



Paty Wilensky

PONER LÍMITES

Un abordaje para diseñar
y aplicar tu propio estilo.

Manual para resolver conflictos



Índice

Agradecimientos	3
Introducción	4
Primera parte:	
Libro de autoconocimiento “Encuentra tu estilo de poner límites”	7
∞ Capítulo 1 Aceptar y Rechazar	8
∞ Capítulo 2 Firmeza	19
∞ Capítulo 3 Límites	35
∞ Capítulo 4 Proponer e Imponer	49
∞ Capítulo 5 Incluir y Excluir	62
∞ Capítulo 6 Nuevos límites	76
∞ Capítulo 7 Dar y Ofrecer	88
∞ Capítulo 8 Respeto	102
Segunda parte:	
Manual para el facilitador	
∞ Cómo fue pensado este libro	116
∞ Cómo indagar las respuestas	128
∞ Lo que generan las Fábulas de convivencia	132
∞ Dos casos completos: Ana y Juan	149



Agradecimientos

Todos los Manuales reciben aportes, pero ninguno tanto como éste. Muchos participantes vivieron la experiencia de autodescubrirse poniendo límites, lo que permitió corregir y corregir, para hacer de este un Manual de Autoconocimiento Reversible.

En especial agradezco a los participantes, que aquí hemos llamado Diana, Camila, Ana y Juan, que compartieron su luz y sus sombras conmigo.

Todos los coaches que se forman en “Coaching Reversible” son los primeros en ser invitados a la experiencia. Saben que son conejillos de indias y nos regalan su comprensión. Es mucho más lo que dan que lo que reciben. Muchas gracias a todos ellos.

Todos los Manuales de Pitágoras son corregidos, por el ojo crítico y el ojo admirador de José Luis Zaritzky. Mi más profundo agradecimiento a José por ambos ojos, sin los cuales no hubiera creado tantos libros.

También hemos recibido agradecimientos de participantes:

“Gracias por tus preguntas. Creo que soy bastante introspectiva pero siempre descubro algo nuevo y tus preguntas me llevan a profundizar en aspectos que he pasado por alto.”

“Estuvo muy interesante, te agradezco nuevamente esta oportunidad-causalidad de poder profundizar en los temas personales que quiero resolver en esta etapa de mi vida.”

“Me han resultado interesantísimas las diferentes formas de actuar que tendría ante la misma situación, dependiendo de cómo me sienta, es decir, del animal que sea”

“A través de este trabajo estoy logrando, primero ver y luego expresar mis sentimientos negativos, cuando antes los ocultaba, o estaban en mi oscuridad, ahora los veo. Sé que existen y los transformo en algo que me haga sentir bien.”



Introducción

Este Manual tiene dos partes: una para el participante y otra para el facilitador.

Para el participante:

El objetivo de este Manual es favorecer la auto observación. Conocer y comprenderte, para luego gestionar tus propios cambios, según tu estilo.

Creemos que la posibilidad de cambiar requiere saber cómo uno es y aceptarse. Por eso este manual integra la colección de “Autoconocimiento Reversible”

Este libro te va a ayudar a que descubras cómo poner **límites efectivos**.

Ni tú ni yo sabemos exactamente cuál es la mejor manera de hacerlo dado tu estilo...pero lo puedes descubrir. Cada día descubrirás algo nuevo, pequeño o grande. Y cada **descubrimiento** es una señal para mejorar.

Está organizado por semanas

En cada semana encontrarás un tema para auto observarte. Tal como sucede en un diario íntimo, pero enfocado en un solo tema, irás registrando tus acciones, pensamientos y emociones.

Cada semana está dedicada a revisar una polaridad. A medida que te auto observas, descubres como salir del blanco/negro y ubicarás nuevas vías de acción.

Y así, te irás comprendiendo y encontrando tu propia manera de poner límites.

Cada día

Tienes consignas para cada día. Puedes mirar antes de qué se trata cada semana, pero la idea es que:

- Cada mañana leas la consigna del día al despertarte
- Cada noche anotes lo que ese día descubriste

También puedes llevar este diario contigo (para ir completándolo) o dejarlo en la mesa de luz (para llenarlo de noche antes de dormir)



Esas consignas te darán la posibilidad de aprender de ti mismo. Observar lo que ha ocurrido y lo que ocurre desde diferentes puntos de vista, te permite encontrar nuevas interpretaciones y elegir otras vías de acción.

Cada noche

Como la clave está en que descubras cómo eres, te propongo que cada noche antes de dormir revises el día al revés: de atrás para adelante. Primero recuerdas lo que hiciste después de cenar, y luego te acuerdas de la cena, y luego lo que hiciste en la tarde... y así hasta el despertar.

Mientras revisas el día te aparecerán recuerdos agradables y desagradables de este día. Fíjate si alguno es un buen ejemplo para el tema que estamos tratando en esa semana. Si de noche llegas muy cansado, puedes anotar a la mañana siguiente.

