



Límites sanos

Ruth N. Koch

“¡Si yo no lo hago, nadie lo va a hacer!” ¿Te suena familiar? Tu vida está llena de cosas; ¡demasiado llena! Tienes que llevar una carga enorme y nadie más parece estar dispuesto a colaborar. Eres capaz y tienes mucho que ofrecer, pero ¿por qué a veces te sientes incapaz? No puedes identificarlo, pero sientes como que algo se ha roto. Es como si todo y todos controlaran lo que haces, cuándo lo haces y cómo lo haces, en lugar de ser al revés. No necesariamente quieres tener el control de todo, pero te gustaría tener algo de control sobre tu propia vida; sin embargo, no sabes por dónde empezar.

María es un ejemplo. Aunque no quisiera que fuera así, María se siente un poco deprimida y decepcionada. Al participar de un taller, María descubre que tiene compañía: son muchos quienes también tratan de hacer que cada Navidad sea perfecta, haciéndose de los sentimientos de todos. Y, en el proceso, se agotan y deprimen. Después de la Navidad, es común que las mujeres se sientan decaídas o tristes.

María compara su decaimiento posterior a la Navidad con la forma en que se sintió después de la cena del 50 aniversario de bodas de sus padres. Como sus hermanos no estaban muy interesados, María hizo todos los arreglos y organizó el evento. Aunque sabía que sus hermanos no estaban jugando limpio, no dijo nada y se puso manos a la obra. Después de todo, se decía, ¡si yo no lo hago, nadie lo va a hacer!

Al darse cuenta de que en ese taller estaba en un lugar seguro, María se anima a decir: “Ya estoy pensando en el año nuevo y todas las responsabilidades que tengo en el trabajo, la escuela secundaria, el centro comunitario, el banco de alimentos ... Ahora que he aumentado mis horas en el trabajo para que podamos ahorrar para la universidad de los niños, desearía no haberme comprometido con tantas cosas. ¿Cómo voy a hacer para cumplir con todo lo que prometí? Todos dependen de mí. El voluntariado solía ser divertido y me encantaba poder ayudar; pero ahora es más como un trabajo”.

María se siente desalentada, golpeada y agotada. Y también se siente usada.

Otros en el grupo parecen estar de acuerdo. Camila interviene: “¿Y cómo es que todos creen que pueden llamarme con sus ‘emergencias’ esperando que los rescate? La mayoría de mis amigas piensan que soy capaz de solucionar cualquier problema que tengan. Y en realidad tienen razón: simplemente no sé cómo decir que ‘no’ a nadie, y ellas lo saben. Amo a mis amigas y trato de ser una buena amiga para ellas, pero no estoy segura de que siempre sean buenas amigas para mí. ¿Qué sucedería si un día dijera: ‘Hoy estoy demasiado cansada; vas a tener que encontrar a otra persona que te ayude’? ¡Apuesto a que se iban a enojar!”

Entonces Camila sopesa las consecuencias negativas imaginarias de cuidarse y decide que, para no molestar a los demás y arriesgar sus amistades, seguirá haciendo lo que siempre ha hecho. ¡Poco sabe que al enojarse en silencio, así como al negarse a reconocer sus limitaciones, está poniendo a sus amistades en un peligro peor!

Mi camino de autodescubrimiento

A veces, cuando me miro al espejo, veo a María o a Camila. Me resisto a admitir que tengo limitaciones de cuerpo, mente y espíritu ... por lo que sigo presionando y esforzándome más por satisfacer las necesidades de los demás, pero

ignorando las mías. Parece que en algún momento de mi vida aprendí que no es bueno tener límites, ¡aunque todos los humanos tenemos límites naturales! Nadie puede hacer todo y nadie puede hacerlo todo a la perfección, ¡pero que nadie trate de decirme eso cuando creo que, con mis esfuerzos, podría ayudar a mi familia o una amiga!

Me doy cuenta que, cuando ignoro mis propias necesidades y me agoto, siento resentimiento hacia mis amigos y familiares. Si alguien pide algo me siento obligada a dárselo, pero luego me enojo con ellos por habérmelo pedido, o me enojo conmigo misma por dejarme invadir tan fácilmente. Cuando esto sucede, mi tiempo y energía están comprometidos con los demás, mi espíritu comienza a decaer y el resentimiento nunca está lejos de la superficie. Lo peor de todo es que la ayuda cálida y generosa que quiero dar se convierte en un deber a regañadientes.

