

Limites en el Matrimonio

Dr, Henry Cloud/Dr John Townsend

Adaptado y traducido por : Oscar y Liz Aguilera

Contenido

- I. Entendiendo los Límites.**
- II. Construyendo Limites en el Matrimonio**
- III. Resolviendo Conflictos en el Matrimonio**
- IV. Malos Entendidos de Limites en el Matrimonio**

QUE SON LOS LIMITES?

- Aunque no se haya roto el compromiso del matrimonio, sin embargo se ha deteriorado la intimidad emocional, el amor y la confianza, esto es un síntoma de que hay problemas con límites en la relación.
- Cuando los límites no se establecen desde el principio de una relación, o cuando se rompen, entonces la relación tiende a deteriorarse.
- Límite es una línea de propiedad.
 - o Marca el inicio y fin de algo

PROPIEDAD

Si sabes cuales son los límites de tu propiedad, puedes identificar cuál es tu terreno y las cosas que hay en tu terreno.

De la misma manera en la relación matrimonial; cuando se conocen los límites en la relación, cada persona puede tener sentido de propiedad de cada emoción, actitud o comportamiento.

El matrimonio, como cualquier relación requiere que cada quien tome propiedad de sí mismo.

El propósito principal de aclarar los límites en la relación es que ambos entiendan en donde termina una persona e inicia la otra.

RESPONSABILIDAD

Los límites también nos ayudan a entender quién es responsable de que. Si entendemos quien es dueño de que, entonces puede tomarse responsabilidad.

La falta de estos límites y la ira van mano a mano.

Proverbios 25:28 (NVI)
**²⁸ Como ciudad sin defensa y sin murallas
es quien no sabe dominarse.**

Cada persona debe tomar responsabilidad de sus propios:

- Sentimientos - Actitudes - Comportamiento
- Elecciones - Limites - Deseos
- Pensamientos - Valores - Valores
- Talentos - Amor

La Responsabilidad te dice que eres tú quien tiene que trabajar esos sentimientos para aprender a sentir diferente.

Son tus actitudes - no las de tu esposo(a) – las que te llevan a sentirte estresado(a) o frustrado(a).

El descubrir esto te empodera, te da la capacidad y la libertad de elegir bien; pues no tienes que elegir ser la víctima, no estas a la merced del comportamiento o actitud de tu esposo(a).

LIBERTAD

Dios nos creó libres, la intención de Dios no es que seamos esclavos unos de otros, sino de amarnos libremente. Así es nuestra relación con Dios.

Dios nos dio libertad para responder a la vida, a otras personas, a Dios y aún a nosotros mismos.

El matrimonio no es una relación de esclavitud, sino que está basada en la libertad para amarnos el uno al otro.

Cuando nos apartamos de Dios perdimos nuestra libertad y nos convertimos esclavos del pecado: esclavos a una vida centrada en nosotros mismos, a otra gente, a la culpa muchas cosas mas.

La relacion de amor esta basada en la libertad. El amor solo existe donde hay libertad.

Libertad - responsabilidad y amor fucionan juntos.

PROTECCION

El ultimo aspecto de los limites es que proveen protección. El propósito es que mantengan lo malo afuera y lo bueno pueda entrar.

DOMINIO PROPIO

Los límites no es algo que impones a otras personas, sino a tí mismo.

No es lo mismo decirle otra persona : " No puedes hablarme asi" , que decirle : " si vuelves a hablame asi me voy a retirar de aqui"

Esto ultimo puedes lograrlo porque depende completamente de ti.

EJEMPLOS DE LIMITES

1. El límite más básico es el lenguaje. Tus palabras te definen; le dicen a los demás quieres, que crees, que quieres y que no....

Tus palabras o la ausencia de ellas te definen ante las personas.

Ejemplos:

No, no quiero hacer eso.

Ok, si lo hare.

Me gustan los tacos pero que no sean de lengua...

2. La verdad es otro límite importante. La Palabra de Dios nos provee la verdad y sus principios nos proveen los límites de nuestra existencia, y mientras nos gobernamos por estos principios estamos seguros.

