

# ***La Viña Multiplica***

***SIENDO SOLTERO***

***Manual del Estudiante***

## Manual del Estudiante

### Siendo Soltero

#### Sesión 1

#### Mitos, Presiones y Ataduras

No todas las personas en edad casadera están casadas. Quizás no han encontrado esa persona con la cual se unirán en casamiento para toda la vida o quizás han escogido el estado de soltería para sus vidas.

#### Textos para estudiar:

- Génesis 2:18
- Mateo 19:12
- 1 Corintios 7:1-2

Estar sin pareja hace que la persona enfrente varias situaciones: presiones, soledad, necesidades afectivas y sexuales, entre otras.

Sea cual sea la razón para estar sin pareja la persona debe enfrentar ciertos mitos en la sociedad.

#### Mitos

**Mito #1 Dios tiene una \_\_\_\_\_ elegida para mí** – Muchas veces conocemos a alguien y le pedimos confirmación a Dios para saber si esa es la persona adecuada o si se debe esperar a otro. La voluntad de Dios es que conozcan una persona a quien ames, que te ame y que juntos puedan amar a Dios.

**Mito #2 Te prometo que \_\_\_\_\_** – Si alguien tiene defectos del carácter durante el periodo de noviazgo y te promete cambiar... no le creas. Muchas veces descontamos los defectos de la pareja durante el noviazgo y entramos en un proceso de negación. El periodo de noviazgo es para conocerse y discernir si esa persona es la persona más apropiada para convertirse en mi cónyuge.

**Mito #3 Cuando tenga pareja dejare de estar \_\_\_\_\_** – La soledad no depende de que tengas pareja o no. Hay momentos en que cada persona desea estar sola y esto es saludable. Se convierte en un problema cuando esa soledad se acompaña de tristeza profunda, ansiedad y otros sentimientos que pueden conducir a enfermedades mentales.

**Mito #4 Cuando tenga pareja seré \_\_\_\_\_** – El casarse es una buena meta, pero no la única que te puede proveer felicidad.

**Mito #5 \_\_\_\_\_** – No existe el cónyuge perfecto. Vivimos en compañía de personas imperfectas y seguramente la persona que escojas para casarte, al igual que tu, tendrá algunas imperfecciones.

**Mito #6 Espera y \_\_\_\_\_** – Este mito impacta mas a mujeres de las cuales se espera que no “busquen activamente” a su compañero.

**Mito #7 La soltería es una \_\_\_\_\_** – La virtud como una cualidad positiva del carácter no tiene nada que ver con el estado civil de una persona, sea soltera o casada.

**Mito #8 Lo importante es lo \_\_\_\_\_** – Debemos cuidar de nuestro interior y también, al mismo tiempo, de nuestra apariencia exterior.

**Mito #9 Estar casado es muy \_\_\_\_\_** – Hay personas que no desean crecer y piensan que estar casados es un estado de calamidad. Estas personas desean disfrutar de la vida sin responsabilidades ni ataduras. Para ellos, asumir el compromiso del matrimonio representa perder la alegría de vivir.

### **Reflexión:**

Identifique cual o cuales de estos mitos han afectado tu vida y haz una resolución de cómo vas a modificar tu conducta o manera de pensar sobre eso.

### **Presiones**

Una presión, sea interna o externa, provoca una reacción de \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.

Las personas que no se han casado reciben muchas presiones de la familia y de amistades.

Las presiones se manifiestan en \_\_\_\_\_, como por ejemplo: ¿cuándo te vas a casar? y/o comentarios, como por ejemplo: No deberías perder más tiempo.

Es importante que \_\_\_\_\_ las presiones. Lo que realmente nos hace feliz es descubrir la voluntad de Dios para tu vida y cumplirla. Somos completos en Cristo y la etapa de soltería puede y debe ser disfrutada.

### **Ataduras**

Los mitos y las presiones son fuerzas externas que impactan la vida del soltero(a). Pero las ataduras son lazos emocionales \_\_\_\_\_ que cada persona debe resolver.

Es importante que descubramos y rompamos las ataduras para poder alcanzar libertad espiritual necesaria para formar una pareja.

