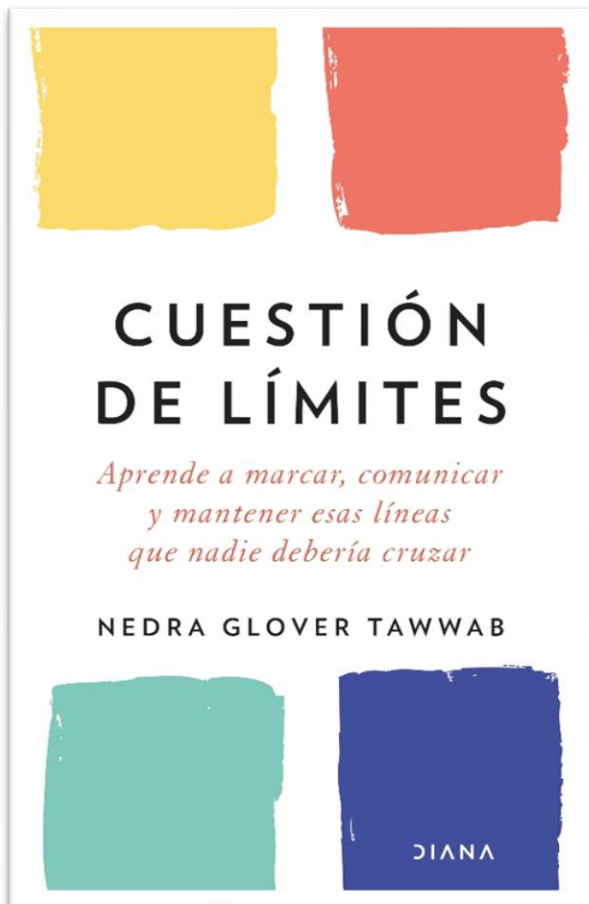


CUESTIÓN DE LÍMITES

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

Bestseller de *The New York Times*

NEDRA GLOVER TAWWAB



¿Alguna vez te has preguntado por qué de repente el autocuidado se ha vuelto un concepto tan popular? La respuesta podemos encontrarla en la ausencia de límites, en la incapacidad que a menudo tenemos de comunicar a los demás nuestras necesidades de forma asertiva. La falta de límites nos conduce a una cultura del *burnout* y a una sociedad exhausta y sobrepasada. Necesitamos cambiar esta tendencia, y saber trazar límites saludables es la clave.

Nedra Glover Tawwab presenta un conjunto de sencillas herramientas basadas en distintas técnicas psicológicas que nos ayudarán a mejorar nuestra asertividad y a establecer límites saludables en todas las áreas de nuestra vida. Comprenderemos también cuál es el coste personal de no saber marcar límites, y aprenderemos cómo comunicarlos y mantenerlos para mejorar nuestras relaciones, nuestras amistades, las dinámicas familiares, el equilibrio entre trabajo y vida personal, y, en definitiva, nuestra salud mental a largo plazo.

UNA GUÍA PARA APRENDER A ESTABLECER LÍMITES PROTECTORES EN NUESTRA VIDA Y SENTIRNOS MÁS LIBRES QUE NUNCA.

«Una poderosa hoja de ruta para establecer expectativas y límites personales, y así vivir con la seguridad, el respeto y la autorrealización que merecemos».

SCOTT BARRY KAUFMAN, presentador de *The Psychology Podcast* y autor de *Transcend*

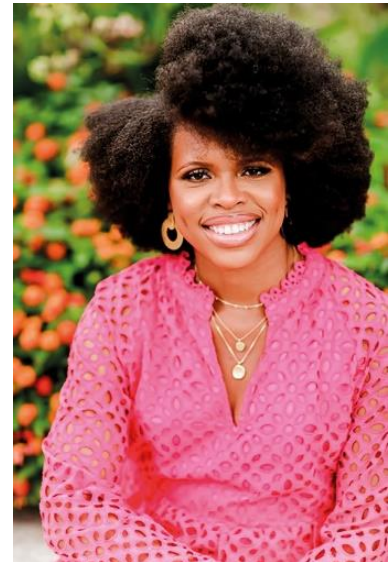
«La Biblia de los límites. Nedra nos enseña no solo cómo establecer límites saludables, sino también cómo ser claros acerca de nuestros sentimientos e intenciones».