No mientas, no robes, no codicies, no forniques, no cometas adulterio, ama a tu prójimo, perdona, etc...

Ser honesto y verdadero respecto de nosotros mismos y de lo que sucede en nuestra relación provee de límites. Si no se es honesto y transparente en una relación, se está dando una impresión falsa de quienes somos y en donde estamos.

TRANSPARENCIA

Efesios 4:25-32 (RVR1960)

²⁵ Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros.

²⁶ Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo,

²⁷ ni deis lugar al diablo.

3. Consecuencias. Las consecuencias son aquellos límites que nosotros determinamos y determinan a lo que nos vamos a permitir estar expuestos y a que no.

Cuando el límite del lenguaje no se respeta entonces consecuencias permiten establecer ese límite:

- Dejar de participar en una conversación abusiva
- Decidir no sacar a alguien del problema en que se metió debido a irresponsabilidad.
- Dejar de reaccionar a la responsabilidad de otros, asumiendo responsabilidades que no te corresponden.

Estas consecuencias no tienen la finalidad de manipular a otros a hacer algo, sino evitar estar expuestos a que nuestros límites sean ignorados o invadidos.

4. Distancia Emocional.

En algunas ocasiones, alguien en la pareja con problemas no está dispuesta a cambiar comportamiento que daña. Como el caso de infidelidad y aunque la persona se haya arrepentido debe tomarse un tiempo para que esa persona se gane la confianza nuevamente. Darse la confianza inmediatamente no es sabio en situaciones extremas como esta.

Proverbios 4:23Reina-Valera 1960 (RVR1960)

**²³Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón;
Porque de él mana la vida.**

Guardar tu corazón incluye el decir:

- Te amo, pero no confié en ti. No podemos estar igual de cerca hasta resolver esta situación.
- Cuando busques ayuda y tomes acciones serias para solucionar este problema me sentiré segura.
- No puedo abrirte mi corazón si cada vez que lo hago usas esto en contra de mi.
-

Estos límites no deben usarse de una manera para desahogar nuestras emociones en VENGANZA, IRA o CASTIGO. No son excusas para exteriorizar nuestra carne.

Debemos examinar nuestras motivaciones al establecer estos límites y recordamos que deben basarse en la libertad, la responsabilidad y el amor.

Usar la distancia y retirar el amor para “castigar a la otra persona” son una señal que el límite se está estableciendo para castigar y no para resolver el problema.

5. Distancia Física.

La distancia puede proveer el tiempo para protegerse, tiempo para pensar ; y en ocasiones extremas previene el daño físico.

Esta distancia puede ser menor o más significativa:

- Salirse de un argumento acalorado.
- Ir a tratamiento de Recuperación de Adicciones
- Salir de casa para protección de abuso físico.

Proverbios 27:12 (RVR1960)

**¹²El avisado ve el mal y se esconde;
Mas los simples pasan y llevan el daño.**

Este límite protege al matrimonio de seguir siendo dañado.

Aunque debe ser este un último recurso, es la acción que salva.

Ahora, hay diferencia entre establecer una distancia para resolver la situación a huir de la relación.

Los límites se dan dentro de la relación para que funcione sanamente, estos dan el contexto y el respeto en la relación,

Los límites son las decisiones que tomas que construyen o destruyen tu relación.

Proverbios 14 (RVR1960)

**14 La mujer sabia edifica su casa;
Mas la necia con sus manos la derriba.**

DINAMICA EN GRUPO

- Cómo puedes tomar responsabilidad de ti mismo en tu matrimonio?
- Te expresas libremente hablando con tu cónyuge o tienes que trabajar en esa área.
- He estado haciendo uso de los límites en tu relación basado en la libertad, responsabilidad y amor?
- Que motivaciones incorrectas te has permitido tener?