### **Algunas ataduras:**

- \_\_\_\_\_ **me entiende** – Muchas veces la persona tiene confusión en cuanto a sus emociones y no las puede expresar con claridad.
- **Apego excesivo a los \_\_\_\_\_** – Hay adultos que siguen muy apegados a sus padres.
- **Actitud de víctima** – Esta persona atribuye su situación a causas externas. Echan la culpa a los demás y no se hacen cargo de buscar soluciones o alternativas.
- **Elegir parejas \_\_\_\_\_** – Escoger parejas, como por ejemplo: personas que les cuesta alcanzar sus metas, son indecisos; los que solo quieren sexo, realmente no se enamoran solo quieren sexo; los indefinidos sexualmente, se casan para tratar de resolver su identidad; el eterno niño, quiere disfrutar de la vida, es el eterno adolescente.
- \_\_\_\_\_ **estima** – Personas que no se ven, ni se sienten con valor y dignidad delante de Dios ni de los demás.
- \_\_\_\_\_ – Esto refleja un detente en el crecimiento psicoemocional y no quiere entrar en el mundo de la adultez.
- **Miedo a las personas del otro \_\_\_\_\_** – Siempre buscan las faltas en el sexo opuesto como una excusa para no relacionarse con ellos(as).
- \_\_\_\_\_ **al trabajo** - Compulsión a trabajar sin medida.

- **La trampa de los \_\_\_\_\_** – Pensar que tener pareja hace que pierdan amistades, salidas, libertad.
- **Quedarse en \_\_\_\_\_** – Quedarse solo de la casa al trabajo y del trabajo a la casa no permite desarrollar amistades. Si quieres casarte, tienes que salir de la casa y participar de actividades variadas. Tienes que mantenerte en circulación.
- **No pensar en \_\_\_\_\_** – Aconsejamos mantener el asunto de encontrar pareja en oración. Se puede mantener una meta afectiva al igual que se tienen otras metas en la vida sin necesidad de estar obsesionado por eso.

### **Romper las ataduras:**

- Identifica tu problema(s).
- Renuncia mediante una oración. Señor yo renuncia a... porque he descubierto que esto me ata y limita mi vida afectiva. Yo rechazo todo poder que este mito, esta presión o esta atadura han tenido sobre mí. Hoy quiebro su poder sobre mi vida, y elijo caminar en la voluntad de tu Palabra.
- Reemplaza la conducta a la cual has renunciado por una conducta sana.
- Busca a alguien en quien puedas confiar y comparte sobre este proceso. Esa persona te animara en el proceso de cambio.

## **Sesión 2**

### **Solteros por Viudez, Divorcio o Madres Solas**

#### **Viudez**

La situación de la persona que no tiene pareja por causa de viudez, es diferente a una persona que está soltera. Muchos viudos y viudas desean tener pareja pero muchas veces se enfrentan a los siguientes obstáculos:

- **La \_\_\_\_\_ del duelo-** La persona niega expresar sus sentimientos de duelo. Creen que los cristianos se deben guiar solo por la razón y no por el corazón.
- **El muerto sigue \_\_\_\_\_** – Esta situación se presenta cuando el conyuge que falleció fue bueno. Es difícil “soltar” esos buenos recuerdos.
- **No poder decir \_\_\_\_\_ a una relación** – Se prefiere seguir amando al que se fue.
- **Resentimiento hacia el que \_\_\_\_\_** – Se hace difícil establecer nuevas relaciones afectivas pues se teme que tenga la misma experiencia negativa con una nueva persona.
- **\_\_\_\_\_ con el cónyuge** – Aunque la muerte anula el pacto matrimonial, algunas lo mantienen intacto en sus emociones y no pueden comenzar una relación con otra persona.
- **La \_\_\_\_\_ del duelo** – Si es perjudicial la anulación del duelo, la intensificación del duelo es igualmente patológica. Cuando no se cierra el duelo, no se permite avanzar hacia nuevas relaciones.
- **\_\_\_\_\_ con el cónyuge** – Luego de la muerte del cónyuge, la persona encuentra que la vida no hace sentido sin esa persona. Es como decidir que su vida también terminó.

- **Actitud de \_\_\_\_\_** – Son las personas que dicen que desean tener una nueva pareja pero que otras personas o situaciones externas no les permiten hacerlo. Estas personas quieren despertar lastima de parte de los demás porque de esa manera se sienten amadas.

Para poder seguir con la vida y encontrar pareja, si ese es el deseo, tenemos que identificar cuáles son los obstáculos que lo están impidiendo.