ALEXANDRA ELLE, autora de *After the Rain*

NEDRA GLOVER TAWWAB

NEDRA GLOVER TAWWAB es psicóloga y experta en relaciones. Lleva catorce años ejerciendo como terapeuta y es fundadora y propietaria del centro de terapia de grupo Kaleidoscope Counseling. Licenciada en la Universidad Wayne State de Detroit (Míchigan, Estados Unidos), su planteamiento se basa en que detrás de la mayoría de los problemas en las relaciones hay una falta de límites y de asertividad, y su don consiste en ayudar a las personas a crear relaciones saludables con los demás y consigo mismas.

Sus aportaciones han sido recogidas en medios como *The New York Times*, *The Guardian*, *Psychology Today*, *Self* o *Vice*, y ha sido entrevistada en numerosos pódcast. También comparte sus prácticas, reflexiones y recomendaciones para mejorar la salud mental en su popular cuenta de Instagram. Su primer libro, *Cuestión de límites*, se está traduciendo a una decena de idiomas.



© Ariel Perry

SUMARIO

Prefacio

Introducción

PRIMERA PARTE: Comprender la importancia de los límites

1. ¿Qué diablos son los límites?
2. El coste de no ponerse unos límites saludables
3. ¿Por qué no nos hemos puesto límites saludables?
4. Los seis tipos de límites
5. Cómo son las transgresiones de los límites
6. Identificar y comunicar tus límites
7. Líneas difusas: que dejen de serlo
8. Traumas y límites
9. ¿Qué estás haciendo para respetar tus límites?

SEGUNDA PARTE: Así es como se establecen los límites

10. La familia
11. Las relaciones sentimentales
12. Las amistades
13. El trabajo
14. Las redes sociales y la tecnología
15. Y ahora, ¿qué?

Test de autoevaluación

Preguntas más frecuentes

Notas

Lecturas complementarias

Agradecimientos

NOTA DE LA EDITORA

«Llevábamos un tiempo en la editorial preguntándonos por qué de repente el concepto de autocuidado se había vuelto tan popular cuando cayó en mis manos este libro y lo entendí todo. ¿Era posible que si todo el mundo hablaba de trucos, técnicas y experiencias de autocuidado, casi como si este fuera la solución a cualquier problema, fuera porque lo necesitamos más que nunca? ¿Y era posible que si lo necesitamos más que nunca es porque tenemos una asignatura pendiente con los límites?

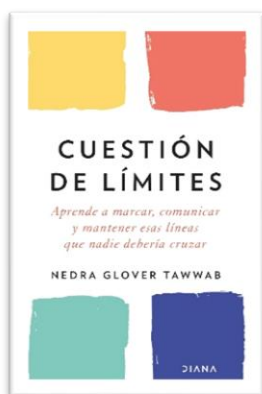
Ah, los límites. Qué palabra más poco atractiva. Nadie quiere sentirse limitado, menos aún en una sociedad en la que se nos hace creer que querer es poder y casi todo está al alcance de un solo clic. Y sin embargo, nada funciona cuando no sabemos establecerlos. Nuestras relaciones, nuestros niveles de energía, nuestra salud... todo ello se ve comprometido cuando no somos capaces de fijar esas líneas que nadie debería cruzar. “No, mamá, este fin de semana no puedo venir a comer” o “Me gustaría que dejaras de preguntarme cuándo voy a casarme y tener hijos” o “Lo siento, esta mañana tengo muchas reuniones y no voy a poder ayudarte con esa tarea”. Parece sencillo, ¿verdad? Pero qué difícil e incómodo a veces ser asertivos sin sentirnos culpables, sin tener miedo a que nos quieran menos, sin ofender al otro.