10 LEYES DE LÍMITES EN EL MATRIMONIO

#1 Ley de La Siembra y La Cosecha

Galatas 6:7-10

“ 7 No os dejéis engañar, de Dios nadie se burla; pues todo lo que el hombre siembre, eso también segará. 8 Porque el que siembra para su propia carne, de la carne segará corrupción, pero el que siembra para el Espíritu, del Espíritu segará vida eterna. 9 Y no nos cansemos de hacer el bien, pues a su tiempo, si no nos cansamos, segaremos. 10 Así que entonces, hagamos bien a todos según tengamos oportunidad, y especialmente a los de la familia de la fe. ”

Dios mismo en nuestra relación con El, nos permite “cosechar” el fruto de caminar en nuestra carne para entender que eso no nos conviene y corregir.

Dios diseñó el matrimonio como un lugar no tan solo para el amor, sino para el crecimiento. Puesto que este es la relación más cercana y de largo plazo que podemos tener, como esposos nos podemos ver profundamente afectados por nuestros comportamientos.

Participar o no del Juego

En otras palabras, nuestras acciones tienen consecuencias.

Cuando actuamos de manera responsable y en amor, atraemos a las personas a nosotros; cuando somos irresponsables y no actuamos en amor, las alejamos.

En ocasiones como cónyuges alentamos el comportamiento o actitud de nuestro cónyuge al tratar de rescatarlo de un lugar que no está dispuesto(a) a salir.

Si no comunicamos que no estamos de acuerdo en tal actitud o comportamiento de nuestro cónyuge, tal vez estamos alentándolo a continuar sin darnos cuenta.

Las Consecuencias nos ayudan a crecer en la relación.

Es un acto de amor el permitir que el cónyuge coseche el fruto de un comportamiento y actitud egoísta e irresponsable.

Ej:

- No llamando al trabajo para reportarlo enfermo cuando en realidad esta crudo por andar de fiesta la noche anterior.
- Los límites juegan un papel clave para permitir que se dé la ley siembra y la cosecha dentro de la relación.

CONSECUENCIAS RELACIONAL Y FUNCIONAL.

En la relación matrimonial, la siembra y la cosecha tienen que ver con cómo los cónyuges afectan e impactan el corazón de uno y otro.

- Un esposo malhumorado y no comunicativo, retira el amor: siembra intolerancia y dificultad; y la esposa cosecha las consecuencias de su comportamiento siendo privada del amor.
- Una esposa celosa y controladora siembra egoísmo y control; y el cosecha resentimiento, culpa y falta de libertad.

En el aspecto funcional son las consecuencias físicas como endeudamiento, descuido de la casa o de los hijos.

En cualquiera de estos casos; quien tiene el problema debe saber que su comportamiento está causando consecuencias y enfrentarlas, de lo contrario las cosas no van a cambiar.

Esto no debe ser el pretexto para actuar en venganza o motivados por el deseo de hacer sufrir o castigar al cónyuge. Sino para trabajar en la relación como adultos y en amor.

DINAMICA DE GRUPO

Que estoy cosechando en mi relación basado en este principio?

Que cambios necesito hacer en la semilla que estoy sembrando para obtener diferentes resultados?

Identificas cuando cruzas tus límites para obedecer a la carne e ignorar al Espíritu?

#2 Ley de la Responsabilidad.

Es importante tener una visión sana de lo que es nuestra responsabilidad en la relación. Tenemos como esposos la responsabilidad de amarnos y protegernos. Ver por el bienestar físico y emocional el uno del otro. Sin embargo no podemos ser responsables el uno del otro.

Mateo 7:12 (NVI)

"¹² Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes. De hecho, esto es la ley y los profetas."

Este principio trata con ambos extremos: por una parte no es sano descuidar nuestra responsabilidad de cuidar, amar y procurar a nuestro cónyuge siendo egoístas, desconsiderados o hirientes

Pero tampoco no se puede cargar la responsabilidad de la felicidad del cónyuge. No somos responsables de los sentimientos de los demás; aunque tenemos la capacidad de influir en ellos, cada quien debe asumir responsabilidad de su comportamiento, actitudes y sentimientos.

Ej. Si el esposo tiene problemas con alguna adicción, la esposa puede sentirse responsable o puede tratar de librarlo de las consecuencias de su comportamiento. Esto no debe ser así, es el quien debe tomar responsabilidad y busque ayuda para solucionar el problema; de otra manera las consecuencias que dañaran la relación y la familia.

