

Límites Saludables Parte II

Protegiendo Tus Límites

¿Cuáles son tus opciones si has identificado y comunicado un límite con tu ser querido (SQ) -- y eres ignorado?

Cada uno de nosotros es responsable de "proteger" nuestros propios límites. En otras palabras, si pedir amablemente no está obteniendo el resultado que deseabas, tienes que tomar una decisión: retroceder y elegir vivir con la conducta, o pasar a la siguiente fase del trabajo de límites: protección de límites. Tu elección, sin importar cuál sea, influye en la probabilidad de que tu SQ elija respetar tus límites -- o no.

¿Qué mensaje envías a tu SQ cuando comunicas un límite y luego *lo proteges* cuando él lo cruza?

¿Qué mensaje envías a tu SQ cuando comunicas un límite y luego *fallas en protegerlo* cuando se viola?

Si eliges proteger tus límites, ¿cómo puedes hacerlo de una manera efectiva y respetuosa?

Esta sección sobre Límites Saludables (Parte II) es una guía para encontrar tus propias respuestas a estas preguntas.

Los Límites Requieren Protección para Ser Efectivos

En un mundo perfecto, todos comunican sus límites con calma y claridad, y quienes los rodean respetan sus solicitudes de "conducta apropiada" (y todos viven felices para siempre).

Fórmula para comunicar una solicitud de límite

Informar: Cuando tu haces esto: (*TU CONDUCTA*), siento: (*MI REACCIÓN*)

Solicitud: ¿Puedo pedirte que (*DETENGAS o CAMBIES esta CONDUCTA*)?

Dado que no vivimos en un mundo perfecto, otros a veces eligen ignorar nuestras solicitudes de límites y la "conducta inapropiada" continúa. Si esto sucede, puede ser beneficioso reafirmar de forma clara y tranquila una solicitud de límites varias veces durante un período de días o semanas. *Recordatorio:* Los límites comunicados a un Ser Querido que está intoxicado pueden no ser "escuchados" o recordados.

Si un límite se ignora continuamente, incluso después de solicitudes repetidas, entonces tenemos una responsabilidad *a nosotros mismos* para *proteger* el límite, no solo una vez, sino *cada vez, de ahora en adelante*. Recuerda: Las acciones hablan más que las palabras. *La consistencia de nuestras acciones es la mejor manera de proteger un límite.*

Fórmula para comunicar una acción de protección planificada, si se sigue ignorando una solicitud de límite:

Informa: Cuando tu haces esto: (*TU CONDUCTA*), siento: (*MI REACCIÓN*)

Solicitud: ¿Puedo pedirte que (*DETENGAS o CAMBIES esta CONDUCTA*)?

Informar: Si no estás dispuesto a (*DETENER o CAMBIAR esta CONDUCTA*)?, tendré que (*TOMAR ACCIONES DE PROTECCIÓN*).

Ejemplo:

Informar: Cuando levantas la voz me duele — y asusta a los niños.

Solicitud: Te he pedido varias veces durante las últimas semanas que hables en un volumen normal cuando hablas conmigo o con los niños, pero nada ha cambiado.

Informar: De ahora en adelante, cuando levantes la voz, los niños y yo iremos a la casa de la abuela a pasar la noche.

Sé Positivo:

En conversaciones sobre límites realmente importantes, cuando te enfrentas a alguien sobre un problema grave (por ejemplo: "Me preocupa que tu forma de beber esté fuera de control") puede ser útil establecer el tono de la conversación comenzando con declaraciones positivas que afirmen y validen la importancia de tu relación con la otra persona:

Ejemplo: Juan, quiero que sepas que la razón por la que menciono esto es porque te amo y estoy comprometida con nuestra relación. Amo y valoro tantas cosas de ti. De hecho, por eso tengo que hablarte de esto.

