

Límites, fronteras y relaciones por Charles. L. Whitfield

por Fernando Plaza

Publicado: 12/12/2004

Artículo tomado de <http://www.arturosoria.com/autoayuda/art/limites.asp>

[Fernando Plaza](#) analiza en este consultorio prestigiosos libros relacionados con la inteligencia emocional y el autoconocimiento.

Resumen:

Mantener unos límites sanos con las personas con quien nos relacionamos y hacerlos respetar, nos ayuda a tener relaciones más sanas basadas en el respeto mutuo y lo que es más importante nos ayuda a descubrir quienes somos.

La editorial [Desclée De Brouwer](#) tiene un gran prestigio por la calidad de los libros de psicología que publica y distribuye. La obra que hoy nos ocupa "Límites, Fronteras y Relaciones" (Título original: Boundaries and Relationships. Knowing, Protecting and Enjoying the Self) es un magnífico ejemplo de esta calidad.



Casi todo el mundo conoce frases como "Tus derechos acaban donde empiezan los míos", e incluso los más afortunados habrán reflexionado cuando leyeron por alguna parte la cita del poeta Robert Frost "buenas cercas hacen buenos vecinos". Pese a todo ello a muchas personas nos ha costado en ocasiones fijar las barreras que protegen nuestra más intrínseca individualidad.

Por alguna razón a veces delegamos esa función en las personas que nos rodean, esperamos que ellos se comporten de una manera adecuada con nosotros sin invadirnos y nos indigna cuando lo hacen, sintiéndonos impotentes ante tal vulneración.

Nuestra incapacidad para establecer nuestros propios límites puede que se deba al entorno familiar en donde hemos crecido o a que hemos mantenido o seguimos manteniendo relaciones en las que yo y los otros no somos capaces de establecer límites.

"Ser consciente de los límites me ayuda a descubrir quién soy yo. Hasta que no sepa quién soy yo, me costará bastante mantener relaciones sanas, tanto si son conocidos casuales, amigos, relaciones cercanas o relaciones íntimas". Charles L. Whitfield.

Whitfield comienza su libro diferenciando entre los distintos tipos de límites, Físicos, Mentales/Emocionales y Espirituales e invitándonos a que hagamos una **evaluación general de nuestros propios límites**, para ver en que tipo de faceta nos cuesta más trabajo o son incapaces de reafirmarnos. En ocasiones, puede que seamos nosotros los que constantemente estemos vulnerando los límites que los demás intentan marcarnos. También es posible que los límites que hemos establecido con el mundo exterior sean **demasiado rígidos**, es decir más que límites son verdaderos muros que si bien nos protegen nos impiden disfrutar de las relaciones con los demás.

Whitfield analiza en detalle lo que podríamos llamar síntomas de un problema de límites, el autor enumera cuarenta de estos síntomas, entre los cuales yo distinguiría el que en mi opinión es el más frecuente: **”Me cuesta decir “no” a las personas.”**.

La formación de límites sanos

El autor de este magnífico libro, nos explica detalladamente como el niño según se desarrolla va formando la propia idea de si mismo, de su “Auténtico self” y de cómo este proceso puede quedar alterado si se desarrolla en una familia insana o disfuncional. En estos casos se da lo que el autor denomina una “secuencia evolutiva insana” en la que el Auténtico Self es herido.

“(…) el Auténtico Self del niño, que es vulnerable, suele ser herido con tanta frecuencia que para proteger su Auténtico Self se sumerge defensivamente (“desaparece”) en las profundidades de la parte inconsciente de su psique.” Charles. L. Whitfield

No obstante, éste es un proceso reversible ya que una vez reconocido nuestro problema con un poco de esfuerzo y voluntad por nuestra parte podremos lograr una “segunda oportunidad para trazar y completar las tareas evolutivas que no logramos finalizar antes.

Otros conceptos interesantes en el libro

Whitfield analiza otros conceptos muy interesantes en algunos capítulos de su libro, los cuales hacen que sea interesante su lectura aun cuando no tengamos problemas de límites. Conceptos como la regresión, la abreacción, la identificación proyectiva, la fusión o superposición de límites, los triángulos y la destriangulización son estudiados en detalle y resultan fascinantes de comprender ya que nos ayudan a entender las aparentes incongruencias cotidianas de las que a veces formamos parte o somos testigos

Sin detenernos excesivamente en ninguno de estos conceptos, ya que para ello recomendamos la lectura del libro, citamos algunos párrafos de Whitfield:

“(…) en la **identificación proyectiva** una persona niega o no se responsabiliza de una parte de su propia vida interior e induce a otra a asumir o representar tal parte, al mismo tiempo que culpabiliza al receptor de hacerlo”

“(…) A esto se denomina **abreacción**, que es la salida al exterior del dolor y energía psíquica no expresada previamente”

“Un **triángulo** es una relación insana entre tres personas (…) Los triángulos son comunes y evitarlos o salir de ellos no es fácil”

Conclusión

“Límites, fronteras y relaciones” de Charles. L. Whitfield es un libro que sin duda merece la pena, en ocasiones su lectura puede hacerse un poco pesada, ya que son muchas las ideas que son necesarias transmitir para entender en toda su dimensión el tema de los límites. No obstante Whitfield, como bien puede leerse en la contraportada los describe con detenimiento, claridad y paciencia.

La mayor parte del libro se nos hará muy amena y en muchas ocasiones tendremos esa sensación tan agradable que se tiene cuando finalmente entendemos algo que antes no alcanzábamos a comprender.