

Visión cristiana del acompañamiento

## La importancia de mantener límites en el acompañamiento

**Mtro. Arturo Salcedo Palacios**

Durante casi un año, Ana ha acompañado a Rosa, desde su separación con su marido. La ha apoyado en su proceso y compartido muy de cerca sus diversas dificultades; sobre todo, las emocionales en no saber qué hacer y las económicas para salir adelante con sus dos hijos. Incluso le ayudó a Rosa a encontrar un abogado que le asesorara en los trámites de divorcio. Ana misma habló con él para explicarle claramente la situación de Rosa... más aun, le ayudó a Rosa a abrir una cuenta de cheques y administrar sus ingresos de la mejor manera.

Un día, en su diálogo de acompañamiento, Rosa le dijo:

- “Juan me habló y me dijo que quiere que regrese con él”.

Ana respondió:

-No, tú no puedes hacer eso”.

- “¿Por qué no?”

- “Tú estás haciendo una nueva vida... planes para el futuro”.

- “No, yo creo que lo mejor será que regrese con Juan. Los niños necesitan a su papá”.

- “Después de todo lo que he hecho por ti, creo que tengo derecho a opinar”, dijo Ana y por media hora le explicó a Rosa que sería muy mala idea regresar con Juan.

Ana estuvo de acuerdo.

Sin embargo, una semana más tarde llamó a Ana y le dijo que había regresado con su marido y que ya no necesitaba verla.

Creo que esta historia ilumina bastante bien, lo que *no se debe hacer* en un proceso de relación de ayuda. En el acompañamiento, como en el actuar cotidiano, es necesario respetar los límites de cada quien.

### **El límite**

El límite es una línea invisible de protección alrededor de nuestro propio espacio. Nos ayuda a impedir que alguien abuse de nosotros, que nos invada, que trate de controlarnos o de hacer cosas que no queremos.

Los límites ayudan a definir lo que soy y lo que no soy. A darme cuenta dónde yo termino y dónde comienza alguien más. Me proporcionan un sentido de señorío. Los límites me dicen hasta dónde puedo sentirme cómodo en una relación. Me indican cuál es la distancia física y psicológica apropiada que yo necesito, respecto al otro.

### **Límites internos y externos**

Los límites externos tienen que ver con la dimensión física: por ejemplo, cuando nos sentimos incómodos si alguien se nos acerca demasiado y nos habla a unos pocos centímetros de nuestra cara. Son también la forma en que controlamos la relación: si permitimos o no que alguien nos toque físicamente, hasta dónde y cómo. Son la manera de protegernos de cualquier contacto de tipo sexual no deseado.

Los límites internos nos ayudan a ser responsables (o irresponsables, cuando faltan) de nuestros sentimientos, pensamientos, creencias, recuerdos, elecciones, experiencias y

acciones, en lugar de culpar a los demás por todo eso. Nos permiten, también, no sentirnos responsables de los sentimientos y comportamientos de los demás. Nos ayudan a recordar que cada quien es responsable de sí mismo. Por ejemplo:

- **De nuestros sentimientos.** Ellos surgen en nuestro Yo interno y somos responsables de la manera en que los expresamos, exteriorizamos y comunicamos.
- **De nuestras actitudes.** Son nuestra responsabilidad, porque somos los que elegimos qué hacer respecto a los demás y los únicos que las podemos cambiar, al igual que nuestra visión de la vida que influye directamente en nuestros comportamientos.
- **De nuestras elecciones.** Muchos pueden influir en nuestras elecciones, sin embargo son “nuestras” elecciones.
- **De nuestros valores.** Es nuestra responsabilidad elegir lo que consideramos más importante y más valioso en nuestra vida y actuar de manera congruente respecto a ello.
- **De nuestros límites.** Somos responsables de establecer límites claros en nuestras relaciones interpersonales, de manera que podamos sentirnos seguros y cómodos con tales relaciones, también para no tomar ventaja o abusar de nadie.
- **De nuestros talentos.** Somos los únicos que podemos desarrollarlos; los demás nos pueden ayudar a reconocerlos, pero usarlos y ponerlos al servicio de la comunidad, sólo lo podemos hacer nosotros mismos.

Y lo mismo vale de nuestros pensamientos, deseos, afanes, amor... Somos responsables por todo lo que sucede dentro de nosotros y por las maneras en que actuamos y nos relacionamos con los demás.

