

Cómo reducir la necesidad de controlar tu relación

Objetivo

Reducir tu necesidad de controlar tu relación abordando tus motivaciones y sentimientos subyacentes.

Lo que debes saber

Hay varias razones por las que podrías estar sintiendo la necesidad de controlar tu relación. Puede que necesites el control en tu relación para controlar tu ansiedad. La necesidad de control puede deberse a una falta de confianza y a un esfuerzo por hacer que la relación se sienta más segura. Puede que te sientas inseguro de ti mismo o de tu relación debido a experiencias dolorosas del pasado. O puedes estar en desacuerdo con las decisiones de tu pareja, o dudar de ellas, y creer que tú sabes lo que es mejor para él/ella.

Sin embargo, los esfuerzos por tener el control en la relación suelen ser contraproducentes. Es posible que tu pareja se resista. Tu pareja puede sentir que debe andar con mucho cuidado por miedo a lo que pueda pasar si no se cumplen tus expectativas. También existe el riesgo de que alejes a tu pareja porque tus peticiones son poco razonables.

Estos son algunos ejemplos de cómo la necesidad de control puede aparecer en una relación.

- Sentir celos cuando tu pareja pasa tiempo con sus amigos o se dedica a sus aficiones
- Creer que sabes lo que es mejor para tu pareja e insistir en que tu manera es la correcta
- Repetir tu versión de una discusión para asegurarte de que tu pareja entiende tu punto de vista
- Preocuparte excesivamente por tu pareja cuando no está contigo
- Dar consejos que tu pareja no te ha pedido
- Gestionar las tareas domésticas para que se realicen de acuerdo con tus especificaciones

Es posible que puedas llegar a un compromiso positivo sobre lo que tú y tu pareja quieren; sin embargo, incluso si no lo consiguen, pueden iniciar una conversación sobre la mejor manera de satisfacer las necesidades del otro.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

¿En qué sentido eres controlador(a) en tu relación? Intenta ser lo más sincero(a) posible.

Describe cómo tu comportamiento controlador influye en el comportamiento o la actitud de tu pareja hacia ti.

Describe cómo tus acciones, y la respuesta de tu pareja, han afectado a tu relación, incluyendo los sentimientos de frustración, ira, resentimiento o arrepentimiento de uno de los dos o de ambos.

Utiliza el siguiente cuadro para identificar cómo intentas controlar tu relación.

| Control del comportamiento | Las emociones que subyacen a este comportamiento | Consecuencias de este comportamiento | Lo que podría decir a mi pareja | Cómo reaccionó mi pareja después |
|-----------------------------------|---|---|--|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |

¿Te ha ayudado este ejercicio a identificar los miedos o emociones que impulsan tu necesidad de control? Explica.

¿Identificaste formas productivas de abordar tus miedos y emociones? Explica.

Aunque no puedes controlar a tu pareja, sí puedes controlar tus propias reacciones, comportamientos y elecciones. ¿Qué cambios positivos te gustaría hacer en ti? Por ejemplo, piensa en actividades agradables en las que puedas participar cuando tu pareja salga con sus amigos.

¿Cuáles son otras formas de abordar el miedo, la ansiedad o la desconfianza que no implican tratar de controlar a tu pareja?

¿Ha cambiado este ejercicio la forma en que reaccionarás con tu pareja en el futuro?

Descríbelo.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
