

# CURSO VENCIENTO LA CODEPENDENCIA

## Clase Especial: Superando el Perfeccionismo y el Control

Turning Hearts Academy • Pastor Netz Gómez

### I. INTRODUCCIÓN

A. El perfeccionismo consiste en la creencia de que se puede y se debe alcanzar la perfección. En su modalidad malsana es una convicción de que cualquier cosa, por debajo de un ideal de perfección es inaceptable. El perfeccionismo es un deseo de mejorar; es el afán por alcanzar metas cada vez mas elevadas y la preocupación por lo que los demás piensan de nosotros. Es correcto pensar que cada tarea es un reto y que se debe de dar lo mejor pero el problema empieza cuando ningún esfuerzo es lo suficientemente bueno.

B. El perfeccionista constantemente trata de evitar errores pero su meta profunda mas profunda es ganar la aprobación de los demás. Aunque algunas personas nacen con predisposición a ser perfeccionistas, la sociedad competitiva o haber tenido padres súper-exigentes son los que propician que una persona a se convierta en alguien así. La exhortación de la Palabra en cuanto a esto tiene otro fundamento.

**Romanos 15:1-2 " Los que somos fuertes en la fe debemos aceptar como nuestras las debilidades de los que son menos fuertes, y no buscar lo que a nosotros mismos nos agrada. 2 Todos nosotros debemos agradecer a nuestro prójimo y hacer las cosas para su bien y para la edificación mutua."**

C. El perfeccionismo actúa como un protector frente al miedo al fracaso, la crítica o la desaprobación, aunque también puede ser un síntoma de un trastorno psicológico mas grave.

### II. ¿CÓMO SE DESARROLLA?

A. La actual sociedad competitiva valora el rendimiento con total convencimiento y "vende" la idea de que con la perfección se consigue la felicidad. **Muchas personas de las cuales les surge este problema suelen ser: Inseguras, exigentes, rígidas, extravagantes, irritables y obsesivas por el orden.** Al perfeccionismo le obsesiona tener todo bajo control porque piensa que de esta manera será todo saldrá bien y él o ella será reconocido.

B. El sentirnos seguros de quienes somos en Dios siempre debe estar presente independientemente de los resultados. El perfeccionista es rígido y defiende a capa y espada sus modelos e ideales y es muy intolerante ante cualquier sugerencia o comentario de otra persona.

C. El perfeccionismo considera "mediocre" lo que hace y piense que absolutamente todo se puede de hacer de una mejor manera y nunca esta satisfecho con los resultados. Uno de lo problemas que complican mucho este mal es que nadie es capaz de satisfacer sus expectativas y exigencias. Siempre espera mucho mas de lo que es correcto. En su exageración, puede resultar obstinado, quisquilloso o incluso hasta irracional.

### III. TENIENDO UNA PERSPECTIVA CORRECTA

A. **La idea es recuperar su sentido que modere las tensiones derivadas de sus altos estándares de desempeño.** Es aconsejable aclarar los temas centrales de este estilo de personalidad, y que son los que han dado lugar a sus problemas, tanto personales como interpersonales, como por ejemplo:

- Imperfecciones percibidas en sí mismos.
- Imperfecciones percibidas en otros (familiares, amigos, compañeros de trabajo u otros).
- Intolerancia hacia errores o transgresiones de otros.
- Dificultades para completar las tareas cuando piensan que no se realizaron en forma perfecta;