Si sospechas que tienes problemas a la hora de fijar límites a los demás, presta atención a las siguientes señales:

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

Si has contestado que sí a alguna de estas preguntas, probablemente, este libro que tienes en las manos te resultará muy interesante. ¿Sabías, además, que la mayoría de consultas a psicólogos y psiquiatras tiene como base un problema a la hora de saber poner límites protectores? Te animo a descubrir cómo hacerlo en esta guía, llena de ejemplos y casos prácticos. Un libro que estamos seguras de que se convertirá en una obra de referencia y que por fin saca del armario un tema importante del que todavía se habla demasiado poco».

¡Feliz lectura!



Rocío Carmona

Editora Ejecutiva de Diana

EXTRACTOS DEL LIBRO

PREFACIO

«Antes de ponerme unos límites saludables, mi vida era agobiante y caótica. Yo también he luchado contra la codependencia, buscando la paz dentro y fuera del trabajo, y contra las relaciones insatisfactorias. Y resulta que establecer ciertas expectativas hacia mí misma y hacia los demás me da paz. Crear una vida con relaciones saludables es un proceso continuo, pero que se va dominando con el tiempo y con la práctica.

En el momento en que dejé de fijar perímetros, mis antiguos problemas resurgieron. A causa de ello, he convertido los límites saludables en una parte de mi vida diaria. Practico la asertividad y la autodisciplina de manera sistemática, para así crear la vida que quiero tener. En el pasado, siempre llevaba conmigo un montón de resentimiento, y tenía la esperanza de que los demás adivinaran mi estado de ánimo y mis deseos. Después de un proceso de ensayo y error, aprendí que la gente no adivinaba mis necesidades: ellos se dedicaban a lo suyo, mientras yo sufría en silencio.

Las cosas que antes me costaba mucho decir —como, por ejemplo, “no voy a poder ayudarte con la mudanza”— ahora me salen con mayor firmeza. Al principio me daba miedo, no quería enfadar ni molestar a nadie, y no sabía cómo elegir las palabras adecuadas. Temía que el hecho de no dejarme pisotear supusiera el fin de mis relaciones. Durante todo ese tiempo, el coste personal que tuve que pagar fue muchísimo más alto.

En el momento en que aprendí acerca de los límites, no sabía cómo aplicar ese concepto a mi vida. *Límites* es un término tan amplio como intimidatorio. Este libro analizará los numerosos aspectos de ponerse unos límites saludables y te ayudará a saber cómo respetar los límites de los demás. He tardado años en no sentirme tan culpable a la hora de establecer límites con la gente, porque no sabía que esa culpa es normal cuando haces algo que crees que está mal. Este libro te enseñará a gestionar la incomodidad (la culpa) que te impide tener la vida que quieres y, con suerte, te dará la confianza y la valentía necesarias para ponerte tus propios límites saludables».

pp. 11-12

PRIMERA PARTE: Comprender la importancia de los límites

1. ¿Qué diablos son los límites?

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.

[...]

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.

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».

[...]

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.

[...]

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».

pp. 23-29

4. Los seis tipos de límites

LÍMITES FÍSICOS

«El espacio personal y el contacto marcan los límites físicos. Tu espacio físico es el perímetro que rodea tu cuerpo. Todos tenemos un nivel concreto de consciencia de nuestro cuerpo y de lo que nos resulta cómodo, y las necesidades en cuanto al espacio físico cambian de una persona a otra. También vemos de manera diferente qué contacto físico es apropiado. Estos límites varían en función del lugar, de la relación que mantenemos con la otra persona y de nuestro nivel de comodidad. Pero hay que verbalizar nuestras preferencias en lo que a espacio personal y contacto físico se refiere.