Algunas respuestas tuyas se utilizarán en otros días. Por eso te invitamos a que escribas todo, que en lo posible no dejes espacios en blanco.

Al final de cada semana

La semana no tiene que ser estrictamente de siete días. Puedes tomarte más de un día para cada “día”.

En algunos capítulos tendrás que volver atrás y retomar una anécdota. Así te conocerás y comprenderás más profundamente. Poco a poco podrás generar nuevas actitudes y comportamientos diferentes, acordes a tus valores.

Este Manual tiene ocho capítulos, lo cual podría implicar 8 semanas. Sin embargo, el ritmo lo pones tú. Puede tomarte entre dos meses...y lo que desees. No hay apuro por llegar, lo importante es el camino.

Tres vínculos

Los límites suceden en las relaciones. Aquí registraremos tres tipos de vínculos:

- Los demás contigo
- Tú con los demás
- Tú contigo mismo



Es por esto que estarás observándote a ti mismo y a los demás. De todo se aprende. A medida que registras reversiblemente, los temas se descomprimen y amplían.

Como preparase

Una de las claves para convivir contigo mismo es que te prepares. No sabes de antemano cuando vas a sentirte invadido ni cuándo hará falta poner límites.

Pero si puedes prepararte:

- Detectando las señales de disgusto en tu cuerpo y en tu emoción
- Teniendo varias “cartas en la mano”, estrategias opcionales de cómo ver la situación y cómo reaccionar.

Todo este libro es una manera de prepararte.



Primera parte: El libro de autoconocimiento





3 LÍMITES

Esta semana está dedicada a relacionar el Aceptar, Rechazar y la Firmeza con la capacidad de PONER LÍMITES

Día 1

Retomaremos las situaciones del primer día y tus respuestas, para descubrir un poco más de ti mismo.

Situación 1:

Vas caminando por la calle y una señorita te quiere explicar una promoción o una campaña.

Tú habías escrito como respuesta: (copia tu respuesta del capítulo 1, día 1, en la página 8)

Ahora imagina que tus dos animales (el de Aceptar y el de Rechazar con firmeza) están contigo viendo esta misma escena. Son dos nuevos observadores ¿Qué opina cada uno sobre la situación? ¿Qué siente, piensa, haría y diría cada uno?

Animal de Aceptar	Su opinión	Lo que siente
		Lo que piensa
		Lo que haría
		Lo que diría
Animal de Rechazar con firmeza	Su opinión	Lo que siente
		Lo que piensa
		Lo que haría
		Lo que diría



Situación 2:

Estas en una clase o reunión importante y entra un mensaje en tu celular.

Tú habías escrito como respuesta: (copia tu respuesta del capítulo1, día 1, en la página 9)

Ahora imagina que tus dos animales (el de Aceptar y el de Rechazar con firmeza) están contigo viendo esta misma escena. Son dos nuevos observadores ¿Qué opina cada uno sobre la situación? ¿Qué siente, piensa, haría y diría cada uno?

Animal de Aceptar	Su opinión	Lo que siente
		Lo que piensa
		Lo que haría
		Lo que diría
Animal de Rechazar con firmeza	Su opinión	Lo que siente
		Lo que piensa
		Lo que haría
		Lo que diría



¿Alguno de los puntos de vista coincide con el tuyo?

Coincido con el animal de Aceptar en ...

Coincido con el animal de Rechazar con firmeza en....



Día 4

En el día de hoy regresaremos a cómo te ves vos en el pasado.

Elige una anécdota del día 4, de los capítulos 1 o 2. Busca en las páginas 14, 15, 28 o 29

Imagina que regresas a esas situaciones y tienes un botón de pausa y te da tiempo para reflexionar y elegir opciones.



Anécdota del pasado día 4 del capítulo 1 o 2

A partir de la reflexión y las opciones que produjo poner pausa...

¿De qué te das cuenta ahora?

¿Qué podrías haber hecho, o cómo lo hubieras hecho, o que es lo que no hubieras hecho?

¿Qué podrías haber dicho, ¿cómo lo hubieras dicho o qué es lo que no hubieras dicho?

¿Qué crees que hubieras sentido en ese momento?

Y luego reflexiona...

¿Cuáles son los límites que pondrías hoy?



Esta semana está dedicada a relacionar el Aceptar, Rechazar y la Firmeza con la capacidad de PONER LÍMITES

Día 6

En el día de hoy sintetizarás lo aprendido esta semana, utilizando símbolos.

1º Retoma nuevamente los dos animales que has creado: Aceptar y Rechazar con Firmeza. Imagínalos nuevamente. Fíjate si algo ha cambiado en la imagen.

