
LÍMITES

INTRODUCCIÓN

Estemos o no conscientes de ellos, todos tenemos límites. Este folleto explora lo que son los límites y cómo nos sirven para desarrollar relaciones sanas y amorosas con otras personas y con nosotros mismos.

DEFINIENDO LOS LÍMITES

Los límites son fronteras. Los límites separan a una persona de otra persona, un lugar de otro lugar, o una cosa de otra. Los límites son divisiones verbales o físicas que separan nuestras identidades, responsabilidades, sentimientos, necesidades y asuntos de los de otras personas.

A través del proceso de recuperación, constantemente redescubrimos que nuestra primera responsabilidad es siempre con nosotros mismos. Los límites nos ayudan a clarificar dónde terminan nuestras responsabilidades y dónde comienzan las de las otras personas. Al establecer límites sanos, comenzamos lentamente a aprender a cuidarnos de nuestros asuntos y a reconocer que las otras personas tienen los mismos privilegios. Los límites se clasifican en varias categorías que incluyen diferentes aspectos de nuestras vidas, tales como:

- Espirituales
- Sociales
- Sexuales
- Físicos
- Emocionales
- Intelectuales

Un buen ejemplo de un límite sano es la regla de CoDA para “no interferir”. Este límite esencial nos ayuda a enfocarnos en nosotros mismos duran-

te las reuniones, en vez de intentar arreglar a otras personas. Aprender a establecer y mantener límites sanos es una de nuestras mejores herramientas de recuperación.

ESTABLECIENDO LÍMITES INTERNOS

Después de haber establecido un entendimiento intelectual y emocional de lo que son los límites y por qué los necesitamos, a menudo descubrimos que un buen punto de comienzo es ponernos en contacto con nosotros mismos. Como parte de este proceso, descubrimos que queremos establecer nuevos límites con nosotros mismos. Estos límites son sutiles, y pueden incluir abandonar a nuestros sentimientos, perder contacto con nosotros mismos, desear lograr intimidad para otra persona y no para nosotros mismos, y pensar obsesivamente. Como explicó un miembro:

“Yo sufría de insomnio porque no podía acallar a mis “preocupaciones”. Ahora le presto atención detenidamente a esa parte de mí y dejo que diga lo que quiera, pero también le pongo un límite. Me digo, “está bien, voy a darte 15 minutos más, pero luego tengo que dormir”. Eso me ha servido bien”.

Al establecer límites internos sanos, gradualmente nos liberamos a nosotros mismos de nuestras compulsiones. Entonces podemos esforzarnos en sentir nuestros sentimientos, y continuar con nuestra recuperación. El establecer límites internos sanos, nos permite ponernos en contacto con aspectos de nosotros mismos que hemos tenido ocultos la mayor parte de nuestras vidas. En la medida que desarrollamos una mayor conciencia de nuestro mundo interior, aprendemos a prestarnos atención a nosotros mismos y a confiar en nuestras intuiciones y sentimientos.

ESTABLECIENDO LÍMITES EXTERNOS

Aparte de establecer límites internos sanos, puede que también descubramos que queremos establecer nuevos límites en nuestras relaciones actuales. Estas relaciones pueden ser con cónyuges, hijos, padres, hermanos, cuñados, suegros, amigos, colegas e incluso extraños con los que nos encontramos de paso. Al examinar nuestros límites, nos podemos preguntar, “¿Estoy tratando de controlar a esta persona?” El hacernos esa pregunta nos ayuda a crear una zona intermedia sana entre los extremos de controlar a otros o dejar que otros nos controlen.

Necesitamos establecer límites más sanos para evitar el abandonarnos a nosotros mismos, y el cuidar, el arreglar o el tratar de controlar de cualquiera forma, a otras personas. Debemos establecer límites con otras personas que tratan de controlarnos diciéndonos cómo debemos pensar, sentirnos o comportarnos. El establecer límites nos ayuda en nuestro programa para aprender a cuidar el Yo. Como explicó un miembro:

“Yo paso mucho tiempo al teléfono. He encontrado que ponerles un límite a mis llamadas, me ayuda a apegarme a un horario diario. Sin este límite, me sentiría molesto por la cantidad de tiempo que he pasado al teléfono, y mi horario parecería incontrolable”.

EVALUANDO LOS LÍMITES

Determinar si límites actuales son apropiados es un paso vital en el proceso de recuperación. Las siguientes son buenas preguntas que podemos hacernos:

- ¿Estoy enfadado?
- ¿Siento que me están usando?
- ¿Me están abusando?
- ¿Tengo resentimientos?
- ¿Me siento aislado?
- ¿Tengo miedo?
- ¿Me siento como un niño?

Estableciendo Límites
en la Recuperación

Codependientes
Anónimos

- ¿Me permiten mis límites (o la falta de ellos) mantener relaciones sanas con otras personas y conmigo mismo?

Si nuestros límites son demasiado rígidos, tal vez no seamos capaces de establecer relaciones íntimas con otras personas. Al redefinir los límites que se han vuelto demasiado rígidos, puede que descubramos que necesitamos examinar asuntos esenciales como la confianza y la vulnerabilidad. Aún cuando esos límites rígidos nos hayan protegido en el pasado, hoy día nos pueden estar evitando lograr niveles de intimidad que nos hagan sentir satisfechos. Podemos aprender a relajar límites extremadamente rígidos cuando verdaderamente creemos que podemos fiarnos de nosotros mismos para nuestro propio cuidado.

