



**EL  
LIBRO DE  
LOS LÍMITES**

---

**MARCA LAS  
FRONTERAS QUE  
TE LIBERARÁN**

**MELISSA URBAN**

AUTORA BESTSELLER DE *THE NEW YORK TIMES*

zenith

MELISSA URBAN

# EL LIBRO DE LOS LÍMITES

Marca las fronteras que te liberarán

zenith

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Book of Boundaries*

Primera edición: mayo de 2022

© Melissa Urban, 2022

Publicado originalmente en los Estados Unidos por The Dial Press, un sello de Random House, una división de Penguin Random House LLC, Nueva York.

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-27287-8

Depósito legal: B. 7.672-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



# SUMARIO

Nota de la autora .....	11
Introducción: Cómo me convertí en «Doña Límites» .....	13

## PARTE 1

### EL COMIENZO DE LOS LÍMITES

1. Curso acelerado sobre límites .....	35
2. Cómo usar este libro .....	57

## PARTE 2

### LOS LÍMITES EN LA PRÁCTICA

3. El verdadero equilibrio trabajo/vida: Instaurar límites en el lugar de trabajo .....	67
4. Melodramas familiares: Instaurar límites con los padres, con los suegros, con los abuelos y con otros miembros de la familia .....	101
5. Las relaciones que elegimos (casi) voluntariamente: Instaurar límites con amigos y vecinos .....	139
6. Amor, matrimonio, sexo y lavadoras: Instaurar límites en las relaciones románticas .....	167
7. Cuando no te puedes ir: Instaurar límites en la coparentalidad .....	209
8. Modales en la mesa: Instaurar límites acerca de la comida, el alcohol y las conversaciones de sobremesa .....	225
9. Cuestiones delicadas: Instaurar límites en relación con uno mismo .....	255
10. Regalos para tu Yo Futuro: Instaurar y respetar límites autoimpuestos .....	285

PARTE 3  
LOS BENEFICIOS DE LOS LÍMITES

11. Regalos al mundo: Cómo respetar los límites propios y ajenos .....	311
12. La magia de los límites.....	333
Agradecimientos .....	339
Notas .....	343

## CURSO ACELERADO SOBRE LÍMITES

**N**o hace mucho, recibí un mensaje directo de Charley, una de mis seguidoras en Instagram. Estaba temiendo la inminente visita a casa de su madre y me envió un SOS el día antes de salir de viaje. «Mañana veré a mi madre por primera vez desde que he engordado nueve kilogramos. Mi peso, y el de ella, siempre ha sido uno de sus temas de conversación preferidos, aunque no soporto hablar de ello. Sus comentarios son un ataque directo a mi autoestima y no me ayudan, aunque quiero pensar que su intención es ayudarme. Este tema hace que nuestra relación sea tensa, pero la he echado de menos durante este último año. Me encantaría que pudiera ser una visita positiva y divertida, en lugar de algo que me haga sentir insegura».

Los temores de este tipo deberían hacer sonar una alarma en el cerebro: «¡Ding, ding, ding! ¡Aquí hace falta un límite!». Si un límite es la línea que define los bordes de un área —en este caso, tu área de comodidad, seguridad y salud mental—, la sensación de ansiedad, nerviosismo o evitación de una persona o de un tema de conversación determinados es una señal segura de que esos bordes se han superado y de que hay que instaurar un límite.

Por desgracia, la mayoría de nosotros desoímos esas alarmas en favor de respuestas menos saludables, por decirlo de algún modo. Abres la puerta, preparado para el combate, y estallas de ira al primer comentario casual. Anulas a última hora, sin motivo, y dejas a tu ser querido confundido y dolido. O te traicionas a ti mismo y eres el primero en bromear sobre tu peso, para arrebatarse al otro la capacidad de herirte. Has permitido que la ansiedad, el dolor y el resentimiento invadan tus relaciones, porque no has sabido cómo hacer que tus relaciones funcionen mejor. Ahora sabes que los límites son la solución. Y el primer paso es saber identificar cuándo necesitas uno.

Los tres pasos de los límites:

1. Identificar la necesidad de un límite.
2. Instaurar el límite con claridad y amabilidad.
3. Mantener el límite.

## PASO 1: IDENTIFICAR LA NECESIDAD DE UN LÍMITE

El año pasado, mientras estaba de visita en casa de mis padres, me sorprendieron con una «discusión» acerca de cómo compartía la crianza de mi hijo con el padre de este. Aunque sus intenciones eran buenas, sobrepasaron claramente mis límites al opinar con contundencia acerca de cómo criaba a mi hijo, y estuve incómoda durante el resto de la visita. Durante los meses siguientes, mis padres nos invitaron a verlos en varias ocasiones, pero siempre encontraba motivos para no ir: tenía mucho trabajo, mi hijo había quedado con un amiguito para jugar, hacía mal tiempo... Obviamente, el verdadero motivo por el que los evitaba era que no quería que me volvieran a asaltar con una conversación acerca de cómo estaba criando a mi hijo. Hasta que mi nuevo marido me preguntó con amabilidad: «Entonces, ¿no los vas a ver nunca más o qué?».

Su capacidad perceptiva me irritó sobremanera. Claro que quería volver a ver a mis padres, pero también quería que respetaran mi derecho a tomar mis propias decisiones acerca de mi hijo. Necesitaba un límite.

La siguiente vez que fuimos de visita, les dije en cuanto llegué: «Una cosa, no quiero volver a hablar del padre de mi hijo con vosotros. Soy su madre y no os he pedido vuestra opinión acerca de cómo lo estamos criando». Para ser sincera, he de decir que me dio la impresión de que mis padres ya se lo esperaban. Me dijeron que lo entendían y que respetarían mi petición. Entonces, me pude relajar y disfrutar de su compañía, mientras los ponía al día sin temor a que volvieran a hacer «sugerencias».

