

I. Definiciones

A juzgar por lo visto, son la pareja ideal. Gwyneth y Tom crecieron como hijos de pastores, fueron criados en hogares acogedores donde les enseñaron principios cristianos sólidos y los pusieron en práctica. Gwyneth se describe como una “buena chica”, recuerda que sobresalía en su clase y participaba de lleno en las actividades de la escuela y la iglesia. Siempre ha estado comprometida con desarrollar un espíritu amable... y ser más a la semejanza de Cristo.

Cuando Gwyneth conoce a Tom en una universidad cristiana, se siente irresistiblemente atraída por su buen aspecto, inteligencia y espíritu aventurero. Sencillamente, ¡es un tipo divertido! Y es un reconocido hombre de Dios, bien versado en las Escrituras y comprometido con ayudar a cumplir el mandamiento del Señor de alcanzar a los perdidos.

Finalmente, los dos se casan, pero no toma mucho tiempo para que salga a la superficie el otro lado de Tom.¹

En los días siguientes, no sigue con frecuencia este conocido versículo:

“Más bien, mientras dure ese «hoy», ánimoense unos a otros cada día, para que ninguno de ustedes se endurezca por el engaño del pecado”

(HEBREOS 3:13)

A. ¿Qué son los límites?

La luna de miel se acaba.

Cuando Gwyneth y Tom se instalan en su nuevo apartamento, él empieza a poner límites que son denigrantes y que carecen de alguna base bíblica. Se niega a compartir el closet de la habitación principal, insiste en que Gwyneth encuentre otro lugar para colgar su ropa y guardar sus accesorios. Programa una visita al banco para que su nombre pueda agregarse a los cheques de Gwyneth, pero el nombre de ella nunca aparece en los suyos.

Y lo que toda esposa recién casada anhela hacer... “encajar” en su nuevo ambiente... no es posible debido a su esposo merodeador y cada vez más controlador. Cada compra, cada aspecto de la decoración de la casa, primero debe ser examinado por Tom o de lo contrario... la ira hace estragos en su relación.

Como Gwyneth no establece límites saludables, se amilana ante el control contencioso de Tom. Cuando le dice que es “adicta” a la música de adoración, ella deja de escuchar sus canciones de alabanza favoritas.² Las Escrituras hablan sobre el hiriente impacto de las palabras...

*“El charlatán hiere con la lengua como con una espada,
pero la lengua del sabio brinda alivio.”*

(PROVERBIOS 12:18)

- **Un límite** es una frontera establecida, una línea que no debe cruzarse.³
 - En algunos casos, es una línea que los humanos *no pueden* cruzar, como muchos de los límites que Dios estableció en la Creación.
 - Algunos límites fijados se consideran como “leyes”.
- **Los límites físicos** son líneas territoriales que dividen un área de otra.
 - El dueño de la propiedad tiene derecho a controlarla y tiene la responsabilidad de establecer las reglas para quienes están allí. En la Biblia, el primer límite que se le dio a una persona fue dicho directamente por Dios a Adán... y el primer límite fue traspasado por Eva y después, por Adán.
 - Usted tiene el derecho a tener control personal y la responsabilidad de establecer reglas para los demás respecto a lo que le pertenece. Dios, el Creador y “dueño” del jardín del Edén, tenía el derecho a establecer las reglas para todo y todos los que estuvieran allí...

“Y le dio este mandato: ‘Puedes comer de todos los árboles del jardín, pero del árbol del conocimiento del bien y del mal no deberás comer. El día que de él comas, ciertamente morirás.’”

(GÉNESIS 2:16-17)

- **Los límites morales** son líneas éticas que dividen el bien del mal.
 - Cuando se respeta un límite, el resultado es una *recompensa*. Dios estableció un límite moral para Adán y Eva, un límite con base en el bien y el mal. Cuando la pareja respetó esta línea limítrofe, disfrutó de la abundancia del jardín y del compañerismo ininterrumpido con Dios.
 - Cuando se rechaza un límite, el resultado es una *repercusión*. Cuando se cruzó esta línea limítrofe, el pecado entró al mundo, una repercusión que les impidió a Adán y Eva permanecer dentro de los límites del jardín.⁴
 - Cuando usted comunica un límite claro, legítimo, con una recompensa y una repercusión, y alguien viola ese límite, la aplicación de la repercusión debería ser inevitable y en ocasiones, instantánea. El transgresor no solo escogió violar el límite, sino que también eligió la repercusión que venía adjunta.
 - El principio de recompensas y repercusiones se demostró claramente cuando Dios estableció un límite con Adán y Eva. Al escoger violar el límite establecido por el Señor, automáticamente escogieron la repercusión adjudicada a su pecado...