Ejemplos de transgresiones de los límites físicos

- Maltrato físico.
- Abrazos, besos o apretones de manos forzados.
- Mantener una distancia demasiado escasa.
- Cogerle la mano a una persona en público cuando esta ha dejado claro que está incómoda con las muestras de afecto delante de los demás.
- Tocar a una persona de una manera que le parezca inapropiada.
- Leer el diario de una persona o invadir su intimidad de cualquier otra forma

Qué decir para establecer un límite físico

- “Soy más de apretones de manos; no quiero abrazos”.
- “Aléjate un poquito, por favor”.
- “No me siento cómodo con las muestras de afecto en público. Preferiría que eso lo dejáramos para cuando estemos en casa”.

[...]

LÍMITES SEXUALES

Nunca está bien tocar el cuerpo de una persona sin su consentimiento, y los niños son incapaces de consentir mantener relaciones sexuales. Tocar, hacer comentarios sexuales o protagonizar actos sexuales sin consentimiento expreso es una violación de los límites sexuales. Nunca es aceptable colocar a los niños en una situación sexual, ni siquiera en una conversación. Como los niños no pueden comunicar sus límites sexuales, los adultos debemos comportarnos de manera apropiada con ellos.

A diferencia de otros límites, que necesitan ser verbalizados para que se entiendan, muchos límites sexuales son tácitos, porque forman parte de las normas de la sociedad. Y estas incluyen el rechazo a la violación, las agresiones sexuales, el acoso o el abuso.

Ejemplos de transgresiones de los límites sexuales

- Acoso sexual, abusos o violaciones.
- Comentarios sobre el aspecto sexual de alguien.
- Contacto físico para insinuarse sexualmente.
- Indirectas sexuales.
- Bromas sexuales.

Qué decir para establecer un límite sexual

- “Tus comentarios sobre mi físico me hacen sentir incómodo”.
- “No tengo interés en tener relaciones sexuales contigo”.
- “Quítame la mano de la pierna”.
- “Para”.
- “Tu comentario no me hace gracia; es sexualmente inapropiado”.

[...]

LÍMITES INTELECTUALES

Los límites intelectuales hacen referencia a tus pensamientos e ideas. Eres libre de tener tu propia opinión sobre cualquier cosa. Y cuando la expresas, nadie debería desestimar, menospreciar ni ridiculizar tus palabras.

[...]

Ejemplos de transgresiones de los límites intelectuales

- Insultar a alguien por sus creencias u opiniones.
- Gritar cuando se está en desacuerdo.
- Ridiculizar a alguien por sus puntos de vista y pensamientos.
- Ignorar a alguien porque se está en desacuerdo.
- Humillar al padre o a la madre de un niño delante de este.
- Contarle a un niño problemas que no será capaz de gestionar emocionalmente.

Qué decir para establecer un límite intelectual

- “Puedes estar en desacuerdo sin ser cruel ni borde”.
- “No creo que mantener esta conversación con un niño sea apropiado”.
- “No te hablaré más si sigues alzando la voz”.
- “Ha sido una broma cruel, me has ofendido”.
- “Solo he dicho lo que pienso y me has menospreciado. ¿Por qué?”

[...]

LÍMITES EMOCIONALES

Cuando compartes tus sentimientos, es lógico que esperes que los demás te apoyen. Para algunos de nosotros, sin embargo, expresar las emociones no es fácil. Por lo tanto, cuando alguien menosprecia tus sentimientos o invalida tus emociones, está transgrediendo tus límites emocionales. Y eso hará que la próxima vez que quieras expresar lo que sientes estés incómodo.

[...]

Ejemplos de transgresiones de los límites emocionales

- Compartir demasiada información demasiado pronto.
- Compartir información emocional inapropiada con un niño.
- Desahogarse emocionalmente en exceso.
- Presionar a alguien para que comparta información que no está dispuesto a compartir.
- Invalidar los sentimientos de alguien.
- Decir a los demás cómo deben sentirse; por ejemplo: “Esto no debería ponerte triste”.
- Minimizar el impacto de algo, por ejemplo: “No es para tanto”.
- Presionar a la gente para que deje atrás cuanto antes unos sentimientos complicados.
- Chismorrear con los detalles personales de la vida de otra persona.

