

LECCIÓN 11: SISTEMA DE SOPORTE

Como desarrollar Limites Sanos

Repaso :

En la Última lección hemos hablado acerca de esta herramienta o habilidad de utilizar nuestros pensamientos para podemos manejar nuestras emociones.

Lo que ahora vamos a hablar: es algunas cosas aún más prácticas en la que podemos trabajar para continuar nuestro proceso de construir limites sanos en nuestras vidas.

Hay algunas cosas que te quiero decir:

1. Construye un sistema de soporte que te ayude a construir limites sanos.

Digamos que este curso no solo te ayudo a tomar consciencia que los límites son muy necesarios para el manejo de nuestras vidas, sino que te has dado cuenta que no tienes limites firmes que estén funcionando. Y que no sabes cómo hacerlo.

Bueno Construir un sistema de soporte es la clave,

1.- Personas

- **Personas saludables:** esto no significa que utilices otra gente para cubrir tus necesidades, pero al mismo tiempo. No será posible aprender acerca de límites de una manera saludable sin estar alrededor de otras personas. Hasta podría decir que incluso deberías estar alrededor de gente que está a un nivel más saludable de donde tu estas tú.
- **Compromiso de pasar tiempo con ellos:** Si te vas a comprometer por el resto de este año a estar alrededor de este grupo de gente que veas con son saludables, pueden ser un grupo de vida de tu iglesia o nuevos amigos. Si te haces el compromiso de hacerte amigos de personas que son saludables, y aunque sean nuevas personas y estés en el proceso de conocerlas, esto es lo que te puedo decir y garantizar, que, si no cambiaras, pero empiezas simplemente a juntarte con personas sanas emocionalmente y con limites sanos te aseguro que tu terminarías estando más sano.
- **Escuchar de otros que tienen mejores vidas, para tener un punto de referencia:** Lo que te aseguro es que si tu escuchas gente que tienes mejores vidas en una forma saludable. Si tú te rodeas de personas que tienen un mejor entendimiento de lo que significa limites sanos en diferentes áreas de sus vidas y como las practican en sus familias y relaciones. Podrás atrapar el concepto, creo que más que ser enseñado es captado, ese estilo de vida. Veras como el esposo y la esposa interactúan unos a otros. Veras como amigos navegan en un desacuerdo, y como te digo, si lo ves como lo hacen desde una manera saludable podrás tener un punto de referencia. Por todo lo que has tenido hasta ahora es un punto de referencia que no ha sido sano. No has

tenido nada con que comparar. Gracias a los ejemplos de esas personas sanas, podrás tener un punto de comparación desde una perspectiva sana y positiva.

- **Grupos de rehabilitación:** Muchas veces hay grupos de rehabilitación o grupos de apoyo. O empezar un programa de coaching, discipulado, el punto es que te inclinas a un grupo de personas o persona que no hagan el trabajo por ti, sino que te ayuden a descubrir que trabajo necesitan tu hacer para que puedas crecer y simplemente apoyarte mientras tú haces el trabajo.
- Amigos maduros o consejeros: Estar bajo otras personas te ayudan a identificar tus ídolos, recuerda un ídolo es utiliza a alguien o cualquier cosa para reunir las necesidades que solo Dios puede cubrir. Por lo tanto, si estas en un grupo de gente que sabe cómo amar y ser amable y que no pone ningún prejuicio, pero que al mismo tiempo dice la verdad con amor cuando es necesario, este tipo de personas te ayudarán a reconocer que estas recurriendo a cosas y personas que a la larga no serán de ayuda a tu crecimiento.

Y aquel Verbo fue hecho carne, y habitó entre nosotros (y vimos su gloria, gloria como del unigénito del Padre), lleno de gracia y de verdad. Juan 1:14

Gracia y verdad, ambas cosas son importantes pero el orden de cómo están colocadas es muy importante,

- Ambiente Mi meta es tratar de actuar como ese versículo,

Cuando estas en consejería o discipulado, es poder tratar a las personas con mucho amor y con una fuerte convicción que ellos están haciendo su mejor con lo que tienen en ese momento. Es importante tratar a las personas con todo y aún más de lo que esté a nuestro alcance para que las personas puedan sentirse que están nadando en Gracia. Pero al mismo tiempo que queremos ser positivos debemos también hablar a verdad.

Porque la Gracia nos atrae, pero la verdad nos cambia.

Gracia sin verdad no va a ser de mucha ayuda, ni verdad sin gracia va a ser de mucha ayuda tampoco. Entonces lo que necesitas es encontrar gente llena de amor quien hablara verdad a tu vida.

³¹ *Dijo entonces Jesús a los judíos que habían creído en él: Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos;*

³² *y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres. Juan 8:31-32*

Verdad: Pienso que la mayoría de nosotros consciente o inconsciente vivimos con una ausencia de alguna clase de verdad o verdades, la sabiduría que necesitamos muchas veces está enterrada en la verdad que nos falta.

Por lo tanto si esta planeado empezar a reconstruir tus limites en tu vida en una forma más sana. Lo que necesitas también es construir un sistema de soporte que te ayude durante el proceso.

