

**Serie: Edificando Relaciones Amorosas**  
**Sesión 4: Límites: ¿Qué son y para qué son?**

¿Qué son límites?

Los límites son fáciles de ver en el mundo físico. Las verjas, señales, paredes, un jardín o un césped bien arreglado o una pared de arbustos son límites físicos. Aunque todos estos son diferentes, todos dan el mismo mensaje de que aquí es donde mi propiedad comienza. El dueño tiene la responsabilidad legal de lo que ocurre en su propiedad.

En el mundo espiritual y relacional los límites son igual de reales pero quizás un poco más difíciles de ver. Nuestra meta es ayudarlo a definir sus límites invisibles y a reconocerlos como una realidad que siempre está presente que puede aumentar su amor, mejorar y salvar su vida y relaciones. Los límites le ayudan a definir su alma y también a cuidarla y mantenerla.

*Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida. Proverbios 4:23, RV 1960*

Los límites nos ayudan a guardar nuestros corazones y vidas. Un límite es una línea propietaria que le permite saber dónde la responsabilidad de una persona termina y dónde comienza la de otra persona. Mire su vida como un círculo, todo lo que usted valora está dentro de ese círculo. Guarde su corazón. En su corazón es donde está todo: Su energía, pasión, tiempo, dinero, propiedades de valor, etc. La Biblia dice que usted es responsable de protegerlo y que debemos saber cuándo, dónde y qué dar y recibir en nuestro corazón.

Los límites nos ayudan a distinguir su propiedad o responsabilidad para que usted pueda cuidarla. La meta de establecer límites es mantener cosas que lo cuidan dentro de la verja y mantener las cosas que lo pueden perjudicar afuera de la verja. En resumidas cuentas, los límites lo ayudan a retener lo bueno y alejar lo malo.

Tal como los dueños de una casa mantienen líneas físicas alrededor de sus propiedades, usted necesita establecer límites mentales, físicos, emocionales y espirituales en su vida para ayudarlo a distinguir cuál es su responsabilidad y cuál no, y mantener personas no saludables de influenciarlo de una manera negativa.

Para entender los límites intente imaginar su casa frente a una calle muy frecuentada con todo tipo de personas manejando por su casa durante todo el día y noche. No hay restricciones sobre quién o cuándo pueden pasar por su casa. Ahora imagínese que una de estas personas de las que están pasando por su casa decide estacionarse en la entrada de su garaje, ellos han establecido un nuevo nivel de relación con usted. Cuando usted lo ve estacionándose se preguntará, ¿Quién es esa persona y qué está haciendo? ¿Está perdida o se piensa bajar? Usted ve que la persona se baja de auto, usted se pregunta, ¿Quién es esta persona? ¿Qué tomará o requerirá de mí esta relación? Ahora esta persona está en su patio y usted se dirá “Si tan sólo tuviera una verja hubiese prevenido este tipo de violación de mis límites.” Ahora la persona se acerca a su entrada y toca el timbre de su puerta. A las personas cruzar esos límites, más se requiere de usted. Ahora usted camina hacia la puerta y decide abrirla y saludar a la persona. Habla con ésta por un minuto, lo cual requiere que usted tenga cierta confianza para involucrarse en una conversación con la otra persona en vez de haberle gritado “¡Vallase! ¡Aléjese de mi patio!”. Entonces usted decide invitarlo a tomar una limonada en su cocina y a hablar y conocer más a esta persona totalmente desconocida que ahora ha cruzado varios límites.

**No hay violación de sus límites, usted ha participado en el proceso de la violación de esos límites. Usted lo invitó adentro y le pregunto si deseaba tomar una limonada con usted. Usted está participando en el nivel de acceso que él tiene con usted. Si usted no estuviese participando, la persona no tendría ese nivel de acceso.**

Ahora la persona le pregunta sobre su hogar y cuánto tiempo usted ha vivido ahí. Usted le pregunta si le gustaría ver el resto de la casa, le muestra los cuartos hasta que llegan a su dormitorio. Todo tipo de personas pueden manejar por su casa, pero ¿Cuántas de ellas tienen acceso a su dormitorio?