Qué decir para establecer un límite emocional

- “Cuando te cuento algo, espero confidencialidad por tu parte”.
- “No me siento bien compartiendo mis sentimientos. Me sentiría mejor si respondieras a lo que te digo con un asentimiento”.
- “Veo que te están pasando un montón de cosas. Creo que no estoy capacitado para ayudarte. ¿Has pensado en ir a terapia?”
- “No me siento bien hablando de este tema”.
- “No está bien que me digas cómo debería sentirme. Mis sentimientos son válidos”.

[...]

LÍMITES MATERIALES

Los límites materiales tienen que ver con tus posesiones. Tus cosas son tuyas. Si decides compartirlas, es tu elección. También tienes derecho a pedir cómo quieres que los demás traten tus pertenencias. Si dejas a un amigo una herramienta en buenas condiciones, es apropiado esperar que te la devuelva en el mismo estado. Cuando alguien te devuelve algo en peores condiciones, ha transgredido tus límites materiales.

[...]

LÍMITES TEMPORALES

Mi experiencia me dice que, de las seis áreas enumeradas, la temporal es la que suele plantear mayores problemas. Los límites temporales se refieren a cómo gestionas tu tiempo, cómo permites que los demás hagan uso de él, cómo lidias con los favores que te piden y cómo estructuras tu tiempo libre. Quienes tienen esos problemas ven difícil lograr un equilibrio entre trabajo y vida, cuidar de sí mismos y priorizar sus necesidades. Si no tienes tiempo para algo que quieres hacer, no tienes unos límites temporales saludables».

[...]

PP. 93 - 101

7. Líneas difusas: que dejen de serlo

LÍMITES DIFUSOS

«Los límites difusos aparecen cuando no explicamos con suficiente claridad lo que queremos, necesitamos o esperamos de la otra persona. En lugar de ser directos, chismorreamos o hablamos con los demás acerca de lo que queremos. Y entonces quizá infrinjamos sus límites al ofrecerles consejos que no han pedido sobre cómo deberían relacionarse con la gente, o al verter nuestros principios sobre la otra persona.

[...]

CUÁLES SON LOS LÍMITES DIFUSOS

Número 1: chismorrear

En algunas relaciones, es habitual echar mano de chismorreos como una manera de conectar, sobre todo con gente a la que no conocemos demasiado. Un chismorreo malicioso tiene lugar cuando hacemos un comentario desdeñoso o revelamos detalles personales de una persona de la que somos íntimos. Con la intención de descargar nuestras frustraciones, compartimos con otros lo que nos gustaría decirle a la persona de la que estamos hablando. Pero el que nos está escuchando no va a ayudarnos a resolver nuestros problemas con otros. Al compartir detalles personales de un tercero, dañamos su reputación de un modo pasivo-agresivo.

Número 2: decir a los demás cómo deben vivir

A veces, la ayuda (pedida o no pedida) de los demás nos llega cuando se trata de una relación estrecha: “Es lícito que te diga cómo debes vivir”. Cuando compartimos un problema con otra persona, es probable que esta considere útil decir: “Tienes que...”. Es un problema con los límites muy común entre adultos mayores de edad y sus padres, ya que a estos les cuesta no decir a sus hijos lo que deberían hacer. Tal vez sea difícil escuchar sin dar consejos a la gente que comparte sus problemas con nosotros, pero a menudo es el mejor apoyo que podemos proporcionar.

