

NEDRA GLOVER TAWWAB

CUESTIÓN DE LÍMITES

Aprende a marcar, comunicar
y mantener esas líneas
que nadie debería cruzar

Traducción de Xavier Beltrán

Autoconocimiento

DIANA

PRIMERA PARTE

Comprender la importancia de los límites

CAPÍTULO 1

¿Qué diablos son los límites?

Los límites son la puerta hacia unas relaciones saludables.

«Estoy agobiada», dijo Kim mientras se cubría la cara con las manos. Había empezado a venir a mi terapia dos semanas después de volver de su luna de miel. Kim, una profesional sobresaliente recién casada, se enorgullecía de ser la mejor en todo lo que hacía, pero sus preocupaciones para abarcarlo todo la absorbían por completo. Exhausta como estaba, le daba miedo levantarse de la cama por la mañana. No solo estaba decidida a ser la mejor para sí misma, sino que también procuraba ser siempre la mejor para los demás: la mejor amiga, la mejor hija, la mejor hermana, la mejor compañera de trabajo. Ahora quería ser la mejor esposa. Y, algún día, la mejor madre. Para Kim, ser la mejor suponía tener que decir siempre que sí. Decir que no era cruel. Decir que no era egoísta. Llegó a mis sesiones con la esperanza de descubrir la manera de hacer más sin sentirse tan agotada.

Sentada en mi diván, Kim enumeró lo que había aceptado hacer por los demás a lo largo de la semana siguiente. Me insistió en que su amiga necesitaba su ayuda con la mudanza. Su compañero de trabajo sería incapaz de gestionar el proyecto que llevaba él sin su ayuda. Kim ansiaba dar con una solución. Intentaba inventar más

tiempo del que disponía para así llevar a cabo todo cuanto se había comprometido a hacer.

Cuando siguió recitando lo que quería resolver, le pedí que parara. Muy amablemente le comenté que era imposible inventar el tiempo. Al principio se quedó un poco descolocada. «No te preocupes —le dije—. En lo que sí te puedo ayudar es en aliviarte esa carga.» Por la mirada que me lanzó, me dio la impresión de que ella nunca había valorado esa posibilidad. No me sorprendió. Conozco a muchísima gente, sobre todo mujeres, que dan y dan tanto que al final acaban extenuadas y todavía más deprimidas. Por eso vivimos en una cultura de agotamiento.

Para empezar, animé a Kim a elaborar una lista de todo lo que necesitaba hacer en el trabajo y en casa esa misma semana. Ya se la había planificado de principio a fin (cómo no). Esbozó un horario para llevar a cabo cada una de las tareas. Enseguida vio que no disponía de tanto tiempo para hacer todo lo que había planeado.

«¿Qué quieres hacer *de verdad* y qué puedes delegar? —le pregunté—. ¿Crees que tu amiga encontrará a otra persona que la ayude con la mudanza?» Lo pensó y respondió que sí, pero insistió en que quería ayudarla. En ese momento, comprendí que Kim tenía un problema con los límites que marcaban cuántas veces y cuán a menudo estaba dispuesta a ayudar a los demás, algo que contribuía a su ansiedad. Tenía buena intención, ¿no? ¡Lo único que quería era ayudar a la gente! Pero es que su nivel de predisposición era imposible de soportar. Necesitaba urgentemente hacer menos. Cuando le propuse delegar, Kim desechó la idea de inmediato. Solo se le ocurría una manera de ayudar a los demás, y esa manera consistía en decir que sí y hacerlo ella misma.

El rechazo de Kim a decir que no la había llevado a mi despacho y era el origen de su preocupación, su estrés y su abrumadora ansiedad. Según los estudios, la ansiedad va en aumento. Las relaciones complicadas se encuentran entre las primeras causas que incre-

mentan los niveles de ansiedad, y la ansiedad y la depresión son dos de los motivos más comunes por los que la gente acude a terapia. Como Kim, la gente va a terapia cuando la ansiedad empieza a influir en su vida diaria.

Con Kim trabajé para deshacer su necesidad de estar presente y disponible para todo el mundo. La ayudé a entender que decir que no iba a darle el tiempo que buscaba. Decir que no iba a darle la libertad para adaptarse a su papel de esposa. Decir que no iba a reducir su preocupación, para que de ese modo pudiera salir de la cama y afrontar un nuevo día sin sentirse agobiada enseguida.

MI DEFINICIÓN DE LOS LÍMITES

Los límites son las expectativas y las necesidades que te ayudan a sentirte seguro y cómodo en tus relaciones. En una relación, las expectativas te ayudan a mantenerte en un estado mental y emocional sano. Aprender cuándo decir que no y cuándo decir que sí también es una parte esencial para sentirse cómodo en el momento de interactuar con los demás.

SEÑALES DE QUE NECESITAS LÍMITES MÁS SALUDABLES

La capacidad de Kim de ponerse en marcha se veía afectada por su manera de repetirse constantemente los pensamientos, planear y preocuparse por si no dispondría del tiempo suficiente, y de ahí que tuviera miedo a comenzar. En pocas palabras, estaba estresada.

