

LÍMITES

Los límites nos ayudan a reconocer nuestros derechos, expresar nuestras ideas y sentimientos. Ayudan a identificar nuestras necesidades, deseos, valores, gustos y opiniones. Es importante aprender a centrarse en ellos y expresarlos.

Para poner límites es necesario saber quién soy, descubrir cuáles son mis deseos y valores para determinar qué necesito. De esta manera, voy a saber fijar una línea que indique qué voy a permitir y aceptar en la relación.

Fijar límites me ayuda a tener poder y a sentir que tengo opciones. Al establecer un límite, me daré cuenta que todo lo que haga la persona con adicción me dará información útil que me va a indicar cómo proceder. Para ello, es importante pensar por qué y cuáles serán las consecuencias si no se cumple lo establecido.

Existen seis tipos de límites

1. Mentales.
 - Ayudan a reconocer el derecho de expresión de ideas y sentimientos. Saber que sus propias ideas y opiniones son importantes.
 - Para no quedar atrapada en las opiniones de la pareja y para pensar de manera independiente.
2. Emocionales.
 - Centrarse en los propios sentimientos y expresarlos.
 - Reconocer que no es responsable de las emociones de su pareja.
 - Permite saber cuándo poner fin a la conversación.
 - Para aprender a distanciarse de los deseos de ejercer control o cambiar las emociones del otro.
3. Físicos
 - Permiten adquirir mayor fortaleza interior.
 - Reconocer nuestros derechos y capacidad de hacernos escuchar.
4. Espirituales
 - Para sentir seguridad y protegerse de conductas inapropiadas.
5. Financieros
 - Para que su pareja busque la solución a su propio problema y se haga cargo de las consecuencias de su conducta.
6. Sexuales
 - Para saber cómo proceder ante las acciones de la persona adicta.
 - Para acercarse sexualmente sólo cuando están conectados emocionalmente.

Para reflexionar acerca de los límites

1. Conocer quién soy y qué necesito: ¿qué necesidades y valores tienes?
2. Establecer límites y pensar las consecuencias que puede tener su incumplimiento.
3. Reflexionar: ¿He respetado mis límites hoy?
4. ¿Los demás los han aceptado y respetado?

Declaración de derechos

Estos pasos podrían ayudarte a reconocer cuáles son tus derechos. De esta manera, podrás descubrir qué áreas de tu vida necesitan límites y, así, establecerlos.

1. Reconoce quién eres, qué necesitas, cuáles son tus gustos, opiniones y preferencias.
2. Piensa cuáles son tus derechos.
3. Determina qué conductas son inaceptables en tu relación y qué harás en caso de que se presenten dichas conductas.
4. Escríbelos de la siguiente manera: "Tengo derecho a...".
5. Vincula el derecho a uno de los tipos de límites.