

EJERCICIO: “¿Y SI ME HICIERA UN POCO DE MÁS CASO?”

Objetivo:

Empezar a notar qué pasa cuando no dices lo que realmente quieres, y explorar cómo sería darte un poco más de prioridad en tu día a día, sin necesidad de ponerte rígida o tener todas las respuestas claras.

Piensa en 3 situaciones recientes donde no pusiste un límite. No hace falta que hayan sido súper importantes. Pueden ser cosas pequeñas, como aguantar una conversación que no te apetecía, dejar que te cambiaran un plan, o responder a un mensaje cuando no tenías ganas.

Para cada una, completa:

- ¿Qué pasó?
- ¿Por qué no puse un límite?
(Ej.: me dio pereza, no quise discutir, pensé que no era para tanto...)
- ¿Cómo me sentí después?
(Ej.: molesta, cansada, vacía, confundida...)
- ¿Qué habría necesitado en ese momento?

Un límite que me haría bien

Piensa en un solo límite que, si lo pusieras esta semana, te haría sentir un poco más en paz contigo. No tiene que ser perfecto. Solo algo que te aliviara.

Completa:

- Un límite que quiero probar esta semana es: *Ejemplo: no contestar mensajes al instante / decir que no quiero hablar de cierto tema / pedir que me hablen con más respeto...*
- ¿Qué miedo me da ponerlo?
- ¿Qué me podría pasar si lo pongo?
¿Y si no lo pongo?

¿Y si no pasa nada grave?

A veces no ponemos límites porque creemos que la otra persona se va a enfadar, que va a ser incómodo o que no es para tanto. Pero prueba a imaginar esto:

¿Y si la otra persona puede entenderlo, aunque al principio le choque? En caso de que se enfade ¿quita eso la necesidad del límite?

¿Y si poner un límite no te hace una mala persona, sino una persona que se empieza a cuidar un poco más y cuida así también de los demás?

Escríbelo como si lo estuvieras probando por primera vez, sin exigencias:

“Esta vez me voy a permitir...”

“Si se incomodan, no pasa nada, estoy aprendiendo...”

“Si me equivoco, puedo volver a intentarlo...”

Poner límites no significa cerrar el corazón, ni volverse fría, ni alejarse de los demás. Al contrario: puede ser un acto de amor y de cuidado, tanto hacia ti como hacia las personas con las que te relacionas. Pero para eso, también hace falta tener empatía y compasión.

La empatía es la capacidad de ponerte en el lugar de la otra persona. No para justificarlo todo, sino para entender de dónde viene su reacción. Es poder decirte: *“no sé lo que le pasa exactamente, pero entiendo que esto que le digo puede tocarle algo sensible”*.

La compasión es algo más profundo: es mirar al otro con ternura, incluso cuando reacciona mal. Es poder ver que muchas personas no saben poner límites, ni recibirlos, porque nunca se lo enseñaron. Tal vez esa persona se siente rechazada, abandonada, confundida... No lo expresa bien, pero su reacción no siempre es un ataque: a veces es dolor.

¿Por qué los demás a veces reaccionan mal cuando ponemos límites?

Porque para ellos también es nuevo.

Porque tal vez nunca tuvieron que respetar uno antes.

Porque puede que tengan una necesidad emocional que choca con ese límite.

Porque, simplemente, no tienen herramientas todavía.

Pero si esa es una relación que quieres cuidar, puedes explicarlo. Puedes decir:

"Te pongo este límite porque para mí es importante. No lo hago para alejarme, ni para herirte, sino porque quiero que tengamos una relación más sana, más equilibrada."

"Esto no es un ataque. Es una manera de cuidarme y de cuidar el vínculo también."

Y si esa relación no es una relación que quieras mantener, poner el límite sigue siendo válido. A veces el límite no es para construir más cercanía, sino para poder tomar distancia con paz.

Puedes poner un límite sin dejar de ser empática.

Puedes cuidar de ti sin hacer daño.

Puedes alejarte sin ser violenta.

Puedes aprender a expresarte sin tener que explicarte de más.