Los problemas mentales como la ansiedad están causados por nuestra respuesta neurológica al estrés. Cuando estamos estresados, a nuestro cerebro le cuesta apagarse. Nuestro sueño se ve afectado. Y vienen los miedos. Como psicóloga, he observado que cui-

dar demasiado poco de uno mismo, sentir agobio, resentimiento o evitación y otros problemas mentales son exteriorizaciones comunes de no ponerse límites o no saber gestionarlos bien.

Cuidar demasiado poco de uno mismo

Todos hemos oído la analogía que proviene del lenguaje de la seguridad en los aviones: «Póngase la máscara de oxígeno *antes* de ayudar a los demás». Sencillo, ¿verdad? Pues no. Cuidar demasiado poco de uno mismo es lo primero que ocurre cuando nos dejamos arrastrar por nuestros deseos de ayudar a los demás.

No creerías cuánta gente llega a mi despacho y se lamenta: «No tengo tiempo para mí». Tras un análisis rápido, es evidente que esas personas no procuran ningún tiempo para sí mismas. De hecho, a menudo da la sensación de que han olvidado cómo cuidarse. Son incapaces de arañar el tiempo necesario para una comida saludable o cinco minutos para meditar, pero todas las semanas se pasan horas haciendo de voluntarias en la escuela de sus hijos. Este tipo de desequilibrios es una señal inmediata de que hay ciertos problemas con los límites.

La clave para cuidar bien de uno mismo está en los límites.

Cuidar bien de uno mismo es mucho más que pasar un día en un balneario, y no significa ser egoísta. Decir que no a ayudar a alguien es un acto de autocuidado. Prestar atención a tus necesidades es autocuidado. Y, como con la máscara de oxígeno, tendrás mucha más energía para los demás si primero te cuidas tú. Si te paras a pensarlo, la clave para cuidar bien de uno mismo está en los límites: se trata de decir que no a algo para decir que sí a tu propia salud emocional, física y mental.

Agobio

Kim vino a terapia porque sentía un agobio crónico. Es una de las manifestaciones más comunes de los problemas con los límites. La gente agobiada tiene más cosas que hacer que el tiempo necesario para llevarlo a cabo. Se ahogan mientras piensan cómo introducir más actividades en una planificación que ya está hasta los topes. En nuestra cultura, estar así de ocupados es algo endémico. Todo el mundo se esfuerza por hacer más y más. El tiempo es lo de menos. Pero el precio que pagamos es nuestro bienestar. Comprender los límites es una manera proactiva de calcular lo que de verdad es asumible, y también te permite dar el cien por cien en la tarea que estés haciendo sin la sensación persistente de estar agobiado *a todas horas*.

Resentimiento

Sentir frustración, irritación, enfado, amargura y que se aprovechan de nosotros es el resultado del resentimiento que experimentamos cuando no establecemos límites. Estar resentido influye en la manera en que nos relacionamos con los demás. Nos impide ser la mejor versión de nosotros mismos en nuestras relaciones. Alimenta el conflicto. Nos vuelve paranoicos. Levanta un muro. Un resentimiento prolongado afecta a nuestra manera de percibir las intenciones de los demás. Cuando estamos resentidos, echamos una mano por obligación, no por la alegría que da ayudar. El resentimiento es palpable.

Si llega un cliente y dice: «Tengo que cuidar de mi madre, y eso me enfada», enseguida me percato de su irritación y de su resentimiento. Explorar por qué percibe presión y obligación para proporcionar esos cuidados me permite poner a prueba las creencias de mi cliente. Sí, quiere que su madre sea cuidada, pero no tiene que ser él la única persona que proporcione esos cuidados. Establecer límites —como pedir apoyo a otros miembros de la familia y delegar— ayuda a aliviar el estrés.

Recuerda las señales de que necesitas límites

- Estás agobiado.
- Sientes resentimiento hacia la gente que te pide ayuda.
- Evitas las llamadas y las interacciones con las personas que crees que tal vez te pidan algo.
- Sueles comentar que ayudas a la gente y que no recibes nada a cambio.
- Te sientes agotado.
- A menudo sueñas con dejarlo todo y marcharte lejos.
- No tienes tiempo para ti mismo.

Evitación

Desaparecer, ignorar o distanciarse de la gente es evitación. No responder a una petición, tardar en dejar las cosas claras o no presentarse son maneras de evitar situaciones, en lugar de bregar con ellas de manera proactiva. Pero es que prolongar los problemas evitándolos hará que estos reaparezcan una y otra vez, y que nos persigan de una relación a otra.

La evitación es un modo pasivo-agresivo de expresar que te has hartado de estar ahí. Esperar a que el problema desaparezca parece la opción más segura, pero la evitación es una respuesta basada en el miedo. Evitar hablar de nuestras expectativas no impide que surjan conflictos: prolonga la inevitable tarea de ponerse límites.