¿Te suena familiar? Yo viví así durante muchos años y no podía entender qué estaba mal. Tenía casi 45 años cuando aprendí acerca de los límites personales saludables. Estaba asistiendo a un seminario de educación continuada para trabajadores de la salud mental, cuando el orador habló sobre los límites personales. ¡Fue como si una bombilla gigante se hubiera encendido sobre mi cabeza! ¿Podría ser que la falta de límites personales fuera la razón por la que a menudo me agotaba física y emocionalmente? ¿Podría ser por eso que sentía tanta ansiedad y confusión en las relaciones personales?

Cuanto más aprendía, más me sorprendía y encantaba descubrir que los límites personales sanos podían ayudarme más a tener relaciones sanas que todas mis prisas, mis ayudas, mi exceso de trabajo y de compromiso combinados. Descubrí que los límites sanos en realidad apoyan y sostienen relaciones sanas. ¡Qué revelación liberadora y tranquilizante!

Y así comenzó mi viaje de autodescubrimiento, que finalmente condujo a un autocontrol libre de culpa; o sea, la capacidad de hacer compromisos realistas que a veces implican decir un “sí” entusiasta, y otras veces un “no” seguro. Gracias a los límites sanos que aprendí a poner, experimento menos estrés y ansiedad. Los límites sanos me han ayudado a convertirme en la persona que quiero ser.

El descubrir tus propios límites sanos reforzará lo que ya sabes que es saludable y te ayudará a acercarte a la libertad, la paz, el autocontrol y la confianza en ti misma. Descubrirás que la calidad de una relación no se mide por el nivel de tu actividad o la profundidad de tu agotamiento, sino por un equilibrio entre respetar a los demás y respetarte a ti misma. ¿Suena como una excelente forma de vivir? ¡Lo es!

¿Qué son los límites personales?

Los límites personales son un parámetro invisible o simbólico que marca dónde termino yo y dónde comienzan los demás. Comprender esto es clave para entender cómo ser sano y tener relaciones sanas.

Otra forma de pensar sobre los límites personales es como una línea de propiedad que permite saber dónde se encuentra tu propiedad y de lo que eres y no eres responsable. Es como tu jardín:

- Tú eres responsable de lo que hay en tu jardín y de mantenerlo en buen estado. Pero si decides saltar sobre la cerca de tu vecino y reorganizar sus arbustos, plantar flores y sacar las malas hierbas, estás violando sus límites.
- De la misma manera, cuando estás tratando de manejar y controlar la vida de los demás y te agotas tratando de hacer felices a todos, es como si saltaras la cerca de tu vecino y te pusieras a reorganizarlo y ordenarlo sin permiso.

Me gusta pensar en los límites personales como una forma de estar separados pero conectados. Los límites personales sanos nos ayudan a disfrutar del estar conectados con los demás, a la vez que honran al yo para el que fuimos creados.

La esencia de tu ser

Todos somos diferentes. Cada persona hace una contribución única a la familia, a los amigos y a la sociedad. Personalmente, no creo que eso ocurra por accidente: creo que hay un propósito y un plan para todos los que estamos aquí, en este momento y en este lugar, un propósito y un plan no ideado o gobernado por mí, sino diseñado por el Dios que me creó y me ama.

La forma única en que Dios nos creó a cada uno de nosotros puede llamarse nuestro yo esencial: la esencia de quiénes somos y cómo nos relacionamos con los demás en el esquema más amplio de la vida. Seremos más felices y nos sentiremos más satisfechas cuando vivamos dentro del diseño de ese ser esencial, cuando seamos de la manera en que Dios nos creó, haciendo el trabajo que Dios ha planeado que hagamos.

Quizás te preguntes: 'Entonces, ¿por qué me siento tan miserable?' Mi respuesta es que probablemente, al tener límites pobres, has perdido la esencia de tu ser. exploremos esto más a fondo.

¿Cómo puedes saber si te has perdido? Algunos signos de un yo perdido son:

- Te enfocas en lo externo, utilizando tu vida y energía personal solo para satisfacer las necesidades y ganar la aprobación de los demás.
- Te sientes responsable de los sentimientos, la felicidad y la satisfacción de los demás y piensas que es tu culpa si alguien está triste o descontento.
- Trabajas y te comprometes demasiado porque temes que los demás se enojen si reconoces que tienes limitaciones y que simplemente estás cansada.
- Eres fanática por controlar, tratando de manejar tu vida y la de los demás con la perfección de un libro de cuentos.
- Haces por los demás lo que ellos pueden hacer por sí mismos, apoderándote de sus vidas en lugar de entrenarlos y enseñarles cómo resolver sus problemas.