Este es un ejemplo perfecto de cómo los límites pueden mejorar las relaciones. Temía ver a mis padres porque este tema de conversación me producía ansiedad. Hasta que me di cuenta de que les podía decir que no era una conversación que estuviera dispuesta a mante-

ner. Sentí que me quitaba un peso de encima al instante. Pude disfrutar plenamente de su compañía y ellos sabían muy bien dónde estaban mis límites.

### **EL LÍMITE TRATA DE TU CONDUCTA, NO DE LA DE ELLOS**

Por poco que me guste que mis padres cuestionen mis decisiones, no puedo impedir que tengan ideas propias o que hablen entre ellos de cómo crío a mi hijo. Lo que sí puedo hacer es instaurar un límite acerca de cómo recibo esas ideas. El límite no es «Quiero que estéis de acuerdo con mis decisiones», porque eso no depende de mí. El límite es: «No aceptaré vuestras opiniones acerca de mis decisiones» y se centra en mi conducta, no en la de ellos. En la página 44 hablaremos más acerca de esto.

Estoy segura de que puedes pensar en al menos una docena de situaciones parecidas a esta en tu vida. Sentir temor o ansiedad ante la idea de estar con alguien es la señal más evidente de que necesitas instaurar un límite. Quizá evites ver a alguien porque te ofrece consejos que no has pedido acerca de tu peso, de tu relación (o de la ausencia de esta) o de si tienes hijos o dejas de tenerlos. Quizá trae conflicto y drama allá donde va, y chismorrea, se queja o se centra en las noticias negativas sin cesar. Quizá hace que te sientas culpable cada vez que le dices que no a algo. Quizá sientes que se aprovecha de ti cada vez que interactúas con él o ella.

Piensa en las distintas relaciones que mantienes, ya sean familiares, profesionales o de amistad. ¿Hay alguna que te genere cierto conflicto ahora? Pueden ser relaciones con personas que te caen muy bien, a las que admiras y a las que quieres mantener en tu vida, pero que pensar en interactuar con ellas te genere temor, ansiedad o agitación. Ese nudo en la boca del estómago es un indicador clave de que hay algún aspecto de la relación que hay que remediar o reparar con un límite (o con seis).

Sin embargo, hay veces en que las señales son más sutiles.



## ¿Dónde está mi energía?

Fugas de energía: sí, ya sé que suena algo raro, pero estoy segura de que has entendido muy bien a qué me refiero. Todas las interacciones, ya se trate de comer con tu madre, de responder a un comentario en una red social o de, sencillamente, pensar en tu ex, suponen un intercambio de energía. A veces, esos intercambios nos revitalizan y nos llenan de vigor y de positividad. Sin embargo, todos sabemos qué es salir de un restaurante, cerrar Instagram o dejar de mirar fotografías antiguas y sentirnos... agotados. Ansiosos. Abrumados. Frustrados. En eso consisten las fugas de energía: cuando las interacciones consumen más energía de la que aportan.

Es posible que ni siquiera te des cuenta de que sucede, pero eso explica por qué te deprimas cuando hablas con ese compañero de trabajo que siempre está enfadado, en pleno drama o cotilleando. Eso explica por qué te quedas agotado después de incluso la más breve de las visitas de tus siempre críticos suegros. Eso explica por qué siempre pulsas «rechazar» cuando ves el nombre de ese amigo en la pantalla del móvil. En esas interacciones, tu energía solo se mueve en una dirección: hacia fuera. Y eso es una señal inequívoca de que la relación necesita un límite.

### SEÑALES DE QUE QUIZÁ NECESITES UN LÍMITE

- Hay algún tema de conversación que te provoca temor o ansiedad.
- Tiendes a evitar a ciertas personas.
- Recibes con mucha frecuencia consejos u opiniones que no has pedido.
- Sientes que la relación está desequilibrada.
- Accedes a todo solo para que las cosas «vayan bien».
- Se te dice, ya sea directa o indirectamente, que las emociones del otro son más importantes que las tuyas.
- Te sientes agotado en su presencia o cuando se va.
- Te arrastra con regularidad a su conflicto y a sus dramas.
- Estar con esa persona te deja con ansiedad u otro estado de ánimo negativo.
- Has pensado en «darte un respiro» de esa persona.

Las fugas de energía no necesitan de la intervención de terceros. A veces, nos lo hacemos nosotros mismos. Quizá te des cuenta de que tu nivel de energía cae en picado cuando bebes alcohol, compras en línea por aburrimiento o ansiedad, imaginas peleas o situaciones estresantes, te comparas implacablemente con los demás en las redes sociales, miras las noticias o te acuestas muy tarde porque has desconectado mirando Netflix. Si te das cuenta de que tus actividades en solitario te producen irritación, agotamiento o, directamente, depresión, es la ocasión perfecta para instaurar un límite contigo mismo, un límite afectuoso de ti para ti, diseñado para mantenerte a salvo y sano. (En el capítulo 10, hablaremos más de los límites que nos ponemos a nosotros mismos.)

### **Poner límites no es ser egoísta**

Hace poco, una mujer llamada Nancy me envió un mensaje por las redes sociales: «Cada mañana salgo a pasear sola, lo necesito por el bien de mi salud mental. Tengo una vecina mayor y, últimamente, se autoinvita a los paseos. Me espera en la calle y, cuando salgo, se viene conmigo. Me cae muy bien y es evidente que ella también disfruta de la compañía, pero ese es el único momento del día en que puedo estar sola. ¿Cómo le puedo decir que no venga sin sentir que soy una egoísta?».