Otra cosa practica que puedes hacer también es

2.- Limpiar tu forma de hablar o comunicar,

- Como estamos hablando: no estoy hablando de malas palabra o lisuras, de lo que estoy hablando es que nos pillemos , que nos entrenemos a hablar. Usando el “yo” en vez del “tu”. Yo pienso, yo siento , yo quiero. NO ¡ “tú estás pensando” , o esto es lo que “tú quieres decir”.
- NO Autoritario : A la única persona que deberías hablarle autoritariamente es a ti mismo, y a la única persona que tu puedes realmente saber que está tratando de decir o hacer es a ti mismo. Así que debes entrenarte a pillarte a ti mismo si tu eres de las personas que usan la frase, tu deberías, o tu piensas cuando estas en momento apretados con alguien.

Esas frases que hemos escuchado en las clases anteriores de este curso como,

- Rendir responsabilidad “tú haces que yo me frustré”, “tú haces que yo me moleste”, “tú haces que yo peque etc.”, Hay una gran chance que estas en un momento acalorado donde estás haciendo responsable a otro por tus sentimientos. Y como lo habíamos dicho antes, esto no te va a llevar a ningún buen lugar y esta forma de hablar te va a dar problemas a ti o a los demás.
- Tomando decisiones por otros: Otra frase que también se puede sumar a las listas es “TU deberías” esta no suena tan autoritaria sin embargo si le dices a una persona > TU debes _____, lo que tú estás haciendo, es tomar una decisión por ellos. Lo que podemos es darles opciones, de la cual ellos tienen que tomarlas, recuerda el que escoge la opción, hace la elección. Porque el que hace la elección es responsable por el resultado. Aun estando en momento o en posiciones en la cual personas me piden consejos, tengo mucho cuidado de decirles que hacer, usualmente les doy las opciones, pero le digo, tu eres la persona que toma la decisión.

Que decir en vez :

Aquí les voy decir algunas opciones a la cual ustedes pueden considerar incluir en su vocabulario para su futura comunicación.

Estas son algunas de a frases que utiliza una persona que no tiene sus límites bien afilados.

“No me grites, oye deberías ser más buena gente”

“Me haces sentir horrible, cuando me gritas así”

Ok Donde está el grito de la otra persona, dentro del circulo de la persona que estas gritando.

¿Tu deberías ser más buena gente, en quien recae la determinación de ser buena gente? Dentro de la persona que no está siendo amable. Quienes son responsables de las cosas que estén dentro del circulo

de la otra persona. Acaso tengo alguna autoridad o poder para ayudarlos a parar de gritar o ser más buena gente , realmente no.

Me haces sentir horrible, quien es responsable por todo lo que pasa en mi circulo, yo soy .

Ok si quieres expresarlo un poco más limpio, esto sonara así.

Tu puedes continuar gritando si así lo decides, pero yo decido no estar en tu presencia porque no haya nada que yo pueda hacer para parar que grites. Así cada vez que tu decidas gritar simplemente yo decidiré irme.

De esa forma le damos la oportunidad a la otra persona a manejar lo que está dentro de su círculo, pero al mismo tiempo también estoy manejando en lo que está dentro del mío.

Es una línea muy fina para mucha gente, pero esta es una distinción entre permisividad o tomar el poder que Dios nos ha dado y usarlo de una manera sana.

Formas de confrontar algo bien difícil

Usas estos tres pasos:

Esta es la forma de tratar algo que que es muy duro dentro de la relación:

1.- Comunica claramente tu amor a la persona

Juanito , te amo y estoy más que dispuesta de pasar el resto de mi vida junto a ti.

2.-Explica tus límites de una conducta aceptable

Juanito de tal, “te amo y quiero estar contigo, pero no puedo vivir más de esta manera” y si el no responde muy mal a eso, la pregunta sería que vamos hacer acerca de esto?

3.- Define las consecuencias de violar los limites o adherirse a ellos.

Le puedes decir que pueden ir juntos a un consejero o pueden continuar casados en diferentes direcciones que el mismo va a pagar.

3.-Obtén una perspectiva profesional cuando lo necesites. probablemente ocasionalmente necesites que alguien te ayude a señalarte un punto de comienzo para que tú puedas comenzar a trabajar en el trascurso hacia la sanidad.

Desafío

Dos tragedias:

1.-Es no considerar tener una relación con Jesús. No considerar aceptar su sacrificio en la que nos sustituyó, no considerar aceptarlo en nuestras vidas para que nos perdone o limpie, literalmente vivir su vida a través de nosotros.

2.- Es aceptar a Jesús y aceptar todo lo que él ha hecho por ti, pero seguir viviendo de la misma forma después que lo hiciste. No estoy hablando de pecado y libertinaje (la vida loca). Espero que si estas tomando este curso estas mucho más maduro que eso. Estoy hablando más de las formas sutiles que continuamos tratando de cubrir nuestras necesidades aun después de aceptar a Jesús y salir de la oscuridad a la luz.

En otras palabras, tu tendrías o tendrás, lidiar con la decisión de aceptar a Jesús.

No sigas viviendo así, no sigas queriendo cubrir tus necesidades de las mismas formas como tú lo has venido haciendo

No continúes viviendo una relación de ciclos destructivos como lo has estado viviendo. Permítele a Dios renovar la forma que hacías las cosas antes.

³¹ Dijo entonces Jesús a los judíos que habían creído en él: Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos;

³² y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres. Juan 8 31-32

Espero que hayas cubierto conceptos que te traigan libertad, libertad duradera en tu vida. Orar