

10/10 (Encuentro Matrimonial)

Objetivo: Favorecer la comunicación profunda a nivel de sentimientos entre los esposos potenciando el conocimiento mutuo.

Aspectos a tener en cuenta: Trabajamos desde una pregunta. Se trata de escribir durante 10 minutos y después compartir otros 10 minutos de ahí el nombre de 10/10. A la hora de escribir se trata de hacerlo como si se tratara de una carta de amor. Tenemos en mente que nos dirigimos a la persona que más queremos. Empezamos con un saludo afectuoso seguido de una cualidad. (Ejemplo: Hola cariño, hoy te agradezco tu beso de buenos días, lo he sentido de un modo especial). La carta se termina expresando los sentimientos que no producen la respuesta a la pregunta planteada.

Después se pasa a contestar a la preguntar que nos hemos propuesto, los dos la misma. Se trata de escribir desde el corazón y siempre desde el sentimiento, procurando no hacer juicios ni descalificaciones. Se trata de contar cómo lo vivo y los sentimientos que provocan en mí. La forma es “yo pienso”, “yo creo”, “desearía”. No se permite en esta técnica expresiones como, “es que tú”, “tú tendrías qué”, “es que nunca tengo razón”. Siempre es bueno terminar diciendo cómo me hace sentir la respuesta.

Después intercambiamos los cuadernos, lo acogemos como un regalo y lo leemos en silencio. Una vez acogido en el corazón lo que nos ha compartido nuestro esposo/a intentamos identificar el sentimiento más fuerte y hablamos durante diez minutos sobre él. Lo primero sería tachar todo aquello que suene a reproches, juicios o victimismos. Después hablamos sobre lo escrito por uno de ellos y luego nos centramos en el otro. El objetivo del diálogo es conocernos, aclarar y profundizar en los sentimientos expresados. En un 10/10 no se puede discutir, si llegamos a la confrontación, lo dejamos para otro momento, de ahí la importancia de hacerlo en un clima de oración.

Es importante decir que la pregunta nos la ponemos con anterioridad a propuesta de uno o consensuada y lo normal es hacerla sobre un área que en estos momentos nos preocupe.

En la práctica:

- a) Oración: Señor te damos gracias por la vida que nos has regalado y por habernos reservado el uno para el otro. Protégenos y concédenos que nuestro amor, a imagen del tuyo, sea don y tarea. Que en las alegrías te demos gracias y en los momentos difíciles acudamos siempre a ti. Que tu paz Señor gobierne en nuestros corazones y sea árbitro en nuestros conflictos para que contigo siempre seamos uno. Amén
- b) Escribimos la carta contestando a la pregunta formulada. La carta debe contener:
 - Saludo cariñoso.
 - Se expresa la cualidad que más te guste del otro en estos momentos.
 - Se contesta a la pregunta. Escribir los pensamientos que tengo sobre la pregunta. Escribir y describir los sentimientos que me surgen al contestar.
 - Terminamos con, como me siento al compartirte esto.
- c) Intercambiamos cuadernos, leemos y dialogamos.
- d) Para terminar: Que el Señor nos bendiga y nos guarde, ilumine su rostro sobre nosotros y nos sea propicio, nos muestre su rostro y nos conceda la paz.

Preguntas a trabajar:

1. ¿Por qué quiero compartir mi vida contigo?
2. ¿De qué necesito pedirte perdón en estos momentos?
3. ¿Qué me enamoró de ti? ¿Qué es lo que más admiró de ti?
4. ¿Qué me gustaría recuperar en nuestra vida de matrimonio?
5. ¿De qué cosas quisiera darte las gracias hoy?
6. ¿Qué actitud tuya me cuesta más aceptar de ti?
7. ¿Qué cosas podríamos hacer para reforzar nuestra relación?
8. ¿Cómo me siento cuando me muestras afectos delante de los demás?
9. ¿Qué me dice la frase: "Yo te recibo como esposo/a y me entrego a ti y prometo serte fiel en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad, y así amarte y respetarte todos los días de mi vida.
10. ¿Qué podríamos hacer para reforzar nuestra dimensión espiritual?
11. ¿A qué tópicos referente a nuestra relación de pareja quiero decir adiós en estos momentos? ¿CMHSLR?