Cambios en la imagen

2º Ahora mira con detenimiento cómo es el lugar en el que están ellos. ELLOS ESTÁN EN UN MISMO LUGAR. Recuerda que es importante que sea un lugar imaginado y no recordado.

Describe ¿Cómo es ese lugar? ¿Qué hay allí?

Imagina que tienes una cámara invisible que puede girar sobre sí misma, y dar una vuelta completa de 360º.

¿Qué más ves? Al Norte, al Este, al Sur, al Oeste... Describe todo ese paisaje y hasta dónde llega ese entorno.



Entorno donde viven Aceptar y Rechazar



¿Qué oportunidades se presentan a cada uno de los animales de Aceptar y de Rechazar?

¿Cuáles son las amenazas?

Descripción de las oportunidades y amenazas en ese entorno

Y luego reflexiona...

¿Cuáles son los límites de ese lugar? ¿Son límites claros o difusos? Agrega los límites que necesites...

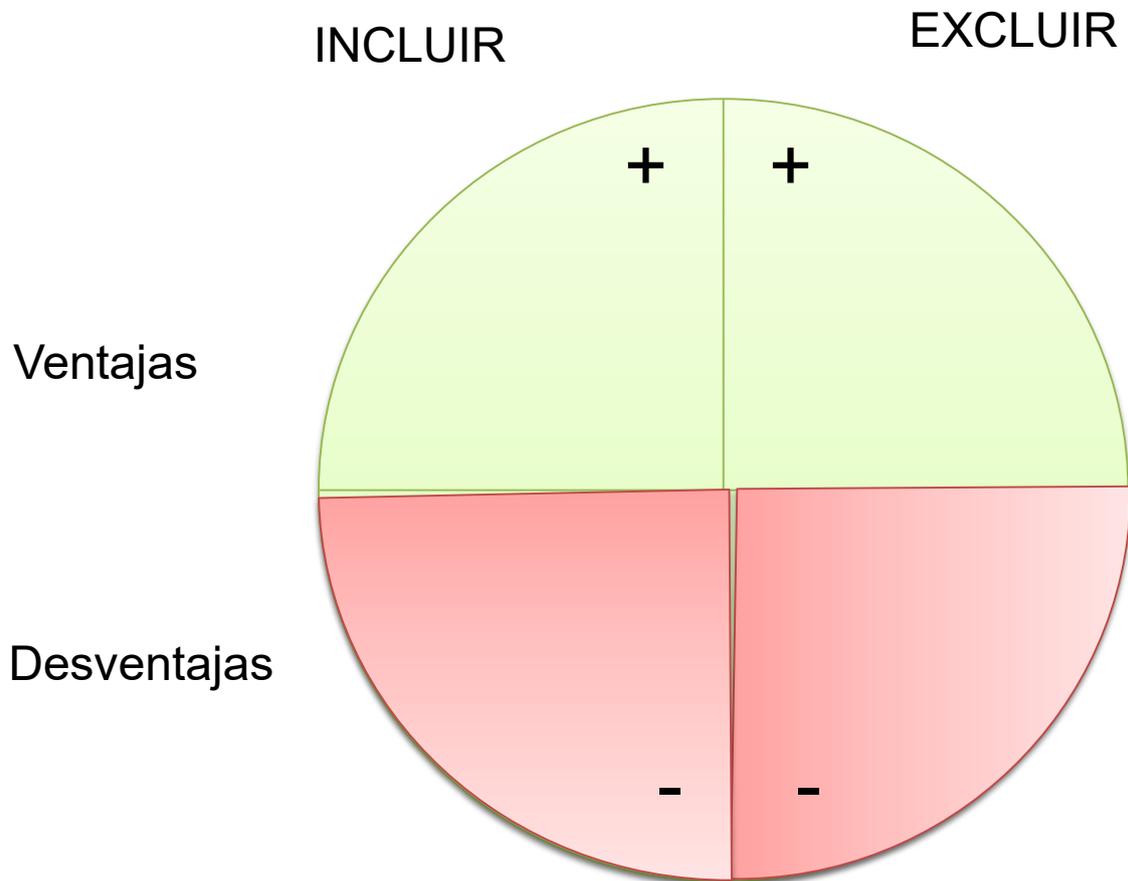
Los límites iniciales de ese entorno

Los límites que agregué



Cuadro de ventajas y desventajas

Anota en este cuadro tres ventajas y tres desventajas, tanto del Incluir como del Excluir.