Pensar en huir —«ojalá pudiera dejarlo todo y marcharme lejos»— es una señal de extrema evitación. Fantasear con pasar tus días a solas, ignorar llamadas o esconderte significa que para ti la evitación es la respuesta definitiva. Sin embargo, crear límites es la única y verdadera solución.

Aprender a ser asertivo respecto a tus limitaciones con los demás te ayudará a eliminar esos síntomas y a controlar los episodios

de depresión y ansiedad. No entender bien qué son los límites y cómo funcionan conduce a tener unos hábitos nada saludables. Así pues, analicémoslos.

ENTENDER LOS LÍMITES

Establecer unos límites saludables te llevará a sentirte seguro, querido, tranquilo y respetado. Son un indicativo de cómo permites que la gente esté ahí para ti y cómo estás tú ahí para ellos. Aunque la cosa no acaba aquí.

El significado de los límites

- Son una salvaguarda para no extralimitarte.
- Son una práctica para cuidar bien de ti mismo.
- Definen los papeles en las relaciones.
- Comunican qué comportamientos son aceptables e inaceptables en las relaciones.
- Son los parámetros para saber qué esperar de una relación.
- Son una manera de pedir a los demás que estén ahí sin renunciar a tus necesidades.
- Son una manera de comunicar tus necesidades a los otros.
- Son una manera de crear relaciones sanas.
- Son una manera de crear transparencia.
- Son una manera de sentirte seguro.

Un límite es una pista que les das a los demás sobre cómo deben tratarte. Puede ser explícito, como decir: «Voy a contarte algo que me gustaría que quedara entre nosotros». O implícito, como disponer una cesta para los zapatos y los calcetines de tus invitados al lado de la puerta de tu casa. Cuando estableces tus propios límites, también es importante ser consciente de los límites que la gente intenta comunicarte a ti.

Nuestras historias familiares y nuestras personalidades determinan cómo implementamos y aceptamos los límites. Si tu familia funciona con límites tácitos o con frecuencia los ignora, seguramente crecerás sin las habilidades comunicativas indispensables para ser asertivo acerca de tus necesidades. Por ejemplo, a los hijos adultos de un alcohólico puede costarles mucho ponerse límites. Los padres con problemas de adicciones a menudo envían el mensaje de que los límites de los hijos no son más importantes que la adicción de los padres. Por tanto, esos hijos crecen sin saber cómo entender ni definir los límites. Si tu familia comunica y respeta unos límites saludables, es más probable que te sientas más cómodo para establecerlos en cualquier escenario.

Nuestra personalidad determina nuestro nivel de comodidad en lo que a respetar y rechazar límites se refiere. Las personas con tendencia a la ansiedad son más propensas a reaccionar desproporcionadamente cuando se las cuestiona. Para ellas, la regulación emocional es un problema común, ya que son incapaces de reaccionar de manera adecuada en una situación en particular. Las que presentan características evidentes que las vuelven desagradables, como la necesidad de llevar siempre la razón, discutir hasta los detalles más nimios o tener dificultades para aceptar las diferencias de los demás, tenderán con mayor probabilidad a resistirse a los límites. La amplitud de miras (ser receptivo a los cambios) y la consciencia (estar dispuesto a aprender y a crecer) son rasgos de personalidad de aquellas personas que tenderán con mayor probabilidad a respetar los límites.

Los límites son vitales en cualquier edad. Cambian según las relaciones, así como las personas de esas relaciones también cambian. Las transiciones, como casarse, ir a estudiar fuera o crear una familia, a menudo necesitan límites nuevos.

En realidad, hay tres tipos de límites. A ver si alguno de estos te resulta familiar.

Porosos

Los límites porosos son débiles o están pésimamente expresados, y son dañinos, aunque no sea esa su intención. Te llevan a sentir cansancio, depresión, ansiedad, a extralimitarte y a adoptar dinámicas de relaciones no saludables. Kim, la mujer de la historia del principio de este capítulo, es un ejemplo de cómo se manifiestan los límites porosos y cómo perjudican al bienestar.

A qué te conducen los límites porosos

- A dar demasiado.
- A ser codependiente.
- A atarte emocionalmente (no hay separación emocional entre tú y la otra persona).
- A ser incapaz de decir que no.
- A intentar complacer a todo el mundo.
- A ser dependiente de lo que opinen y digan los demás.
- A sentir un miedo paralizante de sufrir rechazo.
- A aceptar maltratos.

Así se comporta, por ejemplo, alguien que se ha puesto límites porosos:

- Dice que sí a cosas que no quiere hacer.
- Presta dinero a quien se lo pide porque se siente obligado a ello, incluso cuando no dispone de fondos.

