

De la autora de *Calma tu p*ta cabeza*

DRA. FAITH G. HARPER



Respetar mis p*tos límites

**Un método provocador para construir
mejores relaciones a través del consentimiento
y la comunicación**



temas de hoy

**INCLUYE CUADERNO
DE ACTIVIDADES**

DRA. FAITH G. HARPER
RESPETA MIS PUTOS LÍMITES

Un método provocador para construir
mejores relaciones a través del
consentimiento y la comunicación

Traducción de Marta de Bru de Sala i Martí



temas de hoy

Título original: *Unfuck Your Boundaries y Unfuck Your Boundaries Workbook*

© Faith G. Harper, 2020

© por la traducción, Marta de Bru de Sala i Martí
Corrección de estilo de cargo de Álex Herrero

© Editorial Planeta, S. A., 2025
temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición: enero 2025
ISBN: 978-84-10293-34-2
Depósito legal: B. 114-2025
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



ÍNDICE

<i>Introducción</i>	11
---------------------	----

PRIMERA PARTE ¿QUÉ SON LOS LÍMITES?

Tipos de límites	21
¿Cómo definimos nuestros límites?	27
Las transgresiones de los límites (y por qué el consentimiento es tan importante)	35
Ejemplos de transgresiones externas de los límites	37
Ejemplos de transgresiones internas de los límites	38
Ejemplos de transgresiones de los límites que podrían ser tanto externas como internas	40

SEGUNDA PARTE
ASÍ ACTÚA TU CEREBRO ANTE LOS LÍMITES

Escucha tu cuerpo	53
-------------------	----

TERCERA PARTE
¿POR QUÉ SE NOS JODEN LOS LÍMITES?

¿Por qué la sociedad nos jode los límites?	61
Estilos de apego	69
Personalidades altamente conflictivas	77
Control coercitivo	83
Señales de control coercitivo	88
Banderas rojas de una pareja manipuladora o de una pareja que utiliza el control coercitivo al inicio de la relación	90
Estrategias de control coercitivo usadas contra lesbianas, gais, plurisexuales, transexuales y personas no binarias	92
¿Se puede arreglar el control coercitivo?	94
La prueba del no	96

CUARTA PARTE
RESPETA MIS PUTOS LÍMITES

Analiza tus límites	103
¿Cómo responden ante los límites las personas de tu entorno?	113
¿Cómo comunicar tus límites y dar tu consentimiento?	119

Estilos de comunicación	120
Hablar en primera persona	124
Los cuatro niveles de comunicación	126
Comunicar lo que queremos, en vez de lo que no queremos	130
Comunicarse en situaciones de conflicto y desacuerdo	131
Mantener la calma cuando falla la comunicación	136
El truco del panel de cristal	137
El método de la piedra gris	138
¿Cuándo tienes que justificar tus límites?	139
¿Cómo respetar los límites de los demás?	143
Gestionar el no	146
CLPB	147
Responsabilízate de tus transgresiones	151
<i>Conclusión</i>	161

CUADERNO DE ACTIVIDADES

<i>Introducción</i>	169
Primera parte: Conoce tus propios límites	175
Segunda parte: Ejercicios de anclaje	243
Tercera parte: Comunicar tus límites	259
Cuarta parte: Respetar los límites de los demás	281
Quinta parte: Ejercicios grupales	313
Sexta parte: Identificar el abuso	343
<i>Referencias</i>	359

Empezaremos con un debate pragmático sobre los límites.

El término *límite* se refiere simplemente a la línea (literal o metafórica) que señala los confines de un área en particular. Los límites son el territorio fronterizo entre lo que nos pertenece a nosotros y lo que es de otros.

Los límites en cualquier relación, ya sea íntima o no, pueden adoptar muchas formas. Abarcan cuestiones sexuales («¡Nada de metérmela por el culo, deja de presionarme!»), cuestiones de privacidad («¡Que no te leas mi diario, joder!») o interacciones cotidianas («Por favor, hoy no vengas a mi despacho a charlar. Voy contra reloj con el proyecto y se me da fatal hacer más de una cosa a la vez» o «Necesito veinte minutos para relajarme cuando llego a casa después de trabajar»).

Los límites no los establecen, solamente, los noes rotundos, también lo hacen los «tal vez» y los «sí, pero

con ciertas restricciones». Por ejemplo, esto se ve en casos como «Por favor, llama a la puerta antes de entrar en mi habitación» o «No estoy seguro de si quiero ir a ese evento. A ver si se me pasa el dolor antes del viernes».

Además, los límites pueden cambiar con el paso del tiempo, según la situación y las distintas relaciones. No existe ninguna fórmula de trigonometría que podamos aplicar a todas las situaciones para simplificarlas. Y cualquier gurú que diga lo contrario miente como un bellaco al 103 %. Si este tema fuera tan sencillo, no tendría que estar escribiendo este libro. Me dedicaría a teclear otros sobre mis gatos o sobre cualquier otra cosa. Desde luego, no estaría intentando recopilar todo lo que he aprendido y compartido sobre los límites a lo largo de toda mi carrera profesional en una obra que sea realmente útil.