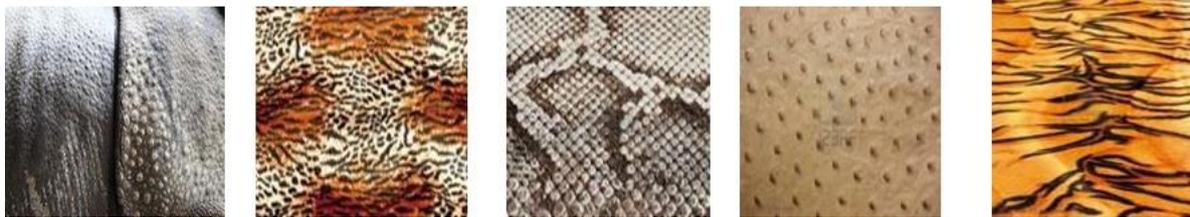


Segunda parte: Manual para el facilitador

En esta segunda parte te contaré

- Un abordaje sobre los límites, desde la reversibilidad
- Cómo fue pensado este libro, para generar un autodescubrimiento.
- Cómo indagar las respuestas de los participantes
- La habilidad del autoregistro
- Lo que generan las fábulas: nuevos puntos de vista
- Algunos casos: Diana, Camila, Juan y Ana

Un abordaje reversible sobre los límites



El límite es como mi piel:
Diferencia entre lo que soy
y lo que no soy.

Los límites son:

Son líneas en la relación en las que uno define:

¿Cómo quiere ser tratado?

¿Qué le parece aceptable o inaceptable?

Los límites no son:

Los límites no te apartan de los demás

No son conductas defensivas

No son intolerancia



Los límites son señales claras de cómo deseas relacionarte con otros

Sin límites, los demás te tratan como les parece

- Según SU criterio,
- Según SU estado de ánimo
- Según SU necesidad
- Según SUS deseos

¿Lo opuesto a Poner límites? Cada uno tiene su respuesta:

- Lo contrario es complacencia
- Lo contrario es ser invadido
- Lo contrario es aceptar lo que venga

Cuando pones límites, estás tomando responsabilidad de lo que pasa en tu vida.

Paso 1. Decidir el límite

Paso 2. Expresar el límite

Paso 3: Influir al otro y buscar su colaboración



¿Cómo fue pensado este libro?

Este libro se puede gestionar

- por mail, enviando una semana (o un día) por vez
- personalmente, presentando una consigna para compartir en grupos o en parejas

Los capítulos

Este Manual está organizado por capítulos:

Capítulo 1: Aceptar y Rechazar

Capítulo 2: Firmeza

Capítulo 3: Límites

Capítulo 4: Proponer e Imponer

Capítulo 5: Incluir y Excluir

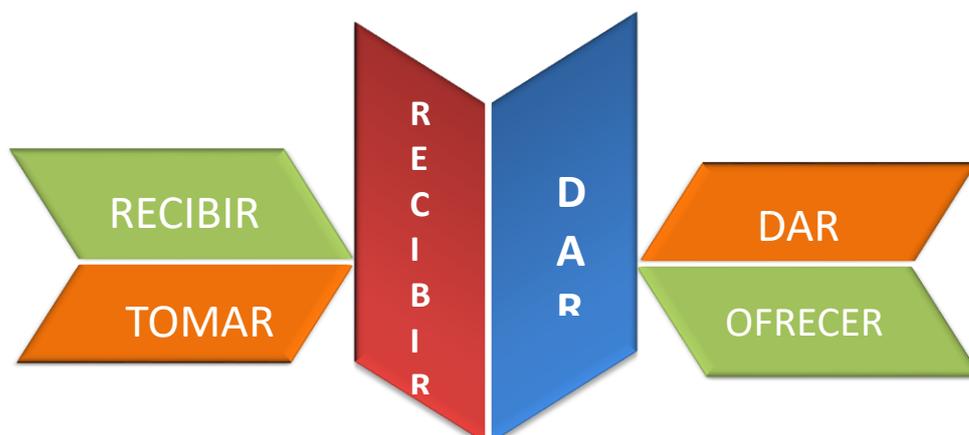
Capítulo 6: Nuevos límites

Capítulo 7: Dar y Ofrecer

Capítulo 8: Respeto

Fíjate que cada capítulo gira en torno a una polaridad, o una cualidad o los límites:

- Una polaridad (Como “Aceptar y Rechazar”)
 - Una cualidad (Como “Firmeza”) sin su opuesto
 - Los límites
- Polaridad
Algunas polaridades son las que consideramos “clásicas” (Tal es el caso de “Aceptar y Rechazar”)
Y otras son distinciones más sutiles (Como en el caso de “Dar y Ofrecer”)





En la polaridad clásica “Dar y Recibir”, podemos distinguir
- dos maneras Dar y Ofrecer: Ofrecer es menos activo que Dar
- y dos maneras Recibir y Tomar: Tomar es más activo que Recibir

b. Cualidad

Planteamos algunas cualidades sin su opuesto para que el participante la busque dentro suyo.

Cuando el facilitador indague por el opuesto, es importante que vaya más allá de lo “clásico”. Por ejemplo, en Respeto, habrá una tentación para buscar cerca de “Irrespetuoso”. Pero, avanza más allá, indaga un poco más. Para ello transforma el sustantivo en verbo: qué es lo contrario de Respetar.

c. Los límites

Estos capítulos revisan el tema de Poner límites, a la luz de los conceptos revisados en las semanas anteriores.