Rígidos

En el otro extremo, los límites rígidos hacen que construyas muros para mantenerte alejado de los demás y así sentirte seguro. Sin embargo, sentir seguridad al encerrarte en ti mismo no es saludable y te lleva a un buen número de problemas distintos. Mientras que los límites porosos conducen a una cercanía no saludable (a una atadura emocional), los rígidos son un mecanismo de autoprotección diseñado para poner cierta distancia. Es una respuesta al miedo a ser vulnerable o un intento de evitar que vuelvan a aprovecharse de uno como en el pasado. Las personas con límites rígidos no permiten que haya excepciones en sus férreas normas, ni siquiera cuando para ellas sería beneficioso. Si una persona con límites rígidos dice: «Yo nunca le dejo dinero a nadie», jamás se apartará de su regla, ni siquiera si un amigo que no es el típico que continuamente pide dinero está pasando por una crisis.

A qué te llevan los límites rígidos

- A no compartir.
- A levantar muros.
- A evitar la vulnerabilidad.
- A distanciarte de la gente.
- A tener unas altísimas expectativas de los demás.
- A imponerte normas estrictas.

Así se comporta, por ejemplo, alguien que se ha puesto límites rígidos:

- Dice que no con dureza para lograr que la gente deje de pedirle cosas en el futuro.
- Establece la norma de que jamás cuidará de los hijos de su hermana.

Saludables

Los límites saludables son posibles cuando tu pasado no asoma la cabeza en tus interacciones presentes. Hay que ser consciente de las capacidades emocionales, mentales y físicas, y debe haber una comunicación muy clara.

A qué te llevan los límites saludables

- A dejar claros tus principios.
- A escuchar tu propia opinión.
- A compartir con los demás de manera apropiada.
- A presentar una vulnerabilidad saludable con la gente que se ha ganado tu confianza.
- A decir que no sin incomodidad.
- A recibir sin malestar un no como respuesta, sin tomártelo como algo personal.

Así se comporta, por ejemplo, alguien que se ha puesto límites saludables:

- Dice que no sin pedir perdón por ello, porque en ese momento es la elección más saludable para él.
- Ofrece ayuda económica cuando es adecuado y cuando puede darla, sin por ello provocarse problemas económicos a sí mismo.

ENTENDER LOS LÍMITES

Ponerse límites no es fácil, de acuerdo. El miedo paralizante a cómo va a responder alguien puede lograr que nos echemos atrás. Tal vez te dé por inventarte diálogos a cuál más extraño y prepararte para el peor escenario posible. Pero créeme: en una relación saludable de larga duración, ¡una pequeña incomodidad vale muchísimo la pena!

Siempre que identifiques un límite que te gustaría establecer, recuerda que se trata de un proceso en dos pasos: comunicar y actuar.

Comunicar

Comunicar verbalmente tus necesidades es el primer paso. La gente no va a descifrar con exactitud cuáles son tus límites tan solo basándose en tu lenguaje no verbal o en unas expectativas no verbalizadas. Cuando manifiestas explícitamente lo que esperas de alguien, no hay demasiado margen para que esa persona malinterprete lo que necesitas. Las declaraciones asertivas son la manera más efectiva de hacerlo.

Comunicar verbalmente tus límites puede sonar así:

- «Cuando estamos en desacuerdo, me gustaría que emplearas un tono más bajo y que te tomaras un tiempo si crees que la discusión te está alterando demasiado. Asimismo, te avisaré cuando tu tono me resulte incómodo».
- «Para mí es importante que respetes los planes que hemos hecho. Si necesitas cambiarlos, mándame un mensaje unas horas antes, por favor.»

Actuar

El proceso no termina con la comunicación. Debes defender con tu comportamiento lo que comunicas. Esperar que sea el otro el

que te lea la mente es la fórmula perfecta para tener una relación no saludable. Debes actuar. Por ejemplo, imagina que le has dicho a un amigo: «Para mí es importante que respetes los planes que hemos hecho. Si necesitas cambiarlos, mándame un mensaje unas horas antes, por favor». Como has comunicado verbalmente tu límite, cuando este se transgrede tienes que reforzarlo con tus acciones. En este caso, le harías saber a tu amigo que no puedes amoldarte a los nuevos planes porque te ha avisado con muy poca antelación. Le dirías, muy amablemente: «Quiero quedar contigo, pero mi horario no me lo permite. Busquemos una hora para vernos la semana que viene». Es muy duro, lo sé. Pero es que respetar tus límites con tus acciones es la única manera de que la mayoría de la gente entienda que te lo tomas en serio, y así harás que la gente que te rodea también se tome en serio tus límites.

Los límites son para ti y para la otra persona

En los talleres que imparto, los participantes a menudo cuentan cómo han fracasado en el momento de comunicar un límite. Mucha gente cree que, una vez que ha establecido un límite, los demás lo respetarán. Así pues, la persona que se lo ha puesto no actúa después de comunicarlo. Y esa falta de acción invita a que en esa relación se transgredan los límites constantemente. Tendrás que tomarte todas las molestias necesarias para asegurarte de que se respetan tus límites. Llegar hasta el final es responsabilidad tuya.