Entiendo la situación de Nancy. Se nos dice con frecuencia, y sobre todo si somos mujeres, que anteponer nuestras emociones y nuestras necesidades es ser egoísta. Esta es una de las objeciones más habituales a los límites: que instaurarlos parece muy frío o incluso un castigo, como si estuviéramos levantando un muro entre nosotros y los demás y creando divisiones. Sin embargo, recuerda que los límites no son muros, son vallas. Y las buenas vallas producen buenos vecinos.

Los límites permiten que las personas que nos quieren nos ayuden de la manera en que queremos ser ayudados. Marcan una línea clara entre lo que nos ayuda y lo que nos perjudica, de modo que nadie tenga que intentar leernos la mente. Nos permiten disfrutar de las relaciones plena y abiertamente, porque sabemos que hemos expresado con claridad nuestros límites y hemos facilitado que los demás

puedan respetar nuestras necesidades. De hecho, la mejor manera de proteger una relación suele incluir ponerle límites.

Nancy apreciaba a su vecina y quería tener una buena relación con ella. Sin embargo, si permitía que siguiera invadiendo sus paseos matutinos, Nancy acabaría llena de irritación y luego de enfado y temía que, quizá, acabaría estallando alguna mañana, de pura frustración. Instaurar un límite en esta situación sería un acto de amabilidad, porque permitiría a Nancy cuidar de su vecina sin tener que aparcarse sus propias necesidades para conseguirlo.

Le pregunté cuántas mañanas estaría dispuesta a pasear con su vecina, en un rango de entre nunca y los siete días de la semana. Me dijo que disfrutaría paseando con ella una vez a la semana, el fin de semana, y le envié un guion para que lo usara al día siguiente: «¡Buenos días! Voy a empezar a caminar sola de nuevo entre semana. Es el único tiempo a solas de que dispongo y lo necesito de verdad por el bien de mi salud mental. ¿Te apetecería salir conmigo los sábados por la mañana, cuando ya no tengo tanto lío?». A Nancy le encantó la idea, porque satisfacía las necesidades de ambas: tiempo de calidad juntas, cuando las dos estuvieran tranquilas, y el tiempo a solas que Nancy necesitaba para recargarse durante la ajetreada semana laboral.

Instaurar límites no es ser egoísta, sino ser amable contigo y con las personas con quienes te relaciones. Claro que eso no significa que sean cómodos. Todos los conflictos pueden ser incómodos: estoy segura de que hay muchas personas que, si les sirvieran una hamburguesa poco hecha en lugar de al punto como la han pedido, se la comerían en lugar de decírselo al camarero. Instaurar límites puede ser incómodo, porque, cuando lo hacemos, trazamos una línea que no existía hasta entonces (al tiempo que, quizá, señalamos la conducta poco considerada del otro) y preguntamos al otro si está dispuesto a hacer ciertos ajustes por el bien de la relación.

Si eso te ha provocado náuseas de nerviosismo, no estás solo. Mi investigación demuestra que el motivo principal por el que no fijamos límites cuando los necesitamos es que son incómodísimos. No tengo intención de negarlo, a mí también me incomodan. No siempre me resulta fácil decirle que no a un colega al que aprecio o decirles a mis padres que no pienso hablar más de algún tema con ellos. Hablar en

el momento, defender tu postura y pedir lo que necesitas es incómodo, sin duda. Pero reforzar la idea de que las emociones del otro son más importantes o merecedoras de consideración que las tuyas es aún más incómodo, además de perjudicial. Y eso es lo que haces cada vez que te tragas el límite saludable en un esfuerzo por mantener la paz.

Lo cierto es que, cuando alguien supera un límite, no hay soluciones cómodas. Sin embargo, hay un camino que resulta incómodo a corto plazo, pero que conduce a más salud y más felicidad a largo plazo. Y hay otro que no es más que un bucle infinito que provoca emociones de falta de valía, ansiedad, enfado y resentimiento.

Uno de esos caminos es mucho peor que el otro. Y tengo una pregunta para las personas atrapadas en él: ¿qué resultado habéis obtenido en realidad? ¿Cómo os sentís al respetar las necesidades de todo el mundo excepto las vuestras? ¿Al traicionaros a vosotros mismos para hacer felices a los demás? ¿Al cargar con tanto peso a vuestras espaldas cuando los demás os lo piden? ¿Al invertir tanta energía en personas, conversaciones y conductas que nunca devuelven nada? Te lo digo con todo el cariño: estoy segura de que, si estás leyendo este libro, es porque esa estrategia no te está funcionando demasiado bien. Lo que te ofrezco aquí es un camino mejor, un camino que conduce a relaciones más satisfactorias, a una mayor seguridad en ti mismo, a una salud mejor y a más tiempo y energía para las cosas que son importantes para ti. Aunque puede resultar incómodo, te garantizo que merece la pena. Los límites son el modo en que cuidamos, apoyamos y damos a nuestros seres queridos sin sacrificar nuestra salud ni nuestra felicidad.

## PASO 2: INSTAURAR EL LÍMITE CON CLARIDAD Y AMABILIDAD

¿Recuerdas a Charley, que temía ver a su madre porque sabía que le haría comentarios sobre su peso? Charley había identificado la necesidad de un límite, pero no sabía muy bien qué decir o cómo decirlo. Así que me preguntó: «¿Me podrías indicar algunas palabras para instaurar un límite acerca de que no quiero hablar de mi peso ni del suyo? Mi madre entenderá el más mínimo límite como un ataque

personal contra ella y quiero poder transmitirle lo que siento sin sonar demasiado dura».

Diré algo que quizá parezca obvio, pero que no lo es: para poder instaurar un límite, hay que instaurar un límite. No podemos sugerirlo, apuntarlo o plantearlo de cualquier modo que obligue al otro a adivinar dónde está el nuestro. Nadie nos puede leer la mente. Si tenemos que instaurar un límite para nuestra comodidad, seguridad o salud mental, tenemos que hacerlo abiertamente.