#### B. Recuperando un sentido sano de la estima personal

1. Tratar de clarificar cómo las actitudes y los comportamientos perfeccionistas han modelado sus experiencias en la vida y aún la trayectoria de sus vidas. También deben explorarse las experiencias tempranas que han conformado sus actitudes y comportamientos -por ejemplo haber crecido con padres altamente críticos y demandantes-, lo cual ayudará a adquirir entendimiento sobre los orígenes de su estilo de personalidad y facilitará cambios de actitudes y conductas. Este factor es clave en el tratamiento de las personas con estilo de personalidad perfeccionista que atraviesan por depresión, porque necesitan sentirse profundamente aceptados y cuidados.
2. Algunas personas pueden requerir una terapia a largo plazo pero la idea es enfocarse en la realización de tareas con objetivos claramente definidos. También se deben plantear resolución de problemas y logro de objetivos de corto plazo. La meta es combatir los rasgos centrales de autocríticas, intolerancia y postergación.
3. Una estrategia es la de preguntarnos cómo reflexionar qué modo creemos que habría de ser diferente. Se tiene que combatir la excesiva rumiación con respecto a conductas y comportamientos del pasado. Y deshacerse de altos niveles de autocrítica y auto inculpaciones, así como también la parálisis debido a las indecisiones.
  - a) Por ejemplo: "Perdí el tren. Soy un descuidado, debí haberme fijado en los horarios, ¡Qué desastre!" Mas bien debe decir: "**Perder el tren no significa que soy un descuidado y un desorganizado. Debo haber tenido muchas cosas en la cabeza para olvidarme del horario del tren. Realmente no importa que llegue a casa un poco más tarde**".

### IV. SUPERANDO EL PERFECCIONISMO

A. Los perfeccionistas a menudo creen que existen solamente dos opciones para resolver una crisis (estable-inestable/blanco-negro). La clave radica en

idear por lo menos entre tres y seis soluciones ante el problema planteado e identificar y considerar múltiples opciones.

- B. También se debe hacer una lista de atributos personales y desarrollar planes en los que intervengan estos atributos personales (por ejemplo hacer salidas con amigos para distraerse o bien desarrollar habilidades artísticas o vocacionales postergadas. La idea es ofrecerse a si mismo una gratificación, que además represente una distracción de los pensamientos autocríticos disfuncionales.

## V. CONCLUSIONES

- A. **La perfección es una ilusión, una meta inalcanzable que provoca una sensación de fracaso.** La ventaja del perfeccionismo es que, ocasionalmente, se consiguen con él buenos resultados. La contrapartida es que también acarrea inconvenientes: Provoca tensión y dificultades para relajarse y da pie a ser crítico con uno mismo y con los demás, lo que afecta negativamente las relaciones. **Además, el perfeccionista acostumbra a evitar los desafíos o los riesgos, realizando grandes esfuerzos para obtener escasos beneficios.**
- B. **El perfeccionista oculta una serie de miedos profundos e ignorados, siendo éstos una vía de acceso a la falta de motivación y al sentimiento de fracaso, entrelazados con la depresión.** Al no alcanzar sus objetivos, creen que han fallado como personas, lo que los hace altamente críticos consigo mismos. **A pesar de sus buenos resultados, rara vez sienten satisfacción y placer.** Todos estos factores confluyen para que el perfeccionista se encuentre con un estado depresivo que lo exceda.

## TRATAR CON EL ASUNTO DEL CONTROL

### I. INTRODUCCIÓN

- A. **Ser controlador** es un dominio desproporcionado en los elementos que son comunes a la relación como pueden ser: dinero, los niños, el sexo, quienes son tus amigos, que haces, donde vas a la iglesia. Una de las dos personas siempre esta conduciendo esas decisiones.
- B. En una familia funcional ves la casa, el padre tiene su cuarto, la mamá también y los hijos lo mismo. En una familia funcional el cuarto del padre y la madre tienen el mismo tamaño y esto habla de control e influencia. Tanto el papá como la mamá tiene exactamente la misma cantidad de influencia. Cuando nacen los niños no tienen influencia en la familia pero mientras van creciendo tienen influencia en los asuntos que les conciernen a ellos como las vacaciones y las salidas pero nunca al grado que rebasan la influencia de los padres.
- C. Llega un momento en el que quieren demasiado control y tu les dices ya no hay espacio y les pides que mejor busquen otro lugar. Pero la idea expresen su personalidad de una forma sana. En una familia disfuncional uno de ellos tiene demasiada preponderancia. El espacio de influencia de la mamá

controla toda la casa y el papá y los hijos no tienen voz ni voto. Hay hogares donde el papá domina completamente la casa y nadie más tiene opinión. Hay hogares donde los hijos controlan completamente el hogar, sus necesidades, deseos, caprichos, etc.