Los días

Cada capítulo está pensado para siete días.

- No es necesario que ocupe justo una semana. El participante puede dedicar el tiempo que desea a cada “Día”
- La cantidad de actividad por día puede ampliarse según la disponibilidad de tiempo del participante. Puedes crear más situaciones o preguntas.

Día 1: Situaciones

Día 2: Definiciones

Día 3, 4 y 5: Anécdotas

Día 6: Fábula de convivencia

Día 7: Incubación y Ventajas-desventajas

Día 1 Situaciones

En el día 1 situamos al participante en situaciones inventadas, estereotipadas.



Algunos capítulos plantean situaciones para que el participante se imagine que LE suceden y a partir de allí suponga su posible modo de actuar, decir, sentir y pensar.

En otros capítulos se describen situaciones para que el participante tome contacto con una cualidad. Por ejemplo: Imagina un estante que no está firme. ¿Si no está firme...cómo está? ¿Qué riesgos se corren? ¿Cómo habría que afirmarlo?

En algunos capítulos, las preguntas llevan a discernir diversos motivos. Por ejemplo: aceptar por obligación, por compromiso o por elección.

Capítulo 1 Aceptar y rechazar

- Hay dos situaciones-dilema
 - Puedes agregarle más situaciones.
 - Puedes reemplazar estas situaciones por otras que sean más significativas en el contexto de tus participantes. Por ejemplo, si estás facilitando una actividad para líderes, serán situaciones diferentes de las que son significativas para un grupo de padres.
 - Estas dos situaciones tienen en común: algo que irrumpe. ¿Qué otras situaciones de irrupción se presentan en tu vida cotidiana? ¿Es diferente tu actitud si “estas esperando un mensaje” que si suena el celular?
- En estas dos situaciones hay dos polaridades para registrar:
 - Aceptar o rechazar.
 - Tomar decisiones en forma elegida o automática.
- Luego de las situaciones hay preguntas. Esas preguntas llevan al participante a registrar su conducta observable y no observable.

CONDUCTA OBSERVABLE: Hacer y decir	Lo que harías, Cómo lo harías Lo que no harías	Lo que dirías Cómo lo dirías Lo que no dirías
CONDUCTA NO OBSERVABLE: Sentir y pensar	Lo que pensarías, Lo que imaginarías lo que recordarías	Lo que sentirías, emocionalmente y físicamente

- Las respuestas del 1 se utilizarán en otros días. Por eso se invita al participante a que escriba todo, que no deje espacios en blanco.
- ¿Qué otras situaciones similares se te ocurren?



Esta pregunta invita al participante a conectarse con situaciones que ha visto, o que fantasea como posibles.

¿Son también situaciones de irrupción? ¿Son de otra naturaleza, cuál?

GRADOS DE ACEPTAR Y RECHAZAR

- En estas situaciones, tanto el aceptar como el rechazar pueden tomar diversas formas. Por ejemplo, en la situación 1 “escuchar” a la promotora es una forma de aceptar. En la situación 2, “mirar el celular” es una forma de aceptar.
 - ¿Cuáles son las diversas formas de aceptar que registran?
 - ¿Qué grado de aceptación implica cada una?
 - ¿Podemos hacer lo mismo con el rechazar? Por ejemplo, decir “no, gracias” es diferente a responder “Ahora no puedo, paso luego”.

Capítulo 2 Firmeza

- Se plantean situaciones con las diversas acepciones de firmeza
 - Caminar con paso firme.
 - El pulso es firme
 - Un respaldo firme
 - Un estante firme
- En cada situación se pregunta por la firmeza: lo que ES y lo que NO ES.
- Acompaña al participante a conectarse con la firmeza y su opuesto, no sólo desde lo intelectual sino vivencialmente con su cuerpo.

Capítulo 3 Límites

- Se retoman las dos situaciones del capítulo 1.
- Se invita al participante a observarlas, dos semanas después, con nuevos ojos. Sus dos animales, símbolos de dos aspectos que estamos desarrollando estarán presentes en la misma escena y quizás aporten una mirada desde nuevas perspectivas.
- En cada situación se invita a:
 - Opinar: formular juicios de agrado y desagrado, adecuación e inadecuación.
 - Sentir, pensar, hacer y decir: nuevamente los cuatro ámbitos de la conducta.