“Al hombre le dijo: ‘Por cuanto le hiciste caso a tu mujer, y comiste del árbol del que te prohibí comer, ¡maldita será la tierra por tu culpa!

*Con penosos trabajos comerás de ella
todos los días de tu vida.”*

(GÉNESIS 3:17)

- **Los límites personales** son líneas que separan a una persona de otra.⁵ Son el resultado saludable de darse cuenta de que estamos separados de forma única unos de otros y que somos responsables a nivel personal de nuestras propias actitudes y acciones.
 - Eva *no tuvo límites*, permitió que la serpiente tuviera excesiva influencia sobre ella.
 - Adán *no tuvo límites*, permitió que Eva tuviera excesiva influencia sobre él.

Los límites son la base de su identidad individual (quién es de forma excepcional), de sus responsabilidades y elecciones individuales. Usted, nadie más, es responsable de sus propios pensamientos y creencias, decisiones y acciones.

Adán y Eva necesitaban pensar por separado acerca de lo que Dios y la serpiente habían dicho. En efecto, no permanecer dentro del límite del Señor provocó una repercusión que cambió sus vidas... y las nuestras... para siempre.

Después de que Dios les preguntó si habían comido del fruto prohibido, el hombre dijo:

*“La mujer que me diste por compañera me dio
de ese fruto, y yo lo comí.” Entonces Dios el SEÑOR*

le preguntó a la mujer: '¿Qué es lo que has hecho?' 'La serpiente me engañó, y comí', contestó ella."
(GÉNESIS 3:12-13)

B. ¿Cuál es el propósito de los límites personales?

La ausencia de límites personales en la vida de Gwyneth hace que ceda ante la conducta controladora de Tom. Y las repercusiones infligen un caos desgarrador en ella a nivel físico, emocional y espiritual.

Un leve desaire percibido hace que Tom se lance rugiendo hacia Gwyneth, la sacuda con violencia y la tire al piso. Aunque ella le teme al abuso físico, los abusos verbal y emocional son mucho más dolorosos, perforan su alma y espíritu. Tom le da rienda suelta a una sarta de palabrotas hacia ella y después, malinterpreta las Escrituras al justificarse:

—Solo estoy hablando la verdad en amor.⁶

Gwyneth empieza a interiorizar las mentiras viciosas de Tom: ella *no se sujeta, es irrespetuosa, orgullosa...* y su autoestima cae en una espiral descendente. *Si tan solo pudiera perdonar más... ser más compasiva... entonces, sin duda, las cosas mejorarían* —concluye.

Pero el cambio positivo solo ocurrirá mediante... oración persistente y límites personales.

Mientras tanto, Tom desobedece directamente un mandamiento de las Escrituras:

“Esposos, amen a sus esposas y no sean duros con ellas.”

(COLOSENSES 3:19)

Los límites buenos están diseñados para equiparlo a usted a fin de que sea un buen administrador:⁷

- De las personas y las relaciones que Dios le ha confiado bajo su cuidado.
- De todo lo que el Señor lo ha hecho responsable.
- De las tareas asociadas con su propósito en la vida.

Los límites lo protegen al permitir que aquello seguro y constructivo permanezca cerca a usted y al mantener lejos aquello que no es seguro y destructivo.⁸ El límite de la jaula de un tigre mantiene al peligroso animal *dentro* de la jaula y a las personas vulnerables *fuera* de ésta, lejos del daño. En las relaciones, los límites se colocan para guardar, proteger y ofrecer un ambiente saludable en el que las partes puedan florecer y crecer hacia una madurez semejante a la de Cristo.

Otro ejemplo conocido son los filtros comunes que se encuentran en cada coche, podadora, fábrica, negocio, casa, oficina e incluso, en cada avión. Los filtros protegen tanto los motores como a las personas del daño injustificado. De igual forma, una cerca alrededor de una casa protege a los niños pequeños y las mascotas de deambular por

la calle y ofrece una barrera contra extraños y animales callejeros para que no entren a la propiedad.

- Los límites evitan que demos más de lo que deberíamos y nos protegen del peligro que otros tomen más de lo que deberían. Y hacen posible que disfrutemos de una reciprocidad mutua dentro de relaciones saludables...