- D. **Preguntas de análisis:** ¿Son los espacios de influencia en tu hogar proporcionales o alguien está tomando demasiado dominio? ¿Cómo ha sido tu historia familiar? ¿Quién era el dominante o había espacios proporcionales? Porque la forma en la que ves a los hombres o a las mujeres está directamente influenciada por tu contexto familiar.

## II. COMO SE EJERCE EL DOMINIO

- A. **Intimidación:** Hay personas que tienen una personalidad muy dominante. Para un hombre puede ser la intimidación física, puede amenazar con golpear, lo cual es totalmente inaceptable pero es su forma de dominar. Las mujeres también pueden ser abusivas físicamente o emocionalmente a través de sus palabras, su enojo o sus amenazas.
- B. **Manipulación:** Esto solo quiere decir culpabilidad, vergüenza; amenazarlo(a) si es que hace otra cosa de la que le está diciendo; amenazas de divorcio, de buscarse otra persona o de auto-lastimarse. Si no me siento tan listo como tú o que yo no puedo llevar dinero como tú.
- C. **Personalidad que presiona:** Algunas personas tienen un espíritu de control. Hay personas que simplemente tienen que controlar todo aquello en lo que participan, dicen: "si yo no puedo controlarlo, entonces mejor no participo."
- D. **Reusarse a recibir sugerencias:** Esto es una forma de dominar, no escucho lo que dices, no importa ni lo considero valioso.
- E. **Regañar:** Constantemente voy a estar al ataque, no voy a dejar pasar nada para hacer sentir miserable hasta que hagas lo que te digo.

**Todas son incorrectas y nunca deben dominarse**

## III. TRES CLASES DE CONTROL

1. **Global:** la persona domina todo en el hogar. Es un individuo totalmente controlador. Este es el más común.
  2. **Selectivo:** Tal vez uno de los cónyuges controla el dinero y a los niños y el otro domina los amigos y otras áreas del matrimonio.
  3. **Por temporada:** Cuando estoy bajo estrés, o cuando me siento temeroso o inseguro. No es todo el tiempo.
- A. **PREGUNTAS DE ANÁLISIS:** ¿Cuántos de ustedes se criaron en un hogar donde uno de los dos su padre o su madre era claramente dominante sobre el otro? Tus hijos saben si alguno de ustedes es dominante o no y saben que daña su relación. **Las personas que son dominantes no es lo que quieren hacer;** no es que te casa para ser dominante ni para ser dominado sino es algo que nos pasa mientras pasan los años y terminamos en un lugar que no nos gusta.

- B. Tal vez usted hoy reconoce que es así, no lo planeó pero así se volvió. Ni siquiera le gusta ser así ni la situación que se está creando. **Usted puede tomar la decisión en esta sesión que va a cambiar su relación por el resto de su vida.**

#### IV. LA DINÁMICA DEL CONTROL

- A. **El dominio siempre daña:** Nunca esta bien; algunas personas dicen pues así son: ella es mas dominante y el es muy buena gente ¿cuál es el problema? Si así les funciona porque molestarlos pero **el domino nunca funciona.** Siempre el dominante encuentra a una persona buena gente; y el dominado se aguanta por un tiempo pero se siente devaluado, no respetado; sin valor aunque no dice nada y llega a haber un tremendo resentimiento que después ya no lo pueden o no lo quieren controlar; a parte de eso habrá esa separación emocional y nunca habrá intimidad como Dios la diseñó; va en contra el designio de Dios. Un investigador tomó a 130 parejas recién casadas y los siguió por 6 años, desde el día que se casaron hasta los 6 años. Y antes de que se casaran les enseñó lo que denominó: escuchar activamente y que influencia tendrá el escuchar activamente en su relación.
- B. El factor número uno que determina la satisfacción de un matrimonio es el **control compartido.** Todo matrimonio que comparte el control del matrimonio habrá niveles de satisfacción mas significativos y toda vez que uno de los cónyuges controla el matrimonio aunque sea en algo significativo se cae el nivel de satisfacción. Lo que él descubrió es que cuando uno de los cónyuges acepta la influencia es cuando se establece la relación compartida. **Cuando no acepta sugerencias esta creando insatisfacción.** Si recibes la influencia de tu cónyuge eso es lo que te hace una pareja sana.
- C. **PREGUNTAS DE ANÁLISIS ¿Respetas las opiniones y necesidades de otros? ¿Aceptas la influencia de los otros en lo que tiene que ver con los niños, el dinero, el sexo y en todos lo demás asuntos de la vida? O ¿Invalidas lo que otros dicen o sienten? ¿Crees que siempre que la forma en la que tú haces las cosas es siempre la mejor manera para controlar esta relación?.**