- Luego toma esas observaciones y las compara con su punto de vista. Esto genera que el participante se pueda disociar de ambos aspectos. E incluso aprender de ellos

Capítulo 4 Proponer e imponer

- Hay dos situaciones
 - Estas dos situaciones tienen en común: se “invade” el espacio físico del participante. Ya sea pidiendo o dando. ¿Qué otras situaciones de “invasión” se presentan en tu vida cotidiana? ¿Es diferente tu actitud si provienen de alguien conocido? ¿Es diferente si provienen de alguien que aprecia o no aprecia?
- En estas dos situaciones hay dos polaridades para registrar:
 - Recibir una propuesta o sentir que se impone.
 - Tomar decisiones en forma elegida o automática.
- ¿Qué otras situaciones similares se te ocurren?
Situaciones en que se pide, se da, se toma “prestado”, se quita, etc.

Capítulo 5 Incluir y excluir

- Se plantean situaciones con ámbitos que incluyen y excluyen
 - Lugares públicos: edificios, bares, etc.
 - Transporte público
- Se invita a descubrir:
 - Quiénes están incluidos y quiénes no.
 - Mecanismos de incluir y excluir.
 - Cuáles son las maneras de comunicar lo que “se puede” y lo que “No se puede”: carteles, puertas, personas, vallas, etc. También se invita a reflexionar sobre la claridad o ambigüedad de la comunicación. ¿Elige cómo comunicar o lo deja librado al “sentido común”?
- Luego se le pide que imagine un transporte lo más inclusivo posible. De esa manera tendrá que seleccionar cómo y a quiénes deja afuera conscientemente.

Capítulo 6 Nuevos límites

- Nuevamente se retoman situaciones de diversos días.



- Se invita al participante a observar cómo actuaría el animal de Rechazar con firmeza. Y luego cómo actuaría el animal de Imponer.
- Luego toma esas observaciones y las compara con su punto de vista. Esto genera que el participante se pueda disociar de ambos aspectos. E incluso aprender de ellos.

Capítulo 7 Dar y Ofrecer

- Hay tres situaciones
 - Estas situaciones tienen en común que no queda claro si es un DAR o un OFRECER.
- Algunas preguntas sitúan al participante como protagonista:
 - ¿Decides tú cuándo soltar o lo decide el otro?
 - ¿A qué distancia de ti tiene que estar para que lo veas como oferta?
 - ¿Qué interpretas de su ofrecimiento?
- En estas situaciones hay dos polaridades para registrar:
 - Dar es diferente que Ofrecer.
 - Situarse como protagonista del recibir (recibir pasivamente)

Capítulo 8 Respeto

- Se plantean situaciones de diversas acepciones de Respeto
- Se le pregunta al participante cómo actuaría en esas situaciones
- Y a partir de allí qué significa Respeto.

Día 2 Definiciones

Este día es para tomar contacto intelectual y racional con las cualidades de la semana, usando más el hemisferio izquierdo del cerebro. Para definir un concepto es necesario pensar lo que éste ES y lo que NO ES.

A veces hay definiciones de diccionario. Están pensadas para reflexionar....
¿Alguna de estas definiciones no coincide con tu forma de pensar? ¿Algún término no te parece válido?



Otras veces hay varias acepciones: diversas formas de usar el mismo concepto. Por ejemplo: la firmeza del suelo y la firmeza de sus propósitos.

Capítulo 1 Aceptar y rechazar

- Se piden definiciones de ambos polos: Aceptar y Rechazar
- Se ofrecen definiciones de Diccionario para pensar y opinar.
Se puede pedir que entreviste conocidos para pedirle más definiciones.

Capítulo 2 Firmeza

- Se pide definición de Firmeza.
- Se pide que identifique y defina su opuesto.
- Se ofrecen frases que contienen diversas acepciones de Firmeza, para que el participante las pueda ligar con diversos significados.
Se puede pedir que busque otras acepciones propias de su ámbito de trabajo o industria. Por ejemplo: qué es un jefe firme, un suelo firme (si trabaja en Construcción), un aprendizaje firme (si trabaja en Educación), etc.

Capítulo 3 Límites

- Se proveen sinónimos de Aceptar y de Rechazar
- Se le pide al participante que los ordene según su criterio, de menor a mayor

Capítulo 4 Proponer e imponer

- Se piden definiciones de ambos polos: Proponer e Imponer
- Se ofrecen definiciones de Diccionario para pensar y opinar.
Se puede pedir que entreviste conocidos para pedirle más definiciones.

Capítulo 5 Incluir y excluir

- Se piden definiciones de ambos polos: Incluir y Excluir
- Se ofrecen definiciones de Diccionario para pensar y opinar.
Se puede pedir que entreviste conocidos para pedirle más definiciones



Capítulo 6 Nuevos límites

- Se ofrecen sinónimos de Proponer e Imponer.
- Se le pide que los ordene por grados, según como los considera:
 - más tengo en cuenta al otro
 - más me tengo en cuenta a mí.