En definitiva, vivir de una manera que ignora y le falta el respeto a nuestro ser esencial es una forma miserable de vivir y está destinada al fracaso. En lugar de estar rodeados de personas felices, satisfechas y agradecidas, aquellos a quienes intentamos tanto agradar se vuelven más exigentes y menos agradecidos, e incluso a veces comienzan a faltarnos el respeto. El amor y la aprobación que nos esforzamos tanto por ganar se pierde en las demandas y quejas cada vez mayores. ¡Es una retribución extraña y perversa para el exceso de amor y de trabajo!

¿Qué podemos hacer?

Entonces, ¿qué podemos hacer? Esto se convierte en una pregunta muy pertinente, ya que las mujeres tendemos a involucrarnos profunda y personalmente en nuestras relaciones. Y debido a esto, las interrupciones relacionales parecen catástrofes.

Desde que somos niñas nos esforzamos por hacer de las relaciones una parte fundamental de nuestra vida, tratando de complacer a los demás y evitar su disgusto. De hecho, si alguien está enojado con nosotras, ¡podemos considerarlo un fracaso personal y obsesionarnos sin cesar! A veces parece que cuanto más intentamos hacer felices a las personas para obtener aprobación y evitar la desaprobación, más probable es que esas mismas personas nos falten el respeto, desapruen nuestros esfuerzos y se aprovechen de nuestra buena voluntad.

Hace unos años viajé a Denver con mi esposo y mis padres ancianos. La noche antes de regresar a casa me enfermé con un virus estomacal. A la mañana siguiente me arrastré hasta el aeropuerto, pero me enfermé nuevamente. Un médico del centro de salud del aeropuerto dijo que no podía volar a casa hasta que mi condición se hubiera estabilizado. Pero eso no era lo que quería escuchar: ¡había personas que contaban conmigo! ¡Tenía que ir a trabajar! ¡Mis padres me necesitaban! Y si tomaba un vuelo posterior, mi esposo tendría que regresar al aeropuerto para recogerme. ¡La Señora Controladora no estaba contenta! Y además, estaba irracionalmente convencida de que podía anular las leyes de la naturaleza y viajar, sin importar cuán enferma estuviese.

Un representante de la aerolínea y varios miembros del personal médico trataron de convencerme de que tenía que quedarme en el aeropuerto, pero me negué y me opuse. En su desesperación, la exasperada pero sabia joven doctora se inclinó sobre mi cama y me miró directamente a los ojos mientras decía: "Si te enfermas en el avión, la ley exige que el piloto dé vuelta y regrese a Denver. ¡Y todos los pasajeros de ese avión van a estar enojados contigo!"

¡Ah, las palabras mágicas! La perspectiva de un avión cargado de gente enojada conmigo era más intimidante que admitir que no era la mujer maravilla. Inmediatamente dejé de resistirme y dije: "Está bien, me quedo".

Los límites personales mejoran nuestra vida

Las mujeres nos sacrificamos para evitar la ira y la desaprobación. Tener límites personales sanos nos ayuda a evitar las trampas del exceso de trabajo, la preocupación poco saludable por el bienestar de los demás y lo que se ha llamado "la enfermedad de agradar". Una mujer con límites personales sanos envía una señal a los demás de que se respeta a sí misma y a sus limitaciones, y que tiene la intención de respetar a los demás y honrar también sus limitaciones.

Los límites sanos funcionan de la siguiente manera:

- **Te ayudan a definir en qué eres como los demás y en qué eres diferente.** Esto te ayuda a conocer la esencia de tu ser para así poder dar un paso adelante y ofrecer tus servicios cuando la necesidad coincida con tus dones, o para permitir que otros usen sus dones cuando estos sirven mejor a la necesidad que los tuyos.
- **Los límites sanos te ayudan a tomar posesión y a responsabilizarte de tus propias acciones, pensamientos y sentimientos, así como también de las consecuencias de tus elecciones.** Por ejemplo, es incorrecto decir: "¡Me haces enojar tanto!" Porque tu ira te pertenece a ti, y no hay ninguna situación en la cual la ira sea la única respuesta posible. Si bien tu enojo puede ser una respuesta apropiada y útil, otros no pueden determinar cómo te sientes o dictar tus acciones.
- **Los límites personales forman un escudo protector alrededor de tus creencias y te permiten reclamarlas como propias, sin importar lo que otros digan o piensen.** Por ejemplo, si eres madre y ama de casa y otras personas piensan que deberías tener un trabajo fuera de tu casa, los límites sanos pueden proteger la decisión que has tomado y darte coraje para hacer los sacrificios necesarios para mantener tu elección y mantener la calma frente a las críticas.
- **Los límites sanos te protegen del enredo, de la intrusión y del abuso de los demás.** Estar enredado significa que has perdido la sana distinción entre tú y los demás. Los límites sanos te permiten decidir cuánto compartir con otros sobre asuntos tales como tus finanzas, tu vida personal o tu trabajo, y te permiten decidir cuánta opinión y/o dirección recibir de los demás sobre tus decisiones.
- **¡Tus límites personales también protegen a los demás!** A veces tienes buenas intenciones, pero te entrometes y tratas de solucionar los problemas de los demás o de hacer por ellos lo que pueden hacer por ellos mismos. Los límites sanos te dan permiso para ocuparte de tus cosas. Me sorprendió y animó encontrar estas palabras en la Biblia: *"... procuren vivir en paz, y ocuparse de sus negocios y trabajar con sus propias manos, tal y como les hemos ordenado, a fin de que se conduzcan honradamente con los de afuera, y no tengan necesidad de nada"* (1 Tesalonicenses 4:11-12).

