

LIBERTAD RESPONSABILIDAD y LÍMITES



MÓNICA SERRANO

Maternidad Feliz · Crianza Respetada



SECCIÓN

1

**Límites en la crianza
respetuosa**

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

El límite es una restricción que imponemos a la acción de otra persona. El límite impuesto al niño es una restricción que nosotras establecemos a su acción.

En crianza respetuosa a veces tenemos muchísimo miedo al concepto de límite porque nos genera muchas dudas el hecho de establecer prohibiciones. Se vive, en ocasiones, como una coacción a su libertad, una intervención en contra de lo que el niño quiere hacer en ese momento, y genera mucho conflicto interno. Vemos que hay muchas personas que no saben muy bien cómo, cuándo y de qué manera establecer el límite.

El límite es un muro de contención, una restricción que protege al niño. No es una lección, no quiere enseñar nada, no queremos que el niño aprenda nada, no da charlas, no moraliza, simplemente es una restricción que define un espacio de movimiento.

El límite delimita un espacio físico y emocional donde el niño puede actuar de modo que esté protegido, seguro y en el que garantizamos la seguridad del niño y de los que

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

están a su alrededor. Pero no es una lección. Con el límite no queremos enseñar nada, los límites forman parte de la necesidad de ofrecer un ambiente relajado, un ambiente donde nos podemos mover estando seguros, y ofrecen estabilidad.

Al final construimos nuestro espacio vital protegido con esa estructura de límites en la que nos podemos sentir a salvo y ofrecemos también esa sensación de seguridad a nuestros hijos. Cuando yo delimito dónde está el entorno preparado donde tú te puedes mover con seguridad, donde sé que no te vas a hacer daño, entonces construyo ese espacio relajado y protegido para mí y para los que están dentro de él.

El límite no es una jaula, tiene puertas. Los límites se pueden sobrepasar y eso va a suceder siempre.

El límite se puede saltar. El niño va a poder saltar el límite, no debemos tener la expectativa de que porque nosotras establezcamos un límite ese límite vaya a ser infalible, inquebrantable.

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

Y los tenemos que ir transmitiendo de manera clara y concisa desde el primer momento, desde siempre. Vamos a estar transmitiendo el límite de una manera clara y concisa desde el primer momento en que el niño intente quebrantarlo o intente atravesar esa puerta.

Tenemos que tener muy clara que la expectativa sobre los límites debe ser realista, no por el hecho de que yo establezca el límite el niño no va a intentar quebrantarlo. Puede intentar quebrantarlo y seguiremos transmitiéndolo y estableciéndolo de esa manera clara y concisa.

Las normas de convivencia, sin embargo, se aprenden progresivamente y pueden consensuarse. Nos vamos poniendo de acuerdo, se transforman, se pueden ir cambiando.

Los límites no son negociables y no se pueden cambiar porque son restricciones que protegen, que garantizan la seguridad del niño y de los que están a su alrededor, por lo tanto son inflexibles.

La norma es mucho más flexible, y debe serlo.

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

Tenemos que tener muy claro que cuando queramos poner un límite tenemos que estar seguras de que vale la pena poner ese límite, es decir, los límites deben ser cuidadosamente seleccionados. Qué límites necesito yo establecer en este ambiente para garantizar un ambiente seguro y relajado para todos los que estamos relacionándonos.

Tenemos que estar seguras de que creemos que ese límite es necesario y que vale la pena establecerlo, que vale la pena lo que va a suceder cuando establezcamos el límite, que es muchas veces el malestar del niño porque se le ha restringido algo que él deseaba o que quería hacer.

A la hora de poner un límite tenemos que seleccionarlo de manera consciente estando seguras de que para nosotras vale la pena poner ese límite. Si no estamos seguras de que vale la pena, entonces es mejor no establecerlo. Cuando establecemos un límite es porque estamos completamente seguras de que vale la pena, de que es necesario lo vamos a transmitir con esa consistencia o inflexibilidad que el límite requiere para ser efectivo para que el niño lo capte.

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

Si no estamos seguras vamos a transmitir esa falta de seguridad, de fe en la necesidad del límite, y el niño no lo va a vivir ni a recibir como tal.

Por poner un ejemplo, casi nadie tiene problemas a la hora de poner el límite de no permitir a sus hijos pequeños cruzar la calle ellos solos, o cruzar con el semáforo en rojo, porque la creencia de que es absolutamente necesario establecer ese límite es una creencia firme en la mayor parte de las personas, y a la hora de establecer ese límite estamos tan seguras y creemos tan absolutamente en él que lo transmitimos de la manera en la que el niño comprende la necesidad y la seriedad del asunto.

Sin embargo, hay otras situaciones como, por ejemplo, saltar en los charcos. Cuando yo quiero poner el límite de que mi hijo o mi hija no salte en los charcos pero no estoy completamente segura de que eso sea necesario, no creo firmemente que sea absolutamente importante y necesario que mi hija no salte en los charcos entonces, probablemente, no voy a ser consistente, voy a ser variable, no voy a saber transmitir a mi hija la importancia de no saltar en los charcos porque ni

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

siquiera yo misma creo en ella.

Entonces el límite solamente me va a crear conflictos con la niña que quiere saltar en los charcos y yo que intento no permitirselo, pero no voy a conseguir establecer esa estructura que la proteja.

Tenemos que estar completamente convencidas de que vale la pena ese límite, de que ese límite es necesario para poder transmitirlo de una manera eficaz. Se trata de transmitir, no está permitido usar este camino en este espacio.

Por ejemplo, no está permitido cruzar en rojo por la calle, no está permitido asomarse a la ventana dentro de casa, o pegar a tu hermano en esta familia.

Tenemos que estar absolutamente convencidas de que es necesario y vale la pena poner ese límite.

Cuando el límite se ha transgredido, ya no podemos ponerlo. No podemos establecer un límite que ha sido quebrantado, hemos llegado

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

tarde y tenemos que asumir que hemos llegado tarde, que cuando el niño quebranta una de estas restricciones, y que puede pasar, tenemos que vivirlo como que nosotros hemos llegado tarde para establecer el límite.

Cuando el niño ya se ha asomado a la ventana ya hemos llegado tarde, cuando ha pegado a su hermano ya hemos llegado tarde.

Hay que entender que no es malo intentar conseguir lo que uno quiere, lo que uno necesita. El niño no está haciendo nada malo por intentar lograr lo que quiere, lograr lo que necesita y saltarse el límite.

Nuestra función es retomar y recuperar el estado de ambiente relajado. “Ya no se puede agredir más”, “ya no te puedes asomar más”, “ya no puedes volver a quebrantar este límite”. Volvemos al ambiente relajado, no tenemos que explicar, moralizar, castigar, tratar de enseñar nada con el límite.