Acción Protectora

Cuando se está aprendiendo por primera vez sobre los límites, Familiares y Amigos a veces confunden las acciones necesarias para proteger un límite con tomar una decisión para castigar al SQ por sus acciones. Puede ser útil recordar que GYLOS no recomienda "castigo" y señala que los castigos a menudo son contraproducentes. En cambio, sugieren una acción simple y poderosa para proteger tu límite: desconéctate, aléjate de la situación. En muchos casos, alguna variación de "desconectar" es suficiente para comunicar la seriedad de tu solicitud de límites.

La primera vez que te encuentres comunicando tu plan para tomar medidas de protección, es posible que no hayas tenido tiempo de decidir lo que vas a hacer. - En ese caso, puedes simplemente declarar, con calma, de hecho, "si no estás dispuesto a hacer esto, Necesitaré tomar algunas decisiones sobre lo que voy a hacer."

Planificación de una Solicitud de Límite



Usando la fórmula de solicitud de límite (informar, solicitar, informar) planifica una solicitud de límite para cada uno de los siguientes escenarios:

1. Cuando mi Ser Querido (SQ) está involucrado activamente con su adicción, es desagradable e incómodo estar cerca de él — o se desmayó. Como respuesta, yo vacilo entre la irritabilidad, la desesperación y la tristeza.

2. Cuando mi SQ está involucrado activamente con su adicción, a menudo no se presenta a las cosas que hemos planeado y, a veces, desaparece durante horas (o días) a la vez. Como respuesta, me siento frustrado y herido por sus conductas irrespetuosas.

3. Cuando mi SQ está consumiendo activamente, a veces me roba. Como respuesta, me siento enojado y también triste, sabiendo que no se puede confiar en él.

4. Ojalá mi esposa no bebiera tanto cuando estoy en el trabajo. Se que ella a veces bebe hasta que se desmaye. Tengo miedo de que no pueda despertar cuando el bebé esté llorando o que mi hijo mayor no pueda despertarla y piense que esté muerta. Ojalá no bebiera con los niños alrededor.

Rol de los límites en las Relaciones Saludables

Las Relaciones Saludables ocurren cuando activa y constantemente **respetamos** los derechos y preferencias de cada uno. Se basan en la igualdad y el respeto mutuo. Se basan en límites saludables.

Todas las relaciones tienen límites, y cuando se respetan, la necesidad de recordatorios continuos sobre esos límites rara vez es necesaria. Pero cuando surgen problemas (como la adicción y las conductas que la acompañan), es necesario aclarar los límites. Es necesario hacerle saber a la otra persona que su conducta es irrespetuosa o dañina y que no quieres que continúe.

Algunos ejemplos de conducta que puede resultarte inaceptable:

SQ pidiendo prestado dinero que no puede devolver o no devuelve

SQ esperando apoyo financiero de ti mientras gasta tu dinero en la adicción SQ mintiendo de alguna manera para encubrir la verdad de sus actividades

SQ tomando largas ausencias o poniendo en riesgo vidas por beber y conducir

Mis Límites No Pueden Obligarte A Hacer Nada

Por más que *queremos que* nuestro SQ detenga las conductas relacionadas con la adicción, es importante entender que el propósito de los límites no es para castigar a la otra persona o manipularla para que cambie.

La verdad es que el límite de una persona *no puede hacer que* otra persona cambie. Puede darles *buena razón para elegir* cambiar, pero ellos conservan su propio "poder de elección". Puede que no nos guste que elijan no cambiar, pero haríamos bien en aceptar que tienen derecho a elegir por sí mismos.

Nuestro poder de elección incluye nuestra capacidad para que los demás sepan cómo nos están afectando sus conductas y para ofrecerles la oportunidad de detener el daño a nuestra relación antes de que sea demasiado tarde. —antes de que las cosas lleguen a un punto en el que tengamos que construir un MURO en lugar de un límite. Hacemos esto asumiendo la responsabilidad de **comunicar con calma, claridad y coherencia** nuestros límites.

Los MUROS son para mantener a la gente fuera. Ojalá con **eficaces, sanos** límites, no necesitarás muros para mantener a tu Ser Querido fuera de tu vida.

Recordatorio: Proteger tus límites no es una forma de castigar a los demás o manipularlos para que cumplan con tus deseos. No es una señal de irrespeto por las necesidades de los demás. Es una señal de respeto por ti mismo y por la relación.

