

Introducción

¿Alguna vez has dicho sí cuando querías decir no?

¿Priorizas las necesidades o deseos de los demás por encima de los tuyos?

¿Con frecuencia sientes que deberías hacer más en todos los ámbitos de tu vida?

¿Te involucras demasiado en las decisiones, sentimientos y resultados de las personas que amas?

¿Te resistes a pedir ayuda y acabas haciéndolo todo tú sola?

Si estas preguntas te resuenan, entonces, querida, eres una de esas mujeres que se extralimitan, que dan demasiado y están totalmente agotadas. Pero estás en el lugar adecuado.

Los límites personales sanos y sólidos son la clave de una vida plena, empoderada y autodirigida. Lo digo con base en mi experiencia personal y profesional de los últimos 23 años como terapeuta clínica. Cada persona que visita mi consultorio, desde el adinerado editor de una revista para *millenials* hasta la madre cuarentona de clase media o el gerente divorciado, tiene un

problema diferente: un cónyuge infiel, un jefe autoritario, una dinámica familiar nociva, etcétera.

Sin embargo, en el fondo de cada uno subyace la misma causa: la falta de límites sanos. Aprender a establecerlos y aplicarlos es justamente lo que ayuda a solucionar los problemas. Y es completamente posible.

Escucha: si careces de esta importante habilidad, no te aflijas. No estás sola. Supongo que ni en la escuela ni en tu casa te enseñaron sobre esto, ¿verdad? Entonces, ¿cómo puedes saberlo?

Aprender sobre límites sanos sin ninguna instrucción, es como pretender despertar de un día para el otro hablando ruso, mandarín o cualquier otro idioma con solo desearlo. No es posible. Este libro sobre límites efectivos se asemeja a un intensivo de idiomas, como Rosetta Stone®. Con estudio y práctica, seguro podrás hablar *el lenguaje de los límites* con fluidez, y cuando lo hagas, cada faceta de tu vida florecerá. Tendrás más poder en tus relaciones, sobre todo contigo misma, que es la relación más importante de todas.

Este libro es una guía diseñada estratégicamente para que te conviertas en *experta en límites* con pleno derecho. Una *experta en límites* es una mujer que:

- Tiene un profundo conocimiento de sí misma, incluso de cómo surgieron sus patrones de límites disfuncionales y cómo pueden estar frenándola en el aquí y ahora.
- Sabe cómo identificar y transformar cualquier bloqueo de comportamiento que afecte a sus auténticos deseos y su realización.
- Habla con sinceridad sabiendo que es la única manera de construir la vida que quiere y merece.

- Está comprometida con su crecimiento personal empezando por el estado en que se encuentra.

(Nota: Este libro fue escrito pensando en las mujeres cisgénero, pero cualquiera puede beneficiarse con su lectura. En mi experiencia, los problemas de límites atraviesan todas las expresiones de género.)

Para alinearte a los auténticos deseos, vamos a pasar algún tiempo limpiando lo que yo llamo el *sótano*, es decir, la mente inconsciente. Este lugar almacena creencias y experiencias que guardaste allí con cuidado y dejaste olvidadas, al menos conscientemente. La basura del *sótano* moldea tu vida sin darte cuenta. Se manifiesta, por lo general, en reacciones exageradas, incongruentes, o en comportamientos que van en contra de los intereses propios y del buen juicio.

Puede que después de ciertos sucesos, pienses: “¿Qué carajo fue eso?”. Puede que ignores tu intuición y las señales de tu cuerpo en un esfuerzo inconsciente por evitar el malestar. Esto se llama *ser humano*. Si en estos momentos experimentas algún tipo de conflicto, te aseguro que limpiar tu *sótano* revelará verdades que te encaminarán hacia una mayor autodeterminación.

Es normal evadir el recuerdo de experiencias pasadas. Al principio, las personas se resisten a mi sugerencia de dirigirse al *sótano* y poner manos a la obra, diciéndose a sí mismas:

“Fue hace tanto tiempo, ya debería haberlo superado.”

“No quiero culpar a mis padres.”

“¡Tuve una infancia feliz!”

Si pudiera enseñarte el camino a la maestría sin tener que excavar el *sótano*, te juro que lo haría. (Y que quede claro: nuestro *viaje* no requiere culpables.) Sin embargo, hay buenas noticias: seré tu guía. Te llevaré de la mano iluminando tus pasos con mi faro. Tú puedes hacerlo, y yo te acompañaré en cada paso.

Prepararte para el éxito requiere dedicar un tiempo a entender qué implica el viaje de una *experta en límites* y por qué es importante.

Establecer límites sanos, sólidos, flexibles y saber comunicarlos, hace posible una vida satisfactoria. Sin buenos límites es *imposible*. Sí, imposible. Estoy segura de ello.

Para quienes funcionen siempre en el piloto automático de *hazlo tú misma* o padezcan la *enfermedad de complacer* (expresión acuñada por la Dra. Harriet Braiker, renombrada psicóloga y experta en temas femeninos), esto pueden ser una mala noticia. Sí, tendrás que bajar el ritmo y abandonar los surcos trillados de la zona de confort para conocer, expresar y proteger tu yo auténtico. (Que levante la mano quien esté pensando: “*¿Yo auténtico? ¿Qué carajo es eso?*”).