Volvemos al ambiente relajado, volvemos a la situación de seguridad y de protección sin tener el

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

objetivo de moralizar, de dar ninguna lección. Con el límite no queremos enseñar nada, sólo queremos mantener el ambiente relajado.

Después de poner el límite, tenemos que ver qué necesidades han surgido en esa interacción del niño que vive ese establecimiento de límite.

El niño que intenta quebrantar un límite y yo, que pongo el muro de contención. Qué necesidades hay, por qué el niño está intentando pegar a su hermano, por qué el niño está intentando cruzar en rojo.

Tenemos que recoger el dolor y el malestar de la persona a quien se le ha puesto el límite y ha chocado contra el muro. Eso produce malestar, dolor, y tenemos que dedicar tiempo a los sentimientos de la persona que se ha visto restringida, y tiempo a solucionar el tema.

Después de poner el límite y garantizar que hemos vuelto al estado de seguridad, dedicamos tiempo a los sentimientos y dedicamos tiempo a solucionar el tema que hubiese en ese momento.

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

Dedicamos tiempo a los sentimientos a través del acompañamiento del malestar, que lo vamos a trabajar desde la escucha activa y lo vamos a ver en módulos posteriores, y dedicamos tiempo a solucionar el tema, teniendo en cuenta cada vez el tema que se esté produciendo.

Ponemos límites, acompañamos el malestar, vemos qué necesidades hay y dedicamos un tiempo a solucionar el tema.

Es importante que los conflictos que surjan por un quebrantamiento de límites (por ejemplo, agresiones entre hermanos, o el niño que destroza material o que intenta oponerse constantemente a sus padres), acompañemos este proceso de conflicto desde un ambiente relajado.

Con esto quiero decir que no vamos a trabajar sobre el conflicto. En el momento en el que el niño se acaba de chocar contra el muro tiene muchísimo malestar, nosotras estamos nerviosas porque hemos visto peligro, nos sentimos irritadas, estamos enfadadas desde ese malestar, no podemos acompañar ningún proceso de conflicto, no podemos regular ningún conflicto.

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

Tenemos que regularlo cuando hemos vuelto a un ambiente relajado y hemos pasado el proceso de malestar. Ahí ya sí podemos regular un conflicto, podemos trabajar sobre lo que está sucediendo, lo que está pasando, pero desde un estado de haber superado la situación de malestar. Estamos tranquilas, tenemos bienestar y el niño también, entonces hablamos.

Por eso recordamos que el límite no moraliza y no enseña nada. Después, desde un ambiente relajado y un ambiente personal de bienestar trabajaremos lo que necesitemos, o creamos que necesitamos trabajar con el niño.

Si no lo tenemos claro no vamos a poner el límite, tenemos que estar convencidas de que vale la pena poner el límite. Ante la duda, es mejor no ponerlo porque sólo nos va a ocasionar problemas en la relación, conflictos y malestar, y no nos va a reportar nada positivo. Si hay duda no vamos a poner el límite.

Lo vamos a formular de una manera clara, concreta, firme. "Yo no te dejo pegar", en lugar de "aquí no se pega". El límite tiene que transmitir esa

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

barrera física que somos nosotros.

Mi mano o mi cuerpo dicen lo mismo. Yo no te dejo pegar y me pongo en medio de las dos personas que van a pegarse. Yo no te dejo jugar con el cuchillo y para ello escondo el cuchillo o te quito el cuchillo de las manos si ya lo has cogido.

El límite es acción y tiene que ir acompañado de ese reflejo físico. Los límites protegen el ambiente relajado. Las normas organizan ese ambiente relajado, pero los límites lo protegen.

Tenemos que tener en cuenta que el juego de lucha, que es una de las situaciones en las que no sabemos si poner límite o no, no rompe el ambiente relajado porque los niños están seguros dentro del juego. El límite se pondría cuando el juego de lucha deja de ser juego, es uno de los casos típicos en los que hay dudas de si poner límite o no.

El límite debe ser consistente y constante, de esta manera podemos prescindir de castigos, no necesitamos castigos, no necesitamos enseñar nada y menos aún intentar enseñarlo desde el

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

malestar.

Garantizamos el ambiente relajado, la protección del niño y de las personas que están con él con esta estructura de límites, y no necesitamos entonces enseñar nada más ni castigar.

El límite garantiza esa seguridad, el castigo sería una medida de corrección basada en el malestar, basada en “si lo pasas mal no querrás repetirlo”, nadie aprende desde el malestar, nadie construye desde el malestar.

Por lo tanto, el castigo enseñaría al niño a huir, a evitar situaciones por miedo a intentar burlarse del castigo, pero no a construir un aprendizaje social. Por lo tanto necesitamos prescindir de castigos, y los límites nos permiten prescindir de ellos.

El límite no pretende que se aprenda desde la experiencia negativa, a diferencia del castigo. El límite realmente no pretende enseñar nada, sólo pretende garantizar o delimitar el espacio de acción y de movimiento libre.

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

Esa estructura de límites nos permite movernos y actuar en libertad siempre y cuando estemos protegidos por ellos.

El límite es un acto que restringe el marco de acción con el niño, va entendiendo que nos tenemos que tener en cuenta mutuamente, va interiorizando el mensaje de que nos tenemos que tener en cuenta los unos a los otros, tenemos que respetarnos los unos a los otros a través de experimentar la vivencia de la restricción del límite. Pero el límite por sí mismo no enseña nada, pero sí que la vivencia del límite de una manera consistente y constante facilita que el niño interiorice la necesidad de tenernos en cuenta mutuamente.

Es importante tener muy claro que cuando vamos a establecer un límite, si sospechamos o anticipamos que ese límite o ese acto va hacer daño al niño, entonces ese límite no es válido. Es decir, si yo para restringir el marco de acción de un niño voy a actuar de tal manera que podría hacer daño físico o emocional al niño, entonces ese acto o límite no es válido y tendremos que buscar otro.

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

Por ejemplo, si para que mi hijo no cruce la calle yo le agarro de la oreja y le tiro hacia atrás, estoy poniendo el límite para que no cruce la carretera pero le estoy haciendo daño. Ese límite no sería válido.

Si le sujeto de la mano, le pongo el brazo para que no pase o me pongo delante de él, no le estoy haciendo daño, le estoy limitando, estoy haciendo de muro de contención pero no lo estoy agrediendo. Ese límite sería válido.

Si el niño tiene tanta fuerza que tengo que agarrarle con fuerza para que no se deshaga de mí y corra a pegar a otro niño, tendré que conseguir sujetarle lo suficientemente fuerte para que no se deshaga de mí, pero lo suficientemente flojo para no hacerle daño. Tenemos que equilibrar, el límite es físico y a veces hay contacto físico para poner el límite.