La verdad que debemos entender es que hay niveles graduados de acceso y relaciones que todos tenemos en nuestras vidas. Nosotros somos los que tenemos el poder de decidir cuánto acceso cualquier persona tendrá en nuestros corazones y vidas.

Una computadora tiene un número limitado de lugares donde conectarle cosas. Usted puede conectar muchas cosas a la computadora, pero hay una capacidad limitada que se pueden conectar. Nosotros no estamos diseñados con una capacidad ilimitada de darles acceso a otros. Tenemos niveles graduados de acceso, y es correcto y necesario tenerlos. Para poder estar saludables debemos identificar y proteger esos niveles de relación estableciendo límites en las relaciones.

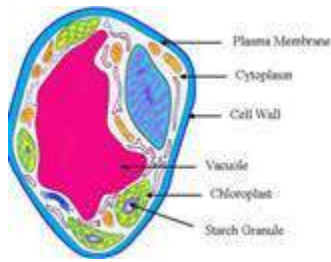
**La inhabilidad de establecer límites apropiados en momentos apropiados con las personas apropiadas puede ser muy destructiva.**

Para tener un pez en su casa usted necesita tener una pecera con agua. Esas dos cosas son muy necesarias, no funciona una sin la otra. Sin una pecera que retenga el agua usted tendría una alfombra mojada y un pez débil, y sin agua en la pecera tendría un pez muerto.

Podemos comparar el agua con la vida que Dios ha puesto en una persona. El agua o la vida es lo que Dios pone en una persona. Jesús dijo: "Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia". La vida abundante significa estar conectado a la plenitud de Quien nos hizo. Podemos comparar el agua con la vida que Dios puso en nosotros y necesitamos retenerla, como la pecera del pez, para proteger esa vida. Algunas cosas drenan su vida y algunas cosas tienen la habilidad de darle vida. Cuando Jesús dijo que Él vino a darnos vida abundante, entonces necesitamos saber cómo aprender ser mayordomos, no sólo de nuestro dinero y tiempo, sino también nuestra vida abundante. ¿A qué o a quién le estamos dando nuestra vida, tiempo y energía? ¿Qué o quién está drenando su vida? ¿Qué o quién nos está dando vida?

Los límites son las peceras o recipientes que retienen la vida adentro o la dejan escapar. Los límites permiten cosas adentro o que nos llenan o dejan fuera cosas que nos vacían.

Si usted ha estudiado sobre las células en biología, aprendió que las células siempre tienen límites. Los límites de las células o las membranas de las células tienen la habilidad de pensar, y cuando la célula se enfrenta a algo en el cuerpo, el trabajo de la membrana es decidir si va a permitirle a esa cosa entrar o salir. Si decide permitir que entre entonces le abren los límites, lo deja entrar y luego cierra el límite. Si decide no permitirle entrar entonces mantendrá esos límites cerrados. La célula no está haciendo eso para controlar al cuerpo, la célula se está manejando y protegiendo a ella misma.



La línea azul oscuro es la pared de la célula la cual protege lo que entra y sale de la célula. Si la pared no está saludable entonces cosas pueden entrar y dañar la célula o puede crear una fuga por donde se escapa lo que la célula debería retener. De esa misma manera es que los límites saludables protegen nuestros corazones, vidas, prioridades y valores de ser violados y degradados. Esto es lo que hacemos con los límites, los usamos para determinar lo que deseamos permitir en nuestras vidas y lo que deseamos mantener fuera.

