
és te elmagyarázod, hogy miért rossz,
hogy úgy érzek, ahogy érzek, akkor rám tiportál.
Ha arra kérlek, hogy hallgass meg,
és te úgy érzed, hogy valamit tenned kell,
hogy a problémám megoldódjon,
bocsáss meg, de én úgy érzem, hogy te süket vagy.
Nem kértem mást, csak hogy figyelj és hallgass meg.
Nem kértem, hogy tanácsolj, sem hogy tegyél,
nem kértem mást, csak hogy figyelj és hallgass meg.
Nem vagyok tehetetlen, csak gyöngé és elesett.
Amikor teszel valamit helyettem,
amit nekem kellene megtennem,
csak megerősíted a gyöngeségemet és félelmemet.
De ha elfogadod, hogy érzek, ahogy érzek,
még ha ez az érzés számodra érthetetlen is,
lehetővé teszed számomra, hogy megvizsgáljam,
és értelmet adjak az értelmetlennek.
S ha ez megtörtént, a válasz világossá válik,
tanácsra nincs szükség...
kérlek, figyelj rám, és hallgass meg.
És ha szólni akarsz, várj egy kicsit.
Akkor majd én is tudok rád figyelni.**