Cuando estás ocupada con las cosas de otras personas, probablemente estás descuidando tus cosas. A veces se siente mejor tratar de enderezar los problemas de otra persona en lugar de los propios, pero los límites sanos pueden ayudarte a decidir cómo y cuándo invertir tiempo y energía en los demás y cuándo prestar la debida atención a tus propias preocupaciones.

Los límites sanos fomentan una cercanía genuina

Si hay algo que la mujer quiere más que ser respetada y amada, ¡es estar realmente conectada con los demás! Por eso, usualmente tomamos decisiones que esperamos benefician a otros, incluso si nos perjudican a nosotras. En la economía emocional de las cosas, preservamos nuestra conexión y cercanía con los demás, incluso si nos cuesta nuestro ser esencial, nuestra salud física y mental o nuestra tranquilidad.

La buena noticia sobre los límites personales es que no tenemos que cambiar la esencia de nuestro ser por el amor y la cercanía de los demás. Los límites sanos fomentan la cercanía que anhelamos de las siguientes maneras:

- **Tienes algo único e importante para ofrecer a los demás.** Es a partir de esa personalidad única y de tu tesoro de dones, talentos y habilidades, que puedes servir a los demás. Y la buena noticia es que no tienes que intentar ser más de lo que eres. Me tranquiliza mucho darme cuenta de que "yo soy yo" por el diseño de Dios, sabiendo que Dios no cometió un error cuando me hizo ni cuando te hizo a ti. Por la provisión de Dios, tú y yo somos suficiente.
- **Cuando tienes límites sanos, puedes compartir con valentía y honestidad tus pensamientos, opiniones y preferencias con los demás.** Esto les permite a ellos conocer tu verdadero yo y les da la oportunidad de mostrar

su respeto por ti, incluso si no siempre están de acuerdo o adoptan tus preferencias. Lo que piensas y sientes te pertenece, incluso si estás equivocada o si tus pensamientos y sentimientos no son entendidos o validados.

- **Los límites sanos respetan y honran los límites de los demás, de modo que uno honra su decisión de decir “no”, así como las otras decisiones que toman sobre cómo usar su tiempo y energía.** Cuando las personas rechazan tus pedidos, el enojarse no genera cercanía pero el respeto sí.
- **Probablemente no se trata de ti.** La mayor parte de lo que otros hacen, dicen y piensan es sobre ellos; proviene de sus propias necesidades y deseos. Su tristeza, enojo, frustración, críticas o desilusión pueden estar dirigidas a ti, pero pueden tener poco que ver contigo. Darse cuenta de que “la vida no se trata solo de ti” te libera de convertirte en víctima o mártir y de generar respuestas defensivas que solo crean distancia entre tú y los demás. Los límites sanos ayudan a permitir que otros tengan sus propios pensamientos, sentimientos y preferencias aun cuando no estés de acuerdo con ellos, o incluso si están equivocados. Sus sentimientos y pensamientos les pertenecen a ellos.
- **Las personas con límites saludables se preocupan por lo que otros piensan de ellos y desean su aprobación; sin embargo, la aprobación que otros les dan o retienen no se convierte en la razón principal de sus elecciones de vida.** Siento paz al saber que ese lugar particular de influencia le pertenece solo a Dios. Aclarar eso en nuestra mente alivia gran parte del miedo a la desaprobación que nos aleja de los demás.
- **Los límites sanos nos desafían a ocuparnos adecuadamente de nuestras cosas y a pedir permiso para entrar en el jardín de otra persona.** Mostrar respeto a los demás al reconocer su responsabilidad por sus propias vidas puede evitar el resentimiento y la hostilidad.
- **Los límites sanos te ayudan a aceptar la verdad sobre tus propias imperfecciones y las realidades de la vida, para que dejes de intentar ser más grande que la vida.** Relájate y di: “¡Ya basta!”. A medida que avanzas por la vida, aprendes algunas cosas: la vida es difícil, nada es perfecto, siempre falta algo, todos tenemos limitaciones de algún tipo. Vivir con estas verdades puede ser doloroso, pero es reconfortante.