Sé que esa es la parte que da miedo. Pero también es la parte amable.

Si te tuvieras que tatuar una frase relativa a los límites, te aconsejaría: «Ser claro es ser amable». (Si lo haces en cualquier parte que no sea una nalga, te ruego que me envíes una fotografía por mensaje directo.) La he extraído del libro de Brené Brown *Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts*: «Ser claro es ser amable. No ser claro es no ser amable».<sup>1</sup>

Brené explica que oyó esta frase en una reunión de Alcohólicos Anónimos (los doce pasos son otra cosa que tenemos en común), pero, en su libro, lo aplica a un entorno profesional. Escribe: «Decir medias verdades o mentiras para que se sientan mejor (que, en realidad, casi siempre es un intento de sentirnos mejor nosotros mismos) no es ser amable. No hablar con claridad con un compañero de trabajo acerca de lo que esperas de él o ella porque parece demasiado difícil, pero luego hacerlo responsable o culparlo por no estar a la altura, no es ser amable... Ser claro es ser amable».

Me encanta la obra de Brené y esta idea es ahora uno de los cimientos de mi práctica y de mis enseñanzas en relación con los límites. Cuando se trata de límites, ser claro es ser amable. Mostrar a los demás dónde está exactamente el tuyo y cómo te pueden ayudar a protegerlo es ser amable. Por el contrario, hacer que tengan que adivinarlo, suponerlo o enfrentarse a tu decepción y frustración cuando se equivoquen sin saberlo es de todo menos amable.

Por lo tanto, si ser claro es ser amable, el límite ideal es un límite directo. No blandengue. No pasivo-agresivo. No abierto a la interpretación. Aunque encontrarás cientos de ejemplos de ello en este libro, quiero que recuerdes algo cuando pienses en las palabras que usarás para instaurar tu próximo límite: «Cuando acabe de hablar,

¿sabrá exactamente dónde está mi límite y cómo puede evitar saltárselo?». Si la respuesta es sí, ¡enhorabuena! Acabas de instaurar un límite claro y amable. Si la respuesta es «Espero que sí, debería ser evidente, ¿no?», tienes que darle un par de vueltas más.

Límite blandengue: ojos alzados al cielo, suspiro profundo, pasar por alto el tema o bromear sobre este.

Límite claro: «No quiero hablar de nuestro cuerpo ni de nuestro peso hoy, gracias».

### ATENCIÓN: ¡LÍMITE A LA VISTA!

Una de las partes más difíciles de instaurar un límite es pasar del «¡Eh! Esa persona acaba de hacer algo que no me ha gustado nada» a expresar el límite claro y amable que necesitas instaurar. Y es ahí donde la alerta del límite a la vista resulta útil: una palabra breve, un ruido o un gesto que cierre el espacio entre el límite que se ha superado y tu respuesta. La alerta de límite a la vista es una manera rápida de señalar a tu interlocutor que acaba de sobrepasar un límite y que la energía de la conversación está a punto de cambiar y te concede unos instantes para recomponerte antes de afirmar tu límite. Verás que los guiones que encontrarás más adelante en el libro incluyen con frecuencia algunas de estas señales:

- «Guau».
- «Eh».
- «Uf».
- «Oh, mmm...».
- Alzar las manos.
- Hacer un gesto de desagrado.
- Enarcar una ceja.
- «Eh, va a ser que no».
- «Ay».
- «¿En serio?».

En la práctica, usar una alerta de límite es algo así: «Guau, no voy a responder a eso» después de una pregunta especialmente inquisiti-

va u «Oh, mmm... no, no tengo pensado entrar en el correo electrónico del trabajo durante las vacaciones» tras una solicitud de un compañero de trabajo o alzar las manos y decir «No soy muy de abrazos, gracias», cuando un desconocido se te acerca en una boda. (Si pudiera enarcar una sola ceja, te aseguro que usaría esa señal sin parar.) Es importante que insista en que la alerta de límite no elimina la necesidad de instaurar un límite claro. Solo tiende un puente entre la violación de este y tu respuesta.

## No es demasiado tarde

Otra dificultad habitual a la hora de instaurar límites es que, a veces, no somos conscientes de la gravedad de lo sucedido en el momento en el que ocurre o, por el contrario, nos quedamos tan consternados ante la afirmación o la conducta que somos incapaces de responder con rapidez. Esta es la segunda razón más citada para no instaurar un límite y también me ha pasado a mí. Recuerdo múltiples ocasiones en mi trabajo anterior en el que un compañero hacía bromas muy sexistas y totalmente inapropiadas en mi presencia. Me quedaba bloqueada y pensaba «Pero ¿qué está pasando? Es un vicepresidente, ¿qué se supone que he de hacer?». Mientras, la conversación seguía y, para cuando recuperaba la compostura, el momento había pasado y mencionarlo me resultaba muy incómodo.

Si, en ese momento, hubiera soltado un «¡GUAU!», es posible que la conversación se hubiera detenido y yo hubiera podido decir algo parecido a: «John, no puedo dejarlo pasar». (Sí, ya sé que no es el límite más elocuente del mundo, pero es mejor que nada.) De todos modos, si te quedas bloqueado en el momento y no dices nada, nunca es demasiado tarde para instaurar y comunicar un límite para las interacciones futuras. A continuación, encontrarás algunas estrategias para hacerlo incluso si el momento ya ha pasado.

**Vuelve atrás.** Pídele a tu interlocutor que vuelva a esa parte de la conversación una vez que puedas manifestar con claridad el problema y comunicar el límite que quieres instaurar para el futuro. Esto puede

ser cinco minutos, una hora o un día después del hecho. (Tampoco dejes pasar demasiado tiempo, o es muy probable que tu interlocutor se haya olvidado de los detalles de lo que para él o ella ha sido una «conversación normal».)