#### V. CONSECUENCIAS DESTRUCTIVAS DEL DOMINIO

1. **Provoca distancia emocional:** No te puedes acercar a una persona dominante porque la persona dominante no quiere compartir sino controlar. La persona dominante no piensa en los demás solo en lo que ella quiere. El dominante no conoce al dominado porque la persona no se abre. **El dominante sinceramente piensa que sus opiniones son mejores que las de la otra persona.**
2. **Falta de respeto y pérdida de la pasión:** Nadie respeta a la persona que domina. Si permites que alguien te domine nunca te respetará; nunca ganarás el respeto de alguien por permitirle que te domine. Si piensas que la forma en la que vas a componer a esa persona es permitiéndole que te domine eso no va a suceder lo que hace es agravar mas los problemas.

- a. **El dominio crea un entorno disfuncional para que los niños crezcan. Uno de mis padres era dominante y por eso hubo daño en tu vida.**
  - b. Se hizo un estudio extensivo de los sistemas familiares y la salud emocional de los niños que salían de cada sistema familiar. Y existen principalmente 4 sistemas familiares: 1) Dominio femenino 2) Dominio Masculino 3) Igualitarios 4) Guiados por el hombre. El daño emocional mas grande se produjo por el Dominio Femenino, este es un estudio secular. Junto a éste se haya el hogar dominado por el hombre la salud emocional de los niños es afectada. En los hogares igualitarios en los que nadie lidera y los niños salieron muy sanos de estos hogares, pero aquí hay un hecho interesante en cuanto a este tipo de sistema familiar, los niños en estos hogares carece de ascendencia y esto es lo que significa: que no entienden autoridad y no saben como funcionar bajo autoridad. No saben como ascender dentro de una estructura corporativa; son muchachos muy dulces pero simplemente no entienden la autoridad. Los hogares liderados por hombres fue el tipo de hogar número uno que produjo la salud emocional en los niños. Este es el diseño de Dios. Ninguna mujer quiere ser dominada pero sí quieren un líder con iniciativa, eso quiere decir que siendo ambos iguales en importancia ella quiere que él sea el que inicie el romance en el hogar; el bienestar de los hijos, de las finanzas; en lo espiritual.
  - c. **Este tipo de familia produce los hijos más sanos. Pero debemos entender que cuando permitimos el tipo de relación disfuncional dominante afecta dramáticamente la salud emocional de los hijos. [He visto los casos de jóvenes más disfuncionales venir de madres dominantes] Eso crea un patrón para ellos en el futuro.**
- A. Si tú eres una persona emocionalmente sana y no eres dominante, no vas a ser dominado porque no buscarás a alguien que te falte el respeto y te domine. Vas a encontrar a alguien como tú. El sano siempre se casa con alguien sano. Un hombre sano no se va a casar con una mujer dominante o muy golpeada. Una mujer sana no se a buscar a alguien que la golpee o le falte al respeto o un hombre que no le hable y le falte al respeto.