Al evaluar nuestros límites actuales, es posible que también descubramos que nuestros límites no son lo suficientemente firmes, o son inexistentes. Como hemos dicho antes, podemos confiar en nuestros sentimientos para que nos guíen cuando sentimos que alguien se está aprovechando de nosotros, o que nuestras vidas se pueden volver incontrolables. Aprendemos a reconocer y a fiarnos de lo que sentimos y luego establecemos límites más saludables, si es necesario. Si no estamos seguros de lo que sentimos, podemos llamar a nuestro padrino o a otras personas que estén en recuperación. “¿Qué necesito en este momento?” Si nuestros límites no han sido los apropiados, los podemos redefinir. No necesitamos sentirnos culpables, o con miedo, pero si lo sentimos, tenemos derecho a establecer nuevos límites. La recuperación nos enseña que somos capaces de cambiar. Establecer nuevos límites o cambiar los que ya existen para hacerlos más efectivos es sano y, a veces, necesario.

ESTABLECIENDO LOS LÍMITES

Para muchos de nosotros, establecer límites puede ser una experiencia nueva, y a veces, atemorizante. Sin embargo, desarrollar límites sanos es crucial para nuestra recuperación. Cuando estemos

listos para establecer los límites, sería conveniente considerar lo siguiente:

1. Determinar la necesidad de crear un límite, o cambiar uno existente. Esto lo hacemos pres-tándoles atención a nuestros sentimientos. Por ejemplo, si nos sentimos enfadados, o culpables, o creemos que alguien se ha aprovechado de nosotros, es probable que necesitemos establecer un límite.
2. A veces necesitamos indicar nuestro límite en voz alta a la persona con quien lo estamos estableciendo, aún si fuera con nosotros mismos.
3. Prestarles atención a las objeciones, en tanto lo hagan de una forma respetuosa.
4. A pesar de las objeciones, volver a establecer nuestros límites y mantenerlos. Si deseamos reconsiderar nuestros límites de cara a un conflicto, nos ayudaría hacerlo cuando nos resulta conveniente a nosotros, lejos de las influencias externas.

La siguiente lista nos da ejemplos de algunos problemas típicos a los que los codependientes en recuperación pueden tener que enfrentarse cuando están estableciendo sus límites:

- Mamá viene a visitarnos sin avisarnos. ¿Me parece bien? Si no, ¿qué límite le puedo poner? ¿Le pido que me llame una hora (o un día) antes de venir?
- Un amigo me pide un préstamo. ¿Me parece bien? ¿Creo que me va a pagar? ¿Cómo me voy a sentir si no me paga? ¿Estoy siendo considerado o lo estoy cuidando?
- Yo estoy solo o divorciado, y saliendo con alguien. ¿Tengo sexo en la primera cita? ¿Mantengo mis límites? ¿Informo a las personas con las que salgo de mis límites? ¿Tengo sexo porque me siento presionado a la intimidad?

- Mi pareja-cónyuge se atrasó para la cena. ¿Ceno cuando quiero? ¿Espero hasta tener hambre y esté lleno de resentimientos?
- Mi pareja-cónyuge gasta mucho dinero en algo. ¿Tenemos un acuerdo acerca de cuánto dinero debemos gastar? ¿Mantenemos y gastamos nuestro propio dinero por separado? ¿Lo compartimos?
- Uno de los miembros siempre dirige la reunión de CoDA. ¿Es esto bueno? ¿Me ofrezco para dirigir la reunión? ¿Solicito que haya una reunión de trabajo para ver cómo rotamos estos puestos de servicio?
- Mi reunión por lo general comienza tarde. ¿Nos están respetando nuestros límites de tiempo? ¿Por qué no comenzamos a tiempo? ¿He presentado esta cuestión en la reunión?
- Necesito ir a una cita muy importante, pero un conocido está hablando sin parar. ¿Sigo moviéndome de un sitio a otro y esperar que lea mi lenguaje corporal? ¿Espero con cortesía hasta que termine mientras me sigo sintiendo usado? ¿Cómo me cuido a mí mismo sin herir sus sentimientos? ¿Es posible hacer esto siempre?

CONCLUSIÓN

El punto más importante que recordar al establecer los límites es que necesitamos prestar atención y considerar completamente a nuestros propios sentimientos primero, no los de otras personas. Antes de la recuperación, tal vez hayamos permitido que otros nos controlaran e incluso que nos dominaran, o tal vez hayamos intentado hacerles lo mismo a ellos. Como codependientes en recuperación, nosotros necesitamos continuamente volver a descubrir límites y establecerlos. Al principio, establecer límites internos y externos, es un trabajo difícil. Con la práctica, establecer límites se hace más fácil. Aprender a establecer límites sanos nos ayuda a liberarnos de nuestros patrones de toda una vida de codependencia. Podemos cuidarnos de nosotros mismos y conocer la paz.

*Dios,
concédeme serenidad
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar.
Valor
para cambiar las cosas
que sí puedo cambiar,
y sabiduría
para reconocer la diferencia*



Esta literatura es avalada por la
Conferencia de CoDA
Copyright © 1992 Revisado, Mayo de 2019
Todos los derechos reservados.
Esta publicación no puede ser reproducida o fotocopiada sin permiso por escrito
de Co-Dependents Anonymous, Inc.

Para más información acerca de CoDA:
www.divulgacioncoda.org
espanol@coda.org
Codependientes Anónimos, Inc.
Teléfono: +1 602 277-7991
Llamada gratuita en inglés: +1 888 444-2359
Llamada gratuita en español: +1 888 444-2379

**Para copias adicionales de este folleto
y otra literatura de CoDA:**
CoRe Publications Inc.

CoDA está haciendo muchos esfuerzos para publicar traducciones de la mayor calidad. Si usted ve cualquiera corrección o surgenencia que nos pueda ayudar en esta meta, por favor manden un mensaje a la dirección o al correo electrónico de arriba. Esto nos ayudará mucho en llevar y compartir el programa de CoDA. Gracias.