

Выслушай меня.

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал,
Ты, начиная давать советы,
Не делаешь то, о чем я прошу тебя.
Когда я прошу, что бы ты меня выслушал,
Ты, отвечая, что я не должен этого чувствовать,
Вытаптываешь ростки моих чувств.
Когда я прошу, что бы ты меня выслушал,
Ты, чувствуя своим долгом решить мою проблему,
Подводишь меня – пусть это звучит странно.
Слушай же! Все, что мне нужно –
Только выслушай меня,
Не разговаривая и не делая что-то для меня.
Просто выслушай.
Я и сам могу себе помочь, я не беспомощен,
Может быть, я обескуражен и запинаясь,
Но я не беспомощен.
Когда ты делаешь что-нибудь за меня,
То, что я могу и должен делать сам,
Ты содействуешь моему страху и нерешительности.
Когда ты поймешь, что эти чувства – мои,
Даже если они непонятные,
Тогда я перестану тебя убеждать
И смогу начать разбираться,
Отчего у меня такие непонятные чувства.
И когда мне станет ясно,
Откуда эти чувства произошли,
Мне не нужно будет ничьих советов.
Непонятные чувства приобретают смысл,
Когда мы проникаем в их происхождение,
Наверное, поэтому молитва иногда помогает.
Бог безмолвен, и он не дает советов.
И не старается исправить нашу ситуацию.
Он слушает и дает нам возможность
Самим решать свои проблемы,
Так, пожалуйста, выслушай меня!
И если ты тоже хочешь высказаться,
Подожди своей очереди, и я выслушаю тебя.

Подготовила:
педагог-психолог Емелина О.А.

Болхов, 2020г.