En esta fase, el mayor miedo es cómo responderán los demás, así que vamos a prepararnos para lo que pueda ocurrir.

RESPUESTAS HABITUALES CUANDO COMUNICAS TUS LÍMITES

Es importante tener en cuenta cómo va a responder la gente, pero tampoco te obsesiones con sus posibles reacciones.

Respuestas habituales a los límites

1. Resistirse.
2. Ponerlos a prueba.
3. Ignorarlos.
4. Razonar y preguntar.
5. Ponerse a la defensiva.
6. Desaparecer.
7. Hacer el vacío.
8. Aceptarlos.

Resistirse

Es normal que la gente muestre resistencia hacia los cambios que afectan a una relación. Al principio puede ser confuso. Sin embargo, si alguien te respeta, va a respetar esos cambios. Todos crecemos y evolucionamos, y nuestras relaciones deben hacer lo propio. En cualquier momento puedes encontrar resistencia: nada más establecer tu límite o al cabo de un tiempo, cuando la persona decide que ya no lo respetará más.

Resistirse es una manifestación del miedo a que las cosas sean diferentes, a que esa persona se sienta fuera de la zona de confort. Aunque *diferente* no significa *peor*, a algunas personas les costará lidiar con los nuevos términos de una relación.

Después de que Kim le dijera a su amiga que no podía ayudarla con la mudanza, tal vez su amiga respondiera: «Vale», como si lo hubiera entendido. Sin embargo, al día siguiente, insistiría: «¿Seguro que no puedes echarme una mano? Tú siempre me ayudas».

Las respuestas típicas de alguien que se resiste son como estas:

- «Pues no sé si voy a poder hacerlo».
- «No es justo.»

- «Yo también necesito ciertas cosas y no pretendo que tú cambies.»

Cómo gestionarlo

Dile a la otra persona que entiendes su preocupación. Reafirma el límite que te habías puesto al principio.

Por ejemplo:

- «Gracias por hacérmelo saber. Sin embargo, voy a insistir en lo que te pido».
- «Comprendo que no te gusta mi límite, pero necesito sentirme seguro en nuestra relación. Y tener límites me ayuda.»

Ponerlos a prueba

Los niños lo hacen mucho —es una manera de desarrollar independencia cuando son pequeños—, pero los adultos también. Te han escuchado, pero quieren ver hasta dónde estás dispuesto a llegar. Pongamos que Kim le dice a su amiga: «No puedo ayudarte con la mudanza». Y la amiga responde: «Bueno, ¿y la semana que viene?». Su amiga intenta ver si Kim muestra flexibilidad. Si Kim le contesta: «Vale, la semana que viene», le está mandando el claro mensaje de que el límite es flexible.

Algunas respuestas típicas de alguien que pone a prueba los límites son:

- «No tengo por qué hacerte caso».
- «Ya volveré a preguntarte, a ver si me puedes ayudar.»

Cómo gestionarlo

Sé claro con el comportamiento en que has reparado. Verbalízalo: «Estás poniendo a prueba mis límites». Expresa cómo te hace sentir que los pongan a prueba: «Cuando no respetas mis límites, me siento...». Y después reafírmalo. Explicar tus límites deja margen

para que la gente ponga objeciones a tus necesidades. Con tal de lograr que los demás se sientan cómodos, a lo mejor abrimos la puerta a que nos convenzan para que abandonemos la idea de establecer topes saludables. Esfuérzate al máximo para verbalizar tu límite sin ofrecer una explicación, para que así nadie pretenda disuadirte.

Ignorarlos

La gente ignora los límites como una manera pasivo-agresiva de fingir que no los han oído. Pero los límites hay que respetarlos. Cuando alguien ignora nuestras peticiones, llega el resentimiento. Con el tiempo, este sentimiento erosiona el respeto en esa relación.

Kim dice: «No voy a poder ayudarte con la mudanza». Al cabo de dos días, su amiga le pregunta: «¿A qué hora te va bien venir este finde para echarme una mano con la mudanza?». Kim tiene varias opciones: reafirmar su límite, dejarse llevar y ayudar a su amiga, o no presentarse para echarle una mano. Siendo asertiva, Kim podría decirle: «Antes de ayer te dije que no iba a poder ayudarte». Si tiene demasiado miedo a reafirmar su límite, lo más probable es que termine ayudando a su amiga, y lo más probable es que su amiga ignore el siguiente límite que Kim intente marcar.

¿Qué ocurre cuando ignoran tus límites?

- Terminas haciendo lo que quieren los demás, a pesar de tu límite.
- Actúas como si tu límite se hubiera malinterpretado.

Cómo gestionarlo

Reafirma tus límites. Pide a la otra persona que repita lo que le has dicho. Pon énfasis en la importancia de que el cambio se mantenga a partir de ese momento: «En el futuro también voy a necesitarlo». Reacciona de inmediato nada más darte cuenta de que ignoran tus límites. Si no, estos van a desaparecer.