**Explica qué ha pasado desde tu punto de vista.** «Ayer hiciste una broma sobre las mujeres que ascienden por la escalera corporativa. Me incomodó mucho y quería que supieras que no me pareció ni divertida ni apropiada».

**Céntrate en lo que sucede ahora.** Si tu interlocutor dice algo como «Bueno, pues haberlo dicho», dile la verdad. «Ya, pero me quedé tan bloqueada que no supe cómo responder. Y creo que es importante que te lo diga ahora que lo he podido pensar con calma».

**Comunica tu límite proactivamente.** «A partir de ahora, señalaré las conductas inapropiadas al instante, haya quien haya en la reunión. Tienes a muchas mujeres trabajando para ti. Sé más cuidadoso».

Con la práctica, detectarás con más rapidez los quebrantamientos y desarrollarás algunas frases con las que responder inmediatamente o con las que ganar un poco de tiempo para evaluar la situación. Incluso si lo primero que dices no es del todo claro, como «Un momento, eso no me parece correcto» o «Espera, quiero rebobinar unos segundos», es un paso en la dirección adecuada para encontrar tu voz e instaurar los límites que necesitas cuando los necesitas, incluso si no lo comunicas con claridad hasta un poco después.

## **El lenguaje claro y amable empieza (y acaba) por ti**

Una de las ideas importantes que deberías usar como guía del lenguaje que utilizas para comunicar tus límites es que los límites saludables siempre vienen del «yo». Recuerda que la cuestión no es decirle al tío Joe que no puede fumar, sino comunicar que tú no permites fumar en tu casa. Los límites no consisten en controlar al otro, sino en las líneas que trazas alrededor de ti para mantenerte sano y seguro. En el caso de mis padres, ellos pueden hablar todo lo que quieran de mi exmarido entre ellos, pero no conmigo. La vecina



de Nancy puede seguir paseando por la misma ruta, pero sabe que ha de dejar a Nancy caminar sola a no ser que sea sábado. No se trata de controlar lo que hacen los demás. Se trata de dejar claros cuáles son nuestros límites.

Un límite no le dice al otro qué ha de hacer,  
sino qué haremos nosotros.

Quizá te resulte algo confuso, porque en los guiones que verás a lo largo del libro encontrarás muchas peticiones: «¿Podrías fumar fuera, por favor?», «¿Me podrías confirmar lo de este fin de semana, antes de que compre las entradas?» o «¿Podemos dejar la sesión de desahogo para luego? Necesito una hora para descansar». Sin embargo, recuerda que todas esas peticiones giran en torno a tu límite saludable. Has de tener en cuenta las siguientes tres cosas:

- Los límites surgen del deseo de instaurar y de proteger tu límite.
- Los demás no saben leer mentes, por lo que has de comunicar el límite.
- Si alguien sigue sobrepasando el límite, harás lo que sea necesario para protegerlo.

En el ejemplo en el que el tío Joe enciende un cigarrillo dentro de tu casa, el límite es: «Mi casa es un espacio sin humo, para proteger mi salud y porque no me gusta el olor». Es posible que el tío Joe no lo sepa, por lo que tienes que comunicarle el límite con claridad. Por ejemplo: «Por favor, no enciendas el cigarrillo hasta que estés fuera. No fumamos dentro de casa». No intentas convencerlo para que deje de fumar, pues eso sería intentar controlarlo, no instaurar un límite. Tampoco le dices que no fume dentro de su casa o de la casa de otras personas. No te corresponde a ti instaurar esos límites. Usas tu petición única y exclusivamente para instaurar un límite en relación con tu casa y con tu salud.

Si el tío Joe se resiste a salir fuera, puedes reforzar el límite diciendo: «Entonces, apaga el cigarrillo. Como te he dicho, no permito fumar dentro de casa». Y sí, eso exige la cooperación del tío Joe, pero

todo gira en torno a reforzar tu límite. Si el tío Joe se niega a las dos cosas (¡maleducado!), puedes decidir no invitarlo más, que será la acción que tomarás para aplicar las consecuencias de tu límite.

### **¿Me lo puedes explicar? (y por qué quizá no quieras)**

Un límite claro y amable no requiere que des explicaciones ni te disculpes por tus necesidades. Es posible que para mitigar el golpe Nancy tenga la tentación de decir «Mis paseos son el único tiempo que tengo a solas por la mañana y mi vida es muy caótica y ajetreada en estos momentos, el trabajo es un desastre y los niños están en una edad complicada, siento tener que pedírtelo, pero...». Sin embargo, esta manera puede ser problemática. Para empezar, y lo más importante, no tienes por qué dar explicaciones acerca del contexto de tu límite. Repite conmigo:

No es necesario que los demás entiendan  
o estén de acuerdo con mi límite para que lo respeten.

Insisto en ello porque, sobre todo a las mujeres, se nos ha condicionado para que veamos el altruismo como una virtud y para que necesitemos una muy buena razón —y, con frecuencia, también la aprobación de otros— para pedir algo para nosotras. Instaurar un límite y mantenerlo sin dar demasiadas explicaciones, dar excusas o justificar nuestros deseos puede ser muy incómodo. Por eso te pido que lo practiques, para recordarte que mereces tener y satisfacer tus propias necesidades. Cada vez que reconozco y respeto mis necesidades sin antes pedir «permiso», pienso en ello como en hacerle una peineta al patriarcado.

Además, es posible que añadir contexto a tu límite sea incluso contraproducente. Al dar explicaciones, abres la puerta a que tu interlocutor exprese su desacuerdo con tu razonamiento y, por lo tanto, anule mentalmente la necesidad del límite. Imagina que Nancy se explica demasiado y su vecina le dice: «Ya será menos, solo es un paseo y ni siquiera tenemos que hablar». Dar demasiadas explicaciones puede trasladar el foco a tu razonamiento en lugar de mantenerlo en el límite, por lo que aún te tendrás que justificar más, cuando

bastaba con decir: «Lo siento, hoy no puedo pasear contigo. ¡Que tengas un buen día!».