**Al grado que un hombre es dominante siempre va a encontrar a una mujer sobre sometida y por eso me refiero a alguien que tiene baja autoestima y esta dispuesta a permitir la falta de respeto y no pararse en la relación en una forma sana. Así se casaron muchos.**

**Una mujer dominante siempre se va a encontrar a un hombre dulce que pueda dominar y siempre así les gusta: ella hace una pregunta y él responde y no es que sean una pareja muy dulce.**

## VI. 5 CAUSAS POR LAS CUALES SE ES DOMINANTE

1. **Una personalidad fuerte:** Personas que tienen carácter colérico y que son líderes naturales. Hay niños así que van a ser líderes. Hay el mismo porcentaje de hombres que de mujeres coléricos. Si eres lleno del Espíritu

Santo lo pones en balance. No hay nada de malo en una mujer colérica, si usted es así Dios tiene un propósito para esa persona pero si no es bautizada en el Espíritu Santo se convierte en un terrorista, especialmente si es una Jezabel y es una mujer que tiene mucha amargura y que quiere controlar y dominar a todos y que no tolera la autoridad masculina. Hay mujeres que vienen de generaciones de mujeres así pero necesitan ser bautizadas en el Espíritu Santo. Tienen que humillarse porque Dios aborrece el orgullo y cuando nos humillamos y reconocemos nuestro error Dios puede obrar.

**Es como los hombres coléricos que se casaron con una mujer muy dulce que le aguanta todo pero muy en el fondo resiente la falta de respeto que le tienes. No hay nada de malo con la personalidad colérica en tanto que esta sujeta al Espíritu Santo. Tú debes de decir: nadie tiene que dominar a nadie en este matrimonio. Sólo el diablo busca dominar, Dios es el único que es rey todos los demás están usurpando su trono.** El colérico puede arruinar su matrimonio si no se somete a Dios. **Necesitas arrepentirte de tu deseo de dominar y si lo haces eso salvará tu matrimonio.** Por causa de ser colérico la persona tiene una tremenda influencia en el matrimonio y tú puedes usar esta influencia para fomentar un matrimonio piadoso o puedes usarla para tus motivos y eso terminará con tu matrimonio.

2. **La segunda cosa que produce el que alguien sea dominante es: TEMOR, FRUSTRACIÓN O EL ESTRÉS.** Mucha gente que no son del tipo dominante se vuelve dominantes cuando están bajo estrés. Muchas mujeres incurren en esto. Recuerden lo que dice **1 Pedro 3** que las mujeres con su conducta limpia, respetuosa y apacible pueden ganar al marido incrédulo. **Sara supo tratar con las imperfecciones de su esposo y aun lo honró cuando cometió errores. "Ustedes son hijas de Sara si hacen lo correcto sin temer ninguna amenaza."** La fe dice: voy a hacer lo que Dios dice y voy a confiar en Él en lo que resulte. Pero lo que el temor dice: Mejo yo actúo o va a pasar lo incorrecto. Yo mejor tomo el control: Mi esposo no esta haciendo lo correcto con el dinero así que mejor yo intervengo porque si no se va a poner muy mal. **2 Timoteo 1:7 "Dios no nos ha dado un espíritu de temor sino de poder, amor y dominio propio."** **Cuando estas siendo guiado por el Espíritu Santo tienes el poder de controlarte, actúas en amor y tienes el poder de hacer lo correcto. Pero cuando estas controlado por el temor, tanto los hombres como las mujeres pueden ser controladas por el temor o el estrés y te pones muy sobrecargado y lo que tienes que hacer en ese momento es resistir el espíritu de temor y resistir el estrés en vez de que el estrés controle tu relación, utiliza ese estrés para unirte con tu pareja para resolver lo que le está estresando en oración y el diálogo.**
3. **Iniquidades y votos internos:** La iniquidad es una conducta aprendida, es básicamente un evento. El dominio se transfiere porque se aprende. Hombres dominantes pueden venir de una generación tras otra y lo mismo con las mujeres. **Estamos entrenando a nuestros niños en como responder ante la vida. Los votos internos son lo opuesto a una iniquidad, tu ves a un niño que esta siendo criado por una madre dominante y el se siente**

castrado. Uno de los hombres mas extraños y difíciles en la consejería vinieron de hogares con madres dominantes y en algunos llegan a odiar a sus madres y lo proyectan contra las mujeres abusando a las mujeres financieramente, socialmente, emocionalmente o hasta físicamente y todo esta enraizado en ese voto interno que dice: ninguna me mujer me a volver a tratar así. Ninguna mujer me va a decir que hacer. **Algunas mujeres que crecieron con padres dominantes y que vieron la humillación de su madre y crecen diciendo: a mí ningún hombre me va a hacer eso. Es como irse al otro extremo para evitar esto. Es un deseo de protegerse sin la ayuda de Dios, nunca debes enfocarte en lo que nos vas a ser sino en lo que sí vas a ser como Cristo.**

