

ORACIÓN GESTALT EN PAREJA

Yo Soy yo y tú eres Tú.

No te he elegido para que me hagas feliz, pero sí para alcanzar la felicidad con tu ayuda.

Es mi exclusiva responsabilidad conocer y respetar mis necesidades, así como escuchar y respetar las tuyas.

Cuando nuestras necesidades entren en conflicto te propongo que demos prioridad a la comprensión frente a la exigencia, a la tolerancia antes que al juicio, a la humildad frente a la importancia personal... al Amor en definitiva antes que al miedo.

Yo conozco tus debilidades, tus carencias y tus miedos, así como tú conoces también los míos.

Me comprometo a no usarlos nunca en tu contra, y si en algún momento (que ocurrirá) esto se me olvida y pongo a mi ego en lugar prioritario, no te lo tomes muy en serio y ayúdame a reencontrarme con mi intención amorosa.

Yo te pido que me permitas atenderte y cuidar tus heridas del alma sin perder de vista que el objetivo último, es que alcances tu bienestar desarrollándote como sujeto y objeto de amor.

Yo sé, que en la medida en que te doy, estoy recibiendo, en la medida en que te cuido, a mí me estoy cuidando...

Por último, soy consciente de la enorme dificultad que todo esto entraña, así que me comprometo a no perderme en la vorágine del día a día y a dedicar parte de mi tiempo a observar y compartir cómo evoluciono dentro de nuestra relación.

Yo soy Yo y tú, eres Tú....

Carlos Odriozola y Teresa Garcés