12. ¿Qué paso concreto quiero dar para tener un tiempo de calidad con nuestros hijos, padres...? CMHSLR
13. ¿Nos ayuda recordar nuestros errores para mejorar nuestra relación? ¿En qué área hemos conseguido mejorar? CMS?
14. Aunque llevemos muchos años juntos, y parece que ya no sea adecuado, yo siento la necesidad de decirte cada día que te amo, ¿cómo recibes tú esas manifestaciones de amor? ¿Cuál es tu respuesta?
15. ¿Cuál ha sido la cosa más bella que nos ha pasado esta semana? La hemos compartido y disfrutado juntos? CMHSLR.
16. ¿Cómo me siento cuando tú me necesitas y no estoy a tu lado?, Que procuro hacer para evitarlo? CMHSLR?
17. ¿Cómo procuro evitar que la rutina y la monotonía, inunde nuestra relación? ¿Qué hago para mantenerla viva y vital? CMS?
18. En estos momentos de nuestro matrimonio, ¿Qué es lo más importante para mí? ¿Lo comparto contigo? CMS.
19. ¿Ante qué comportamientos o actitudes tuyas suelo perder con más frecuencia la paciencia? ¿Cómo me siento ante ello? ¿Qué me propongo hacer?
20. ¿Qué motivos de celebración encuentro en mi vida contigo? ¿Qué solemos celebrar en pareja? ¿Cómo podemos mejorar nuestras celebraciones? ¿CMHSMR?
21. ¿Cómo me siento hoy ante el compromiso que hice el día de nuestra boda / de mi consagración? ¿Qué pienso? ¿Qué me gustaría mejorar de este compromiso?
22. ¿Qué me impide manifestarte mi amor hoy? ¿Qué quiero hacer para vivir con satisfacción el presente? ¿CMHSMR?
23. Como pareja ¿Qué compromisos, de los ya adquiridos, podemos revisar dentro de la familia, la iglesia, en la sociedad? ¿CMHSMR?
24. ¿Qué obstáculos o barreras me dificultan ser más comprometida/o contigo? ¿Cómo afecta esto a nuestra relación? CMHSMR?
25. ¿Cuánto tiempo hace que no te muestro cuanto te quiero? ¿Puedo mejorar esta actitud?
26. ¿Cómo me siento cuando me despiertas con un beso? ¿Te digo lo importante que son para mí tus caricias?
27. ¿Qué proyecto nos falta por hacer juntos? ¿Cómo me siento al pensarlo? ¿Qué nos impide iniciarlo?
28. ¿Cuándo ha sido la última ocasión en que la "tele" ha impedido nuestras "comunicaciones"? ¿Cómo me siento al pensar en eso?

29. ¿De qué tema no podemos hablar sin acabar discutiendo? ¿Qué voy a hacer para conseguir escucharte superando mis propios sentimientos negativos?
30. ¿En qué temas creo que nosotros formamos un gran equipo al sumar nuestras cualidades y capacidades? ¿Cómo me siento ante esto?
31. ¿De qué hábito tuyo llevo protestando desde siempre? ¿Qué parte positiva tiene ese hábito? ¿Cómo me siento al contestar esto?
32. Cuando te enfermas ¿Lo vivo como un agobio más o intento mimarte para que te sientas querida/do?
¿CMHSLR?
33. Quiero compartirte un lugar al que me gustaría viajar contigo. ¿Hay algo que nos impida realizar este sueño? CMHSLR
34. ¿Qué paso concreto quiero dar hoy para crecer en nuestra relación? ¿CMS?
35. ¿Cuál es la primera piedra que quiero colocar hoy para vivir la armonía en nuestra relación durante toda esta semana? ¿CMHSLR?
36. ¿Estamos de acuerdo en nuestro proyecto económico? ¿Abordar la economía de la pareja nos resulta difícil? ¿Por qué?
37. ¿Cómo recuerdas el día de tu boda?, ¿no siguen emocionando las mismas cosas que entonces?
38. ¿En qué momentos me siento eclipsado por ti? ¿Cómo me siento en esos momentos?
39. ¿Realmente cumplimos nuestros pactos o caemos en los mismos errores? ¿nos hace sentirnos fracasados o supone un reto de superación?
40. ¿Cuándo fue el último día que he tenido un detalle contigo? ¿CMHSLR?
41. Después de un desencuentro entre nosotros, ¿Soy capaz de pedir perdón y perdonar? ¿CMHSLR?
42. ¿En qué situaciones/áreas actúo como un náufrago viviendo en solitario? ¿CMS al darme cuenta de ello?