Límites: Un Antídoto para Habilitar

Deshabilita lo Habilitado

Como se discutió en la Sección 10, arreglar, proteger y pelear, no son útiles y, a menudo, tienen el efecto de habilitar o permitir que la adicción continúe.

Si la comunicación en nuestra relación con nuestro SQ se ha deteriorado hasta el punto en que con frecuencia estamos peleando, suplicando y discutiendo, es posible que deseemos elegir un método diferente de comunicación, especialmente porque se ha demostrado que estos métodos contribuyen a un entorno que permite la adicción. No es fácil cambiar los estilos de comunicación, pero se puede hacer. Nosotros *podemos* aprender a comunicarnos de una manera diferente.

La comunicación positiva, la comunicación asertiva y los límites son herramientas eficaces que podemos utilizar para comunicarnos de forma honesta y clara. Son herramientas que podemos usar (en lugar de pelear, suplicar y discutir) para que otros en nuestras vidas sepan qué conductas son aceptables y cuáles no — *para nosotros*.

En lugar del drama de pelear, suplicar y amenazar, podemos usar estas herramientas para *mostrarle* a nuestro SQ **con claridad, calma y coherencia** que su conducta no es aceptable y ENTONCES DEJAMOS QUE ÉL decida qué quiere hacer al respecto, si es que quiere hacer algo. En otras palabras, al comunicar nuestros límites, logramos *nuestra responsabilidad* de "deshabilitar lo habilitado" y permitimos que *nuestro SQ* se vuelva *completamente responsable* por el problema.

Herir vs. Perjudicar

Las conductas habilitadoras y la adicción tienen algo en común. Ambas son "soluciones rápidas a corto plazo". Tienen el efecto deseado (minimizando el dolor o la incomodidad) pero solo a corto plazo y tienen consecuencias negativas a largo plazo. Sí, a menudo hay algo de incomodidad (dolor) involucrado en la protección de los límites que tu SQ está ignorando. Cualquiera que sea la acción que hayas elegido tomar para proteger tu límite (generalmente desconectarse de alguna manera) puede ser doloroso para tu SQ. También puede resultarle doloroso.

Sin embargo, la acción que tomas para proteger tus límites, por incómoda que se sienta en el momento, es menor en comparación con el *daño duradero causado por la adicción*. Como alguien con adicción, *tienes una opción*: continuar en el camino de la gratificación a corto plazo, o tomar el camino más difícil, pero más gratificante, hacia la recuperación a largo plazo.

"La principal causa del fracaso y la infelicidad es intercambiar lo que más deseas

por lo que quieres ahora mismo ". ~Zig Ziglar

5 pasos para Establecer *Límites* Sanos

Para establecer límites saludables entre tú y los demás:

1. Identifica los síntomas de tus límites que actualmente están siendo o han sido violados o ignorados. Algunos síntomas para buscar: irritabilidad, frustración, sentirte impotente o desesperanzado

Ejemplo: "Mi pareja suele llegar tarde a la cena y yo estoy *moles*to y *cansado* de comer solo."

2. Asume la responsabilidad de tus propios enfados. Identifica los pensamientos y creencias irracionales o poco sanas que están alimentando cualquier gran drama (irritabilidad, frustración, ansiedad, tristeza) que estás experimentando por las conductas. La herramienta ABC (Sección 4) y el Intercambio de Vocabulario (Sección 3) pueden ser muy útiles para esto.

3. Identifica pensamientos y creencias nuevas, más racionales y saludables. El pensamiento racional y saludable conducirá a menos irritabilidad y frustración en tu vida y te colocará en una mejor posición para comunicar tus límites. — con calma, claridad y consistencia.

Ejemplo: "En lugar de quedarme callado para evitar conflictos, me defenderé para que mi Ser Querido pueda aprender a respetar mis derechos y mis necesidades en la relación."