*“Por sobre todas las cosas cuida tu corazón,
porque de él mana la vida.”*
(PROVERBIOS 4:23)

- **Los límites personales le permiten:**
 - **Determinar** qué le pertenece y qué le pertenece a otra persona.
 - **Delimitar** cuáles son las cosas sobre las que tiene poder y autoridad a nivel personal.
 - **Decidir** qué y quién será prioridad en su vida.
 - **Demstrar** el control que tiene sobre su propio cuerpo, conductas, emociones, pensamientos, creencias espirituales y convicciones morales.
 - **Delinear** las formas en las que se mantendrá fiel a sus propias convicciones morales.
 - **Anunciar y hacer respetar** los límites en sus relaciones.

Las líneas limítrofes le ayudan a traer orden a su mundo personal y al mundo que lo rodea. La Biblia dice:

“Pero todo debe hacerse de una manera apropiada y con orden.”

(I CORINTIOS 14:40)

• **Los límites personales expresan:**

- Lo que es *y* lo que no es
- Lo que le gusta *y* lo que no le gusta
- Lo que quiere *y* lo que no quiere
- Lo que cree *y* lo que no cree
- Lo que escogerá *y* lo que no escogerá
- Lo que tolerará *y* lo que no tolerará
- Lo que aceptará *y* lo que no aceptará
- Lo que dará *y* lo que no dará

Ore por sabiduría y perspicacia a fin de tener los mejores límites y las relaciones correctas...

“Más vale adquirir sabiduría que oro; más vale adquirir inteligencia que plata.”

(PROVERBIOS 16:16)

C. ¿Cuáles son las distintas clases de límites personales?

— ¿Por qué papi hizo eso?⁹

En los últimos cuatro años, ha habido otro testigo de las atrocidades de Tom en el hogar... una hija... la única

persona que lo ve dar rienda suelta a su ira. En la iglesia, Tom es ampliamente respetado y le han dado cargos de liderazgo, se ha posicionado como un modelo para los esposos y los padres cristianos. La fachada de “Doctor Jekyll y señor Hyde...” esconde sus defectos de todos, menos de su familia.

Y ahora, a esto se reduce todo...

Pasmada... luchando por recuperar su compostura después de una cruel confrontación, Gwyneth se encuentra recostada en la puerta de la habitación de su hija.

— ¿Por qué papi hizo eso?

La pregunta de su hija sacude sus emociones. ¿Cómo debería responder? ¿Debería simplemente perdonar a Tom y mostrarle misericordia, como suele suceder y, asimismo, intentar proteger la percepción de él que tiene su hija? ¿O debería decirle... la verdad?

Gwyneth mira fijamente los ojos desconcertados de su hija y escoge decir:

—Sí, papi hizo eso.¹⁰

No se da cuenta de que esta confesión ante su hija ha empezado a establecer el más débil de los límites y sirve como punto de partida para cambiar la dinámica familiar. La consejería cristiana, junto con una red de apoyo conformada por familia y amigos, ayudan a ponerle fin al abuso diario y construir límites personales fuertes. Por la gracia de Dios... Gwyneth y su hija ahora *progresan*.

El siguiente pasaje de las Escrituras ofrece consuelo para las víctimas de abuso, para quienes todavía tienen que establecer límites saludables que pueden provocar un verdadero cambio de vida...

“El Señor protege a los oprimidos; él los protege en tiempos de angustia.”

(SALMO 9:9)

Los límites relacionales le permiten:

- **Defenderse** y expresarse de forma apropiada.
- **Sentirse cómodo** al darles una retroalimentación honesta a los demás.
- **Ser firme** con otros de una forma amorosa y amable.
- **Respetar** las reglas de otros y actuar a favor del máximo beneficio de ellos.
- **Expresar** las reglas que ha establecido para sus relaciones.
- **Defender** a otros y promover la equidad en las relaciones.

Dios ofrece un modelo de cómo hacerlo en Su Palabra:

“Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes.”