Tenemos que ser cuidadosas en ese contacto para que el límite sea eficaz. Consigo parar el movimiento del niño pero no soy tan intensa como para hacerle daño. También es un ejercicio de calibración de fuerzas.

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

En resumen, tenemos que entender que es más importante la vivencia positiva de las normas que el hecho de que se cumplan. No tener miedo a la transgresión, pero en cuanto a los límites, la vivencia es difícil que sea positiva muchas veces, pero debemos velar por su cumplimiento porque garantizan la protección.

Resumiendo, el límite es un acto que restringe el marco de acción y la posibilidad de acción de la otra persona.

Lo establecemos de manera constante y consistente, no podemos ser flexibles para garantizar un ambiente protegido y relajado tanto para niños como para los que están a su alrededor.

Debemos ser cuidadosos a la hora de seleccionar los límites que vamos a establecer y sólo seleccionaremos y estableceremos límites sobre los que estemos absolutamente seguras de su necesidad, sobre los que no tengamos dudas de que son imprescindibles. Y si no, no lo estableceremos y pensaremos otras alternativas, o trabajaremos sobre ese tema pero no estableceremos el límite de la manera que estamos

Límites en la crianza respetuosa

LÍMITES

estableciendo el resto de límites.

Acompañamos después el malestar del niño que se ha visto restringido por el límite, escuchamos, vemos la necesidad que hay detrás de ese intento de quebrantar el límite y resolvemos o tratamos de resolver, de acompañar, de regular el conflicto una vez estemos todos relajados.

El límite no enseña nada, no moraliza, no da charlas, sólo garantiza la seguridad y el ambiente relajado.

El límite establecido de manera constante y consistente a lo largo del tiempo transmite al niño que nos tenemos que tener en cuenta los unos a los otros mutuamente.

El niño lo va interiorizando de manera vivencial a través de su vivencia con los límites.

SECCIÓN 2

Libertad

Libertad

LIBERTAD

Como vimos en la sección anterior, la relacionada con los límites en la crianza, los límites constituían una construcción que delimitaba el ambiente en el que el niño podía moverse y actuar libremente.

Vamos a ver primero el concepto de libertad. Es un concepto abstracto, se ha tratado de maneras muy diferentes según corrientes distintas de la filosofía, la teología y la psicología. Pero vamos a ver a grandes rasgos algunas posibles definiciones para poder centrarnos un poco mejor en la comprensión de este concepto y su papel en la maternidad y en la crianza respetuosa.

Libertad puede definirse como la facultad y el derecho de las personas para elegir de manera responsable su propia forma de actuar dentro de una sociedad, dentro de un grupo.

Facultad hace alusión a capacidad, habilidades y también el derecho de una persona para decidir, para elegir de manera responsable la forma en la que quiere actuar dentro de una sociedad o del grupo familiar.

Libertad

LIBERTAD

Qué habilidades tiene el niño que le permiten elegir la manera en la que quiere actuar en el grupo y, sobre todo, qué derecho tiene el niño. Aquí tenemos que analizar el propio concepto, la propia creencia o idea de cada una sobre el derecho del niño a elegir su propia forma de actuar. Qué derecho tiene el niño. Esto depende de la creencia de cada una. Hay personas que creen que el niño no tiene derecho a decidir mientras es pequeño, mientras está bajo la tutela de sus padres.

Hay personas que, sin embargo, consideramos que el niño tiene derecho igual que tenemos los adultos, teniendo en cuenta sus habilidades y su nivel de desarrollo. En la crianza respetuosa la tendencia suele ser respetar bastante la libertad de los niños, pero tenemos que tener en cuenta que cuando hablamos de facultad, de capacidades, el niño por su nivel de desarrollo, por su edad, va necesitar esa protección, esa seguridad que le vamos a dar nosotros, que se lo vamos a dar con los límites.

Es decir, hay cierta restricción a su libertad, que es la que garantiza su seguridad y su protección. Pero la parte del derecho está ahí. El

Libertad

LIBERTAD

niño tiene derecho a poder elegir.

Otra definición es: capacidad de la conciencia de la persona para pensar y obrar o actuar según la propia voluntad pero en sujeción a un orden o regulación más elevados. Aquí ya estamos hablando de conciencia, de capacidad de pensar y actuar, y hablamos también de voluntad, pero restringe de nuevo en sujeción a un orden o regulación más elevados, a un orden o regulación social, a un orden o regulación según las creencias religiosas... somos seres sociales, vivimos en grupo, en sociedad, y nuestra libertad tiene que estar sujeta a una regulación más colectiva, más de respecto al grupo, al resto de personas con las que convivimos.

Qué sucede con la infancia. Pues que su nivel de desarrollo cognitivo, su nivel de desarrollo social, su nivel de desarrollo moral no les permite muchas veces que la autorregulación sea completamente autónoma, completamente independiente, y esa sujeción a un orden o regulación más elevados en este caso parte del orden o regulación que nosotros, los adultos que les acompañamos, establecemos para garantizar

Libertad

LIBERTAD

su seguridad y la seguridad de las personas con las que conviven.

Aquí de nuevo volveríamos a recordar el concepto de límite que vimos en la sección anterior. Pero todo el tiempo estamos hablando de capacidad, de facultad, de habilidad de la persona para tomar decisiones en cuanto a acción, en cuanto a pensamientos, según su propia voluntad, según lo que la persona es.

Otra definición es situación, circunstancias o condiciones de quien no es esclavo, ni sujeto, ni impuesto al deseo de otros de forma coercitiva. Lo que quiero resaltar de esta definición es “impuesto al deseo de otros de forma coercitiva”, entender que la propia voluntad, el propio deseo del niño, sus gustos, sus intereses, sus objetivos, sus preferencias tienen importancia y el niño tiene derecho a obrar o actuar en función de ellas.

No estar impuesta su vida, su acción, al deseo de otros. Aquí quiero que reflexionemos un poco sobre nuestras expectativas sobre nuestros hijos. A mí me gustaría que mi hija fuera... a mí me gustaría que mi hijo hiciese... a mí me gustaría que

Libertad

LIBERTAD

mi hijo tuviese...

Todas tenemos expectativas sobre cómo nos gustaría que fuesen nuestros hijos, cómo nos gustaría que actuaran nuestros hijos. Nos encontramos con niños que son personas reales que son en su esencia, que son personas únicas y diferentes a nosotras y que se puede corresponder en parte con nuestras expectativas, pero habrá aspectos de ellos que no se correspondan. Y sin embargo ahí están.