Aunque no debe caerse en la manipulación, el principio de responsabilidad nos ayuda a no habilitar el comportamiento inmaduro y de pecado en la relación.

En casos extremos de abuso físico, alcoholismo o juego en la que existe peligro de daño debe asegurarse que no se exponga al mismo poniendo limites adecuados a cada caso.

#3 Ley del Poder

Este es uno de los principios difíciles de entender: aunque tenemos el poder de cambiar nuestro matrimonio, no tenemos poder para cambiar a nuestro cónyuge.

El uso de los Límites en el Matrimonio no es para ejercer poder sobre el comportamiento de tu esposo(a).

No tenemos poder sobre las actitudes y acciones de otras personas. No podemos hacer que nuestro cónyuge madure o deje de mostrar un hábito problemático o deficiencias en su carácter.

No puedes forzar a tu cónyuge a llegar temprano a casa o a dejar de gritar o insultar, de ver novelas o de iniciar conversaciones.

GALATAS 5:22-23

22Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, 23mansedumbre, templanza (o dominio propio) ; contra tales cosas no hay ley...

El dominio de otros no es un fruto del Espíritu, pero el dominio propio si lo es...

Dios mismo no ejerce este poder sobre nosotros

2 Pedro 3:9(RVR1960)

ºEl Señor no retarda su promesa, según algunos la tienen por tardanza, sino que es paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento.

No tenemos el poder de hacer a nuestro cónyuge la persona que queremos que sea.

Entonces, que poder tengo?

Tienes el poder de confesar, arrepentirte y someterte de tus propios caminos hirientes en tu matrimonio. Mateo 7:1-5

Nada tiene mayor influencia en un matrimonio que un cónyuge que sinceramente desea cambiar.

No podemos cambiar a nuestro cónyuge pero si podemos ejercer influencia

DINAMICA DE GRUPO

Habías considerado anteriormente aplicar estos principios bíblicos en tu relación matrimonial?

De acuerdo a Mateo 7:12, cuál es tu responsabilidad en el trato a tu cónyuge?

Crees que has caído en la frustración de querer cambiar a tu esposo(a) en vez de tomar la decisión de cambiar tu en algún área de tu matrimonio?

De que manera se manifiesta tu madurez espiritual en tu relación conyugal según Galatas 5:22-23

#4 Ley del Respeto

Esta ley más que tratar de cómo poner límites, nos enseña a respetar los límites de los demás.

No podemos esperar que los demás nos traten con respeto nuestros límites si no tratamos con respeto los suyos.

Todos nos sentimos bien cuando finalmente podemos decir “No”, estableciendo límites sanos en nuestra vida, teniendo libertad para escoger; pero no tenemos el mismo sentir cuando es a nosotros a quien nos dicen “No”.

Así es como se comportan los niños, demandan libertad pero no deseamos que otros tengan la misma libertad...

Madurez implica aceptar y desear la libertad propia como la de los demás.

La ley del Respeto prepara el terreno para el amor.

Amar a tu pareja implica desear y proteger su libertad de elección. A veces quiere decir que tendrás que morir a tus deseos de ella vea las cosas como tu las ves, y apreciar que ella tiene su propia mente, valores y sentimientos.

Como sentiste la última vez que dijiste “no” a una amistad y después te contesto algo como: “ Oh, yo pensé que te importaba”

Tal vez te sentiste culpable y cediste a sus deseos. O tal vez afirmaste tu límite, pero te resentiste con tu amistad por su manipulación.

Así es como se siente tu conyuge cuando tu no puedes aceptar un “no”.

Aplica esta Ley del Respeto en tu matrimonio. Hazle saber a tu pareja que quieres que él o ella respete tus límites, y que tu quieres saber cuáles límites no estás respetando. Hazle saber que valoras y respetas su libertad de decir “NO”.

Valorar y respetar los límites de tu pareja es clave para establecer una cercanía y amor en la relación. Tu pareja experimenta el regalo de la libertad y observa el amor brindado con el mismo.

#5 Ley de La Motivación

La ley de la Motivación establece que debemos ser plenamente libres de decir no, antes de dar un “SI” de todo corazón.