(LUCAS 6:31)

Los límites emocionales y mentales lo equipan para: ''

- **Evaluar** la pertinencia de sus emociones a la luz de la Palabra de Dios y manejarlas de forma apropiada.
- **Investigar** la verdad por su cuenta y tomar distancia de quienes intentan manipularlo o herirlo, y cuyas ideas y valores son contrarios a los suyos.
- **Protegerse** de permitir que las emociones lo dominen al enfocar su mente en los pensamientos de Dios y en Su carácter.
- **Mantener** sus emociones bajo el gobierno de Dios mediante Sus verdades y perspectiva sobre los eventos que suceden en su vida.
- **Experimentar** las emociones humanas naturales y estar de acuerdo o en desacuerdo con otros sin temor o vergüenza.
- **Responder** emocionalmente a otros y comunicar sus propios pensamientos y opiniones a la manera de Cristo.

Dios nos dice que llevemos nuestros pensamientos cautivos a la obediencia en Cristo...

“Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo.”

(2 CORINTIOS 10:5)

Los límites espirituales le permiten: ¹²

- **Experimentar** una relación correcta con Dios al confiar en Cristo.
- **Vivir** de una forma que le agrade y honre al Señor.
- **Distinguir** la voluntad de Dios de la voluntad de otros que se han impuesto sobre usted.
- **Comprometerse** a ser dirigido por Cristo, no por las personas.
- **Evitar** a las personas espiritualmente abusivas, manipuladoras o que causan divisiones.
- **Llevar** una vida cristiana victoriosa.

Dios ha establecido límites espirituales mediante Su Palabra:

"En mi corazón atesoro tus dichos para no pecar contra ti".
(SALMO 119:11)

Los límites morales y éticos le enseñan a:

- **Conocer** la diferencia entre el bien y el mal.
- **Apreciar** el verdadero valor de las personas.
- **Llevar** una vida de integridad moral.
- **Ser** la misma persona en público que es en privado.

- **Discernir** el carácter verdadero de una persona.
- **Evaluar** la forma correcta de pensar y actuar hacia los demás.

Dios no solo nos llama a hacer lo correcto...

“Si hicieras lo bueno, podrías andar con la frente en alto. Pero si haces lo malo, el pecado te acecha, como una fiera lista para atraparte. No obstante, tú puedes dominarlo.”

(GÉNESIS 4:7)

Los límites sexuales lo autorizan a:

- **Determinar** si le permite a una persona que lo toque sexualmente o no.
- **Determinar** áreas de expresión y actividad sexual apropiadas.
- **Determinar** cómo responderá en el calor de la tentación apasionada.
- **Determinar** la pureza personal que preserva la actividad sexual para una relación marital comprometida.
- **Determinar** los parámetros que establecerá en sus pensamientos respecto al sexo.
- **Determinar** qué se permitirá ver, escuchar y participar en lo que respecta a la naturaleza sexual.

La Palabra de Dios manifiesta con claridad que estos límites no deben violarse:

“La voluntad de Dios es que sean santificados; que se aparten de la inmoralidad sexual; que cada uno aprenda a controlar su propio cuerpo de una manera santa y honrosa.”

(I TESALONICENSES 4:3-4)

Los límites físicos le ayudan a:

- Protegerse de la conducta abusiva.
- Evitar el daño físico contra usted y otros.
- Protegerse de amenaza o riesgo.
- Protegerse del peligro o el daño.
- Evitar la aparición de la deshonestidad.
- Mantener una sensación de ser independiente al tener su propia identidad personal.

La Palabra de Dios nos recuerda que nuestros cuerpos le pertenecen a Dios...

“¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.”

(I CORINTIOS 6:19-20)

Límites Saludables

PREGUNTA: “¿Qué papel juegan los límites en las relaciones y cuán importante es establecerlos?”

RESPUESTA: Las personas con límites saludables entienden la realidad de nuestra individualidad única y nuestra necesidad de individuación que nos beneficia mutuamente. Aceptan que somos independientes unos de otros... y, sin embargo, vivimos unos con otros. Somos responsables a nivel individual ante Dios... y, sin embargo, Él nos hace responsables por la forma en que nos tratamos unos a otros.

Evidentemente, aunque somos individuos independientes, Dios nos hizo para tener relaciones unos con otros. Los medios por los que tenemos éxito al ser independientes y estar juntos se establecen a través de límites saludables. Las personas saludables tienen relaciones saludables porque...

- Se dan cuenta de que los límites saludables son para:
 - Ser modelados en nuestras familias.
 - Desarrollarse en nuestras relaciones más cercanas.
 - Enraizarse en la voluntad perfecta de Dios para nosotros.
- Entienden que los límites saludables ofrecen:
 - Seguridad y confianza respecto a quiénes somos.
 - La capacidad de decirles *no* a otros sin culpa ni miedo.
 - “Cercas” para protegernos, no para alejarnos unos de otros.