Es en la tranquilidad de vivir con límites saludables que nos acercamos a otros que también son menos que perfectos y mutuamente nos ayudamos a vivir en un mundo imperfecto. Los límites sanos fomentan una actitud que dice: “Estamos juntos en esto”.

Límites internos y externos

Los límites internos protegen tus creencias, pensamientos y preferencias. Los límites internos no se establecen contra otros, sino que existen para proteger, definir y alentar la esencia del ser que Dios ha creado dentro de ti.

Cuando les pedimos a los adolescentes que “digan que no” a las drogas y la actividad sexual prematrimonial, les estamos pidiendo que pongan en práctica sus límites internos que los protegen de las consecuencias de los comportamientos de los adultos. Los niños aprenderán a decir “no” más adelante en la vida si les permitimos tomar decisiones mayores a medida que van creciendo. Por ejemplo cuando mi nieta, a la que le encantan las cosquillas, me dice: “¡Basta!”, me detengo de inmediato. Quiero que sepa que su “no” tiene poder. Y cuando su hermana menor dice: “Abuelo, no seas el monstruo de las cosquillas; me da miedo”, su abuelo deja de molestarla para que sepa que cuando hable será honrada.

Los límites externos, por su parte, forman un espacio físico imaginario entre tú y otra persona, como una “burbuja personal” invisible. Los límites externos se refieren a cuánto nos acercamos a las personas, cuánto contacto ello implica y también a los límites sexuales.

Los límites externos están influenciados por tradiciones y comportamientos culturales. Quienes vienen de culturas que permiten un mayor contacto físico entre extraños pueden necesitar aprender a ser sensibles a las reacciones de los demás pues, sin saberlo, pueden invadir la “burbuja personal” de otra persona, abrazando sin permiso o manteniéndose demasiado cerca durante la conversación. Honrar los límites externos nos reta a respetar las preferencias de los demás y nos invita a pedir permiso antes del contacto físico. Si crees que alguien necesita un abrazo, ¡primero pregúntale!

Cuatro tipos de límites personales

Límites sanos

¡Una buena forma de vivir! Observa que la cerca es lo suficientemente baja como para permitir que alguien en el interior esté separado, pero conectado con otros. La persona que ejerce límites sanos determina qué tan cerca se le acercan los demás, la cantidad de caricias, la intimidad emocional y la intimidad conversacional.

Sin límites

¡Una forma agotadora de vivir! Una persona sin límites está conectada con otros, pero no tiene un yo aparte. Las personas sin límites no pueden saber cuándo están abusando de otros o cuándo otros están abusando de ellos. Hablan de cosas íntimas ni bien conocen a alguien, aceptan comida o regalos que no quieren, prueban la comida del plato de alguien sin preguntar, abren el correo de otras personas y se sienten obligados a hacer lo que sea que alguien sugiera que hagan.

Las personas sin límites dan información que no quieren dar cuando se les hace una pregunta curiosa y permiten que otros tengan acceso ilimitado a su tiempo. También esperan que otros sepan y satisfagan sus necesidades, diciendo: "Si me amaras, lo sabrías". Y, por supuesto, están tan fuera de contacto con sus propios talentos, necesidades y preferencias, que no piensan antes de comprometerse a servir a los demás, se llenan de culpa y ansiedad cuando dicen que "no" a alguien y temen que su "no" destruya las relaciones.

Límites dañados

¡Una forma confusa de vivir! La persona con límites dañados a veces es un yo separado, a veces está enredada con otros y a veces está demasiado conectada. Esta persona determina sus límites personales de acuerdo a sus sentimientos y no a elecciones reflexivas. Generalmente, establece sus límites según cuán insegura, cansada, enferma, sola, enojada o malhumorada está en el momento. Al tomar decisiones basadas en la emoción y el impulso, la persona con límites dañados se confunde a sí misma y a los demás.

Entre paredes

¡Una forma solitaria de vivir! Las personas que viven levantando paredes están completamente separadas de otras, no conectadas, ya que las paredes se usan para separar. Hay muchos tipos diferentes de paredes: paredes de miedo, ira, confusión, silencio o incluso de hablar en exceso. A veces para distanciar a otros se usa el humor, una forma particular de hablar o un acento inventado. Cualquier cosa que aleje de los demás y evite la simple conexión humana puede convertirse en una pared que ofrezca protección y privacidad completas, pero no intimidad ni cercanía.