Los límites no son una manera de controlar a los demás, sino una manera de manejarse uno mismo y mantener su vida saludable. Si estamos en una discusión acalorada y usted comienza a ser irrespetuoso conmigo, mi trabajo no es controlarlo o hacer que usted me respete. Entonces establezco límites diciendo algo como: "Estoy dispuesto a terminar esta conversación cuando tu voz esté calmada como la mía". Si usted decide seguir hablando en voz alta e irrespetuosa, entonces ha decidido no participar en una conversación conmigo porque le di la oportunidad al establecer un límite. Yo le dije mi respuesta, ahora usted decide lo que ocurrirá. Si usted decide seguir siendo irrespetuoso yo no puedo manejar su respeto hacia mí, pero yo sí puedo manejarme a mí mismo y retirarme del cuarto. Cuando usted no decide agarrar el otro lado de la cuerda en una relación al honrarla, entonces yo voy a establecer un límite porque yo no deseo irrespetuosidad en mi vida, yo quiero la honra en mi vida y relaciones, por lo que me alejo, puede ser que no le guste el límite, pero eso no me afecta a mí. Yo no lo hice para ofenderlo pero tampoco para complacerlo. Yo no estoy intentando controlarlo, yo me estoy manejando a mí mismo y establezco límites que me permiten a mí y a la relación a mantenerse saludable.

Yo tengo el poder de tomar decisiones y yo soy responsable de esas decisiones. Esas decisiones tienen consecuencias y no tengo a nadie más quien culpar por mis decisiones o sus consecuencias. El establecer límites requiere, inevitablemente, el tomar la responsabilidad de sus decisiones. Usted es quien toma sus decisiones. Usted es quien vivirá con las consecuencias de sus decisiones y usted es quien puede retenerse de tomar las decisiones para tener la vida que lo pueden hacer feliz.

Se les enseña a los elefantes bebés a mantenerse quietos al encadenarlos cuando son pequeños para que no se puedan mover más allá de los límites de la cadena porque no son lo suficiente poderosos. Luego, cuando ya han crecido y pesan toneladas, alguien puede amarrar una cuerda al elefante y amarrar el otro lado a una rama y el elefante no se moverá porque éste todavía cree que no tiene el poder de establecer sus propios límites por lo que le permite a otros establecerlos por ellos mismos. Así es a veces con nosotros, sentimos débiles por las experiencias del pasado y no entendemos que estamos poderosos.

*Porque dijo: Con el poder de mi mano lo he hecho, y con mi sabiduría, porque he sido prudente; **quité los territorios de los pueblos, y saqué sus tesoros, y derribé como valientes a los que estaban sentados;** Isaías 10:12, RV1960*

Aquí podemos ver que cuando los límites de los territorios son removidos, los tesoros son robados y las vidas destruidas. Si algo así le ocurrió a usted cuando niño mientras fue entrenado por su familia o usted pasó por circunstancias que lo hicieron creer que usted no era poderoso o que no tenía opciones, entonces puede ser que existan mentiras que usted ha creído acerca de su poder y habilidad de controlar su vida, y puede ser que se necesite pasar por un proceso en que Dios le revela cómo Él lo ve, lo valora y respeta y desea darle poder para que establezca límites saludables.

Jesús no necesitó que nadie le diera Su propósito, sentido de valor o identidad. Él no se conmovía cuando las personas lo alababan o cuando lo trataban mal, Él tenía la confianza en de quién era y el propósito para el que fue creado. Él estableció límites saludables y dijo: “No” o se alejaba a solas cuando creía que era necesario.

Al vivir en relaciones con otros, en familia y en la vida, a menudo le permite a los demás decirnos quiénes somos, qué debemos pensar o cómo debemos vivir. Necesitamos tener la seguridad de quienes somos en Cristo y el propósito para el cual Él nos llamó para que podamos establecer límites saludables que establecen y promueven eso en vez de mantenernos alejados de todo lo que fuimos creados a ser.

El establecer límites no es falta de amor o falta de cariño, realmente es sumamente amoroso y cariñoso el cuidar y mantener su salud y la de los demás.