A medida que te sientas más segura en poner límites y hablar con sinceridad, conocerás y apreciarás ese yo (que, por cierto, es una auténtica estrella del rock). Lo que parecían malas noticias se convertirán entonces en excelentes oportunidades.

Con frecuencia, los patrones de límites insanos tienen su origen en una confusión sobre cuáles son tus verdaderas responsabilidades. Por ejemplo, pensar que la angustia o el conflicto ajeno es algo que te corresponde arreglar, cuando, en realidad, son experiencias emocionales y conflictos de la otra persona. Ese es *su* camino. Este libro trata de ti y de *tu* camino.

Cuando tienes claras tus responsabilidades, el proceso de transformación se facilita. Enfocar tu intención es el requisito para que estas técnicas funcionen. Para que las cosas cambien, tienes que estar dispuesta a intentar algo nuevo. Este proceso requiere esfuerzo y tú lo vales. Me entusiasma pensar en tus capacidades para crear una vida que satisfaga a tu verdadero yo. Basándome en el éxito que he tenido con innumerables personas, no tengo ninguna duda de que también el éxito es posible para ti.

SE TRATA DE ESTO

En la primera parte del libro, recopilaremos información y realizaremos un inventario de todas las áreas de tu vida, revelando experiencias vitales, influencias o desinformación que puedan estar contribuyendo a las dificultades para establecer límites. Vamos a desenterrar tu *plano de límites*, para desentrañar de qué manera, consciente e inconscientemente, te relacionas con ellos.

El manejo de límites está influenciado por tu infancia, la crianza que tuviste, lo que observaste en el núcleo familiar y las normas sociales de la cultura a la que perteneces. Muchas personas hallan en estos conocimientos algo auténticamente liberador. Es cierto que el comportamiento aprendido no es tu culpa, pero, definitivamente, desentrañarlo es tu responsabilidad. Con las herramientas y la orientación adecuadas, tendrás el poder de reescribir tu plan de vida.

En la segunda parte, pasaremos a dominar el *lenguaje de los límites* y a dar pequeños pasos con base en tu nuevo estado de conciencia. Las herramientas, estrategias y orientaciones ofrecidas pueden adaptarse a tus posibilidades y estilo personal. Tú eres única, y también lo es la manera adecuada de relacionarte, expresar tus preferencias y las cosas que realmente te importan.

También abordaremos paso a paso el *plan proactivo de límites*, que son estrategias para cambiar de un comportamiento reactivo a uno proactivo. Hablaremos de cómo manejar a las personas que intentan sabotearte cuando has marcado límites con total claridad. Discutiremos los casos en que las reglas no aplican, sobre todo cuando interactúas con personas *destructoras de límites*, o narcisistas, y otras personalidades difíciles. Seré en todo momento tu guía compasiva, cariñosa (y genial).

Entrar en contacto con tu *niña interior* y las necesidades que en tu infancia quedaron insatisfechas, será parte del pro-

ceso. Antes de convertirme en terapeuta, intenté desechar el concepto *niño/niña interior*. Sonaba demasiado pretencioso y poco convincente, como un pensamiento mágico.

En realidad, las heridas no resueltas de la infancia afectan negativamente a las relaciones de la vida adulta. Con el tiempo, comprendí que el *niño interior* necesita ser realmente atendido (hablaremos al respecto en el capítulo 8). En este momento, es importante abrirte a la idea de que tus respuestas a las dificultades de la vida pueden estar impulsadas, digamos, por tu *yo* de 5 años. ¿Dejarías que una niña de esa edad tomara decisiones definitivas respecto a tu matrimonio? ¿La dejarías decidir sobre tu carrera profesional? Supongo que no.

En estas situaciones necesitamos más que nunca tener autocompasión. Solo entonces tendremos la expansión necesaria para tomar conciencia de los comportamientos disfuncionales. Hurgar en los rincones enmarañados del *sótano* los recuerdos potencialmente incómodos forma parte del proceso.

No se trata de quedar atrapada en el pasado. Si conectas con los acontecimientos lejanos en el tiempo, encontrarás un incidente o experiencia que necesitas atender. Identificar las heridas originales permite reconocer, procesar y honrar la experiencia de la *niña interior*. Comprenderlas influirá en tu vida actual de forma positiva.

Para activar la autocompasión te ofrezco una estrategia (en el capítulo 6) que te ayudará a reconocer cuándo evocar a la *niña interior*, de modo que puedas liberar reacciones atrapadas en el inconsciente y encontrar respuestas maduras. Se trata de la llamada *triada RLR* (*reconocer-liberar-responder*).

La naturaleza de este trabajo te revelará una serie de emociones: esperanza, agotamiento, ansiedad y entusiasmo. Puede que a veces te sientas egoísta, en especial cuando se trata de cambiar acuerdos tácitos y dar prioridad a tus sentimientos. La idea de agitar las olas de los límites suele despertar temores y sentimientos de culpa y vergüenza. Surgen

ideas como: *¿Las personas a las que quiero se burlarán de mí?*
¿Cambiar las reglas del juego unilateralmente es una forma de rechazarlos?