Decir a otra persona lo que debe hacer con su vida no le permitirá resolver sus propios problemas. Kate McCombs, una educadora sexual y relacional, lo explica así: “La pregunta que prefiero con diferencia que me formulen cuando tengo un problema es esta: ‘Ahora mismo, ¿quieres empatía o un plan de acción?’”. A menudo, asumimos automáticamente que los demás buscan nuestra opinión sobre lo que deberían hacer, pero no siempre es el caso.

En una encuesta de Instagram, hace poco, pregunté: “Cuando tienes un problema, ¿qué prefieres? A: que te aconsejen; B: que te escuchen”. De las cuatro mil personas que respondieron, más del 70 % votó por la opción B. Por lo visto, la mayoría de nosotros tan solo queremos que nos escuchen.

Un límite fundamental es aprender a escuchar sin dar consejos y sin preguntar: “¿Quieres que te escuche o que te dé mi opinión?”. Dejar que los demás elijan cómo quieren que respondas es una manera muchísimo más profunda de apoyarlos cuando comparten algo contigo.

Número 3: indicar a los demás lo que deberían y lo que no deberían tolerar en una relación

“Si yo fuera tú, haría...”. En una relación, todos somos capaces de aguantar diferentes cosas a distintos niveles. Cuando compartimos lo que haríamos nosotros si..., no permitimos que el otro tenga la oportunidad de decidir sus propios límites. Como decíamos antes, solo escuchar es una práctica muy útil.

Número 4: verter tus principios sobre los demás

Según Celeste Headlee, autora de *We Need to Talk*, “para entablar una conversación importante, a veces vas a tener que dejar tus opiniones junto a la puerta. No hay ninguna creencia tan fuerte que no pueda quedar temporalmente al margen para aprender de alguien que no está de acuerdo. No te preocupes: cuando hayas acabado, tus creencias seguirán ahí”. Todo el mundo tiene derecho a opinar, pero la opinión de otra persona sobre tu vida no es más valiosa que la tuya propia».

pp. 151-153

SEGUNDA PARTE: Así es como se establecen los límites

12. Las amistades

MARCA UN LÍMITE O SUFRE LAS CONSECUENCIAS DE NO HACERLO

«Dejando a un lado la familia, las amistades son las relaciones más complicadas en las cuales implementar límites. Tus amigos a menudo te cuentan abiertamente quién les ha ofendido y cómo se han sentido por ello. Una confianza que dificulta el establecimiento de un límite si crees que es justamente lo que ellos van a interpretar como desagradable u ofensivo. Pero hay esperanza, y muchas amistades han sobrevivido a peticiones de este estilo. Quizá las tuyas también. Y recuerda que, si una relación termina por culpa de un límite, es la prueba de que había un problema mayor. Según las encuestas de las historias de mi Instagram, el 81 % de las personas han tenido problemas con la manera en que sus amigos hablan sobre sus hábitos románticos. Cuando no se abordan los problemas ni se ponen límites, los obstáculos en una relación persisten.

Nuestras relaciones reflejan nuestros límites o la falta de ellos. Los demás no tienen ni idea de cuál es nuestra capacidad emocional o de escucha, así que es responsabilidad nuestra echar mano de palabras y de comportamientos que se lo hagan ver.

¿Cómo poner límites sin sentir culpa? Como ya he dicho, es imposible. Pero los límites son como los músculos: cuantas más veces los ejercitemos, más fácil será establecerlos y mantenerlos. Asumimos que le vamos a romper el corazón a nuestro amigo si ponemos un límite. Y pensamos así seguramente porque le hemos oído quejarse de cómo le han tratado otras personas. Pero ¿acaso no es posible que él sea el responsable de algunos de los problemas que tiene con los demás?