Hay una diferencia entre la intimidad y el enredo. Dos personas sanas pueden tener una relación de intimidad y cada uno puede animar y ayudarse uno al otro con su identidad y propósito individual. Dos personas incompletas/no sanas sin límites saludables en una relación pueden enredarse. Es difícil saber cuándo uno comienza y el otro termina. El no tener límites saludables crea confusión sobre su identidad, propósito y valor, y ninguno entiende, disfruta o cumple su verdadero propósito. Queremos una intimidad real de dos personas poderosas, no un enredo en nuestras relaciones.

Nuestras relaciones son como un espejo que nos pueden decir quiénes somos, que pensamos y sentimos sobre nosotros mismos. Si se mira en un espejo usted tendrá la memoria de cómo es usted. De la misma manera en que otros nos tratan puede causar que “sintamos” o “creamos” lo que ellos dicen que somos, y aceptemos el valor que nos dicen.

La manera en que nos conectamos los unos con los otros como familia puede que nos haga desarrollar “creencias” en nuestros corazones sobre quiénes somos por la manera en que nos tratan. Otras personas, especialmente nuestra familia, pueden definir nuestra identidad por la manera en que nos tratan. ¿Qué pasaría si usted nunca se mira en el espejo para verse a sí mismo? ¿Qué sabría sobre usted mismo, sobre como usted es? Si las personas que estaban a su alrededor mientras usted crecía no reconocieron su valor o existencia, entonces usted nunca a tenido un “espejo correcto” para desarrollar un sentido de quién es usted. Si las personas a su alrededor lo trataron a usted como si fuera tonto o de poco valor, entonces es posible que usted aun crea eso sobre sí mismo hoy en día basándose en la manera en que los demás lo trataron.

Esta es una de las maneras en que satanás nos mantiene en fortalezas, él encuentra todo lo que pueda para reflejarle de vuelta a usted, imagines falsas, y hacerle creer que usted es algo diferente a lo que Dios lo creó a ser. Por lo que, cuando alguien mira y le dice a un niño: “Tú eres estúpido”, entonces ¿cómo podrá este niño creer otra cosa que la que una relación cercana dice sobre él? De alguna manera las palabras y acciones de las otras personas hacia usted van a su corazón, y recibe mensajes y creencias que erróneamente nos definen. Por lo general desarrollamos nuestros propios límites personales o falta de ellos basándonos en la cultura y familia en que crecimos y las creencias que recibimos de ellos.

Jesús era responsable de ser Jesús y no le permitió a nadie decirle quién era Él. Tome responsabilidad de quien es usted y no permita que nadie más le hable acerca de quién es usted y tenga cuidado de lo que declara sobre la identidad de otros.

No permita que el comportamiento erróneo de alguien más haga que su corazón sea diferente al que fue creado a ser. Si lo han tratado mal, entonces dígame a usted mismo: Nadie puede hacerme tener una identidad y sentido de valor diferente a la que yo fui creado a ser a menos que yo se los permita. Yo escojo no tener miedo, enojo u odio. Asegúrese que las respuestas de su alma estén basadas en quien es usted en Cristo y entienda que usted tiene el poder de escoger y manejar su vida y respuestas sin importar las circunstancias. Determine tomar responsabilidad de lo que usted piensa, siente, su valor, opinión, metas y deseos, y no permita que nadie tome esa responsabilidad por usted.

Yo puedo decir: “Estoy enojado”, pero no: “Tú o ellos me hicieron enojar.” Debemos tomar la responsabilidad por estar enojado y manejarse usted mismo. Si yo no estoy bien, no es la culpa del otro pues ellos son libres de tratarme como quieren y yo soy libre de escoger cómo yo respondo a cómo me tratan. Cuando los demás me tratan mal yo no puedo controlar lo que me está ocurriendo, pero sí puedo controlar lo que está ocurriendo en mi alma y cómo voy a responder a lo que me está ocurriendo al escoger no ofenderme y establecer límites saludables en las relaciones para que no me vuelvan a tratar otra vez de esa manera. Los límites son esenciales en las relaciones amorosas.