Las personas saludables tienen límites saludables. Con estos, podemos compaginar los dos opuestos de la individualización y la unión al crear y mantener equilibrio en nuestras relaciones. Lo hacemos al mantener a Dios y a las personas en sus lugares apropiados. Él va primero y las personas, en segundo lugar...

"Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente", le respondió Jesús. "Éste es el primero y el más importante de los mandamientos. El segundo se parece a éste: Ama a tu prójimo como a ti mismo."

(MATEO 22:37-39)

D. ¿Cuál es la intención de Dios respecto a los límites?

La intención de Dios es que establezcamos límites para nuestras relaciones, por nuestro beneficio mutuo. Él establece claramente algunos de esos límites para nosotros en Su Palabra.

Mire lo que dice Su Palabra respecto a Su voluntad para nosotros y los verá, los límites que Dios ha ordenado para nuestras vidas... los límites que necesitamos establecer. Siga a Dios al entender Sus intenciones respecto a los límites...

#1 La intención de Dios es que nos tratemos unos a otros con respeto

"Den a todos el debido respeto" (2 PEDRO 2:17).

#2 La intención de Dios es que nos enfoquemos en escucharnos unos a otros y sopesemos con cuidado nuestras palabras antes de hablar.

“Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse” (SANTIAGO 1:19).

#3 La intención de Dios es que expresemos unos a otros la ira apropiada de forma útil, no hiriente.

“Si se enojan, no pequen” (EFESIOS 4:26).

#4 La intención de Dios es que participemos y nos beneficiemos de la sujeción mutua.

“Sométanse unos a otros, por reverencia a Cristo”
(EFESIOS 5:21).

#5 La intención de Dios es que no mintamos, sino que nos digamos la verdad de corazón unos a otros.

“Hable cada uno a su prójimo con la verdad”
(EFESIOS 4:25).

#6 La intención de Dios es que reconozcamos y asumamos la responsabilidad de nuestros errores y que perdonemos a otros por sus faltas.

“Confiésense unos a otros sus pecados... de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro”
(SANTIAGO 5:16, COLOSENSES 3:13).

#7 La intención de Dios es que digamos *sí* o *no* sin sentir culpa.

*“Cuando ustedes digan ‘sí’, que sea realmente sí;
y cuando digan ‘no’, que sea no. Cualquier cosa
de más, proviene del maligno”*
(MATEO 5:37).

#8 La intención de Dios es que nos rehusemos a pecar **contra** Cristo al violar la conciencia unos de otros.

*“Al pecar así contra los hermanos, hiriendo su débil
conciencia, pecan ustedes contra Cristo”*
(I CORINTIOS 8:12).

#9 La intención de Dios es que demos y recibamos **exhortaciones** justificadas y nos abstengamos de adularnos **unos a otros**.

*“A fin de cuentas, más se aprecia al que
reprende que al que adula”*
(PROVERBIOS 28:23).

#10 La intención de Dios es que apelemos a una autoridad superior cuando sea necesario, así como hizo el apóstol Pablo cuando fue calumniado por los líderes judíos.

*“Si no son ciertas las acusaciones que estos judíos
formulan contra mí, nadie tiene el derecho de
entregarme a ellos para complacerlos.
¡Apelo al emperador!”*
(HECHOS 25:11).

#11 La intención de Dios es que nos apartemos de situaciones abusivas.

*“No te hagas amigo de gente violenta,
ni te juntes con los iracundos” (PROVERBIOS 22:24).*

#12 La intención de Dios nos apoyemos unos a otros a nivel emocional y espiritual.

*“No dejemos de congregarnos... sino animémonos
unos a otros” (HEBREOS 10:25).*

II. Características

Cathy y Sharon son buenas amigas y saben que pueden contar la una con la otra cuando las cosas se ponen difíciles.

Pero, ahí radica una verdad problemática para Cathy... las cosas *siempre* parecen ponerse difíciles para Sharon. Cathy se resiente cada vez más por tener que rescatar a Sharon de situaciones problemáticas, en particular, cuando se trata de cuidar a los niños a último minuto. *Ring... ring...* es el teléfono otra vez y Sharon implora...

—Cathy, tengo un verdadero problema y eres la única con la que puedo contar... no puedo contratar a una niñera para los niños y tengo esta reunión en la iglesia...¹³

Las dos mujeres pueden beneficiarse del siguiente proverbio...