### **Formas en que la gente cuida de sus límites**

Presentamos algunas de las maneras más comunes con las que la gente expresa sus límites y cuida de que nadie los traspase:

- **palabras:** a través de expresiones verbales, la gente pone distancia o acerca a los demás. Simples palabras como: “No”, “Retírate”, “Vete”, nos ayudan a poner límites. Y decir: “Bienvenido”, “Acércate”, “Qué bien me siento contigo”, nos invita a una mayor cercanía e intimidad.
- **comunicación no verbal:** negar con la cabeza, cruzar los brazos, tamborilear los dedos, no hacer contacto visual, concentrarse en algo más y no con la persona con quien se habla (ejemplo: en la televisión, la computadora), un tono duro, una mirada fría: son formas de poner límites y de intentar que nadie los cruce.
- **distancia emocional:** en ocasiones es necesario tomar distancia de una relación de amistad o de convivencia laboral o vecinal para poder protegernos de demandas emocionales que nos rebasan. Cuando alguien es abusivo o pretende algo que no quiero, lo mejor es retirarse emocionalmente de manera decisiva.
- **distancia física:** algunas veces lo único que necesitamos es movernos físicamente. Si un lugar tiene un ruido demasiado elevado que lastima nuestros oídos, necesitamos salir para recuperar nuestra armonía. Al hacerlo, ponemos un límite entre el volumen del sonido y nosotros. Lo mismo cuando nos encontramos con una persona con un tono de voz nos irrita, nos retiramos y... asunto arreglado.
- **tiempo:** en ocasiones lo conveniente es tomarnos un poco de tiempo para estar con

nosotros mismos y, quizá, retomar una relación. De manera similar, tomarnos unas buenas vacaciones, es la forma de establecer límites entre nosotros y las presiones del trabajo.

### **Problemas con los límites**

Cuando alguien no es capaz de establecer límites sanos, aparte de tener dificultades para autoprotgerse, experimenta una serie de inseguridades, temores o heridas como resultado de su historia personal.

Algunos de los miedos más frecuentes que nos impiden poner límites claros son:

- **miedo al abandono.** Hay personas a quienes les dificulta enormemente poner límites, porque están convencidos que si lo hacen, gente significativa, cercana, amada... se retirará definitivamente de ellos.
- **miedo a la soledad.** Otras personas se comportan pasivamente en su relación con los que les rodean para poder contar con alguien y tener quien les ayude en caso de necesidad. De esta manera tratan de evitar el terrible dolor que experimentan al sentirse solas.
- **miedo a sentirse no amados.** Existen personas que sólo se sienten valiosas cuando alguien más los reafirma; entonces aceptan cualquier deseo de los demás para sentirse valoradas y evitar el sentirse no amadas.
- **miedo a “ser malas personas”.** Hay quienes piensan que no se merecen nada, que todo lo que reciben lo tienen que desquitar. Creen que no merecen ser amadas gratis; quizá se sientan culpables de algo y una forma de “equilibrio” es sentirse obligados con los demás y decir a todo que sí, incluso cuando quieren decir “No”.
- **miedo a herir a los demás.** También encontramos personas que han sido muy lastimadas y no han encontrado la forma de superar ese dolor. Con facilidad cederán a las demandas de los demás por miedo a lastimarlos como a ellas les ha sucedido. Erróneamente creen que, evitando lastimar a alguien, se sentirán aliviadas en su propio dolor.

### **Señales de personas que tienen problemas para establecer límites**

- Dificultad para tomar decisiones;
- No saber decir “No”;
- Problemas en pedir lo que necesitan;
- Creer que su felicidad depende de los otros;
- Incapacidad para mirar a los ojos;
- Involucrarse en relaciones nocivas;
- Desconfiar sistemáticamente de los demás;
- Valorar más las ideas y opiniones de los demás que las propias;
- Sentirse regularmente con ansia, temor o pena;
- Exagerar en la ayuda a los demás;
- Inhabilidad de saber qué sienten, qué creen o qué piensan;
- Imposibilidad de para estar consigo mismas;
- Estar tristes, enojadas o sentirse vacías;

- Complacencia excesiva con los demás;
- Sentirse responsables por los otros;
- Hipersensibilidad a la crítica;
- Quedar atrapadas en los problemas de los demás.

### **Señales de la incapacidad para respetar los límites del otro**

- Decidir por los demás;
- Interrumpir constantemente sin permitir que el otro termine su frase o idea;
- No aceptar un “no” por respuesta;
- Toqueteo exagerado a los demás;
- Dar a los demás lo que ellas necesitan;
- Facilidad para atropellar y lastimar a los que les rodean;
- Demandar más de lo que están dispuestos a dar;
- Menospreciar las ideas y opiniones del otro;
- Disponer de lo ajeno como propio;
- Actitud frecuente de superioridad;
- Criticar con facilidad al prójimo;
- Tendencia a usar y abusar del otro para satisfacer sus fines individuales;
- Proyectar sus errores en los demás.

Normalmente, la gente tiene problemas para establecer límites sanos, cuando vive con miedos, sin esperanza y con baja autoestima. Por lo cual el *Cuidador* necesita comunicar aceptación, respeto, esperanza, cariño, nueva vida a través de sus actitudes, palabras y acompañamiento. El *cuidador* debe establecer, con mucha claridad y de manera muy sana, sus propios límites para poder respetar los del *acompañado*, ser sensible a quien ayuda, hacer sentirse cómodo y mantener la cercanía física y psicológica apropiada para un buen diálogo. El ayudante debe comunicar una sensación de certeza y seguridad, que haga posible que el acompañamiento se convierta en una Buena Nueva para el *Acompañado* y, de alguna manera, también éste sienta la presencia de Dios en ese encuentro.

Ideas tomadas de “*Stephen Ministry Training Manual*” de Kenneth C. Havgk