Cuando yo no me siento poderoso frente a las necesidades y demandas de las otras personas y no estoy creando límites saludables, esto causará que aumente la ansiedad en mi vida. El amor perfecto hecha fuera todo temor, el temor y el amor no pueden coexistir. La ansiedad y el estrés que vienen de una vida sin límites crean una vida motivada por miedo y falta de poder. Mi vida más bien es llevada por dondequiera en vez de ser algo de lo que soy responsable de manejar. Al esto ocurrir, el estrés aumenta y el amor disminuye.

Antes de que usted pueda construir límites apropiados es importante identificar las razones de por qué el establecer límites sea algo difícil para usted.

Hay 4 tipos de personas o maneras de responder en las relaciones. Lea las siguientes explicaciones de cada tipo y pregúntese en cuál categoría usted se encuentra al responder las preguntas de cada sesión. (Tomado con permiso de Boundaries Builders 5 Day Challenge by Henry Cloud)

### **1: Sumiso- Decir “Sí” a lo malo.**

Las personas sumisas tienen límites vagos e indistintos. Ellos se “deshacen” frente a las demandas y necesidades de otras personas. La inhabilidad de las personas sumisas a decir “no” los mantienen de rehusarse o hasta no reconocer lo malo, engaño o situaciones no saludables. Su “radar” espiritual y emocional está roto; tienen poca inhabilidad de guardar sus corazones.

#### *Preguntas para reflexionar:*

1. Si usted es una persona sumisa, hay varias razones de por qué es difícil para usted decir “no” aun cuando usted debería protegerse a sí mismo. ¿Usted le dice: “Sí” a los demás aun cuando debió haber dicho no por alguna de estas razones?
  - Temor a herir a los sentimientos de la otra persona
  - Temor a la separación o abandono
  - Temor al enojo de alguien más
  - Temor al castigo

- Temor a ser avergonzado
- Temor a ser visto como malo o egoísta
- Temor de su propia conciencia estricta y auto crítica

## **2. Evasivo- Decir “No” a lo Bueno**

El ser evasivo es la inhabilidad de pedir ayuda, de reconocer nuestras propias necesidades y permitir lo bueno entrar a nuestras vidas. Los evasivos tienden a alejarse cuando tienen una necesidad, no les piden ayuda a otras personas. Ellos evitan la oportunidad de que los otros los amen como ellos han amado a otros. Nadie los toca ¿Por qué el evadir es un problema de límites? Porque en su corazón hay una confusión de ver a los límites como paredes. Los límites se suponen que le permitan “respirar” y sean como verjas con un portón que permita que entre lo bueno y mantenga lo malo afuera. Nadie los toca. Dios diseñó nuestros límites personales para tener portones. Debemos tener la libertad de disfrutar relaciones sanas y evitar las destructivas.

### *Preguntas para reflexionar:*

1. Los límites impermeables de los evasivos causan una aceptación rígida de las necesidades dadas por Dios. ¿Experimenta usted sus problemas, necesidades legítimas y deseos como algo malo, destructivo o penoso? ¿Dónde cree usted que aprendió eso?
2. ¿Usted a permitido que los límites en su vida se hayan invertidos? ¿Tiene usted límites donde no debería tenerlos, pero no tiene límites donde debería tenerlos? Mencione ejemplos específicos.

## **3. Controlador- No Respeta los Límites de Otros**

Los controladores ven el “no” de otra persona como un reto para cambiar sus decisiones. Los controladores no pueden respetar los límites de los demás. Ellos resisten en tomar responsabilidad de sus propias vidas por lo que intentan controlar la vida de los demás. Ellos son percibidos como personas manipulativas y agresivas. Usan la manipulación y agresividad para controlar y motivar a los demás a cargar el peso que Dios había planeado para ellos desde un principio. Los controladores son personas indisciplinadas. Tienen muy poca habilidad de contener sus impulsos o deseos. Mientras que pueden aparentar que “obtienen lo que desean en esta vida”, aun son esclavos de sus apetitos. El retrasar la gratificación es difícil para ellos. Es por eso que odian la palabra “no” de parte de otros. Ellos necesitan desesperadamente aprender a escuchar los límites de las demás personas para ayudarlos a ver sus propios límites. Los controladores se pueden sentir aislados y con falta de amor porque las personas a su alrededor están a su lado por miedo, culpa o dependencia. Los controladores no pueden aterrorizar o hacer sentir a los demás culpables mientras sienten amor a la misma vez.