Las personas pueden moverse entre los "límites dañados" y las "paredes". Cuando han tenido suficiente aislamiento buscan una participación excesiva, y cuando están agotados de estar enredados con otros buscan el alivio de una pared. Cuanto más necesidad hay de una pared, más dañada o sin límites es la persona. Por ejemplo, si estás convencida de que la única manera de tener un poco de paz y tranquilidad es saliendo de la ciudad, estás buscando una pared, ¡una señal segura de que necesitas trabajar en tus límites diarios!

Tres cosas que "PUEDO"

Cuando tenemos límites personales saludables, podemos hacer las siguientes declaraciones:

1. **Puedo cuidarme.** Cuando estás separada pero conectada con los demás te conoces a ti misma y a tus limitaciones, y estás dispuesta a cuidarte sin depender de que los demás satisfagan tus necesidades. Tienes coraje y confianza para pedir lo que quieres y necesitas de los demás, entendiendo que ellos pueden asentir, rechazar o negociar tu solicitud.
2. **Puedo disfrutar el cuidado que otros me dan.** Los límites sanos te ayudan a recibir de los demás al reconocer tus necesidades y "abrirte" en tus límites para permitir que se acerquen las personas que eliges. Los límites sanos te liberan de tener que fingir que todo en tu vida está siempre bien, lo que te permite aceptar la ayuda de otros.
3. **Puedo disfrutar el ayudar a otros.** Cuando ofrecer ayuda a otros surge de la integridad, la salud y el autoconocimiento, y no del miedo o la inseguridad, no solo disfrutarás sirviendo a los demás sino que sabrás cómo servir de una manera que respete los límites de los demás.

Cuando sirves porque así lo has decidido, en lugar de por inseguridad o miedo, puedes identificar y rechazar ese sistema de trueque interno que funciona dentro de la mayoría de nosotros que nos dice algo así como: "Si soluciono todos sus problemas y los cuido voy a gustarles, me van a agradecer y van a hacer todo lo posible para hacerme feliz". Desafortunadamente, ese es un sistema de trueque que siempre decepcionará, debido a dos factores muy humanos:

- Es naturaleza humana esperar cada vez más de las personas que nos cuidan.
- Cuando creas dependencia y obligación en los demás por ayudar demasiado, tarde o temprano vas a encontrar que, bajo la dependencia que has inculcado, está acechando la ira.

En ese sistema de trueque interno a menudo la ingratitud y la ira son la recompensa, ¡y eso no es lo que esperabas!

Diez pasos para establecer límites sanos

Si has perdido la esencia de tu ser y deseas saber cómo recuperar la paz y propósito en tu vida, los siguientes diez pasos para establecer límites sanos pueden ayudarte:

- 1. Establece un tiempo diario a solas para evaluar tus elecciones.** Cuando haces una evaluación cuidadosa de tu comportamiento, aprendes a distinguir distintos patrones de conducta: cuando actúas por impulso o movida por viejos hábitos, o cuando lo haces por miedo a la ira o la desaprobación de los demás. Trata de comenzar cada día con tu mente en positivo. (Me siento más fuerte cuando recuerdo que no tengo que hacer todo por mi cuenta, sino que le puedo pedir a Dios que me ayude a mantener la calma y tomar decisiones que le agraden a Él.) Al final del día piensa en las elecciones que hiciste sin pensar o por miedo, y planifica cómo enfrentar situaciones similares en el futuro. Pídele a Dios que te perdone cualquier cosa que hayas hecho que pueda haber lastimado a otros.
- 2. Acepta que no eres perfecta.** Solo Dios es perfecto, por lo que te resultará un gran alivio reconocer que tú no lo eres. Descubrirás que Él te cuida tanto a ti como a las personas que amas, para que así puedas dedicarte a discernir cómo encajas en Su plan para tu vida, ¡en lugar de querer ser tú la responsable del plan! Es un gran alivio abandonar la inútil búsqueda de la perfección en este lado del cielo. Uno de los Salmos en la Biblia dice: *"De nada sirve que ustedes madruguen, y que se acuesten muy tarde, si el pan que comen es pan de sufrimiento, y el Señor da el sueño a los que él ama"* (Salmo 127:2).
- 3. Dios te dice: "Cuídate mucho, me perteneces".** Saber que eres parte de un plan más grande, de Su plan, te incentiva a cuidarte prestando atención a tu bienestar físico, emocional, espiritual y social. Cuídate con la misma devoción con que cuidas a los demás y disfruta del amor que Dios te prodiga.
- 4. Expresa tu sentido de humor.** La seriedad excesiva ha causado que muchas personas confundan oportunidades con obligaciones y pierdan las simples alegrías de la vida. Disfruta de la exuberancia de los niños, las travesuras de las mascotas, las ironías de la vida cotidiana. Ten algunas revistas cómicas a mano, lee un libro que celebre el lado más ligero de la vida, toma conciencia de las muchas oportunidades para sonreír y tal vez incluso reír. ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que te reíste a carcajadas? El buen humor brinda una perspectiva saludable sobre lo que podemos y no podemos manejar y es una forma de equilibrar tanto tus expectativas poco realistas, como las de los demás.
- 5. Conócete.** ¿Quién eres? ¿Dónde están tus raíces? ¿Te gusta el arte, la música, los deportes, la cocina, tejer? ¿Eres compasiva, divertida, atlética, intelectual? Deja que el autoconocimiento te ayude a reclamar y asumir las responsabilidades que más se adecuen a tu forma de ser. Los límites sanos nos ayudan a primero ser uno mismo, y luego ser para los demás.
- 6. Vive la vida.** Tú tienes una historia personal y una vida más allá de las necesidades inmediatas de quienes te rodean. ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que tuviste la energía y el tiempo para disfrutar de tus familiares, amigos del pasado, compañeros de estudio o de la infancia? ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que invertiste en una nueva amistad? Las personas con límites pobres tienden a venderse a quienes más exigen o manipulan con culpa, por lo que el tener un círculo más amplio te ayuda a equilibrar lo que haces por los demás, sintiendo que eres una persona completa con derecho a tener vida propia y vida compartida con otros.

