

EJERCICIOS – LAS ETAPAS DEL MATRIMONIO

Los siguientes ejercicios están diseñados para comprender las etapas del matrimonio y meditar en ellas, buscando el aprendizaje y crecimiento personal que aporte valor a la relación.

Si hacen los ejercicios en pareja: Realicen los ejercicios ambos y por separado. Luego compartan los resultados y traten de comprender la perspectiva del otro. Eviten juzgarse, criticarse o lanzar reproches. El objetivo de estos ejercicios es que ambos comprendan las etapas del matrimonio, en qué etapa están y que visualicen cómo mejorar desde la posición en la que se encuentran.

Si haces los ejercicios sin tu pareja: Usa los resultados de para meditar en cada etapa de tu matrimonio. Qué relación tienen las etapas con los conflictos recientes en tu relación de pareja. Identifica cómo puedes ayudar a tu pareja para que juntos mejoren su relación desde la posición en la que se encuentran.

Ejercicio 1: Viaje al Pasado

Instrucciones: Cada miembro de la pareja escribirá en una hoja de papel las razones por las que se enamoraron del otro, las cualidades que los atrajeron y los momentos más felices que recuerdan juntos. Luego, compartirán sus escritos mutuamente, recordando juntos esos momentos y reconociendo el valor del otro en sus vidas.

Beneficios del ejercicio: Este ejercicio permite a la pareja revivir los sentimientos del "cuento de hadas", recordando las razones iniciales por las que se eligieron mutuamente. Ayuda a reconectar y reavivar el amor y la admiración que pueden haberse apagado con el tiempo.

Ejercicio 2: El Muro de la Realidad

Instrucciones: En este ejercicio, cada miembro de la pareja escribirá las expectativas que tenían sobre el matrimonio y su cónyuge al principio de su relación. Después, juntos, discutirán cómo esas expectativas han evolucionado y qué cosas han cambiado. Es importante abordar el tema con sinceridad, pero también con empatía, evitando las críticas destructivas.

Beneficios del ejercicio: Al reconocer y comunicar las expectativas, la pareja puede trabajar juntos para abordar cualquier descontento o malentendido que pueda haber surgido. Este ejercicio fomenta una comunicación honesta y ayuda a evitar malentendidos y resentimientos.

Ejercicio 3: Reconstruyendo el Puente

Instrucciones: Las parejas establecerán un momento tranquilo, sin distracciones, para hablar sobre los aniquiladores del matrimonio que pudieron haber infiltrado su relación (crítica destructiva, actitud defensiva, desprecio, indiferencia). En lugar de acusarse mutuamente, el enfoque estará en compartir cómo *cada uno se siente* cuando se enfrenta a estos comportamientos y en discutir formas de eliminarlos.

Beneficios del ejercicio: Confrontar los aniquiladores del matrimonio puede ser un paso crucial para sanar y avanzar hacia una relación más saludable. Al entender cómo ciertos comportamientos afectan a la pareja, ambos miembros pueden trabajar juntos para cambiar patrones de conducta dañinos, fomentando un ambiente de respeto y amor.

Ejercicio 4: El Árbol del Amor Verdadero

Instrucciones: Las parejas crearán un árbol visual en una hoja grande de papel o cartulina. El tronco representa la relación actual, las raíces son las bases o principios que los mantienen unidos, y las ramas son los sueños, metas y deseos futuros juntos. Juntos, dibujen y escriban en este árbol.

Raíces: Aquí, deberán escribir los valores, experiencias y momentos que consideren fundamentales en su relación, lo que les ha mantenido juntos hasta este punto.

Tronco: Representa el presente. Escriban qué es lo que más valoran el uno del otro en este momento y cómo se sienten en la actualidad.

Ramas y Hojas: Aquí escribirán sus metas y sueños a corto, medio y largo plazo. Puede ser desde un viaje que deseen hacer, renovar sus votos matrimoniales, o simplemente actividades que quieran compartir juntos en el futuro.

Beneficios del ejercicio: Este ejercicio permite a la pareja visualizar y solidificar su compromiso presente, reconociendo las bases sólidas sobre las que se construyó su relación. Al mismo tiempo, al planificar y soñar juntos sobre el futuro, se refuerza el compromiso y se aviva la ilusión de seguir creciendo juntos. Es un recordatorio tangible del viaje que han recorrido y del camino que desean seguir construyendo en su matrimonio.

Nota: No tienes que realizar todos los ejercicios en un mismo día, ni siquiera en una misma semana. Procura realizarlos con libertad y sacando el mayor aprendizaje de cada ejercicio.