

anselm grün
ramona robben

marcar límites | respetar los límites
por el éxito de las relaciones

2ª edición

Desclée De Brouwer

ANSELM GRÜN y RAMONA ROBBEN

MARCAR LÍMITES,
RESPECTAR LOS LÍMITES
POR EL ÉXITO DE LAS RELACIONES

2ª edición

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2006

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. LOS LÍMITES IMPIDEN LA DISPUTA. Del equilibrio entre cercanía y distancia	17
2. VIOLACIÓN DE LOS LÍMITES. De las intrusiones y del acaparar	25
3. EL LÍMITE ES SAGRADO. Del espacio respetado y protegido	33
4. VIVIMOS EN LÍMITES ESTABLECIDOS. De la hybris y la humildad	43
5. HAY QUE APRENDER A CONOCER LOS LÍMITES. De las reglas claras y del conflicto necesario	49
6. LA DELIMITACIÓN PUEDE SER SALUDABLE. De la sana agresión y de la distancia	55
7. IMPEDIR LA VIOLACIÓN DE LOS PROPIOS LÍMITES. De la presión externa y del propio centro (interior)	61
8. PERSONAS SIN LÍMITES. De la relación con el revuelto de emociones	69
9. NO SENTIR YA LOS PROPIOS LÍMITES. De la adicción y de la enfermedad anímica	75
10. ADMITIR LOS PROPIOS LÍMITES. De la represión y de la honestidad	83

11. CUANDO TODO SE VUELVE DEMASIADO. Del sentido de culpa y del enfado innecesario ..	89
12. ESTRATEGIAS PARA LA DELIMITACIÓN. De la necesaria autoprotección	95
13. LOS LÍMITES CREAN RELACIÓN. Del miedo a perder el amor y del amor logrado .	101
14. PASAR LOS LÍMITES. De los retos y de la valentía	109
15. ÉL PONE PAZ EN TUS FRONTERAS. De las condiciones para una próspera convivencia	119
16. NO CONSIDERÓ SUS LÍMITES. De los medios contra el agotamiento y el quemarse	125
17. INFRINGIR LAS LEYES. De la doble cara de la violación de las leyes	131
18. PAZ SIN LÍMITES. Del gran anhelo y de la lucha atrincherada en el propio corazón	139
19. TÚ HAS CONTADO LOS DÍAS DE MI VIDA. De la verdadera sabiduría de la ancianidad	145
20. EL LÍMITE DE LA MUERTE. De la serenidad en lo finito	151
21. PASAR DE LA MUERTE A LA VIDA. De una vida en plenitud	155
CONCLUSIÓN	163
BIBLIOGRAFÍA	167

INTRODUCCIÓN

En el acompañamiento nos encontramos continuamente con el tema de los límites. Hay muchos buscadores de consejo que sufren, porque, sencillamente, no pueden limitarse. No pueden decir que no, sino que viven bajo la presión interior de satisfacer todos los deseos que les proponen. Piensan que tendrían que corresponder a todas las expectativas posibles de los otros. Tienen miedo a decir que no, porque temen no sentirse ya asociados, o porque piensan que serán rechazados si rehúsan algo. Otros tragan ilimitadamente: no se dan cuenta de sus límites. Y sufren porque no pueden ponerse límites a sí mismos.

Otros han perdido la capacidad de delimitarse frente a las personas de su ambiente. Sus límites se deshacen. Enseguida se dan cuenta de lo que sienten los otros. Pero eso no es positivo en modo alguno. Puesto que sus propios sentimientos se confunden continuamente con los de los otros, están expuestos al estado de ánimo de su ambiente y se dejan dominar por ello. A veces, incluso, tienen la impresión de que se desvanecen. Así viven desprotegidos. Quien investiga en las biografías de tales personas, pronto se percata de que, a menudo, las causas de esto están muy lejanas. La mayoría de las personas sin límites han experimentado en su infancia el descuido de sus límites. Tales experiencias son hirientes para los afectados. No sólo son dolorosas, sino que, con frecuencia, tienen consecuencias

problemáticas y, a la larga, efectos persistentes: todos nosotros necesitamos nuestro espacio protegido. Pero ahí está, por ejemplo, la madre que entra en la habitación de su hija sin llamar, que en su ausencia ha revuelto en los cajones de su hija o ha leído su diario. Siempre se repite lo mismo: quien en su infancia ha sufrido tales violaciones de sus límites, frecuentemente tiene dificultades en sus relaciones durante su vida. Los ejemplos se podrían multiplicar. Lo que todos señalan es que, nuestra vida puede tener éxito, sólo cuando es vivida dentro de unos límites determinados.