Razonar y preguntar

Como en el pasado aceptaste conductas que ahora consideras inapropiadas, la gente reaccionará formulándote preguntas para justificar de manera razonada que su comportamiento no es problemático.

En este escenario, la amiga de Kim responde con preguntas para tantear el terreno: «¿Por qué no puedes ayudarme con la mudanza? Yo te ayudaría a ti». Estas preguntas son difíciles de responder. Empezar poniendo excusas o pidiendo perdón es tentador, pero en nada te ayuda decir que lamentas poner un límite. Recuerda que la gente se beneficia de tu falta de límites. Debes mirar por ti mismo, sin excusas que valgan. Es probable que la gente se cuestione tu cambio cuando has hecho cosas que ahora ya no estás dispuesto a hacer. No pasa nada por hacerles saber que has cambiado de opinión o que la situación pasada ya no te resulta satisfactoria.

Algunas respuestas típicas de alguien que razona y pregunta son:

- «¿Por qué me pides que cambie?».
- «¿Para qué íbamos ahora a hacer las cosas de otra manera?»

Cómo gestionarlo

Procura no explicarte. Tus respuestas deben ser cortas; por ejemplo: «Es lo más saludable para mí». Dar demasiada información te meterá en una negociación de tira y afloja.

Ponerse a la defensiva

Ocurre cuando la gente se siente atacada. Comunicar de una manera muy clara ayuda a minimizar las posibilidades de que se ponga a la defensiva. No obstante, habrá gente que responderá así, sin que le importe de qué manera comunicas tus expectativas o tus deseos. Las personas que se pongan a la defensiva volverán el asunto en tu contra, porque no quieren sentirse culpables.

En esta situación, la amiga de Kim respondería: «Tampoco es que me pase la vida de mudanza en mudanza, pero no quieres ayudarme, vale». Cuando una persona está a la defensiva, no te escucha mientras hablas; se lleva lo que dices a un terreno personal y elabora una respuesta en consecuencia. Esta respuesta tiene más que ver con esa persona que contigo. Esa gente tan solo se preocupa por cumplir sus deseos y se resiste a aceptar cambios en la dinámica de vuestra relación. Pero es que las relaciones saludables no son unilaterales. Las necesidades de ambas partes son igual de importantes.

¿Qué ocurre cuando alguien se pone a la defensiva?

- Le da la vuelta a tu petición para terminar pidiéndote algo a ti.
- Te explica por qué hizo algo en el pasado.
- Te acusa de estar atacándole.
- Te recuerda lo que hiciste en el pasado para intentar poner tu petición en contexto.

Cómo hablar con gente que está a la defensiva

- Deja claro que hablas de ti, no de ella. Utiliza afirmaciones con la primera persona del singular.
- Habla de una cuestión cada vez.
- Cuando fijas tu límite, no hables con esas personas de asuntos del pasado.
- Utiliza palabras sobre «sentimientos», por ejemplo: «Cuando tú..., yo me *siento*...».
- Di algo en el momento o al cabo de poco tiempo. No dejes que los problemas se enquisten durante días, semanas o meses.

- Sé consciente de con quién estás tratando. Si no vas a poder hablar en persona, manda un mensaje o un correo con tus pensamientos. Algunas conversaciones vale más tenerlas en persona, cierto, pero si crees que cara a cara vas a ser incapaz de establecer un límite, hazlo por cualquier medio que tengas a tu alcance.

Desaparecer

Es dar algo por terminado sin que medie una explicación, una respuesta nada saludable hacia los límites. La gente pasivo-agresiva tiene esta respuesta. En lugar de expresar su objeción, intenta mostrarte a través de sus acciones cómo se siente. Habrá desaparecido enseguida o cuando pasen unos días desde que le hicieras partícipe de tus deseos. En general, se trata de una forma de castigar.

Por ejemplo, Kim dice: «No voy a poder ayudarte este fin de semana». La semana siguiente, Kim le manda varios mensajes a su amiga para saber qué tal está o para saludarla, como suele hacer, y su amiga no responde. Kim sabe a ciencia cierta que su amiga ha recibido los mensajes, porque ve la confirmación de lectura que los marca como vistos.

¿Qué ocurre cuando alguien desaparece?

- No responde a tus llamadas o mensajes.
- Cancela sus planes contigo.
- Seguís en contacto a través de amigos o conocidos en común, pero a ti te ignora.

Cómo gestionarlo

Envíale un mensaje o un correo para contarle el comportamiento que estás notando. Lo más probable es que te responda, porque la

gente no quiere que se sepa que está molesta cuando lo está. Exprésale cómo te hace sentir que haya desaparecido y las preocupaciones que te despierta vuestra relación. Si tardas unos días en recibir una respuesta, asegúrate de repetir cómo te hace sentir que desaparezca. Si no recibes una respuesta, recuerda que su reacción no tiene que ver contigo, sino con su interpretación de la situación.