Es importante que lo aceptemos, que aceptemos también lo que no se corresponde con esas expectativas, porque creo que la idea más importante aquí es que el niño es un individuo, es una persona única, es una persona esencial y que merece todo el respeto que cualquier persona merece.

Tenemos una cultura en la que el respeto al ser humano está bastante aceptada. Eso sí, ser adulto generalmente masculino, de raza blanca, de una posición económica concreta. El respeto a un adulto de unas características concretas, pero en cualquier caso, adulto.

Libertad

LIBERTAD

Sin embargo, el respeto a la infancia nos cuesta mucho más verlo. El niño también merece ser respetado, también es un ser humano con derechos. Nos cuesta verlo de una manera más sutil. Parece que el niño tiene que obedecer, tiene que hacer lo que se le diga, tiene que estar a merced del adulto... y muchas veces os digo de una manera muy sutil, en crianzas que no son directivas o autoritarias es más difícil verlo, pero a veces es más una expectativa de que a mí me gustaría que mi hija fuese muy sociable, o me gustaría que a mi hijo le encantase pintar y resulta que le gusta jugar a los coches.

Quizá no es tanto dirigir su comportamiento, los buenos modales, la educación... pero sí que tenemos que analizar esa parte de coacción que quizá es en aspectos más personales, formas de ser, maneras de relacionarse o maneras de pensar. El respeto a la manera de ser de cada uno y que a tu hijo puedan gustarle cosas que a ti no te gustan nada, o con las que tú no te identificas, pero son suyas.

Esa reflexión es importante sobre todo para personas que estamos llevando a cabo una

Libertad

LIBERTAD

maternidad o paternidad consciente y una crianza con respeto, porque es mucho más sutil. No es tan fácil de ver como el niño que tiene que guardar buenos modales en la mesa, decir “buenos días”, “por favor”, “gracias”, y tener un montón de pautas sociales muy visibles, pero sí que a veces tenemos esa tendencia no tan visible que atenta más a características personales, a formas de ser, formas de pensar o creencias.

Vamos a continuar con otra definición. Capacidad de actuar de conformidad con el propio ser verdadero o los valores autoconcordantes. La capacidad de la persona, la capacidad vista como habilidad y vista como posibilidad de actuar, comportarse conforme a lo que ella es, a su propio ser verdadero en esencia, y a sus propios valores significativos.

Los valores significativos son los que están intrínsecamente motivados desde la esencia de la persona. La capacidad de cada persona de actuar de acuerdo a lo que ella es y a sus valores esenciales. Esta capacidad no solo desde el punto de vista de habilidad, sino también de posibilidad.

A veces lo que nos cuesta no es permitir la

Libertad

LIBERTAD

acción externa del niño. Podemos asumir que el niño no obedezca, o que no salude, o que no dé las gracias, o que no esté sentado en la mesa sin levantarse... entonces pensamos “no, si yo respeto su libertad”, pero estamos presionando todo el tiempo en características personales que no aceptamos del niño.

Quizá estamos presionando al niño para que juegue con otros niños, cuando al niño no le apetece jugar, o estamos presionando al niño para que haga construcciones de LEGO cuando en realidad él lo que quiere es jugar con coches. Estamos siendo coercitivas y coaccionando sobre características muy personales del niño, muy esenciales. Casi es más dañino esto que obligarle a saludar o dar las gracias.

Ahí tenemos que ser muy cuidadosas y analizar muy bien hasta qué punto aceptamos o toleramos aspectos personales de nuestros hijos que quizás no concuerdan con nosotras, o no nos gustan. No podemos ser absolutamente aceptantes, va a haber cosas que nos gusten y aspectos que no nos gusten, pero es importante encontrar la manera de acompañar tanto los que

Libertad

LIBERTAD

nos gustan como los que no nos gustan sin negar ninguno de ellos, sin intentar cambiar a la persona, sin intentar presionar para que la persona cambie.

¿Qué significa criar personas libres? Básicamente es criar personas que puedan ser autónomas e independientes, personas que tengan criterio propio (pensamiento), autogestión de sus emociones, de sus comportamientos, de sus relaciones sociales, que sean capaces de tomar decisiones según ese criterio propio y que sean personas que tengan sensación de seguridad.

Parece mucho. Es un acompañamiento global al desarrollo que empieza por la autonomía motora, la autonomía de acción del niño pequeño que comienza también permitiendo la toma de decisiones en todo lo que los niños son capaces desde que empiezan a ser capaces, respetando la esencia de la persona, no negando el criterio de la persona, acompañando ese criterio desde la aceptación. Vamos a verlo en módulos posteriores.

Y facilitando esa autogestión, la autorregulación emocional es importantísima y yo

Libertad

LIBERTAD

creo que es nuestra asignatura pendiente y lo más complicado.

Todo ello desde esa sensación de seguridad, y cuando los niños son pequeños esa seguridad la garantizan los límites. Los límites establecidos de tal forma como vimos en la sección anterior.

¿Cómo ejercemos nuestra propia maternidad desde la libertad, no solo cómo criar personas libres, sino cómo nosotras ejercemos nuestro papel de madres desde la libertad? Libertad en la maternidad sería la capacidad de ejercer el rol de madre, en concordancia con nuestra propia esencia, nuestro propio ser verdadero, y los valores significativos para nosotras mismas.

Primero necesitamos capacidad, herramientas, habilidades, apoyos... y luego necesitamos poder ejercer todas estas herramientas en concordancia con nuestra esencia.

Necesitamos autoconocimiento, autoescucha, autoanálisis, porque muchas veces no sabemos ni siquiera qué es lo que queremos

Libertad

LIBERTAD

realmente, qué es lo que necesitamos realmente. Y detectar los valores significativos para nosotras mismas.

Los valores significativos. Tenemos que tener en cuenta que los valores entran en juego cuando tenemos que tomar decisiones importantes y que los valores son cualidades que atribuimos a personas o a objetos, y que son importantes para nosotras, para vivir nuestra vida acorde a esas cualidades que identificamos.

Cada persona tiene sus propios valores, no hay una escala de valores única. Esta escala es jerarquizada.

Detectar los valores significativos para una misma es importantísimo para poder actuar con libertad y para poder sentir libertad en la maternidad. Valores que se me ocurren como ejemplo: el respeto (es un valor que probablemente está presente en la escala de valores de todas nosotras), la lealtad, la paz, la libertad, la seguridad...

Cada una tiene que reconocer los valores que

Libertad

LIBERTAD

son importantes para ella, para tenerlos presentes en el ejercicio de su maternidad y poder tratar de actuar acorde con esos valores significativos, valores autoconcordantes, que proceden de nuestro propio ser, que no son externamente impuestos.