7. **Pide ayuda.** Concuérdate con tu cónyuge o mejor amigo/a que cada uno descubrirá, identificará, nutrirá y celebrará su naturaleza única. Dáse permiso para encontrar un equilibrio saludable entre el cuidado personal y el cuidado de los demás y alíentense mutuamente a ser la persona que deben ser.
8. **Si te encuentras perdida y no puedes imaginar dónde buscar, busca ayuda profesional.** Un consejero profesional te acompañará en el trabajo de familiarizarte contigo misma, de definir quién eres, de celebrar tu singularidad y de explorar tu propósito en la vida.
9. **Pon en práctica tus límites sanos a través de comportamientos asertivos.** El comportarse en forma asertiva no significa salirse con la suya. Por el contrario, el comportamiento asertivo es un comportamiento mutuamente respetuoso que respetará las limitaciones, preferencias, elecciones y creencias de la otra persona, así como las propias.
10. **¡Eres humana!** Esto no es una admisión de derrota ni un grito de impotencia. Es un hecho. Tienes limitaciones de energía, conocimiento, experiencia, salud, interés, etc. Respira profundo y reconoce tus limitaciones, permitiendo que a veces otros te cuiden. Renuncia a querer dar la impresión de que eres invulnerable y perfecta, porque no lo eres, ¿y no es un alivio admitirlo? Si en el pasado has intentado ser la mujer maravilla, este es el momento de iniciar cambios, aprendiendo sobre la marcha.

¿Egoísmo o autocuidado?

Quizás al principio te sientas incómoda adoptando límites sanos y practicando comportamientos asertivos. Después de todo, ¿en algún momento y por alguna razón, elegiste tus comportamientos menos saludables!

Tu incomodidad será una ventana a esas razones, así que presta atención a las situaciones en las que te resulta difícil o incómodo poner límites sanos, y pregúntate: “¿Qué papel jugó la falta de límites sanos en esa situación?” La respuesta es por lo general una de las siguientes: el no tener límites sanos me ayudó a evitar conflictos o a sentirme aceptada y amada.

Lo más probable es que, a lo largo de tu vida, hayas observado que el conflicto no es necesariamente negativo, sino más bien una señal de que algo importante necesita ser examinado. Cuando intentas evitar el conflicto a toda costa, solo lo prolongas o lo entierras para no trabajarlo. ¡Y esconderte para ser aceptada y amada significa que alguien va a aceptar y amar a una persona fantástica, pero una persona que no eres realmente tú! Los límites sanos fomentan la intimidad y la cercanía genuinas entre las personas que son honestas entre sí.

Aun así, cuando adoptas límites saludables en nuevas áreas, también encontrarás que algunas personas estarán menos que entusiasmadas con sus nuevas opciones. Después de todo, sus límites pobres les sirvieron para recibir servicios ilimitados y contar con alguien que los rescataría de cualquier atasco en cualquier momento. Así que no te sorprendas si las personas a las que amas servir están un poco confundidas cuando comienzas a hacer cambios para establecer límites más sanos.