### **Reflexión:**

- Debemos ser sinceros con nosotros mismos e identificar los obstáculos que nos paralizan.
- Luego debemos enfrentar el dolor, la perdida, el vacío. Hay que soltar los recuerdos, renunciar a la pareja que murió, dejar atrás los buenos y los malos momentos.
- Toma unos minutos para reflexionar sobre esto.

### **Divorcio**

El matrimonio es plan de Dios, por eso no es de sorprendernos que el enemigo quiera atacarlo y destruirlo. El divorcio siempre hace daño, porque afecta y distorsiona el plan de Dios.

Las personas que se divorcian deben adaptarse a su situación nueva, no sin pasar por emociones de tristeza, ira y dolor. Muchas personas que se divorcian inician nuevas parejas sin evaluar lo que sucedió, sin entender que los llevo al divorcio ni cómo evitarlo en el futuro.

### **Fases del divorcio**

- **El divorcio \_\_\_\_\_** - La pareja comienza a tener conflictos que no logra resolver y se va matando el amor.
- **La separación \_\_\_\_\_** – Aquí hay un impacto profundo ya que es muy duro verse sin el otro, sin los hijos, viviendo en otra casa y con otro ritmo. **Para poner fin a esta situación las personas buscan inconscientemente a un tercero. Se estima que en tres de cuatro separaciones hubo un tercero en el medio.**
- **Periodo de \_\_\_\_\_** – Aquí ya ha ocurrido el divorcio y la persona se enfrenta a un nuevo estilo y ritmo de vida y una posición social diferente. Aquí lo recomendable es tomar tiempo, escuchar consejos sabios y no hacer nada inapropiado.
- \_\_\_\_\_ – Esta es la fase donde la persona aprende de lo sucedido y capitaliza de su experiencia matrimonial pasada para crecer y madurar. Aunque cada separación es distinta, cada divorciado debe ir paso a paso y dar espacio para restaurar las emociones.

El divorciado necesita ayuda para perdonar al cónyuge y obtener sanidad interior. Esto es muy importante ya que conflictos no resueltos provocan nuevos conflictos en el presente y futuro de la persona. Esto ayuda a manejar mejor los procesos de crianza de hijos y el aspecto financiero, entre otros.

El proceso y las consecuencias del divorcio son muchos y muy complicados. Cada situación es diferente, pero animamos a los que pasan por este proceso a buscar ayuda emocional y espiritual.

### **Los hijos**

Los hijos son muy afectados por el divorcio y por toda la crisis matrimonial. Ellos no tienen la información necesaria para entender lo que pasa y por consiguiente, llegan a sus propias conclusiones sobre lo sucedido. En muchas ocasiones ellos mismos se atribuyen la culpa de la separación de sus padres. Esto crea una serie de conflictos:

- **Sentimientos de \_\_\_\_\_** – Se frustran como resultado del sentimiento de culpa.

- **\_\_\_\_\_ de funciones** – Se trastocan las funciones que antes realizaban los padres o uno de ellos. Esto ocurre al cambiar el ambiente de crianza de los hijos. La persona que antes hacía las cosas en la casa (como por ej. Cocinar, poner la mesa, vestirlos, etc.) ya no está y esas funciones pasan a uno de los progenitores o a abuelos o encargados.
- **Cambian patrones de \_\_\_\_\_** – El nuevo ambiente de crianza trae consigo cambios en cómo se disciplinan los hijos. Esto trae como consecuencia que el proceso de disciplina pueda ser muy diferente de acuerdo a la persona que disciplina y el contexto en donde se disciplina.
- **Conductas para llamar la \_\_\_\_\_** – El niño está pidiendo que no se olviden de él o ella.
- **Somatización** – Toda la angustia generada por la crisis del divorcio puede trasladarse al cuerpo y ocasionar síntomas o enfermedades.