La libertad, relacionada con los límites, es lo que estamos analizando aquí. Cómo respetar la libertad del niño garantizando su seguridad a través de los límites, y cómo ejercer nuestra maternidad desde esa libertad.

El desarrollo de habilidades, de autoconocimiento y la capacidad de autoescucha os va a permitir ser más libres en vuestra maternidad. Adquirir habilidades, herramientas y estrategias para criar con respeto a vuestros hijos, y que trabajéis ese desarrollo, ese crecimiento personal, desde vuestro papel de madres para poder tener una experiencia de la maternidad mucho más feliz y mucho más libre.

SECCIÓN 3

Responsabilidad

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

Vamos a definir primero qué es responsabilidad. La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar, gestionar valorar, analizar las consecuencias de sus actos, siempre en el plano de lo moral.

Aquí tenemos varios términos importantes:

El primero es valor. Valor que definíamos en la sección anterior, en la sección relacionada con libertad. Un valor es una cualidad de atribuir a una persona o a una situación y que es subjetiva. La responsabilidad es un valor subjetivo. Está en la conciencia de la persona, en su estado interno en el que influyen aspectos cognitivos, aspectos emocionales, aspectos personales... y que le permite reflexionar, gestionar, administrar, orientar, analizar las consecuencias de sus actos. Y hablamos en el plano de lo moral, de lo ético, pero también se puede observar desde el plano de lo práctico, de qué sucede con lo que yo hago, qué consecuencias tiene.

Entonces tenemos que tener en cuenta que la responsabilidad es un valor en el incluyen

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

aspectos cognitivos, aspectos sociales, aspectos morales... y para desarrollar responsabilidad necesitamos un nivel de desarrollo concreto de todos estos diferentes ámbitos.

La responsabilidad también se define como tomar una serie de decisiones de manera consciente, asumir las consecuencias que tengan estas decisiones que hemos tomado y responder de las mismas, si es que hay que responder.

Volvemos a tener aquí el concepto de toma de decisión que veíamos también cuando trabajamos el concepto de libertad. Tomo unas decisiones desde mi libertad, cuyas consecuencias tengo que asumir desde mi responsabilidad.

Por lo tanto, libertad y responsabilidad parten de una toma de decisión. No hay ni libertad ni responsabilidad sino hay una toma de decisión, y no hay libertad sin responsabilidad, ni responsabilidad sin libertad. Es decir, tenemos que ser capaces de tomar decisiones, que esas decisiones sean tomadas libremente, desde nuestra voluntad y nuestra propia esencia personal, y tenemos que ser conscientes de las

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

consecuencias de esa toma de decisiones y responder de dichas consecuencias. Ahí está la responsabilidad. Por lo tanto, son conceptos indisolubles.

Responsabilidad, toma de decisión y asunción de las consecuencias. ¿Qué significa esto? Que en realidad sólo podemos manejar aquello de lo que somos responsables, porque sólo los actos de los que somos responsables son los actos que tienen consecuencias. El resto queda fuera de nuestro control. Hay muchísimas situaciones, muchísimos actos de los que no somos nosotras directamente responsables y quedan fuera de nuestro control.

¿Por qué quiero señalar esto y resaltarlo? Porque muchas veces sentimos que hay malestar y situaciones que no nos gustan, que no nos convencen, con las que no estamos de acuerdo, con las que no estamos a gusto... y nos vemos incapaces de transformarlas. Nos vemos incapaces de cambiar nada, nos vemos enganchadas a esa situación, pasa el tiempo y seguimos dándole vueltas pero no logramos salir de ellas, no logramos transformarlas.

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

Muchas veces estamos situando la responsabilidad de manera errónea. ¿Qué quiere decir esto? Voy a poner un ejemplo para que lo podamos entender mejor.

Tenemos un niño o una niña que inicia su etapa escolar, empieza a asistir al colegio y empieza a volver a casa muy estresada, muy irritable, muy llorosa, muy rabiosa, tiene muchos berrinches, no duerme bien y sabemos que probablemente se está estresando en el colegio, y empezamos a sentirnos responsables de esto, la niña está estresada, irritable, y voy a empezar a ver qué puedo hacer yo.

Entonces empiezo a intentar poner en práctica una serie de acciones para que la niña se relaje, voy a hablar con ella, voy a intentar darle un ambiente relajado, pero la niña sigue estresada y rabiosa, y esto se mantiene en el tiempo.

Me estoy haciendo responsable de algo de lo que no soy responsable. La responsabilidad aquí está dentro del colegio, del que yo estoy fuera. Quizá es la actitud de la profesora, la manera de relacionarse con la niña, o las dinámicas que se

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

establecen entre los compañeros. Por lo tanto, yo estoy asumiendo una responsabilidad que no es mía, estoy intentando resolver la situación desde una responsabilidad mal situada y, como mis actos no tienen consecuencias en el problema, la situación no se resuelve.

Mi responsabilidad es el ámbito en el que yo tengo acción directa sobre el tema. Qué acción directa tengo o qué posibilidades de acción directa tengo en este ejemplo:

Primero. La toma de decisión de escolarizar a la niña en ese centro en concreto con esa profesora, que quizá eso no entra dentro de mi responsabilidad porque la profesora me la asignan otras instituciones. Mi responsabilidad está primero en la toma de decisión de escolarizar a la niña y de la elección de ese centro. A veces ni siquiera la elección del centro cae dentro de nuestra responsabilidad porque no tenemos posibilidad de elegir.

Segundo ámbito del que puedo tener responsabilidad. La comunicación directa con la profesora, con la directora, con los agentes del

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

sistema educativo. Ahí sí que puedo tener acción y esa acción podría tener consecuencias. Podría tener consecuencias o no, porque depende también de ellos, pero quizás mi responsabilidad es:

- **Primero.** Revisar la toma de decisión inicial de escolarizar a la niña.
- **Segundo.** Realizar la toma de decisión sobre la elección del centro en concreto.
- **Tercero.** Marco de acción. Hablar con la profesora, con la directora, con los adultos que están a cargo de mi hija.

Ahí está mi responsabilidad. El resto es responsabilidad del sistema educativo, en este caso.

Voy a poner otro ejemplo porque el tema de la situación correcta de la responsabilidad es importante porque yo creo que es complicada, que muchas veces nos equivocamos, la situamos donde no está y nos vemos completamente indefensas, completamente desprovistas de posibilidades de acción para gestionar las situaciones conflictivas.

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

Un ejemplo más cotidiano. Niño al que acompaño todas las noches a acostarse a la hora que nosotros hemos decidido, y el niño no se duerme. Tarda muchísimo en dormirse, nosotras tenemos que estar con él una hora o dos horas cada noche, contándole cuentos, cantándole canciones... y acabamos enfadándonos. Debería dormirse antes porque yo estoy cansada, porque yo necesito descansar o porque yo necesito terminar las tareas de la casa mientras él duerme, o porque yo necesito trabajar mientras él duerme.