Nadie puede amar a otra persona sino siente que tiene la libertad de decir “NO”.

Ej.

A Carlos le gustan los deportes; todos lo deportes. Su esposa, Elena, ama a Carlos, pero no le gustan los deportes.

Uno de sus conflictos es cuando el le ruega que la acompañe a un partido profesional de Fútbol.

“Vamos, va a ser divertido” le pide Carlos. “Pasaremos tiempo juntos”

Aunque a ella no le gusta el fútbol para nada, ella piensa:

Dios quiere que sea amorosa y no quiero que Carlos se enoje conmigo.

Después, a regañadientes, acompaña a Carlos al Juego.

Sin darse cuenta, ella se asegura que Carlos sepa lo miserable que es al ir al juego al hacer esto:

Primero,

- Se retrasa para salir lo más posible de tal manera que llegan tarde al juego
- No muestra ningún interés en el partido
- Esta de mal humor todo el tiempo
- Se retira emocionalmente de Carlos
- Después le recuerda en cada oportunidad días lo miserable que fue al haberlo acompañado.

Al final, Carlos se cansa de invitar a su poco entusiasta esposa al futbol.

“ Prefiero que no vayas , a que vayas y realmente no estes allí”

Ella en cambio esta ofendida por que Carlos no aprecia el SACRIFICIO que ella hizo para ir con el al Juego.

Elena no se da cuenta que los MOTIVOS que le hicieron decir “SI” a Carlos para acompañarle no fueron los correctos.

Que tu Si sea Si y Tu No sea NO Mateo 5:37

Si no sientes que tienes la opción de decir “NO”, estas diciendo “Si” basado en el Temor y no en el amor.

El temor siempre opera en contra del Amor. Mientras que el Amor echa fuera el Temor. **1 Juan 4:18**

Algunas veces es necesario evaluar si mi “SI” es sincero y de todo corazón. Pensar en mi respuesta y su motivación. Sabiendo que tengo plena libertad de decir no y no dejando que el temor controle mis decisiones.

DINAMICA DE GRUPO

LEY DEL RESPETO

Pueden hacerse las incomodas pero valiosas preguntas:

- Como es que pudiera cruzar tus límites?
- Crees que respeto tu derecho a decirme “NO”
- Te hago sentir culpable, alejo de ti o te ataco cuando estableces un límite?

LEY DE LA MOTIVACION

Comenta con el grupo alguna experiencia con estos temores:

Miedo:

- A perder el Amor
- Al enojo del conyuge
- De estar solo (a)
- De ser una mala persona
- De sentirte Culpable
- De lastimar sus sentimientos
- Etc...

#6 Ley de la Evaluación.

Megan y Trent. Una vez más Megan puso la tarjeta de crédito al tope...

El Hecho de que tengamos dolor no necesariamente significa que algo mal nos este sucediendo. Al contrario algo bueno pudiera estar sucediendo, como un conyuge aprendiendo a madurar...

La ley de la evaluación, es evaluar el dolor que mis límites causan a otros. Estos límites causan dolor que lastiman o causan dolor que nos ayuda a crecer?

Establecer límites para lastimar, no es amor, sino venganza. La cual no nos corresponde a nosotros sino a Dios. (Rom 12:9) , pero también podemos no amar a nuestro cónyuge al no establecer algun limite por temor a no incomodar al otro. Algunas veces la incomodidad nos da la oportunidad de crecer.

Quizas alguna vez tendremos que confrontar, dar alguna advertencia o establecer alguna consecuencia. Todo solo con el fin de ayudar al matrimonio y a nuestro cónyuge a crecer en alguna área.

7 Ley de la Proactividad

Jorge y Paty han estado casados por once años y se consideran como un matrimonio sólido. Jorge tenía la mala costumbre de ser sarcástico e hiriente cada vez que estaban en desacuerdo.

El reaccionaba hacia ella haciendo bromas sarcásticas para imponer su opinión o ganar las discusiones. Ella, por su parte, se mantenía callada y sin responder, tratando de no caer en ese tipo de ataque mutuo. Sin embargo, los sentimientos y dolor no desaparecían.