Para los hijos adolescentes y jóvenes es mucho más difícil la experiencia del divorcio de los padres. A ellos también les afectan los siguientes conflictos:

- Búsqueda de afecto en terceros como un refuerzo \_\_\_\_\_
- Búsqueda de imágenes \_\_\_\_\_ de padre o madre
- \_\_\_\_\_ de resentimiento y desafío

Para minimizar estos conflictos los padres pueden hacer lo siguiente:

- Recordar que se separaron de su cónyuge, \_\_\_\_\_
- Recordar que los hijos los necesitan a los \_\_\_\_\_
- Enfocarse en la \_\_\_\_\_ de sus hijos
- Evitar \_\_\_\_\_, principalmente en presencia de los hijos
- No intentar ser papa y mamá a la vez
- No \_\_\_\_\_ a los hijos
- No atacar al cónyuge o hablar mal de él o ella delante de los hijos

### **El mundo emocional del divorciado**

El proceso de divorcio trae consigo un alto nivel de emociones. Aquí surge la culpa y la disculpa. El divorciado se culpa por lo que hizo o pudo haber hecho que ocasionó la ruptura y se disculpa cuando atribuye al cónyuge la responsabilidad del divorcio. Aquí mencionamos algunas consecuencias de esta lucha emocional:

- **Baja \_\_\_\_\_ propia** – Esto ocurre principalmente cuando el divorciado se culpa a sí mismo por lo que pasó. No es lo mismo decir “yo cometí un error” que decir “yo soy un error”.
- **Retrocesos emocionales al \_\_\_\_\_** – Se recuerda con dolor las experiencias buenas del matrimonio. Se recomienda que se hagan actividades diferentes en las fechas o celebraciones que motivan estos sentimientos.
- \_\_\_\_\_ – Se cae en una rutina de actividades diarias/semanales/mensuales que no tienen carga emocional. Es como caer en piloto automático. Esto crea un ritmo melancólico y aburrido.

- **Combinación de ira y frustración** – La ira viene como resultado que la otra persona te fallo o que le fallaste a la persona. El perdón hacia el cónyuge o hacia uno mismo puede aplacar la ira. De lo contrario una ira no resuelta en sentimientos de frustración.

### **Conductas luego del divorcio**

La persona que se divorcia experimenta un vacío existencial. Su identidad se ve afectada por todo lo que le está ocurriendo. Se muestran ciertas conductas para tratar de llenar el vacío existencial:

- \_\_\_\_\_ **actividades** – tales como dietas, estilo de ropa o música, auto nuevo. Trata de demostrar que es una persona valiosa.
- \_\_\_\_\_ **actividades** – Llenan su agenda con muchas actividades y así no tener tiempo de pensar y encontrarse consigo mismos.
- \_\_\_\_\_ **de la gente** – La persona divorciada comienza a valorar amistades o familiares que hace años no veía. Comienza también a establecer una nueva red de amistades.
- **Represión de** \_\_\_\_\_ – Si percibe el divorcio como un fracaso, va a guardar todas las emociones porque las considera como algo vergonzoso.
- **Venganza** – Quieren vengarse del cónyuge y hasta utilizan a los hijos para lograr este propósito.
- **Aislamiento** – Evitan profundizar en relaciones personales pues no quieren exponer sus sentimientos.

### **Nuevas relaciones**

La mayor parte de los matrimonios fracasan por las mismas razones que fracasaron en su primer matrimonio. Por eso es de vital importancia trabajar con los conflictos que llevaron a fin el matrimonio anterior. No se debe buscar una pareja para borrar el dolor y las emociones negativas que dejó la pareja anterior. Esa no es una buena base para establecer un nuevo matrimonio.

### **Madres Solas**

Hay madres solas por elección o por accidente. Cualquiera sea el caso, las madres solas enfrentan los retos de la crianza de sus hijos sin la ayuda y presencia de padre. Las madres solas pueden atravesar por periodos de depresión y de vacío emocional.

En su momento y a medida que los hijos crecen pueden reaccionar de maneras negativas al hecho de la ausencia del padre en su vida. Esto puede ocasionar dolor al compararse con otros adolescentes que cuentan con padre y madre en su crianza.

Es aquí donde la iglesia puede jugar un papel importantísimo en la vida de la madre soltera y de sus hijos. No debemos ver el estado de las madres solas como un pecado imperdonable. Más bien la gracia de Dios debe mover a la iglesia a suplir las necesidades de la familia de las madres solas.

No es fácil para una madre sola comenzar una nueva relación ya que no solo debe velar por su futuro, sino también por el de sus hijos. Si decide casarse, es importante permitir al padrastro establecer lazos y autoridad en la familia de manera gradual. Algunas sugerencias:

- Nutrir la relación de \_\_\_\_\_
- Nutrir su vida \_\_\_\_\_
- Nutrir la relación con cada \_\_\_\_\_ de la familia
- Nutrir la relaciones de familia en \_\_\_\_\_