Pasa una noche y otra, y sigo responsabilizando al niño de que no se duerme. El niño no tiene ningún problema, el niño no tiene sueño y no se duerme.

El problema es que yo no estoy siendo consciente de mi responsabilidad. Qué puedo hacer yo, dónde está mi capacidad de acción, qué puede tener consecuencias, dónde está mi responsabilidad en todo esto. Si dejo de situarla en el niño, porque cuando situamos la responsabilidad en otra persona nos quedamos completamente desprovistas de capacidad de acción y de capacidad de solución, y empiezo a

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

mirar mi responsabilidad quizás empiezo a pensar que puedo gestionar el tiempo de otra manera, puedo acostar al niño más tarde porque no tiene sueño, y no dedicó una hora a dos horas a acompañarle hasta que se duerme, sino que dedico un poco menos porque le he acostado más tarde.

Puedo planificar el tiempo de trabajo, el tiempo dedicado a las tareas del hogar de otra manera para no tener que invertirlas justo en ese momento en el que de manera irreal quiero que el niño esté durmiendo, pero de manera real el niño no lo está.

Puedo gestionar mi descanso de otra manera para no llegar tan cansada a esa hora de acostar al niño. Empiezo a percibir, a observar mi responsabilidad para ver qué queda dentro de mi control de mi capacidad de gestión.

Entonces, responsabilidad situada en mis posibilidades de acción, en las que dependen de mí, de manera directa. No asumir la responsabilidad de otra persona o no depositar responsabilidades en otra persona negando las

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

mismas porque entonces me quedo sin capacidad de acción.

Importante reflexionar sobre esto, buscar situaciones en las que quizás estáis situando la responsabilidad de manera equívoca para adoptar la perspectiva personal, la perspectiva en la que yo tengo capacidad de acción para transformar esto con consecuencias directas de mis actos.

Cuando me sitúo en el plano de mi responsabilidad, puedo modificar mis circunstancias. Es la única manera de modificar mis circunstancias, situarme en el plano de mi propia responsabilidad, de lo que es consecuencia de mis actos. Detectar, determinar, identificar dónde está mi marco de acción, dónde están mis posibilidades de acción para actuar con consecuencias, tratar de que estas consecuencias sean eficaces para transformar lo que necesito transformar.

Importante: cuando responsabilizo al otro de lo que a mí me sucede, me quedo sin armas, me quedo desarmada. Cuando responsabilizo a otra persona de mi malestar, de mi tristeza, enfado o

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

cansancio, quedo en manos del otro. El cambio, la transformación queda a merced de lo que el otro quiera.

Si el otro quiere transformar o puede transformar, se transformará. Y si no, no. Por lo tanto yo quedo fuera de la responsabilidad, sin estrategia para poder modificar mis circunstancias, para poder transformarlas, poder mejorarlas.

Por lo tanto, ante una situación que nos genera malestar siempre debemos situarnos en el plano de nuestra responsabilidad. Dónde está mi responsabilidad aquí, mi responsabilidad en mi tristeza, en mi enfado, en mi cansancio, en mi estrés, en la desorganización del tiempo en la casa.

Asumir que hay un problema o que hay un malestar real. Mi hija tiene malestar en el colegio, mi hija no se duerme cuando yo necesito que se duerma, me enfado constantemente con mi pareja y vamos a ver dónde está en capacidad de acción.

Mi hija no me deja dormir, mi pareja me enfada. El otro es el que domina y controla la

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

situación. No, yo tengo que ver dónde está mi responsabilidad para ver mi marco de acción, que será mayor o menor, pero siempre es la única perspectiva desde la que yo puedo transformar en mayor o menor medida.

Necesitamos un nivel de desarrollo cognitivo, moral y social para poder hacernos responsables de nuestros actos, de las consecuencias de nuestros actos. Vemos que los niños pequeños están desarrollándose cognitivamente, socialmente, en el plano moral... pero sus habilidades todavía no están consolidadas, se van consolidando con la edad.

Por lo tanto, no podemos pretender que un niño de dos, tres, cuatro o cinco años sea responsable de sus actos, vea las consecuencias, las asuma y responda de ellas. No podemos pretenderlo pero sí que podemos ayudarles a interiorizar paulatinamente el concepto de responsabilidad a través de la vivencia de consecuencias naturales, de las consecuencias naturales de sus actos.

Es decir, aquí tenemos que ser muy

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

conscientes de que para que esto se interiorice la consecuencia debe ser natural, coherente, para que el niño pueda percibir y asimilar la causalidad. Si yo ensucio mi habitación, la consecuencia natural es que hay que limpiarla.

Por ejemplo, hay que limpiar lo que hemos ensuciado y lo limpiamos los dos juntos. No quiere decir que tengamos que obligar a los niños a limpiar porque cuando son muy pequeños no van a poder, pero sí están viendo la consecuencia que es que yo limpio y tú me ayudas a limpiar o tú colaboras un poquito en cómo limpio.

Una consecuencia que no sería natural es que el niño ensucie su habitación y yo me enfado y le castigo sin ver la tele. ¿Qué relación hay entre la televisión y el ensuciar/limpiar? Ninguna. Entonces esa consecuencia no facilita la interiorización de responsabilidad porque no es una consecuencia directa del acto del niño. Yo ensucio y no veo la tele. Es una consecuencia que pasa por nuestro control adulto de imponer una consecuencia para provocar malestar al niño.

La consecuencia natural sería recoger,

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

ayudar a limpiar o colaborar en la limpieza.

Pego a mi hermano. Consecuencia natural: aparto a tu hermano de ti para que no le pegues más. ¿Qué sucede? Que tu acto de agredir a tu hermano lo que implica es que tu hermano se aleja o yo alejo a tu hermano de ti para evitar que le sigas pegando. Una consecuencia no natural sería: pego a mi hermano, no voy al cumpleaños al que me habían invitado esta tarde. No es coherente.

La consecuencia natural pone de manifiesto la consecuencia directa del acto.

La consecuencia natural es la consecuencia directa, coherente y concordante con el acto en sí mismo. No hay una mediación que introduce elementos que no estaban. Yo pego a mi hermano, el cumpleaños de por la tarde no está ahí, la televisión o el tomar un helado no está ahí. Está mi hermano y estoy yo, y la consecuencia es que mi hermano se aparta o mi madre aparta a mi hermano. Me salgo al balcón y me subo a una silla para mirar a la calle, la consecuencia es que mi madre me baja de la silla o me pide que me baje, me mete dentro de casa y cierra el balcón para que no

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

vuelva a salir. Consecuencia natural del acto de ponerme en peligro asomándome al balcón subido a una silla.