Capítulo 7 Dar y Ofrecer

- Se piden definiciones de ambos polos: Dar y Ofrecer
- Se ofrecen definiciones de Diccionario para pensar y opinar.
Se puede pedir que entreviste conocidos para pedirle más definiciones

Capítulo 8 Respeto

- Se pide definición de Respeto
- Se pide que identifique y defina su opuesto
- Se ofrecen acepciones de Respeto, para que el participante amplíe su definición.
- Se puede pedir que busque otras acepciones, propias de su ámbito de trabajo o industria. Por ejemplo: qué es un jefe respetuoso, una negociación respetuosa (si trabaja en Empresa), un aprendizaje respetuoso (si trabaja en Educación), etc.

Día 3, 4 y 5 Anécdotas personales

Estos días tienen un doble propósito.

Por un lado, descubrir situaciones propias del participante, que por estar viviéndolas o reviviéndolas, producen emoción y no se ven como ajenas.



Y por otro lado, generar un banco de historias propias que luego se revisarán a la luz de otras perspectivas.

- El día 3 consiste en juntar anécdotas del presente, del día de hoy. Esta tarea se repite en los días 4 y 5
- El día 4 consiste en mirarse a sí mismo:
 - En su relación consigo mismo
 - Y en el pasadoEstas dos tareas se repiten el día 5
- El día 5 consiste en mirar a los demás, cómo se conducen.

Es decir, que el participante pasa 3 días de la semana registrándose a sí mismo (días 3 y 4) y comparándose con los demás (día 5). Se mira en el presente y en el pasado, en relación a otros y en relación consigo mismo.

Capítulo 1, 2, 4, 5, 7 y 8

- En cada día se piden anécdotas,
 - Del presente o del pasado
 - Propias o ajenas
 - En su relación con otros o consigo mismos.

Capítulo 3 Límites

Día 3: se relaciona con la fábula

- Se retoma una anécdota del día 3, de la primera o segunda semana
- Se pide al participante que regrese a esa anécdota reciente, y la mire con los ojos de su animal de Rechazar con Firmeza.
- Y entonces revise:
 - Lo que modifica y lo que sigue igual.
 - Lo que diría, haría, sentiría o pensaría hoy.

A pesar de que ha sucedido hace una o dos semanas, el participante dispone de una nueva mirada, un nuevo punto de vista para elegir su accionar.

Día 4: Botón de pausa

- Se retoma una anécdota del día 4, del pasado
- Se pide al participante que regrese a esa situación con un botón de pausa, que da tiempo para reflexionar y elegir opciones.

Día 5: se relaciona con la fábula



- Se retoma una anécdota de observación sobre la conducta de otra persona
- Se le pide que se imagine presente en el lugar. Y consulta a sus dos personajes Aceptar y Rechazar. Al consultar a ambos sobre el accionar de otro, se fortalece la noción de que piensan y sienten diferente. Y que la clave está en la integración de ambos.

Capítulo 6 Nuevos límites

Día 3: se relaciona con la fábula

- Se retoma una anécdota propia (no observando a otros) del capítulo 4 Proponer e Imponer
- Se le pide que registre su diálogo interno de ese momento.
- Luego discierne qué aspecto suyo habla: aceptar, de rechazar o de imponer.

Día 4: se relaciona con la fábula

- Se retoma una anécdota de cómo se ve a los demás, del capítulo 4 o 5.
- Supone el diálogo interno de esa persona.
- Y lo que le respondería cada aspecto: Aceptar, Rechazar e Imponer

Día 5:

- Se retoma una escena del pasado.
- Se vuelve a vivir como un actor diferente, en la piel del animal de Rechazar con Firmeza.

Día 6 Fábula de convivencia

Este día es para tomar contacto emocional, con imaginación y creatividad, usando más el hemisferio derecho del cerebro.

1) Capítulo 1, día 6: Crea a los personajes Aceptar y Rechazar.

2) Capítulo 2, día 6: Chequea que “Rechazar” tenga Firmeza. Si no la tiene, se corrige o reemplaza el personaje.

3) En el capítulo 3, día 1: Los animales “Aceptar” y “Rechazar” serán nuevos observadores de situaciones. Darán su opinión, lo que harían, dirían, sentirían y pensarían en esa situación. El participante se “desprende” de ambos, para decidir si coincide con alguno de los puntos de vista.



4) En el capítulo 3, día 3: Mira una escena reciente con los ojos de su animal de Rechazar con Firmeza. El objetivo es afianzar la posibilidad del rechazo, es una opción.

5) En el capítulo 3, día 5: Mira la conducta de otra persona con sus personajes Aceptar y Rechazar. Les consulta sobre el accionar de otro, se fortalece la noción de que piensan y sienten diferente.

6) Capítulo 3, día 6: Comienza chequeando cambios en la imagen de Aceptar y Rechazar con Firmeza. Describe el entorno en que están ambos animales. Incluye dos mensajes: A) en el entorno es donde se encuentran las oportunidades y amenazas, B) los límites del entorno tienen que ser claros y se pueden diseñar.