¿Pero cómo alcanza el éxito la vida de una persona, una vida que siempre está en relación? Sin la capacidad de autolimitarse, no puede percibir su propia persona, ni desarrollar su personalidad. Una mirada al significado de la palabra lo explica: “Persona” significa originariamente “máscara”; es decir, algo que pongo delante de mí. A través de la máscara puedo tomar contacto con los otros. La palabra latina “personare” significa resonar por todas partes. A través de mi voz, del hablar, alcanzo a otras personas, y de esta manera se da el encuentro. Pero para que un encuentro sea exitoso, se necesita una buena compensación entre límite y superación del límite, entre protección y apertura de sí, entre auto-limitarse y auto-darse. Tengo que conocer mis límites. Sólo así puedo continuamente superarlos para acercarme al otro y encontrarle, para conmovederle en el encuentro y, posiblemente, experimentar un momento el ser-uno.

Visto así, el encuentro se da siempre en los límites. Tengo que llegar hasta mis límites, para que me sea posible llegar a los otros. Cuando se logra el encuentro, los límites dejan de ser inflexibles y separadores. Entonces los límites se hacen fluidos, entonces acontece el ser-uno en los límites y por encima de los límites. Pero el encuentro no es algo estático, sino algo que acontece en una vital consumación. Después del encuentro cada uno vuelve a su terreno, enriquecido por la experiencia en los límites.

Para el escritor francés Romain Rolland, la correcta relación con los límites es, incluso, la clave decisiva de la felicidad. Él escribe: “Felicidad significa conocer los propios límites –y amarlos”. Desde su punto de vista se trata no sólo del arte de auto-limitarse y, en consecuencia, de conocer sus límites. También tenemos que amarlos. Esto no significa otra cosa que: tenemos que estar de acuerdo con nuestra limitación, agradecidos por los límites que experimentamos en nosotros y en los otros. La clave de la felicidad radica en ello, amarse en la propia limitación y también amar a los demás con sus límites. Esto no siempre resulta fácil, ya que preferiblemente desarrollamos imágenes de nosotros sin límites. Pero, Romain Rolland lo da por descontado: Quien se reconcilia con sus límites y los trata con cariño, su vida tiene éxito y experimenta la felicidad.

Muchas personas sufren hoy por un esfuerzo excesivo. Esto puede tener muchos motivos. Un motivo continuamente recurrente es: las personas sobrecargadas y quemadas no han respetado sus límites. Viven por encima de sus posibilidades y, alguna vez se percatan de que, han perdido su medida interior. Pero sin la justa medida la vida no progresa.

También hay personas, para las que lo justo es algo diferente: no son capaces de descubrir su fuerza ante un sincero auto-limitarse, y nunca se exceden de sus propios límites. Por el contrario, permanecen cerrados en su estrechez. De tales personas decimos que son muy cerradas. No ven más allá de su estrecho campo de mira. Apenas son capaces de asumir cargas. Son incapaces de ampliar sus propios límites, ni tampoco los de su grupo, para admitir nueva vida.

Quien habla sobre el tema de los “límites”, se encuentra continuamente con preguntas actuales. En los últimos tiempos se discute ampliamente sobre el tema de los abusos sexuales, un problema tabú durante mucho tiempo. También ahí se trata siempre de la no atención a los lími-

tes. Incluso nuestro propio cuerpo ya es un límite, y a nuestra vida en comunidad también le pertenece la distancia corporal tanto como la cercanía. Cercanía es, en este caso, siempre una expresión de confianza. Pero la confianza puede ser herida o se puede abusar de ella. Nuestro idioma conoce la expresión “se acerca demasiado” cuando los límites son sobrepasados. El abuso es, ante todo, una tentación en personas que se encuentran en una posición de poder: padres, tíos, hermanos mayores, directores espirituales, terapeutas, médicos y maestros. Ni atienden a sus límites, ni a los de los que les han sido confiados, y abusan de la cercanía y de la confianza.

Por el contrario, también nos encontramos en el acompañamiento con personas que no quieren reconocer nuestros propios límites. No pueden aceptar un no. Tratan por todos los medios de imponer sus propias expectativas. Y no quieren entender que también nosotros tenemos límites, que no quisiéramos ensanchar continuamente.

También las cuestiones acerca de la configuración personal de la vida están más relacionadas social y políticamente: en un mundo globalizador, que cada vez conoce menos límites, es normal que a la persona le resulte difícil permanecer en sus límites. Es cierto que, por un lado, experimentamos lo liberador que resulta cuando dentro de la Unión Europea podemos movernos de un país a otro sin tener que someternos a los controles fronterizos, que a menudo eran antes tan aburridos y desagradables. Por otro lado, experimentamos también los peligros del levantamiento de las fronteras. La identidad se vuelve confusa. Aparte de eso, con las fronteras abiertas, los criminales tienen mayores posibilidades, y no sólo no hay una mayor ganancia de libertad, sino que en muchos hombres crece también el miedo y la inseguridad.