Una noche que discutieron, Jorge empezó como acostumbraba, a hacer bromas a expensas de su esposa y, de la nada, ella explotó en ira:

" Basta, basta, basta! Estoy cansada de tu comportamiento odioso e inmaduro. ¡Ya no lo voy a tolerar!"

Ella grito por un rato y después calló. Ambos quedaron en shock asombrados por ver un área de Paty que ninguno había visto antes...

Paty se sintió muy mal, como si fuera una mala persona.

Ella había estado evitando el expresar ciertas verdades que necesitaba comunicar a su esposo – Protestando por las heridas que le ocasionaba su esposo con sus comentarios. Las cuales salieron a la superficie explosivamente.

Hace tiempo que Judy debía haber tomado acción, buscando la oportunidad para hablar con su esposo, diciéndole:

"Amor, tu sarcasmo me lastima y me ocasiona distanciarme de ti emocionalmente. Te amo, pero no estoy dispuesta a dejar que me sigas hablando de esa manera. Te voy a pedir que trabajes en esta área para que ya no me trates así. "

A esta manera de actuar se le denomina pro-activa en lugar de reactiva.

La Ley de la Proactividad consiste en tomar acción para resolver los problemas basado en nuestros valores, deseos y necesidades; no explotando emocionalmente ante los mismos...

Consiste en el crear y comunicar los limites en lugar de estarlos defendiendo una vez que fueron cruzados, como la mayoría de las personas reactivas.

1 Corintios 13:11-13

¹¹ Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, juzgaba como niño; más cuando ya fui hombre, dejé lo que era de niño.

Los niños son fácilmente gobernados por sus emociones (enojo, orgullo, envidia, celos...) , tienen poco control sobre ellos y necesitan de la guía de papa y mama para enseñarles lo que es aceptable y educado o no, para poder así relacionarse con su familia y con las demás personas. Así mismo el Padre celestial nos enseña a gobernar nuestra alma para traer bendición al matrimonio y la familia...

La ley de la Proactividad tiene 3 fases:

1. Límites Reactivos

Son la fase inicial y necesaria para el crecimiento de un matrimonio.

2. Identificar que estos **límites reactivos no son suficientes** para el crecimiento y madurez de la relación: reaccionar emocionalmente con pleitos y gritos no es un comportamiento de un cristiano maduro.

3. **Límites pro-activos** se establecen manteniendo el amor, la libertad y la realidad en las relaciones.

“Somos tan maduros como las cosas que nos hacen enojar; y nos definen las cosas que odiamos, más que las que amamos”

#8 Ley de la Envidia

Uno de los obstáculos que impiden que la persona establezca límites propios es la envidia.

La envidia es miserable porque te hace sentir insatisfecho con el estado en el que te encuentras y al mismo tiempo impotente de cambiarlo.

La persona envidiosa no fija límites propios porque no se observa a si misma tiempo suficiente para determinar sus opciones; en lugar de eso se enfoca en el éxito y la felicidad de otros.

No debe confundirse con el deseo de obtener algo que nos impulsa a la acción a lograrlo.

Salmo 37:4 Habla de Dios concediéndonos los deseos de nuestro corazón.

No puedes establecer límites sanos en tu matrimonio hasta que te veas como parte del problema y como gran parte de la solución. Elimina la envidia, reconoce tus propios problemas y toma acción a resolverlos.

DINAMICA DE GRUPO

LEY DE LA EVALUACION

Pregunta: Alguna vez tu o tu cónyuge han establecido límites con el fin de ayudarse a crecer en alguna área? Si. No. Cual?

LEY DE LA PROACTIVIDAD

A. De que manera me he comportado y he pensado como niño(a) y he decidido cambiar en estas áreas de mi vida para madurar mi alma?

B. Que cambios puedo hacer para actuar de manera proactiva y no reactiva en cuanto a los limites en mi relación matrimonial?

LEY DE LA ENVIDIA

Evalúa y explica como te has sentido en relación a los límites de tu cónyuge en tu relación y con otras personas.