Hacer el vacío

Esta respuesta es menos extrema que desaparecer, pero sigue siendo dolorosa. También es pasivo-agresiva y una forma de castigarte por intentar establecer un límite. Esta persona estará ostensiblemente distante a partir del momento en que anuncias tus necesidades. Si intentas hablar con ella, te responderá con monosílabos, como *sí* o *no*. Ser el receptor de un trato así llena de soledad y de confusión. La otra persona está presente, pero no del todo.

Si la amiga de Kim le hubiera hecho el vacío, habría ocurrido de este modo: Kim queda con su amiga la semana siguiente para comer, una cita que estaba planeada con anterioridad, y su amiga no actúa como de costumbre. Está callada y se la ve preocupada. Kim intenta involucrarla en la conversación, pero ella no hace más que responder con frases muy cortas.

¿Qué ocurre cuando alguien te hace el vacío?

- Estaréis horas o días sin hablar.
- Responderá a tus preguntas con pocas palabras para expresar, de una manera pasivo-agresiva, lo molesto que está.

Cómo gestionarlo

Verbaliza lo que percibes: «Te veo molesto. ¿Podemos hablar de lo que te dije?». Deja claro cuál consideras que es el problema. Cuestiona el comportamiento de la otra persona. Quizá puedas ofrecerle información acerca de la razón que te llevó a ponerte ese límite:

«Estaba saturado y me veía incapaz de añadir otro ingrediente a un plato ya lleno».

Aceptarlos

Aceptar los límites es la manera saludable de responder y señal de una relación mutua y funcional.

En este caso, la amiga de Kim le dice: «Gracias por hacérmelo saber». De repente, Kim se siente liberada de tener que ayudar a su amiga con la mudanza. Y aquí paz y después gloria. A pesar del miedo que envuelve la vivencia de poner límites, por mi experiencia, la mayoría aceptará tus peticiones con amabilidad. Cuando alguien responde de un modo no saludable, es evidente que necesitabas establecer límites hace tiempo y que debes reevaluar la relación para comprobar si tus necesidades están siendo satisfechas.

Lo más seguro es que hayas negado los problemas durante demasiado tiempo. Quizá tu problema sea que te piden hacer una cosa, dices que sí y terminas resentido con esa persona por haberte pedido algo. O, quizá, que permites que alguien te diga cosas que te hacen sentir incómodo.

Los límites son la cura.

Los límites son la cura para la mayoría de los problemas de una relación. Pero ambas partes deben participar y respetar los límites del otro.

Señales de que no mantienes una relación saludable

- Eres incapaz de expresar tus necesidades, porque la otra persona se niega a escuchar.

- La otra persona rechaza cumplir peticiones razonables.
- Hay un maltrato emocional, físico o sexual.
- Terminadas vuestras interacciones, casi siempre te sientes triste, enfadado, exhausto o decepcionado.
- La relación es unilateral: tú das y el otro solo recibe.
- Hay falta de confianza.
- La otra persona se niega a cambiar algunos comportamientos no saludables.
- La otra persona tiene una adicción que es dañina para ti.

Los límites crecen y se expanden con el tiempo, a medida que cambian nuestras necesidades.

ÁREAS EN LAS QUE CON MÁS FRECUENCIA NECESITAMOS LÍMITES

En cuanto aprendas a identificar los problemas con los límites, a comunicar tus necesidades y a reforzarlas a través de tus acciones, podrás empezar a implementar límites en varios aspectos de tu vida. Son valiosos en una amplísima gama de escenarios. A continuación, verás las áreas más habituales en las que solemos «pelearnos». En la segunda mitad de este libro las exploraremos una a una con detalle.

La familia

Esto no te va a sorprender: en la familia es donde la gente experimenta los principales retos en lo que a límites se refiere, sobre todo en las relaciones entre padres e hijos. Los adultos no tienen claro cómo gestionar las interacciones con sus padres, que cada vez son más mayores. No obstante, los padres deberían respetar los límites

y las necesidades de sus hijos, también cuando estos son jóvenes. No pasa nada si un hijo pone límites, como decidir no comer carne o sentirse incómodo cerca de según qué personas. Los padres que respetan esos límites dejan espacio para que sus hijos se sientan seguros y queridos, y fortalecen el hábito positivo de articular las necesidades. Cuando los padres ignoran esas preferencias, los hijos se sienten solos, desamparados, como si sus necesidades no importaran, y seguramente tendrán problemas con los límites cuando sean adultos.

Los hermanos también pueden llegar a pelearse por los límites a medida que crecen. El hermano mayor quizá está acostumbrado a comportarse de un modo concreto, como por ejemplo cuidando de los más pequeños. Pero este rol tal vez deje de ser necesario cuando el hermano pequeño cumple cierta edad. Las dinámicas en las relaciones paternofiliales y entre hermanos se complican mucho más con la llegada en la ecuación de parejas, hijos y familiares políticos. En el capítulo 10 nos zambulliremos en las profundidades del sistema familiar.