En la universidad tuve una amiga que se quejaba de lo que su novio y otros amigos decían de ella. Durante un tiempo la escuché, pero después empecé a valorar la verdad de esos comentarios. No me correspondía a mí decirle a mi amiga que se equivocaba, pero tampoco me correspondía escucharla quejarse de cómo la perjudicaban los demás. No estaba demasiado bien que fingiera prestarle atención y que le dijera “ajá” repetidas veces, así que comencé a dirigir las conversaciones hacia otros temas. Para estar presente en nuestras charlas, para mí era vital conectar con ella en las cuestiones que creaban un diálogo interesante entre las dos. De mi amiga me gustaban muchas cosas y no quería poner fin a nuestra relación, así que conducir las conversaciones hacia otra dirección me permitió crear una amistad más saludable.

LIDIAR CON LAS QUEJAS

«Las quejas se agrupan en tres categorías: desahogos, búsquedas de solución o lamentaciones. Desahogarse es una manera de hablar de los problemas sin buscar consejo, sino simplemente soltando todas las frustraciones. Buscar una solución implica pedir consejo para saber cómo arreglar una cuestión. Lamentarse es hablar de los mismos temas una y otra vez sin intentar encontrar una solución ni gestionar las frustraciones de ninguna manera.

Lamentarse es básicamente cargarle el muerto al otro. En contadísimas ocasiones he visto que la gente tuviera problemas con los desahogos o con las búsquedas de soluciones. Son las lamentaciones las que se transforman en una seria contrariedad.

Casi todos nos quejamos de algo, pero la frecuencia es muy importante. A nadie le gusta oír a otra persona lamentarse de lo mismo repetidamente. El amigo que se queja siempre lo hace sin limitación alguna porque le hemos dado el espacio para ello».

pp. 244-247

14. Las redes sociales y la tecnología

CÓMO GESTIONAR LA AVALANCHA DE INFORMACIÓN DE LA ERA DIGITAL

«En gran medida, nuestro consumo digital entra dentro de nuestro control. Cuando no nos gusta lo que vemos, tenemos la posibilidad de seguir mirando o de pasar a otra cosa. En el momento en que continuamos haciendo algo que nos molesta, aceptamos que nos molesten.

Gestionar las malas noticias cuando inundan la televisión e internet

“Eres” las cuentas a las que sigues, los vídeos que ves y las páginas que visitas. Tienes el poder de elegir tu experiencia de usuario. En momentos en que ocurre algo importante en el mundo, eres capaz de alejarte de las fuentes que te agotan la energía. Si para estar informado debes pagar el precio de tu salud, toma la decisión temporal de minimizar tu uso de la tecnología».

pp. 279-280

15. Y ahora, ¿qué?

«La ambivalencia es una parte del proceso, y cuando pruebas algo nuevo es totalmente normal sentirse inseguro. En cuanto empieces a ponerte límites, no te desvíes del camino, porque la coherencia es la fase más esencial del proceso.

Recuerda que no existe la posibilidad de poner límites sin sentirse culpable. Si quieres minimizar la culpa (que no eliminarla), cambia tu manera de pensar. Deja de considerar que los límites son crueles o que están mal; empieza a creer que son una parte innegociable de las relaciones saludables, así como el autocuidado y la práctica del bienestar.

Los límites saludables muestran de qué manera vas a asegurarte de ser feliz y estar bien en tus relaciones y en tu vida. Para implementarlos, exprésalos con suma claridad y respétalos con tus acciones. Recuerda que, cuando alguien no entiende o no acepta tus límites, es probable que te presione, que te cuestione, que los ponga a prueba, que te ignore o que desaparezca. Pase lo que pase, no dejes de establecerlos. Persevera y sé consciente de que tus límites no tienen por qué gustar a los demás. Te los pones para ti y para mantener relaciones saludables. Son una manera de fijar unas normas básicas para ti y para otras personas. Y son útiles en todas las áreas de la vida: con la tecnología, en el trabajo, en tu relación contigo mismo y en tu relación con los demás. Por lo tanto, es muy lícito tener límites y comunicarlos con asertividad. Solo con límites vas a coexistir pacíficamente con quienes te rodean».

p. 296

Para más información

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

María Fernanda Ginnari
934 928 697
mginnari@planeta.es