Compartir la detallada —y en ocasiones exagerada— razón por la que instauras el límite puede salir mal de otras maneras, también. Digamos que, dos semanas después, tu vecina ve a tu familia en la calle y les pregunta si vas mejor con el trabajo. Tu amable pareja responde: «Sí, ahora va genial. Por fin le han puesto un ayudante y ahora tiene una carga de trabajo mucho más manejable. Me encanta verla más relajada». Puedes contar con que, a la mañana siguiente, tendrás a tu vecina esperándote para pasear contigo, porque ahora que las cosas se han calmado, ya no necesitas ese tiempo a solas.

Dar demasiadas explicaciones es una respuesta natural ante la incomodidad de instaurar el límite o cuando se nos ha enseñado que necesitamos la aprobación de otros antes de poder pedir algo para nosotros. El problema es que proporcionar un contexto innecesario o intentar justificar la necesidad da la impresión de que el límite no es muy sólido, lo que significa que es más probable que el otro intente suplicarte, hacerte sentir culpable, razonar contigo o presionarte para que no lo impongas. Formular un límite sin explicarlo, justificarlo o excusarlo es un movimiento magistral, porque indica que lo has reflexionado, que tienes muy claro lo que necesitas y que te sientes cómodo defendiéndolo. Además, si realmente crees que instaurar límites claros es un acto de amabilidad, no hay ningún «golpe» que amortiguar.

### QUÉ HACER CON LOS «¿POR QUÉ...?»

De la misma manera que no hay necesidad de compartir los motivos por los que instauras un límite, tampoco tienes por qué responder cuando te pregunten «¿Y por qué?». La gente instaura límites por todo tipo de motivos, algunos de ellos profundamente personales. Si no quieres hablar de ello, puedes decir, sencillamente, algo como: «Porque es lo que necesito ahora», «Prefiero no hablar de ello» o «Es un tema complicado». (Encontrarás ejemplos de este lenguaje en los guiones y, sobre todo, en los del capítulo 9.)

Volviendo a Charley y a su madre: mantenían una relación muy estrecha y, por lo demás, se llevaban muy bien, así que Charley quería expresar desde el corazón que ese límite mejoraría la calidad del tiempo que pasaban juntas y beneficiaría a su salud mental. Le aconsejé que usara el siguiente guion para comenzar un mensaje de texto: «Hola, mamá. Tengo muchas ganas de verte mañana. Hay algo que te quiero decir antes de llegar... la pandemia me ha dejado con muchas inseguridades en relación con mi cuerpo. Cuando me veas, notarás algunos cambios, pero cualquier comentario al respecto, por bienintencionado que sea, me provocará pensamientos negativos y me distraerá todo el día. Quiero disfrutar del tiempo que pasemos juntas, así que te pido por favor que no hablemos de lo que pesamos o del aspecto de nuestro cuerpo».

A Charley le encantó ese lenguaje y me dijo que expresaba a la perfección lo que sentía sin sonar duro ni acusador. ¿Lo ves? Ser claro es ser amable.

### PASO 3: MANTENER EL LÍMITE Y ESTABLECER CONSECUENCIAS SI SON NECESARIAS

La primera norma de crianza que aprendí es que nunca hay que anunciar una consecuencia que no se quiera aplicar. («Nada de iPads durante una semana» me duele a mí tanto como a mi hijo de nueve años, y lo sabe.) Lo mismo sucede con los límites. Para que un límite sea eficaz, tiene que ser aplicable y tienes que estar dispuesto a asegurarte de que se aplica. Esto significa que después del temible e incómodo ejercicio de anunciar el límite, aún queda trabajo por hacer. Ahora has de mantenerlo.

El límite ideal acostumbra a incluir un elemento que, hasta ahora, solo hemos mencionado de pasada: el paso que darás para mantenerlo si tu interlocutor no puede o no quiere respetarlo. Normalmente, no menciono la consecuencia la primera vez que instauró el límite, porque me ayuda a evitar parecer innecesariamente dura. (Si Nancy le hubiera dicho a su vecina anciana «A partir de ahora, saldré a pasear sola entre semana... y, si intentas venir conmigo, saldré corriendo en la dirección opuesta hasta que te haya dejado bien atrás», no habría sido muy «amable».) Es posible que incluso lo deje pasar la

segunda vez, en aras de conceder a mi interlocutor el beneficio de la duda por si se le hubiera olvidado el límite.

Sin embargo, si mi límite sigue siendo ignorado o no respetado, ha llegado la hora de volver a afirmarlo y de añadir una consecuencia clara. En el ejemplo de Nancy y su vecina, podría volver a afirmar el límite diciendo: «Te comenté que no saldría a caminar contigo entre semana», pero añadiría una consecuencia si su vecina se siguiera invitando. «Si no podemos llegar a un acuerdo, tendré que salir a pasear por otro sitio» o «A partir de ahora, me iré por la mañana sin pararme a saludar, por favor no te lo tomes como algo personal».

Si queremos ser muy estrictos, podríamos decir que la consecuencia es, técnicamente, el límite: la instauración concreta de este, en forma de la acción que vas a tomar para mantenerte sano y seguro. En el caso de Nancy, podría ser conducir hasta un parque próximo para pasear por allí, salir a una hora distinta cada mañana o comenzar el paseo corriendo hasta el final de la manzana. Sin embargo, saltar directamente a la consecuencia no deja demasiado margen a la conexión, lo que no es bueno para la relación y no permite que la otra persona te pueda ayudar a satisfacer tus necesidades. Por eso, en la mayoría de las ocasiones, compartirás tu límite primero en forma de petición. Lo que dices es: «He identificado el siguiente límite. Me gustaría que me ayudaras a protegerlo, ¿estás dispuesto a ello?». Es una comunicación mucho más amable que no decir nada y luego salir por la puerta de atrás para que tu vecino no te vea.

