

Límites en Pareja

Idea principal

En una relación de pareja, los límites no son muros para aislarse ni permisos para controlar al otro. Son una forma de reconocer quién soy, qué valores sostengo, qué necesito y qué no estoy dispuesto a permitir, mientras respeto que la otra persona tiene una historia y una escala de prioridades propias.

Recorrido de la clase

00:00:00 · El deslinde y los límites de la pareja

La lección comienza vinculando las heridas infantiles con la manera en que proyectamos y comunicamos nuestro malestar dentro de la relación. El principio de deslinde nombra la distancia y la permeabilidad entre la pareja y el exterior: hace falta intimidad, pero también individualidad. La docente describe tanto la fusión simbiótica —sentir que dos personas deben ser una— como el extremo desligado, donde trabajo, hijos, padres o terceros invaden el espacio de la relación.

La historia familiar puede dejar dificultades para poner límites cuando hubo dependencia, triangulación, coaliciones o parentificación. La reconciliación con los padres se presenta como un movimiento interno de paz y reconocimiento de la vida recibida, no como una obligación de abrazar, convivir o retomar el contacto con alguien que ha causado daño.

00:12:00 · Definir el deseo y asumir la propia parte

El ejercicio propone escribir por separado qué se desea de una relación de pareja y qué se desea de la vida. Después se revisa qué puede ofrecer la pareja y qué no, para detectar expectativas que en realidad buscan a un padre o a una madre. Si se pide apoyo, amor o comprensión, la pregunta de retorno es cómo se está ofreciendo eso a uno mismo.

La imagen del vaso que rebosa resume la propuesta: primero llenar y cuidar la propia vida; luego compartir con el otro lo que ya existe, en lugar de exigirle que llene una carencia. La clase también establece un límite de seguridad: si hay maltrato físico, la prioridad es salir de la situación. El trabajo personal puede ayudar a romper una codependencia, pero nunca convierte la violencia en una responsabilidad de quien la recibe.

00:25:00 · El yo, los círculos y la escala de prioridades

Para ordenar la relación con el mundo, la docente dibuja círculos concéntricos y coloca en el centro al yo: allí están los valores, los principios, el propósito, las necesidades y los dolores. Alrededor aparecen la pareja, los hijos, la familia nuclear, el trabajo, las amistades y los sueños. El esquema no funciona como una tabla universal; sirve para descubrir desde dónde toma decisiones cada persona.

Definir una escala de prioridades permite hablar de asuntos que suelen confundirse con amor. Una decisión orientada al trabajo, al disfrute o a la familia no tiene por sí sola un significado afectivo único. Antes de interpretar “no me quiere”, conviene conocer la historia y los criterios que organizan la vida del otro.

00:37:40 · Comparar prioridades sin convertirlas en juicios

La demostración con participantes hace visible que una persona puede poner primero a sus hijos, otra a sí misma, otra al trabajo y otra a sus amistades. Las listas incluyen también pareja, familia, éxito, gozo y deporte. El valor del ejercicio no está en encontrar el orden correcto, sino en identificar dónde una decisión cotidiana puede producir una fricción: acompañar a un hijo, atender una emergencia de una amiga o aceptar horas extra de trabajo.

La misma situación puede significar algo distinto según la escala de cada quien. Lo que una persona llama compromiso, otra puede vivirlo como postergación; lo que una considera disfrute, la otra puede leerlo como falta de apoyo. La conversación empieza cuando ambas escalas se reconocen sin intentar convertir una en medida de la otra.

00:50:10 · Acuerdos, propósito y flexibilidad

Las prioridades se explican desde las condiciones de vida y los vínculos de cada persona. Una participante cuenta por qué sus amistades ocupan un lugar alto cuando las vive como familia y ha respondido a emergencias reales; la docente contrasta ese criterio con el de alguien que mantiene el trabajo por encima. No se trata de decidir quién tiene razón, sino de prever los puntos donde necesitarán acuerdos.

La escala puede cambiar con el tiempo. Para elegir en momentos de tensión, la propuesta es volver al propósito, a los valores y a aquello que se siente esencial. Esa brújula no elimina el dolor ni vuelve irrelevantes los vínculos, pero evita que una pérdida o una modificación externa deje a la persona sin sentido propio.

01:02:45 · Pareja e hijos: un orden que protege

En el orden sistémico presentado, la pareja tiene un lugar que necesita cuidarse y los hijos se sitúan según el momento en que llegaron al sistema: los hijos anteriores a una nueva relación conservan su precedencia y los hijos en común ocupan otro orden. La idea no es competir con los niños, sino impedir que se conviertan en aliados contra el otro adulto o en sustitutos de la pareja.

La práctica consiste en abrir espacio para que cada progenitor comparta con sus hijos y confiar en la forma en que el otro los cuida, aunque no lo haga exactamente igual. Un caso sobre un adolescente con depresión muestra cómo el resentimiento hacia un padre puede transmitirse a través de gestos, relatos y silencios, incluso cuando la madre dice que nunca habla mal de él.

01:15:19 · El átomo social y los límites que sí importan

El átomo social sirve para dibujar un centro de valores y señalar lo que la persona no permitiría que se traspasara. El grupo nombra violencia física y verbal, infidelidad, fumar, hablar mal de un hijo y no respetar el trabajo. Al ponerlos sobre el papel, cada estudiante puede distinguir un límite esencial de una conducta que simplemente le incomoda.

La claridad cambia la conversación: un límite necesita definirse con palabras concretas y hablarse abiertamente. También puede haber límites flexibles que se revisan con el tiempo y la responsabilidad. Lo decisivo es saber qué toca el centro personal y qué pertenece a la frustración de querer que el otro actúe según nuestros propios parámetros.

01:28:00 · Distinguir límite, conflicto y petición

La conversación sobre las redes sociales y las fechas olvidadas muestra que la queja visible no siempre es la raíz. Detrás de “está con el teléfono” puede aparecer miedo a una infidelidad o la necesidad de presencia; detrás de olvidar una fecha puede estar un valor personal que se vive como maltrato. La tarea es preguntar, revisar la interpretación y decir con honestidad qué pertenece a uno y qué se está pidiendo al otro.

El cierre propone decir a un compañero algo que cuesta pedir y escuchar cómo llega: desde la exigencia, el reclamo o el corazón. La frase “quiero que me mires a los ojos” puede transformarse en “siento más conexión cuando me miras mientras conversamos”. La petición conserva el límite y la necesidad, pero abre una puerta de presencia y encuentro.