

Cuando el Control Destruye

TC027 Tiempo de Conexión: Oración, Biblia, Tema, En Pareja

Inicien este tiempo Orando.

“Cuando el Control Destruye”

Introducción

El matrimonio es un diseño divino basado en amor, respeto y libertad mutua. Sin embargo, cuando uno de los cónyuges actúa de manera controladora, se generan tensiones que pueden dañar la relación y alejar a la pareja de la unidad y armonía que Dios desea.

Reconocer una actitud controladora **no siempre es fácil**. Muchas veces esta conducta se normaliza con el tiempo, se justifica por “preocupación” o “cuidado”, y puede ser difícil aceptar que está afectando la relación.

Admitirlo es un paso valiente y necesario, porque solo al reconocer el problema se puede buscar una solución verdadera y duradera.

“El amor es paciente y bondadoso. El amor no es envidioso ni orgulloso ni arrogante. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor.” **1 Corintios 13:4-5 NTV**

1. Por qué es difícil identificar y aceptar el control

- A veces se confunde con “preocupación” o “amor protector”.
- El control puede ser sutil, disfrazado de consejos o sugerencias.
- Reconocerlo requiere honestidad, humildad y disposición a cambiar.
- Aceptarlo puede generar miedo a confrontar, culpa o resistencia al cambio.

“El que encubre sus pecados no prosperará, pero el que los confiesa y los deja, hallará misericordia.” **Proverbios 28:13 NTV**

Admitir que uno tiene actitudes controladoras no significa ser “malo” o “fracasado”; significa **estar dispuesto a mejorar y proteger el matrimonio**.

2. Peligros del Control en el Matrimonio

- Genera resentimiento y frustración en la pareja.
- Afecta la comunicación y la confianza mutua.

- Provoca aislamiento emocional y dependencia.
- Puede impactar la relación con Dios y la familia.

“Mejor es vivir en un rincón del techo que con una esposa peleadora en una casa espaciosa.” **Proverbios 21:9 NTV**

3. Señales de Conductas Controladoras

Un cónyuge controlador puede:

- Tomar decisiones importantes sin consultar al otro.
- Revisar mensajes, llamadas o redes sociales constantemente.
- Imponer su opinión sobre todo, incluso en asuntos pequeños.
- Criticar, corregir o juzgar de manera constante.
- Generar miedo o culpa para lograr obediencia.
- Minimizar las emociones o ideas de su pareja.

“La sabiduría de la gente prudente hace que su casa prospere; la necedad destruye lo que poseen.” **Proverbios 14:1 NTV**

4. Evaluación del Matrimonio

Responde honestamente:

1. ¿Siento que mis opiniones y deseos son respetados?
2. ¿Hay miedo a expresar mis ideas o emociones?
3. ¿Mi cónyuge me da libertad para ser yo mismo/a?
4. ¿Estamos creciendo juntos en amor, respeto y fe?
5. ¿Me siento apoyado/a y animado/a por mi pareja?
6. ¿Existen áreas donde siento que siempre debo ceder?
7. ¿Mi pareja reconoce y corrige sus actitudes controladoras?
8. ¿Reconozco momentos en que yo mismo/a también puedo ser controlante sin darme cuenta?

5. Preguntas de Reflexión para Pareja

- ¿Reconocemos conductas controladoras en nuestra relación?
- ¿Cómo reaccionamos cuando sentimos que el otro quiere controlar?
- ¿Qué emociones predominan: miedo, frustración, enojo o tristeza?
- ¿Qué situaciones hacen más probable que surja el control?
- ¿Cómo podemos fomentar la libertad y la confianza mutua?
- ¿Qué cambios concretos necesitamos hacer para respetar los límites del otro?
- ¿Cómo podemos apoyarnos espiritualmente para vivir en humildad y amor?
- ¿Estamos dispuestos a perdonar y dejar atrás actitudes del pasado?
- ¿Cómo asegurarnos de que cada decisión importante sea tomada juntos?
- ¿Qué hábitos necesitamos establecer para fortalecer la relación sin control ni manipulación?
- ¿Qué pasos prácticos podemos dar hoy para mejorar la relación?

“No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos.” **Filipenses 2:3 NTV**

“Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás.” **Filipenses 2:4 NTV**

6. Plan de Acción

Definan como recordarlo, llevarlo a la práctica, intentarlo cuantas veces sea necesario.

1. **Reconocer y aceptar la realidad:** Admitir la presencia de conductas controladoras requiere valentía.
 - Versículo: “Confiesa tus pecados al Señor, y él te mostrará misericordia.” — **Proverbios 28:13 NTV**
2. **Oración individual y en pareja:** Pedir a Dios humildad, paciencia y sabiduría para cambiar actitudes.
 - Versículo: “Confía en el Señor con todo tu corazón; no dependas de tu propio entendimiento. Busca su voluntad en todo lo que hagas, y él te mostrará cuál camino tomar.” — **Proverbios 3:5-6 NTV**
3. **Comunicación abierta y honesta:** Establecer tiempos seguros para expresar sentimientos sin culpa ni juicio.
4. **Definir límites saludables:** Acordar espacios de libertad personal y decisiones compartidas.
5. **Practicar empatía y respeto:** Escuchar sin interrumpir, validar emociones y ceder cuando sea necesario.
6. **Fortalecimiento espiritual:** Leer la Biblia juntos, orar por la relación y buscar consejería cristiana si es necesario.
7. **Registro y reflexión:** Anotar situaciones en las que surja control y analizar cómo se manejó.
8. **Celebrar progresos:** Reconocer pequeños cambios y avances en la libertad y respeto mutuo.
9. **Animarse a dar pasos concretos:** Cada acción, por pequeña que sea, acerca a la pareja a una relación más sana y llena de amor.

“Así que, dejando la mentira, hablen cada uno con la verdad a su prójimo, porque todos somos miembros de un mismo cuerpo.” **Efesios 4:25 NTV**

“No se dejen vencer por el mal; al contrario, venzan el mal con el bien.” **Romanos 12:21 NTV**

Amados esposos: Reconocer una actitud controladora puede ser doloroso, pero **dar el paso de confrontarla con humildad y oración es un acto de amor que Dios bendice**. Dar pasos hacia soluciones saludables no solo fortalece el matrimonio, sino que también permite que la pareja crezca en confianza, libertad y amor verdadero.

Finaliza este tiempo orando.