Una iniquidad es como algo a lo que me inclino y que es equivocado y la respuesta para corregir esto es entender que esta mal y arrepentirme de eso. Se necesita renovar la mente de acuerdo a lo que la Biblia dice y arrepentirse de eso. Debemos orar: Jesús enséñame como ser un esposo. Si te dispones Él puede obrar en ti. **El hombre amorosamente debe ser como Cristo es con su iglesia y la mujer debe ser como la iglesia que responde a Cristo.** Tú puedes ser el fin de esas historias y marcar tus generaciones con la justicia de Dios en vez de las maldiciones del pecado para tus hijos y hasta la cuarta generación.

4. **Chauvinismo o machismo:** Lo cual es un concepto distorsionado de la autoridad masculina. **Efesios 5** Habla de que las mujeres se sometan a sus esposos como al Señor pero le dice al hombre que ame a la mujeres como Jesús amó a la iglesia y se entregó a sí mismo por ella y la sustenta y la cuida. El hombre si es la cabeza del hogar pero también el texto dice que deben someterse unos a otros por reverencia a Cristo.

**Lo que el texto dice es que las mujeres honren a sus esposos como lo hacen al Señor. El hombre es la cabeza-siervo en la casa y tu posición no es para ganarte privilegio: [La quieres cambiar muriendo por ella o matándola]. Se trata de que ganas influencia para llevar a todos los miembros de tu familia hasta su máximo potencial.** El propósito con tu esposa es llevarla a lo máximo de su potencial la sustentas y la cuidas **no la usas o abusas. Tu meta es que ella cumpla el llamamiento que tuvo para ella cuando la formó en el vientre de su madre y tú como hombre haces todo lo que está en ti para promoverla.** Toda mujer quiere que su esposo sea alguien que le eche porras y las promuevan, las mujeres están resentidas porque sus esposos usan su posición de autoridad para controlarlas.

**Cuando tú asciendes en autoridad tus derechos se disminuyen y tus responsabilidades se incrementan.** La perversión de esto es creer que mientras asciendo en mi autoridad, mis derechos se incrementan y mis responsabilidades disminuyen.

Esto fue lo que Jesús les quiso enseñar a sus discípulos la noche antes de morir que es el liderazgo y cuando Pedro se negó a que le lavara los pies, le dijo: *"si no te lavo los pies, no tienes parte conmigo..."* 'tú no eres la clase de



líder que yo quiero que seas. Si eres un líder a la manera de Dios tu rindes tus derechos y tomas tus responsabilidades. Si eres un esposo cristiano, amas a tu esposa como Cristo amó a la iglesia, Él murió por nosotros, se despojó de sus derechos en el cielo dice que *"no estimó ser igual a Dios como cosa a que aferrarse sino que se despojó de sí mismo tomando forma de siervo, haciéndose obediente hasta la muerte y muerte de cruz; por lo cual Dios lo exaltó hasta lo sumo y le dio un nombre que es sobre todo nombre."* Si quieres ser honrado, entonces humíllate a ti mismo y Dios te exaltará. Si quieres ser exaltado en tu hogar, hombre que eres machista, el camino es humillarte. Pero si tratas de exaltarte a ti mismo por una creencia machista que tú eres la cabeza y por tanto todos tienen que callarse, eso es pervertir la autoridad y eso siempre daña el hogar.

Las mujeres sienten que está siendo autoritario cuando les citas este pasaje de Efesios para forzarlas a someterse. Como hombre no quiere decir que la esposa siempre esté bien, hay veces que se le puede decir que está mal pero siempre en el contexto de que estás ahí para edificarla no para enseñorearte de ella.