El trabajo

En mis sesiones, me encuentro con demasiada gente que trabaja mucho más de cuarenta horas a la semana. Vienen agotados y frustrados, sintiéndose impotentes. Sin embargo, trabajar más de la cuenta a menudo depende más de ti de lo que crees. Es consecuencia de tener límites débiles con tu jefe, con tu equipo y con tu tiempo. Los límites ayudan a mantener una saludable armonía entre el trabajo y la vida. Cuando no consigues dejar tareas pendientes en la oficina, desconectar en plenas vacaciones o alejarte del trabajo a una hora en concreto, ignoras tus propios límites, con el riesgo que ello supone para tu salud y, habitualmente, para la salud de tu familia. En el capítulo 13 veremos cómo identificar y resolver los problemas en el trabajo.

El amor

En una relación sentimental, los problemas con los límites suelen surgir cuando al principio lo das todo y al final no llegas. Un ejemplo perfecto es el de aceptar ciertas cosas al comienzo y no poder mantenerlas pasado un tiempo. Finalmente, pues, no llegas a cumplir tus promesas. Si cambia la manera en que te comportas, verbaliza qué es lo que está provocando dicho cambio. Sé claro y, por ejemplo, di: «Durante mi jornada laboral no voy a poder escribirte tanto como antes, porque tengo un nuevo jefe y quiero causar una buena impresión».

Los problemas con los límites también surgen cuando pones muchísimas expectativas (demasiadas) en la otra persona. Cuando se trata del amor, por alguna razón, todos queremos que nuestra pareja nos lea la mente y sepa todo lo que queremos sin tener que pedírselo. Pero es que ¡es una expectativa imposible!

Ser sincero y claro (a poder ser, desde el principio) acerca de lo que esperas y lo que puedes ofrecer os ahorrará a tu pareja y a ti un montón de quebraderos de cabeza y de discusiones. En una relación larga, vais a tener que poner límites a medida que los dos crecéis y la relación va evolucionando. Es una cuestión especialmente importante en las transiciones, como irse a vivir juntos, casarse y tener hijos. La buena noticia es que, expresados al principio o tras años de relación, los límites pueden conectaros de un modo nuevo y crear espacio para una comunicación abierta y asertiva. En el capítulo 11 hablaremos del amor.

Las amistades

Todos hemos tenido amistades tóxicas. Un día miras a tu alrededor y piensas: «Pero ¿por qué sigo siendo amigo de esta persona? Si no para de...» (puedes completar la frase con *decepcionarme*, *pedirme demasiado*, *hacerme sentir culpable*, *dejarme colgado*, y un largo etcétera). Las amistades no saludables son consecuencia de la falta de límites saludables. Las amistades en las que sientes que

das más de lo que recibes son tóxicas. Las interacciones con amigos que suelen terminar en discusiones son tóxicas.

Los amigos son la familia elegida, y dichas relaciones deberían aportar paz, comodidad, apoyo y diversión a tu vida, no un drama desmedido. En el capítulo 12 voy a definir una relación saludable en contraposición con una no saludable y veremos qué es lo que te impide tener amistades saludables. También descubriremos cómo cambiar una amistad tóxica o cómo salir de ella.

La tecnología

Los adultos y los adolescentes estamos experimentando mayores niveles de ansiedad y de depresión debido al miedo a no estar bien informados y a las comparaciones que surgen del uso de las redes sociales. La infidelidad está en auge debido a una utilización inapropiada de las aplicaciones y de las redes sociales. La tecnología aporta nuevos retos interpersonales a la experiencia humana, y no va a desaparecer.

La tecnología seguirá avanzando a pasos agigantados, así que es preciso fijar unos límites que te ayuden a proteger tu felicidad y tus relaciones frente a esa velocidad. Debes determinar cómo vas a expandir tus límites para incluir la tecnología en tu vida. Ponerte límites con los dispositivos es vital en las relaciones y en el sistema familiar, sobre todo en lo que a los niños se refiere. En el capítulo 14 analizaremos con más detalle los límites tecnológicos.

El problema de Kim era decir que no, pero hay muchas formas en las que los límites pueden ayudarnos.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- Piensa en alguna vez en la que alguien te dijera que no. ¿Cómo reaccionaste? ¿Podrías haber reaccionado de una manera más saludable?
- Piensa en alguna vez en que querías decir que no, pero no lo hiciste. ¿Cómo podrías haber expresado tu límite?
- ¿Cómo crees que va a responder tu gente a tus límites? ¿Te basas en hechos o en lo que imaginas? ¿Qué hay en tu pasado que te haga pensar así?
- ¿En qué aspectos de tu vida necesitas límites ahora mismo? Enumera tres lugares o relaciones en las que te gustaría establecer un nuevo límite.

Para comprenderlo mejor, haz el test de autoevaluación de la página 299 para saber si tus límites son porosos, rígidos o saludables.