Pero no es subirse al balcón, mi madre me baja y la consecuencia es que no puedo jugar con mis muñecos esa tarde. O no voy al parque esa tarde porque me he subido a la silla. Eso es incoherente.

Coherencia en las consecuencias relacionadas directamente de manera coherente y consistente con el acto del niño, con el acto sobre el que queremos restringir. Aquí está el límite.

El límite va asociado a consecuencias naturales, lo demás sería castigo. Yo estoy pegando a mi hermano y me apartan de mi hermano o a mi hermano le apartan de mí para que no le pegue más. Consecuencia natural. Con eso es suficiente porque el niño va interiorizando el valor, responsabilidad y porque estamos promoviendo el ambiente relajado. No necesitamos ir más allá. No necesitamos aplicar un castigo, ni dar una charla. Simplemente consecuencia natural.

Responsabilidad

RESPONSABILIDAD

Vamos a intentar trabajar consecuencias naturales. Con ello conseguimos que se vaya interiorizando la responsabilidad, se sigue respetando la libertad pero con los límites necesarios para la protección y seguridad garantizada del niño y de los que están a su alrededor.

Así, la consecuencia natural nos permite el desarrollo de todos estos valores.

SECCIÓN 4

Relación personal con los límites

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

En esta sección quiero que reflexionemos sobre cómo vivimos nosotras los límites de una manera más amplia. No nos vamos a centrar sólo en la crianza de los hijos, que vimos en la sección I, sino que vamos a trabajar sobre el tema de límites desde el resto de relaciones interpersonales. Las relaciones con otras personas. En este caso vamos a pensar en relaciones entre adultos porque muchas veces el conflicto o las dificultades para poner límites a los niños vienen asociadas a las dificultades para poner límites en general.

El límite es una restricción que a través de un acto yo establezco en una relación interpersonal. Veíamos que era una restricción que yo establecía al niño y que el objetivo era garantizar su propia seguridad física y emocional, y la seguridad y respeto a las personas que estaban a su alrededor.

Cuando se trata de límites de adultos, éste componente de necesidad de garantizar la seguridad de la persona, pierde un poco su sentido. Damos por hecho que los adultos con los que nos relacionamos pueden cuidarse, pueden protegerse a sí mismos, no necesitamos establecer el límite de esa manera orientada a la

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

protección. Esto se pierde en la relación con otros adultos, pero cuando se trata de establecer límites en las relaciones entre adultos la base está en establecer la protección personal propia, la de la persona que lo establece.

Cuando yo pongo un límite en una relación interpersonal con otro adulto, estoy transmitiendo las restricciones que yo necesito en esta interacción social para sentirme protegida, satisfecha, segura, relajada, mantener ese ambiente relajado en la relación interpersonal.

Esta manera de poner límites se diferencia de una forma sutil en el caso de los límites a los niños porque se pierde ese matiz, ese componente de cuidado y protección, a la persona a la que se le establece el límite.

Esto tiene importancia porque muchas veces nos es más fácil intentar poner un límite a un niño con la motivación de proteger a ese niño, pero cuando la motivación de proteger a la persona se pierde y la motivación queda única y exclusivamente en protegerme a mí misma, muchas personas sienten conflicto a la hora de

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

poner una restricción al otro, única y exclusivamente para garantizar su propio bienestar.

Aquí entran en juego componentes culturales asociados a la mala fama, que muchas veces es mal visto la autoprotección o el autocuidado. Parece que la persona que se cuida, se protege, se preocupa por sí misma, por su propio bienestar, muchas veces se le ha tachado de persona egoísta, poco sociable, poco generosa, poco empática.

Esto es una creencia cultural y social que ha tenido como consecuencia que muchas personas se dediquen a ocuparse de garantizar el bienestar de los demás, olvidando o dejando en segundo plano su propio bienestar en las relaciones.

Nos orientamos a que el otro se sienta bien, se sienta cuidado, tranquilo, cómodo y para ello muchas veces sacrificamos nuestro propio bienestar, nuestra propia sensación de protección, de tranquilidad, de satisfacción. Esto genera que muchas personas adultas tengan grandes dificultades en poner límites en las relaciones con otros adultos.

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

Establecer esas restricciones en la interacción que garantizan el bienestar de quien las establece. Es importante que reflexionemos si nosotras somos capaces y conscientes cuando ponemos límites en la interacción con otros adultos. En este caso tenemos que reflexionar también sobre una cuestión, y es que quizás con algunos adultos somos muy capaces de poner límites y con otros no, dependiendo de la persona y del tipo de relación que tengamos con ella.

Por ejemplo, no es lo mismo ponerle límites a nuestra propia madre que ponerle límites a nuestra pareja, que ponerle límites a un compañero de trabajo. Dependiendo del vínculo que tengamos con cada persona estableceremos los límites de una u otra manera.

Lo que quiero resaltar aquí es que muchas veces no somos conscientes ni tan siquiera de que en la relación con adultos, en las interacciones entre adultos, los límites son importantes para regular esa relación y para, en muchas ocasiones, evitar conflictos y evitar mucho malestar.

Comunicar un límite, comunicar una

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

restricción que uno necesita, es en realidad transmitir una necesidad personal en el trato, en la relación. Yo necesito que en esta relación, en esta interacción esto no suceda, esto no se sobrepase. Esto garantiza mi bienestar, salvaguarda mi tranquilidad el hecho de que se respeten estas restricciones.

Estas restricciones, como en el caso de los niños, tienen que ser reflexionadas y muy conscientes a la hora de establecerse. Muchas veces no lo hacemos así, seguimos en una relación o interacción con otra persona sin ni siquiera plantearnos qué queremos salvaguardar, qué queremos que no suceda para poder sentirnos bien, para poder sentirnos seguras.

Un ejemplo muy sencillo y muy concreto. A la mayor parte de las personas no les gusta que les griten y yo creo que es un límite que todos sabemos que queremos. Otra cosa es cómo lo sepamos o lo queramos establecer, pero es uno de los límites más claros. A mí no me gusta que me griten, no voy a soportar, ni a permitir que tú me grites.

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

Cuando establecemos un límite a un niño tenemos una relación de cierta verticalidad, por lo menos marcada por la edad, por las habilidades, por el tipo de relación, y esta verticalidad nos da cierta ventaja para lograr que el límite poco a poco se vaya respetando. Si no se respeta, sabemos que podemos establecer consecuencias naturales, pero con nuestros hijos tenemos una relación de incondicionalidad, tanto de nosotras hacia ellos como de ellos hacia nosotras.