Si alguien se niega una y otra vez a respetar tu límite, te pone en una situación muy complicada en la que te enfrentas a una decisión difícil: rescindirlo (lo que os perjudicará a ti y a la relación y sienta un mal precedente) o aplicar la consecuencia, que puede ser doloroso para ambos y quizá cambie la relación para siempre. Tras múltiples violaciones (y recordatorios) del límite, Charley le podría acabar diciendo a su madre: «Te he pedido una y otra vez que dejes de hacer comentarios acerca de mi peso. Si no lo puedes respetar, tendremos que dejar las visitas durante un tiempo. Las conversaciones sobre mi cuerpo afectan mucho a mi salud mental y no estoy dispuesta a someterme a ello». Sin embargo, antes de decir nada semejante, se

tiene que preguntar a sí misma: «¿Realmente estoy dispuesta a no visitarla? ¿Estoy dispuesta a distanciarme durante un tiempo? ¿De verdad lo podré cumplir?».

No hay respuestas fáciles, sobre todo cuando quien se salta continuamente tus límites es un miembro de la familia. Sin embargo, no puedo dejar de preguntar: ¿Cuán buena es realmente la relación si la otra persona no está dispuesta a hacer lo más mínimo para mantenerte sano y seguro? ¿Merece la pena que te arrojes sobre tu espada una y otra vez si la otra persona no está dispuesta a hacer algo relativamente menor para demostrar que te respeta y te valora? ¿A cuánto de ti estás dispuesto a renunciar?

## **Estrategias para mantener los límites**

A continuación, encontrarás algunas estrategias que puedes usar para mantener un límite que hayas impuesto:

**Reafirmar el límite:** aunque pueda parecer redundante, intenta usar las mismas palabras cada vez que hables de tu límite, tanto si es en persona como si es por escrito (por ejemplo, mediante mensaje de texto o correo electrónico) o por teléfono. Si la madre de Charley mencionara de pasada su peso durante la comida, Charley podría decir: «Recuerda que ahora es importante para mi salud mental que no hablemos ni de nuestros cuerpos ni de lo que pesamos». Esto refuerza que respetar este límite es bueno para Charlie y para la relación.

**Añadir información si es necesario:** si es necesario en el momento, sé aún más específico acerca de qué está y no está dentro del límite y da ejemplos. Charley podría añadir: «Cuando te pedí que no hablásemos de cuerpos, me refería a los nuestros y a los de otras personas, incluso el de Kim Kardashian. No hablemos del cuerpo de nadie, ¿de acuerdo?».

**Explicar las consecuencias:** si tu interlocutor se sigue saltando tus límites, ha llegado la hora de explicar qué estás dispuesto a hacer para mantenerte sano y seguro. Charley podría decir: «Mamá, por mucho que te pido que no menciones mi peso, sigues haciéndolo. Si no puedes respetar esta petición tan sencilla, tendré que acortar la visita».

**Aplicar las consecuencias si es necesario:** si tus límites siguen sin ser respetados tal y como necesitas, ha llegado la hora de pasar a la acción y de aplicar la consecuencia. Charley podría instaurar aún más límites en las interacciones con su madre (como comunicarse únicamente mediante correo electrónico o SMS y no visitarla en persona) o quizá tendría que tomar la difícil decisión de aplicar la consecuencia definitiva: cortar las comunicaciones, al menos temporalmente, como último recurso para preservar su propia salud y su seguridad.

En el capítulo 11 hablaremos más detenidamente de cómo gestionar la resistencia a los límites y otras dificultades, pero, en el caso de Charley, se necesitaba un límite, el guion se ensayó y se ejecutó y, como suele suceder, funcionó muy bien. Charley me envió un correo unos días después: «Ayer fue una de las mejores visitas a mi madre en mucho tiempo. Respetó mi petición al cien por cien y me sentí muy apoyada y entendida. GRACIAS».

#### **FLEXIBILIDAD, NO RIGIDEZ**

Las relaciones no están escritas en piedra y los límites saludables, tampoco. Si tu contexto cambia y las conductas que antes te irritaban o te dolían ya no lo hacen, puedes y debes comunicárselo a todas las personas ante quienes hayas instaurado un límite al respecto. De hecho, cualquier contexto puede cambiar la dinámica de los límites y por eso es importante que revises con regularidad si aún hace falta algún límite en general y, de ser así, si aún hace falta ese límite en particular. Quizá le digas a tu jefe que no responderás a mensajes de texto fuera de la jornada laboral, pero si te envía un mensaje diciendo que el edificio está en llamas, es muy posible que lo más aconsejable sea responder. Los límites saludables han de estar al servicio del yo superior (de tu mejor versión), de modo que si, por cualquier motivo, te das cuenta de que el límite que habías instaurado ya no se alinea con tus intereses, incluso si solo es en ese momento, ajústalo como sea necesario.

## Cara de culpabilidad

Ya hemos dedicado mucho espacio a hablar de por qué los límites son absolutamente críticos para la salud mental, la felicidad y las relaciones, pero si ahora te pidiera que dijeras la primera palabra que te viene a la mente cuando oyes «límites», es muy probable que aún respondieras «¡Ay!». Los límites hacen que nos sintamos... mal. Asustados. Ansiosos. Culpables. Tanto si proceden de ti mismo como de otros, lo más probable es que esas emociones surjan en cuanto empieces a trabajar activamente con los límites, así que veámoslas.