4. Identifica cualquier habilidad nueva (por ejemplo: comunicación asertiva) en la que quieras trabajar para mantener límites saludables entre tu ser querido y tú. La palabra clave aquí es "sostener". Como las vallas, los límites personales requieren mantenimiento.

5. Implementa creencias y conductas saludables que construyan límites en tu vida.

Conductas Saludables para Construir Límites: Manejar la necesidad de aprobación, manejar el miedo al rechazo, mejorar las habilidades de comunicación asertiva, desarrollar el autocontrol, establecer objetivos

Creencias saludables de construcción de límites:

Tengo derecho a pedir lo que quiero.

Tengo derecho a que los demás respeten mis necesidades y deseos. Tengo derecho a ser tratado con dignidad y respeto.

Tengo derecho a ser feliz.

Tengo derecho a expresar todos mis sentimientos, positivos o negativos. Tengo derecho a seguir mis propios valores y estándares.

Tengo derecho a no ser responsable de la conducta, las acciones, los sentimientos o los problemas de mi SQ. Tengo derecho a esperar honestidad de los demás.

Tengo derecho a no dar excusas o razones por mi conducta.

Tengo derecho a tomar decisiones basadas en mis

sentimientos.

Tengo derecho a estar en un entorno no abusivo.

Tengo derecho a sentirme seguro en mi propia casa.

Adaptado de "Límites Saludables" del Dr. James J. Messina en www.coping.us

Consejos para Establecer Límites

- **Recuerda POR QUÉ hacemos solicitudes de límites:** Las solicitudes de límites son una forma eficaz de decir: "Esto es importante para mí — por favor, presta atención." Las solicitudes de límites no son una forma de castigar a tu SQ por una conducta no deseada.
- **Empieza pequeño:** Desarrolla tus habilidades de límites comenzando con pequeñas solicitudes, entregadas a otros (no a tu SQ) para ganar experiencia y confianza.
- **Entrega:** Los límites se transmiten mejor mediante una comunicación positiva y asertiva (no agresiva). Considera utilizar el modelo de comunicación PIUS descrito en el Capítulo 9 de GYLOS.
- **Elegir el Momento:** Las solicitudes de límites se benefician de ser planificadas con anticipación. Es mejor compartirlas con tu SQ cuando *tú* te sientas tranquilo y relajado, y cuando tu SQ esté sobrio.
- **Las 3C de la Comunicación de Límites:** Se CALMADO, Se CLARO, Se CONSISTENTE. **CALMADO:** Los límites se entregan mejor con respeto y con total naturalidad. **CLARO:** Comunicación sencilla sin explicaciones superfluas. **CONSISTENTE:** Mantente en el mensaje y sigue adelante con tu plan para proteger tus límites según sea necesario. Todo. El. Tiempo.
- **Prepárate para ser desafiado:** Tu SQ puede desafiar verbalmente tu límite, alegando que es injusto o severo. Tus límites representan *tus preferencias personales*. Tienes derecho a mantener y expresar tus preferencias personales y *no estás obligado a defender sus méritos*. Recuerda que los límites son una comunicación CLARA sobre *lo que quieres* y *lo que pretendes hacer* para proteger el límite si no es respetado. Tu SQ tiene la opción de cumplir con tu solicitud — o no. Los intentos de discutir contigo sobre los méritos de tu límite se pueden diferir de mejor manera simplemente repitiendo el límite, *con calma, claridad y consistencia*.
- **Plan para proteger el límite:** Tu SQ puede olvidar tu solicitud de límites o no tomarla en serio. Entiende que esto es relativamente común y mantente preparado para seguir adelante con tu plan para proteger tu límite, según sea necesario. Todo. El. Tiempo.
- **Lidera con ejemplo:** Modela el tipo de conducta que esperas. Por ejemplo, si no quieres que tu hijo o hija consuma drogas en casa, no consumas drogas ni alcohol. Si no quieres que tu cónyuge beba, no bebas tú.

- **El respeto es una calle de dos vías:** Tu SQ también tiene límites. Honrar los límites de tu SQ establece el tono en la relación y aumenta la probabilidad de que tu SQ respete tus solicitudes de límites.
-