Generalmente tenemos la certeza de que cuando establecemos un límite el niño vive el malestar que le supone esta restricción y la consecuencia natural asociada, y acompañamos ese malestar. Sabemos que la relación no se va a perder, no se va a romper.

Sin embargo, con el adulto es diferente, en las relaciones adultas donde todos tenemos un nivel de desarrollo bastante asentado, tenemos mucho más autonomía que los niños, somos más independientes, en teoría, la incondicionalidad no está tan clara y, muchas veces, cuando nos planteamos la cuestión de los límites entre adultos, el miedo a que la relación se rompa nos

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

hace muchas veces no ponerlos.

Otro ejemplo claro, en una relación laboral con un superior o jefe que grita a sus trabajadores. Probablemente la mayor parte de esas personas saben que no les gusta que les griten, que su jefe les está gritando y les gustaría poner el límite, establecer esa restricción a su superior, pero no pueden ponerlo por miedo a que la relación profesional se rompa y pierdan su puesto de trabajo.

Hay muchas personas que tienen que soportar interacciones que son indeseables para ellos por miedo a que la relación se rompa.

Estas personas no ponen el límite por miedo a que la relación se rompa y soportan un tipo de interacción desagradable, experimentan muchísimo malestar porque ven invadido su espacio vital seguro, ese ambiente relajado que decíamos con los niños, que también es un ambiente relajado que necesitamos en las interacciones adultas, y se ve roto porque ese límite se está quebrantando.

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

Muchas veces sentimos que no podemos ponerle freno por miedo a que la relación con esa persona se rompa, se pierda, se deteriore o se estropee. Tenemos que ser conscientes de este miedo, el miedo a la pérdida, al deterioro de la relación. El miedo a que al poner un límite la relación se estropee o finalice.

Cuando por miedo a que una relación se estropee o se termine no ponemos un límite y mantenemos esa sensación de malestar o inseguridad, tenemos que plantearnos qué está pasando ahí, qué hay de abusivo o de tóxico en esa relación en la que yo no puedo salvaguardar mi ambiente relajado, mi espacio vital seguro, en el que el otro invade y agrede a ese espacio vital seguro que yo necesito, y a mí me para el miedo a poner el límite de mi bienestar por miedo a que la relación se pierda o se deteriore.

Tenemos que analizar en cada relación importante de nuestra vida, en la que vemos que tenemos situaciones en las que tenemos malestar, en las que nos sentimos agredidas o invadidas en nuestro espacio, tenemos que ver si hay algún límite que nosotras necesitamos en ese tipo de

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

interacción y cómo podemos establecerla. Tenemos que recordar siempre que en el caso de que poner el límite a un adulto, la reacción del adulto también es una reacción adulta, y al adulto probablemente el límite también le genera malestar y posiblemente también tenemos que acompañar ese malestar.

Seguro que muchas os identificáis con la madre que llama setenta veces al día a su hija para preguntarle qué hace, qué tal los niños, qué ha comido, y cada llamada es casi una entrevista o un interrogatorio para saber cómo está su hija o sus nietos, y muchas veces lo interpretamos como que nos quieren controlar, o supervisar, o no confían en nosotras.

En ese caso, ponerle un límite a la madre para restringir el número de llamadas diarias porque yo necesito que sea así. Esa madre va a vivirlo con malestar, como un rechazo, como una falta de reconocimiento y agradecimiento, y ese malestar también debe ser acompañado.

La manera de transmitir estos límites, sobre todo en relaciones que no se van a romper tan

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

fácilmente, la de nuestra madre, una pareja o una amistad.

Es importante establecer el límite con una comunicación asertiva. Necesito que me llames dos veces al día solamente, o que me liberes las mañanas de llamadas porque estoy ocupada.

La persona que se está saltando el límite no tiene ningún problema, el problema es nuestro, que necesitamos poner un límite en esa relación. Utilizamos la primera persona para comunicarnos asertivamente y que el otro no se sienta atacado o no sienta que estamos depositando en él un problema que él no percibe.

Necesito recibir menos llamadas de teléfono al día, por ejemplo.

Aun así, la comunicación en primera persona puede ser interpretada por el otro como agresiva y generarle malestar. No por utilizar la comunicación en primera persona vamos a lograr siempre que el otro no se sienta molesto, pero creo que es la manera más respetuosa y empática de transmitir un límite.

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

Yo necesito que me hablen en un tono respetuoso, por ejemplo, necesito recibir menos llamadas de teléfono cada día, necesito colaboración en las tareas domésticas.

Pero para poder comunicar todo esto y para poder detectar esos límites, esas restricciones que necesitamos, lo primero es detectar nuestras propias necesidades. A veces ni siquiera las hemos detectado, ni siquiera las hemos mirado en ese sentido y simplemente nos dejamos llevar en interacciones de muchos años, con hábitos muy establecidos, con dinámicas muy asentadas y que algunas nos generan malestar a lo largo del tiempo. Ese malestar se mantiene, se va soportando y salvando pero ahí está.

La falta de límites es uno de los problemas. Mirar y tratar de detectar cuáles son nuestras propias necesidades, qué es lo que necesitamos o queremos. Cuáles son mis objetivos, mis valores y mis necesidades que yo necesito para sentirme bien, para tener un bienestar en las diversas relaciones. Y desde ahí, desde ese autoconocimiento empiezo a plantearme cómo transmito el límite a quien se lo tenga que

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

transmitir y cómo acompaño su malestar si se da el caso.

La cuestión aquí es que el otro tiene su propia libertad y responsabilidad, y yo pongo el límite, pero el otro decide desde su libertad si quiere o no quiere respetarlo. El hecho de que yo establezca un límite en una relación adulta no significa directamente que la otra persona vaya a respetar ese límite.

Si el otro no respeta los límites que nosotras establecemos y que necesitamos para sentirnos bien en la relación, para sentirnos relajadas, tranquilas y a gusto, entonces ahí tenemos un problema. Ahí estamos entrando en conflicto en esa relación y habría que trabajar en la resolución de este.

Estamos en los límites, en esa detección, autoanálisis y reflexión de la propia necesidad, objetivo y deseo de empezar a mirarnos y ver qué límites queremos empezar a establecer.

Os invito a seleccionar uno con vuestra madre, vuestra hermana o hermano, vuestra

Relación personal con los límites

EXPERIENCIA

pareja o compañero de trabajo. Seleccionad un límite, intentad ponerlo en práctica. Comunicadlo con asertividad y ver qué ocurre, cómo va transcurriendo el proceso de relación con la otra persona.



© 2015

MÓNICA SERRANO

Maternidad Feliz · Crianza Respetada