El cambio real y sostenible no se produce repentinamente sino paso a paso. Aprenderás a hacer cambios, rectificar comportamientos y tomar decisiones correctas. Desde la parte 1 (recopilación de información) hasta la parte 2 (transformación de la información en nuevos patrones de comportamiento y elecciones) hay una curva de aprendizaje bastante extensa.

Por lo tanto, la paciencia y la autocompasión son buenas compañeras a medida que avanzas en el proceso de liberarte de actitudes y comportamientos profundamente arraigados que te sabotean.

Cuando reflexiones sobre tus errores respecto a los límites, puede que sientas vergüenza, pena o arrepentimiento. Por favor, entiende que tu comportamiento no es un reflejo de quién eres, sino de lo que hasta este momento has ignorado. Recuerda que este libro y tu proceso de transformación son zonas libres de prejuicios.

Si en algún momento llegas a sentirte un desastre, celébralo. Estás haciendo algo que 80% de las personas nunca lo hará. Además, eres un ser humano. No seas tan dura contigo misma.

Lo importante es no olvidar que eres la encargada de escribir tu propio manual de instrucciones y lo leerán todas las personas de tu entorno. Si sientes que no te respetan o te subestiman, es hora de reescribir el manual y poner la vara más alta para ti y los demás. Tú puedes hacerlo.

Para preparar el camino al éxito, te animo a crear un espacio seguro y acogedor donde puedas centrarte en tu interior. Yo llamo a este espacio sagrado el *refugio zen*. Será el lugar perfecto para meditar, llevar un diario y hacer los ejercicios de integración, sobre los cuales aprenderás a continuación.

CONSEJOS PARA UTILIZAR ESTE LIBRO

Estas páginas están diseñadas para ser leídas en orden cronológico porque cada capítulo se basa en el anterior. A lo largo de cada uno te ofrezco consejos, autoevaluaciones y ejercicios para que alcances los resultados deseados. Son los mismos que utilizo con mis clientes y alumnas.

Hablemos claro. A lo largo de cada capítulo, resumo los conceptos clave para que no pierdas el hilo.

Ejercicio introspectivo. Las autoevaluaciones rápidas y sobre la marcha te ayudarán a personalizar la información y aplicarla en tus experiencias diarias.

Experta en acción. Al final de cada capítulo, te ofrezco dos estrategias fundamentales para poner en práctica tus nuevos conocimientos. **Lo más importante** sugiere formas de ayudarte a ampliar la autoconciencia. **Profundiza** ofrece ejercicios de integración (que continúan al final del libro) para alcances un cambio sostenible, ¡no te los saltes! De vez en cuando, incluyo sugerencias que ayudarán a inspirarte.

Experta en límites. Superbono en línea. Conéctate para obtener herramientas exclusivas de atención plena, meditaciones guiadas y estrategias de apoyo mental en el sitio web: BoundaryBossBook.com/bonus

¿Mi consejo? Ve a tu ritmo, toma lo que te funcione y deja el resto. Cuando las cosas empiecen a calentarse, baja la velocidad, refréscate y respira. Recuerda las herramientas que estás aprendiendo y utilízalas.

Date espacio y tiempo, y retoma cuando estés lista. El trabajo interno puede despertar sentimientos intensos. Presta atención y escucha.

Pregúntate a ti misma: ¿Necesito...

- ... tomar un descanso?
- ... dar un paseo?
- ... llamar a un amigo o a un profesional?

La salud mental y seguridad emocional son tu responsabilidad y máxima prioridad. Así que, a lo largo de nuestro viaje, por favor, *cuídate*. Te prometo que si haces un buen trabajo, verás resultados positivos en tu vida y en tus relaciones.

Aunque convertirte en *experta* puede llevar tiempo, empezar a establecer mejores límites y hacerlos cumplir no lo requiere tanto. Si mantienes el rumbo, al final del libro tendrás las habilidades y la experiencia necesarias para hacerlo. Habrás eliminado de forma sistemática las ideas limitantes que han estado afectando tus comportamientos, y adoptado creencias y acciones conscientes y empoderadas.

Habrás abierto tu mente a cambios positivos conforme a tus auténticos deseos y no a los vicios heredados. Esto te dará satisfacción y confianza, y un mayor autoconocimiento que influirá poderosamente en tu vida.

Considera este libro como una ofrenda de amor. Durante más de 20 años, he estado trabajando para que el aprendizaje sobre los límites sanos sea accesible y eficaz. Soy testigo de su efecto transformador en la vida de las personas y en mi propia vida. Hasta la fecha, he ayudado a miles de mujeres de todo el mundo a convertirse en *expertas en límites*, haciéndolo cada quien a su manera. Mi misión es guiarte para que vivas una vida única y empoderada como te lo mereces.

¿Lista para comenzar?

¡Vamos!

Identificar las heridas
originales permite
reconocer, procesar y
honrar la experiencia
de niña interior.
