

NEDRA GLOVER TAWWAB

CUESTIÓN DE LÍMITES

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

Traducción de Xavier Beltrán

Autoconocimiento

DIANA

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *Set Boundaries, Find Peace*

© 2021, Nedra Glover Tawwab

© 2021, Traducción: Xavier Beltrán

© 2021, Editorial Planeta S.A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: mayo de 2021

ISBN: 978-84-18118-54-8

Primera edición en formato epub en México: julio de 2021

ISBN: 978-607-07-7779-0

Primera edición impresa en México: julio de 2021

ISBN: 978-607-07-7781-3

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia.

La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, el autor y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México – *Printed in Mexico*

ÍNDICE

<i>Prefacio</i>	11
<i>Introducción</i>	13

PRIMERA PARTE

Comprender la importancia de los límites

1. ¿Qué diablos son los límites?	21
2. El costo de no ponerse unos límites saludables	47
3. ¿Por qué no nos hemos puesto límites saludables?	69
4. Los seis tipos de límites	91
5. Cómo son las transgresiones de los límites	105
6. Identificar y comunicar tus límites	125
7. Líneas difusas: que dejen de serlo	149
8. Traumas y límites	167
9. ¿Qué estás haciendo para respetar tus límites?	181

SEGUNDA PARTE

Así es como se establecen los límites

10. La familia	205
11. Las relaciones sentimentales	225
12. Las amistades	243
13. El trabajo	259

14. Las redes sociales y la tecnología	275
15. Y ahora, ¿qué?	293
<i>Test de autoevaluación</i>	299
<i>Preguntas más frecuentes</i>	303
<i>Notas</i>	307
<i>Lecturas complementarias</i>	311
<i>Agradecimientos</i>	315

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 desconcertada. «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 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 consultorio 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

incrementan 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 consultorio 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 el tope. 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 paciente y dice: «Tengo que cuidar de mi madre, y eso me enfada», enseguida me percató 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 paciente. 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 trabajar 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 le 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.