TIPOS DE LÍMITES

Puede que te resulte útil clasificar los límites en siete categorías principales:

- **Límites físicos.** Son los límites relacionados con los pragmatismos del contacto físico (cuándo, dónde, cómo, quién, etcétera), tanto si se trata de que otro te toque a ti como de que tú toques a otro.
- **Límites de la propiedad.** Son los límites relacionados con las cosas que poseemos o reclamamos como nuestras. Nuestras casas, nuestras bicicletas o nuestras camisetas favoritas. Sin embargo, nuestros cerebritos primitivos también pueden causarnos problemas con este tipo de límites. A veces una persona decide que una de las sillas de una clase o una sala de reuniones es *la suya* y que nadie

más tiene derecho a sentarse en ella. En mi caso, he llegado incluso a enfadarme con alguien por haber comprado la última galleta de jengibre delante de mis putas narices para fastidiarme, pues sabía perfectamente que me apetecía (ejem). No hay duda de que los humanos somos bastante territoriales, ¿verdad?

- **Límites sexuales.** Son los límites que engloban tanto los aspectos físicos y emocionales del sexo como también los de nuestra sexualidad, como quién nos atrae, qué nos apetece hacer con las personas que nos gustan, etcétera. También es lo que define el lenguaje, las ideas y la información que consideramos aceptable en relación con la sexualidad. También sobre las palabras que utilizamos al hablar de sexo, y si las bromas de carácter sexual nos parecen graciosas u ofensivas. El sexo es una parte tan importante en la vida de la mayoría de las personas que nuestros límites sexuales suelen ser muchísimo más amplios que los actos sexuales en los que participamos.
- **Límites emocionales-relacionales.** Son los límites que no solo tienen que ver con cómo queremos sentirnos ni con cómo quieren sentirse los demás, sino también con mostrar respeto hacia nosotros mismos y hacia el resto. Respetar este tipo de límites significa cuidar de los demás y dejarlos vivir sus propias experiencias emocionales. Pero también no hacerse responsable de sus emociones (todos hemos tenido que lidiar alguna vez

con alguien que estaba de mal humor y quería desfogarse con nosotros).

- **Límites intelectuales.** Son los límites que están relacionados con nuestros pensamientos, creencias e ideas y el respeto que se les tiene. También están relacionados con nuestro acceso a la información, a las ideas y a las oportunidades de aprendizaje. Este tipo de límites están separados de los emocionales. Podemos encontrarnos con alguien que sea emocionalmente amable (más o menos), pero que luego no respete nuestra visión del mundo, o con alguien que piense que somos brillantes e inteligentes, pero que luego nos trate como una mierda en otros aspectos.
- **Límites espirituales.** Son los límites que están relacionados con nuestro sistema de creencias, con cómo lo practicamos y con cómo lo compartimos. Los límites espirituales no son lo mismo que los intelectuales porque la espiritualidad es la experiencia humana de pertenecer a un propósito mayor. Definen la relación que tenemos con algo superior a nuestras propias experiencias emocionales e intelectuales, y para ciertas personas son una gran vulnerabilidad. Las transgresiones de los límites espirituales incluyen, por ejemplo, obligar a rezar a alguien que no quiere y no dejar hacerlo a alguien que lo desea.
- **Límites temporales.** Son los límites relacionados con uno de nuestros recursos más preciados. Por supuesto, hablamos del tiempo: de los minutos, las

horas, los días... Hay un montón de cosas que despiertan mi interés y que no sobrepasan mis límites intelectuales, ni emocionales ni de ningún otro tipo, pero aun así me falta tiempo para dedicarme a ellas. Sabes de lo que te estoy hablando, ¿verdad? Dime que a ti también te pasa.

Todas estas categorías de límites se solapan bastante. En el caso de las transgresiones simples, resulta bastante fácil relacionarlas con una única categoría. Por ejemplo, si alguien en el supermercado te diera un golpe en el tobillo con su carrito de la compra, estaríamos ante una simple transgresión de un límite físico. Sin embargo, también podemos encontrarnos con situaciones que infrinjan varios de nuestros límites a la vez. Por ejemplo, si alguien te pidiera ayuda para un proyecto, podría estar vulnerando tus límites intelectuales y temporales, ¿no? E incluso puede que también los emocionales.

Tal vez sea, precisamente, esa complejidad lo que hace que sea tan difícil hablar sobre límites, descubrir cuáles son los nuestros e intentar comunicarlos lo mejor posible a los demás. Es complicado de cojones, de eso no cabe duda. Pero, tal y como dice el autor Glennon Doyle, «somos capaces de hacer cosas difíciles». Te aseguro que el esfuerzo merece la pena.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuáles son algunos de tus límites en cada una de estas categorías?
- ¿Qué tipo de transgresiones de tus límites sufres más a menudo? ¿A qué categoría pertenecen?
- ¿Qué tipo de límites te cuesta más respetar en los demás? ¿A qué categoría pertenecen estas transgresiones?