En primer lugar, esas emociones desagradables pueden venir... de dentro. Con frecuencia, nos sentimos ansiosos o culpables automáticamente en cuanto instauramos un límite, a veces incluso antes de haber dicho nada. Quizá nos sintamos incómodos defendiendo nuestra postura y hay personas que creen que no se merecen instaurar límites acerca de cómo quieren que las traten. Si no se nos ha modelado la instauración de límites, es probable que nos hayamos convertido en personas pasivas que quieren complacer a los demás a toda costa. Sobre todo a las mujeres, se nos ha condicionado para que pongamos nuestro bienestar en último lugar y para que nos hagamos pequeñas para intentar no molestar. (Recuerda mi Año del Bien, durante el que no dije ni una sola vez «Pues sí, me importa».)

### CUANDO LA CULPABILIDAD LLAMA A LA PUERTA

La psicología denomina «culpa inmerecida» a estas emociones negativas asociadas a los límites. No es una culpa productiva, que sí es un regulador social importante y nos ayuda a corregir errores cuando de verdad hemos actuado mal. La culpa inmerecida es una manera aprendida de castigarnos a nosotros mismos y lleva a que nos sintamos mal cuando anteponeamos nuestras necesidades a las de los demás, cuando defendemos nuestra postura o incomodamos a alguien. La hemos aprendido de una docena de fuentes distintas: complacimos a nuestros padres, a nuestros maestros y a otras figuras de autoridad; nos hacemos responsables de las emociones de nuestros amigos o de nuestros familiares; las presiones sociales del



patriarcado, el sexismo y la publicidad; o el maltrato, el trauma o el abandono que hayamos podido experimentar. La buena noticia es que, como se trata de conductas aprendidas, se pueden desaprender y eso es exactamente lo que vamos a hacer aquí.

Es posible que sientas culpa no merecida cuando instales o defiendas un límite, pero la puedes evitar si la validas como emoción. «Hola, culpa. Veo que estás intentando hacerte un hueco. A veces me ayudas, pero ahora no te necesito». A continuación, recuérdate por qué estás instaurando ese límite claro y amable. «Estoy instaurando este límite para proteger mi salud y mi seguridad. Lo merezco en esta relación y todas las personas en mi vida deberían querer eso para mí también. El límite será claro y amable. No hay nada de lo que sentirme culpable. No estoy haciendo nada malo». También te ayudará imaginar que aconsejas a alguien que tiene el mismo problema que tú. Si tu mejor amiga se sintiera mal por los comentarios de otros acerca de su peso, ¿la apoyarías cuando instaurara ese límite? Imaginar que se trata de tu mejor amigo te puede ayudar a ver que tu límite también es razonable y que no hay necesidad de sentirse mal por instaurarlo.

A veces, nos sentimos culpables o nos ponemos nerviosos porque anticipamos reacciones terribles al límite, tanto si es justificado como si no. Recuerdo querer mantener una conversación complicada con mi madre y hablarlo antes con mi hermana, hecha un manojo de nervios. «No le va a gustar nada —murmuré, nerviosa—. Se va a limitar a callarse y a poner cara avinagrada. Quizá sería mejor que aguantara y punto». Mi hermana me interrumpió: «Eh, eso aún no ha pasado y es posible que ni siquiera pase. Concédele el beneficio de la duda y, si no va bien, ya verás lo que haces». Unos días después, le comuniqué, nerviosa, el límite a mi madre y me dijo: «De acuerdo, me parece bien». Mi hermana pudo decir «Te lo dije» y yo nunca olvidé la lección.

Combate la culpa de forma proactiva recordándote todo lo que has aprendido acerca de los límites claros y amables: están diseñados para mejorar la relación y para mantenerte sano y seguro. Tus nece-

sidades son tan importantes como las de cualquier otra persona. No anticipes el desastre, lo más probable es que la otra persona esté encantada de adaptarse a tus necesidades, porque te quiere. Repite con tanta frecuencia como sea necesario y recuerda que la práctica hará que todo sea cada vez más fácil.

### **T MAYÚSCULA, T MINÚSCULA**

El trauma puede influir significativamente en cómo te sientes a la hora de instaurar límites saludables para protegerte. Cuando alguien tiene una historia de trauma, puede trasladar esa experiencia a las conversaciones presentes sobre los límites. Si en el pasado sintió que no tenía derecho o el poder de defenderse (o si hacerlo era peligroso), quizá tenga dificultades para contextualizar que tú defiendas tu postura. Y si quien tiene una historia traumática eres tú, es posible que instaurar un límite te resulte especialmente aterrador y suscite culpa o miedo inmediatamente. Tal vez descubras, como descubrí yo, que hablar con un psicólogo o con un psicoterapeuta te puede ayudar a procesar el trauma y a recuperar tu poder. Instaurar límites también te ayudará a reforzar tu valor y tu valía y a sentirte seguro a medida que haces tu propio trabajo para sanar.

A estas alturas, deberías estar impaciente y deseoso de instaurar algunos límites saludables en tu propia vida o, al menos, la idea te debería suscitar menos terror. Sin embargo, aún te falta una pieza fundamental del rompecabezas... ¿qué has de decir, exactamente? Como Charley, es muy probable que sepas qué quieres decir, pero que tengas dificultades para encontrar un lenguaje claro y amable: no demasiado directo ni duro, pero no tan blandengue que no se sostenga. En el capítulo siguiente, aprenderás más acerca de mi manera única de clasificar los límites, de cómo desarrollé mis niveles de límites «Verde/Amarillo/Rojo» y de cómo asegurarte de que tus conversaciones acerca de los límites suenen naturales y conversacionales. Luego, pasarás a la segunda parte, donde encontrarás guiones exactos para lanzarte a un torbellino de instauración de límites en todas las áreas de tu vida.