En una época de creciente aceleramiento y de permanente exigencia de crecimiento, también se cambia el sentido de la vida. Todo al mismo tiempo, todo de inmediato

y a todas horas. Así suena la secreta ley en una sociedad-sin-parada, una ley según la cual muchos viven hoy. Sin pausa, persiguen los hombres la felicidad o lo que entienden por ella. Nuestra época sufre de desmedida y de la falta de límites. Esto se percibe no solamente en la vida privada, sino, cada vez más a menudo, en el campo profesional, donde la presión en el cada vez más difícil sector económico, conduce a una carga creciente, que a menudo supera los límites de lo saludable. Muchos piensan que tienen que imponerse continuamente más para auto justificarse. O experimentan dolorosamente cómo el jefe cada vez les exige más en el trabajo.

Para muchos tampoco existe ningún límite de tiempo. Todo se puede despachar al mismo tiempo: en los viajes se llama por teléfono para informar a los otros dónde se encuentra uno. No se deja involucrar en lo desconocido. Se va al extranjero, pero se quiere el contacto con su casa. Así se esfuman las fronteras. Ya no se pasan las fronteras en el extranjero, sino que se disuelven. Tal ausencia de fronteras no le hace bien a la persona, y en sus relaciones siempre sale a la superficie. Incluso, a menudo, la enferma. Algunos terapeutas piensan que la enfermedad de la depresión, hoy tan en aumento, es un grito de socorro del alma contra la falta de límites: la depresión obliga a la persona a volver sobre sí misma. Por decirlo así, tiene que protegerse del fundirse.

Otra ausencia de límites se muestra en el consumismo. Hay que dar cada vez más, todo tiene que estar disponible inmediatamente, en todo momento, tan pronto como sentimos una necesidad de ello. Desde luego, esto tiene un doble sentido: cuando podemos comprarlo todo, es difícil experimentar los propios límites. Cada vez más personas se sienten culpables. No pueden marcarse límites en su consumo, hasta que la montaña de deudas cae tan pesada sobre ellos, que regenera su vida y muy dolorosamente señala unos límites estrechos.

Las experiencias sugeridas en el acompañamiento, así como nuestra observación de las condiciones de estos tiempos, nos han animado a perseguir este problema de los límites. Hemos preguntado a la Biblia por experiencias de limitación, y hemos prestado conscientemente atención al tema de los límites en los diálogos de acompañamiento espiritual. A nosotros mismos nos ha asombrado la frecuencia con la que este problema aparece en la actualidad. En el momento en que uno está sensibilizado de ello, continuamente se encuentra con el problema. Desde luego, no pretendemos escribir ninguna exposición sistemática, psicológica o sociológica sobre el trato con los límites, sino prestar atención a algunos aspectos, que en nuestro trabajo se han convertido en importantes; aspectos que dan testimonio de nuestra situación actual y que, obviamente, también pertenecen al ser del hombre. Para ello nos sirven de ayuda algunas imágenes bíblicas y algunos cuentos, que giran alrededor de este tema y que ayudan a entender mejor las propias experiencias. Porque esto es así –y para llamar la atención sobre ello–, en el título de cada capítulo hemos destacado una frase o una narración de la Biblia. Los textos de la Biblia y otros textos de la tradición humana pretendemos explorarlos como imágenes en las que el misterio del límite y de la delimitación dé luz.

Juntos hemos compilado este libro a través de muchos diálogos y de varias correcciones de lo que habíamos escrito. Cuando en el texto aparece “nosotros”, expresa nuestra común experiencia. Cuando aparecen expresiones como “yo”, “mi hermana”, etc., entonces se refiere al escritor del texto: Anselm Grün. Las experiencias descritas se refieren, en la mayoría de los casos, al acompañamiento de personas. Ramona Roben acompaña a huéspedes en la hospedería de la abadía de Münsterschwarzach, que se retiran algunos días en el convento. El Padre Anselm Grün acompaña sobre todo a sacerdotes y religiosos en la casa de retiros. En el texto no hemos indicado de qué acompa-

ñamiento proceden los ejemplos. Por eso hemos tratado de expresar los ejemplos de manera general y, a veces, los cambiamos ligeramente, para que no se pueda reconocer a las personas afectadas. Preservar los límites de las personas que acompañamos, es para nosotros una exigencia fundamental. Por eso, contamos menos casos concretos de entre los muchos que nuestras experiencias dejan fluir, casos que hemos tenido en el transcurso de un largo tiempo de acompañamiento.