5. **Razón es Amargura y Falta de Perdón:** Estos dos defectos del alma son destructores del matrimonio. Estas dos cosas crean ese veneno y esta fuerza para dominar. Tu me fuiste infiel, abusaste de mí, me heriste y ya fue demasiado y ahora te voy a devolver lo que me hiciste. **Son personas que van de un extremo a otro en la relación.** Se pasan de ser dominados a dominar y siempre están en los extremos.

**Este mal del alma debe ser vaciado de la relación todos los días o puede dañar la relación.**

## VII. CONCLUSIÓN:

- A. **Si tú estás siendo dominado debes tomar responsabilidad por tu propia conducta y dejar de culpar a alguien más por todo lo que te está pasando. CUANDO TU CAMBIAS TODO CAMBIA**, muchos dominados piensan si él o ella no cambia las cosas nunca van a cambiar pero cuando tú te paras las cosas cambian. **Las personas que son pasivas son personas emocionalmente perezosas; aunque te sientes resentido por ser dominado; no tienes que tomar decisiones y no tienes que esforzarte por pensar, solo te levantas en la mañana y la persona que te domina te dice todo lo que vas a hacer y aunque no te guste no tienes que esforzarte por pensar o correr el riesgo.**
- B. Tal vez lo aprendiste durante tu niñez, tal vez tu papá o tu mamá eran así o creciste en un ambiente que era así en el que eras dominado y nunca aprendiste a levantarte por ti mismo, hay **DOS RAZONES POR LAS CUALES ESTA MAL QUE SEAS DOMINADO Y PARA QUE SEAS EMOCIONALMENTE PEREZOSO:**
  1. Dios ha puesto algo grande en ti que nunca va a salir hasta que tomes la. Estas desperdiciando lo que Dios puso en ti. Cuando tienes una

autoestima tan deteriorada y te golpeas a ti mismo y te dejas no cumplir tu llamado. **Nunca podrás hacer lo que Dios te llamó cuando estas todo oprimido y anulado.** Lo que puede cambiar tu matrimonio es que te levantes de manera amorosa. Dios te sana y empiezas a ponerte de pie **no te vas al extremo y empiezas a maldecir; lo que haces es decir: ya no quiero que me hables así; de ahora en adelante voy a ser parte de las decisiones, quiero que me platiques antes de que tomes las decisiones. Deja de ser emocionalmente flojo y deja ya que todos te digan que hacer; toma tu responsabilidad para hablar.**

2. **Para lo hombres que son dominados por sus esposas, debes tomar el riesgo; tienes que levantarte. Porque muchas veces hay un temor porque nunca antes lo has hecho ¿qué va a hacer ella si me pongo firme? Nunca he tomado estas decisiones; solo confía en Dios que al empezarlo a hacer se a dar la respuesta correcta. Cuando una mujer domina a un hombre no lo respeta, resiente mucho el hecho de que él no se levante.**
3. **Y mientras te levantas frente al dominante, les fuerza a acomodar lo que es tu voluntad y emociones que ahora son mas fuertes y lo que sucede es que, mientras oras y haces lo correcto, tal vez puedan intimidarte, o quieran manipularte o usar su personalidad fuerte PERO TE PARAS EN MEDIO DE LA TORMENTA, SONRIES Y DICES: MI AMOR ME VOY A LEVANTAR Y NO PIENSO VOLVER AL LUGAR DE DOMINADO, ESTE ES EL NUEVO YO. Y ORAS Y confías en Dios.**
4. **Si eres una persona dominante quiero que sepas que mal esta que le faltes al respeto a tu pareja al dominarla.** Si eres una mujer dominante, debes confiar en Dios; te casaste con un hombre pasivo, buena gente pero no en realidad no lo respetas aunque puede ser que lo ames, pero ahora debes de dejar que él dirija; te sometes a Dios y abres el camino para que él sea el líder que toma las decisiones y empiezas a honrarlo en esa posición que Dios ordenó y que aún si se equivoca no vas a venir en contra de él para avergonzarlo y mientras cedes el espacio él va a empezar a ascender al lugar que le corresponde, puede que al principio sea lento porque esta aprendiendo como levantarse.
5. **Es tiempo de arrepentirse, no es que seas malo, se dio así pero hay que corregirlo.**