Dada esa incomodidad y sensación de pérdida, quizás planteen preguntas y comentarios como los siguientes:

Comentario: “Si me amas, seguirás haciendo lo que siempre has hecho por mí.”

Respuesta apropiada: “Es porque te amo que voy a respetar tu capacidad de manejar tu vida. Me doy cuenta de que en el pasado he asumido la responsabilidad que te pertenece a ti. Eso no fue justo para ti y te pido disculpas por hacerlo.”

Comentario: “¡Estás siendo egoísta!”

Respuesta apropiada: “Jesús fue un gran ejemplo de servir a los demás y cuidarse bien a sí mismo. Cuando estaba cansado, descansaba. Cuando las personas lo presionaron por todos lados para pedir ayuda, curación y liberación, equilibró su servicio con tiempo en oración y tiempo lejos de los demás. La Biblia dice: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Mateo 19:19b; 22:39; Marcos 12:31; Lucas 10:27). Hasta ahora no he sido muy buena amándome a mí misma y estoy tratando de aprender cómo hacerlo para poder amar a los demás, incluyéndote a ti, de mejor manera.”

Comentario: “Después de todo lo que he hecho por ti ... ”

Respuesta apropiada: “Te agradezco mucho por todo lo que has hecho por mí. Me estoy dando cuenta de que el verdadero amor no tiene precio, por lo que quiero confiar en tu amor y darte mi amor sin que ninguno de nosotros tenga que pagar por él.”

Comentario: “¿Cómo puedes abandonarme?”

Respuesta apropiada: “Estoy aprendiendo que las relaciones saludables son un equilibrio de unión y separación. Disfruto los momentos en que estamos juntos, pero también quiero aprender a estar separados de vez en cuando. Estoy tratando de encontrar un equilibrio saludable de unión y separación.”

Dios tiene un plan para ti

El Dios que te creó tiene un plan para tu vida, un plan que puso en marcha al hacerte especial y única. Dios te ha equipado con todo lo que necesitas para vivir la vida que Él diseñó para ti. La Biblia dice: *“Solo yo sé los planes que tengo para ustedes. Son planes para su bien, y no para su mal, para que tengan un futuro lleno de esperanza”* (Jeremías 29:11).

Puedes comenzar hoy a tener una vida significativa y con propósito. Puedes aprender a decir “¡sí!” a las oportunidades que se ajustan al plan de Dios y “¡no!”, sin culpa ni ansiedad, a las oportunidades que no se ajustan a Su plan. El plan de vida de Dios se desarrolla en la medida en que tú maduras.

Dios sabe cómo te sientes. Dios sabe cuánto quieres ser amada, ¡y te ama! Dios sabe cuán insegura te sientes a veces, y te ofrece dirección. Dios sabe lo difícil que es admitir que no puedes hacer todo, ni hacerlo todo perfectamente, y te ofrece un Salvador para quitarte la vergüenza de no ser perfecta.

Dios te ama con un amor eterno. Dado que Jesús vivió una vida perfecta en tu lugar, ahora estás libre de la abrumadora carga de tratar de alcanzar la perfección. Dios puso el castigo por tus imperfecciones sobre Jesús cuando murió en la cruz, por lo que ahora puedes vivir todos los días bajo su gracia y en su paz. La Biblia dice que Dios ha satisfecho tu necesidad más profunda, tu necesidad de un Salvador, y que Él te va a proveer de todo lo que necesitas para vivir una vida plena: *“El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?”* (Romanos 8:32).

Dios quiere que tengas relaciones saludables y significativas. Te ha colocado en un mundo que te necesita y ha creado dentro de ti la necesidad de ayudar y de cuidar a los demás. En la economía relacional de Dios, los límites sanos nos ayudan a vivir una vida equilibrada.

Los límites sanos son una forma de estar saludablemente separados para que puedas hacerte responsable de ti misma y conectarte de tal manera que te permita cuidar a los demás de forma útil.

¡Decídete a decir “sí” a los límites sanos en tu vida!

Ruth N. Koch vive en Colorado y es educadora de la salud mental.
Cuando no está escribiendo, dirige retiros y da talleres o invierte
su tiempo en cocinar y en disfrutar a sus nietas.



Copyright © 2020 CPTLN
Todos los derechos reservados

Sentido Latino es un programa de Cristo Para Todas Las Naciones,
un ministerio cristiano mundial cuya misión es
Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Biblia Reina Valera Contemporánea,
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

660 Mason Ridge Center Dr., St. Louis, Missouri 63141-8557
1-800-972-5442 • www.lhm.org • 6BS51-SL