### *Preguntas para reflexionar:*

1. Basada en esta descripción, ¿Usted se considera una persona controladora? ¿Les permite a las personas controladoras que dicten sus decisiones?
2. ¿Cuándo ha sentido que un controlador agresivo no lo acepta tal como es? ¿Cómo respondió y cómo se sintió?
3. ¿En qué relaciones o situaciones lo han percibido como controlador? ¿Por qué es importante para usted tener control de la situación?

#### **4. Indiferente- No Escucha las Necesidades de los Otros**

El término “indiferente” significa un individuo que no le presta atención a las responsabilidades del amor. Mientras que no debemos tomar la responsabilidad de los sentimientos, actitudes y comportamientos de los demás, somos responsables de cuidar y ayudar, dentro de ciertos límites, a las personas que Dios ha puesto en nuestras vidas. Los indiferentes caen dentro de estas dos categorías:

1. Las personas con un espíritu de crítica contra las necesidades de los demás pueden actuar fríamente o mostrar falta de empatía por las necesidades de los demás. Como resultado ellos ignoran su responsabilidad de mostrar preocupación por aquellos a su alrededor.
2. Esos que están tan centrados en sus propios deseos y necesidades que excluyen a los demás, lo cual es un tipo de narcisismo.

Una persona indiferente es una persona que no responde a las necesidades de las personas a su alrededor. Cuando hablamos de personas centradas en sí mismos no lo confunda con la necesidad legítima de ser responsable y hacer una prioridad el cuidar de sí mismo para que pueda amar a los demás. Nosotros necesitamos prioridades para cuidar de nosotros mismos primero para que luego podamos amar a los demás de una manera saludable. La Biblia dice en Filipenses 2:4, “Ninguno busque únicamente su propio bien, sino también el bien de los otros.”

##### *Preguntas para reflexionar:*

1. ¿Alguna vez usted ha sido indiferente y ha fallado en actuar de acuerdo con sus responsabilidades de amar a otra persona?
2. ¿Alguna vez ha interactuado con una persona indiferente? ¿Qué tipo de respuesta esperaba y qué tipo de respuesta recibió?

Los límites nos permiten que seamos nuestros propios dueños o que perdamos nuestra identidad. Los buenos límites nos ayudan a tomar dominio de nuestra alma y los límites malos o el no tener límites nos causa que perdamos nuestra alma.

Los límites no tienen nada que ver en que si la otra persona obedece o respeta los límites que establecemos. Los límites no son para la otra persona, sino para que usted mismo se maneje a usted y a su vida de una manera saludable. Si la otra persona escoge no honrar su decisión y límites entonces usted debería decir: “Te pedí que \_\_\_\_\_ (Cualquiera que haya sido el límite) Si ellos no desean honrarlo a usted o al límite entonces necesita tener consecuencias establecidas para ellos por no haber respetado su necesidad de una relación y límites saludables, y debe asegurarse que las consecuencias se lleven a cabo.

Los límites son importantes. Los límites saludables nos ayudan a manejarlos a nosotros mismos y a otros y siempre producen liberación, no control. El tener límites apropiados o el no tener límites apropiados o suficientes límites puede tener un impacto positivo o negativo en la calidad de su vida y relaciones. El drama no entra a su vida de la nada. Usted lo crea, lo invita, o se asocia con personas que lo traen por no poner límites y consecuencias apropiadas en sus relaciones.