

La importancia de establecer límites saludables



Probablemente para cada persona la palabra “límite” en las relaciones sociales, tenga un significado distinto y se interprete de una manera diferente. Para algunas, puede significar defenderse de otros, ser sinceras o incluso en casos más radicales anular, sacar o castigar a las personas que no se comportaron de la manera en que esperábamos. Otras, por el contrario, no habrán conocido esta palabra, no se la habrán enseñado, lo que les ha generado mucha dificultad y agotamiento en la comunicación con los demás.



Poner límites no es sencillo, la mayoría de las familias, la escuela, el trabajo enseñan a obedecer desde el exterior las normas y reglas que establece la sociedad para convivir, pero poco se pregunta las bases sobre las cuales se crean las normas, el por qué es importante poner límites y escuchar los límites de los demás en la convivencia. Tenemos un punto de vista muy punitivo del error, de equivocarnos y transgredir lo que muchas veces no se nos ha explicado previamente.

En el presente blog te ofrecemos algunas perspectivas sobre el tema de los límites y algunas recomendaciones que puedes tener en cuenta a la hora de poner los tuyos.

Las relaciones sociales y la convivencia son de por si muy complejas, implican constantemente acuerdos, límites y códigos para compartir en un determinado grupo social.



En este sentido, no me es posible entender lo que no se me ha explicado o peor aún lo que no he construido con el otro. El límite en relación a la otra persona no es más que el propio reflejo de lo que considero para mí un espacio seguro en donde puedo ser sin temor. El límite está relacionado con los valores y creencias que considero importantes en mi vida. Si por ejemplo, se me ha enseñado o he aprendido que los gritos son una manera de transgredir mi espacio, lo más probable es que pida que no lo hagan. Sin embargo, no siempre sucede esto y por el contrario tendemos a ser personas muy contradictorias en ciertas situaciones, pedimos respeto y no lo damos. O, pueden existir situaciones en donde nos culpamos de lo que incluso les sucede a otras personas, priorizando su escala de valores, sus expectativas y necesidades por encima de las nuestras. Por lo tanto, el límite no solo tiene que ver con la otra persona y lo que hace, sino que tiene que ver con mi propia construcción de espacio sea físico o mental en relación a otros, y la manera en que eso me hace sentir y logro responder.



Construir un límite nos invita a construir un espacio seguro para nosotros mismos, que nos permita sentirnos cómodos y en confianza para poder ser. En los límites no solamente se ven reflejados los valores, creencias, sino también las necesidades y expectativas. No podemos pedirle a alguien que tenga en cuenta nuestros límites si no los comunicamos previamente, pues la persona se sentirá rechazada y excluida sin razón. Se habrá puesto en práctica la ley del hielo que es una forma de defensa propia en donde se anula de la noche a la mañana todo contacto con el otro. Es un límite cruel e ilógico y habla más de nosotros que de quien transgrede nuestro límite.



Sin embargo, si el límite es comunicado y continúa siendo transgredido nos veremos ante una situación distinta, en este caso es sencillo advertir sobre la consecuencia de no sentirnos respetados y validados. No tenemos porque seguir en una relación abusiva que no respeta los límites que comunicamos previamente y viceversa.



En este orden de ideas, los límites también pueden ser interpretados como amenazas por los demás, generan rechazos ante la persona que logra expresarlos. Sin embargo, ese rechazo ya no nos corresponde. Son nuestros “no” innegociables, no podemos estar en relación con una persona que pasa por encima de lo que no queremos que nos hagan y viceversa. En ese caso ya estamos hablando de otro tipo de relaciones, incluso de ciclos de violencias que al pasar del tiempo crecen y son más difíciles de trabajar si no se ponen límites.

Por otro lado, no siempre comunicar un límite puede hacer que la otra persona lo respete o no lo cuestione. A veces las personas no pueden dejar de ser quienes son solamente por agradarnos y viceversa. Esto se ve reflejado en casos sencillo en donde les pedimos a las personas que sean de determinadas formas y se adecúen a nuestras expectativas. Por supuesto, esta manera de vincularse también es bastante cuestionable, dado que más allá de poner un límite, estamos exigiendo al otro que sea lo que queremos. Y en este caso la persona está en todo su derecho de distanciarse y poner su propio límite ante este pedido.



Si te habrás dado cuenta el límite no es algo que se pone de la noche a la mañana, necesita una construcción de un determinado espacio personal dentro de un espacio colectivo en relación al otro que lleva tiempo, negociación y mucha paciencia.

LOS LIMITES NO ALEJAN, PROTEGEN; Y EL RESPETO NO SE IMPONE, SE CULTIVA DESDE EL AMOR PROPIO Y EL RECONOCIMIENTO DEL OTRO