7) Capítulo 4, día 6: Crea un personaje que se impone. Lo describe. Luego lo imagina en su encuentro con otros animales.

Los participantes suelen pensar un personaje muy poderoso, pero “malo”. Luego decidirán qué partecita incluir y cuál no. (Salvo en la fábula de Juan, ver “Participante C: Juan”)

En el principio este personaje de Imponer será ubicado como ajeno. Con el tiempo se irá apropiando de estas características:

- ya sea para endurecerse un poco, si es una persona identificada con la blandura.
- O para seleccionar cuánta dureza decide utilizar, si es una persona identificada con la dureza.

8) Capítulo 5, día 6: Ve a los 3 animales (Aceptar, Rechazar e Imponer) en un mismo lugar. Imponer estará “del otro lado”. Aceptar y Rechazar critican a Imponer. ¿Qué rasgos de Imponer se pueden incluir?

9) En el capítulo 6, día 1: Los animales “Rechazar” e “Imponer” serán nuevos actores en situaciones. El participante, no sólo se “desprende” de ambos, sino que compara ambas actuaciones para tomar lo que le resulte útil y valioso.

10) En el capítulo 6, día 3: Se ubica el diálogo interno de situaciones anteriores. Y discierne qué aspecto suyo habla en cada ocasión: Aceptar, Rechazar o Imponer.

11) En el capítulo 6, día 4: Se supone el diálogo interno de otra persona. Le responden Aceptar, Rechazar e Imponer.



12) En el capítulo 6, día 5: Se retoma una escena del pasado. La vivencia en la piel de Rechazar.

13) En el capítulo 6, día 6: Comienza chequeando cambios en el entorno. Elige el tipo de límites que necesitan Aceptar y Rechazar. Compara con el tipo de límites que pone el animal de Imponer.

14) En el capítulo 7, día 6: Se chequean cambios en la imagen. El animal Imponer critica a Aceptar y también a Rechazar. Luego, Imponer ofrece habilidades a los otros dos.

15) En el capítulo 8, día 6: Se chequean cambios en la imagen. Se registra el accionar de Aceptar y Rechazar, y el valor que tiene esa acción. Y cómo hacen para que se respeten esos valores.

Día 7

Día 7 Incubación y Ventajas-desventajas

Este día es para sintetizar. Que todo lo vivenciado, fantaseado y recordado se convierta en un aprendizaje.

También se genera una Rueda de Fortalezas y Debilidades de cada polaridad.

¿Cómo indagar las respuestas de participantes?

A continuación, copio las respuestas de diversos participantes a las consignas del capítulo 1, día 1.

- He resaltado una parte de la respuesta, sobre la que luego indago al participante. Por ejemplo: *Sin escuchar qué es lo que está promocionando le digo "no, gracias".*
- El objetivo es:
 - recortar una parte de su relato.
 - hacerle tomar contacto con su forma de proceder y pensar.
 - encontrar creencias, ya sean posibilitantes como limitantes.
- Para indagar le digo lo siguiente:

Me gustaría repreguntarte sobre algunas respuestas tuyas, para que sigas reflexionando.



Recuerda que no existen repuestas correctas o incorrectas. Todas las preguntas son para que hagas foco en algunos puntos de tus descubrimientos... y sigas auto observándote tal como eres.

- Esta indagación no es una crítica, ni siquiera cuestiona su respuesta como válida o no. La intención es generar un espacio para que el participante reflexione sobre algo que le parece obvio, pero no lo es.
 - Por ejemplo, una participante responde: “rechazo cuando me quieren invitar a comer o un café, elijo compartir los gastos”

“rechazo cuando me quieren invitar a comer o un café, elijo compartir los gastos”

¿Qué te lleva a rechazar una invitación a comer? ¿Qué te hace preferir el compartir gastos?

- La indagación permite distinguir cómo un tema tomó carácter universal. En el ejemplo, anterior “Siempre hay que compartir gastos” o “Nunca hay que aceptar que te inviten a comer o un café”. ¿Qué sucedería si aceptas? ¿Qué ventajas hay en rechazar?



Día 1 Capítulo 1 Aceptar y rechazar

<p>Situación 1</p> <p>Vas caminando por la calle y una señorita te quiere explicar una promoción o una campaña. ¿La escuchas? ¿La aceptas? ¿Eliges si escucharla o no? ¿La rechazas?</p>	
	Preguntas en base a su relato
<p>Participante 1</p> <p><i>Sin escuchar qué es lo que está promocionando le digo "no, gracias".</i></p> <p><i>Creo que le diría "no gracias" de buena manera y seguiría caminando; no le contestaría mal a menos que se ponga insistente...y no la insultaría.</i></p> <p><i>Imaginaría que es algo que no me interesa, pensaría que me molesta perder tiempo con cosas que no me interesan.</i></p> <p><i>Al principio sentiría una especie de "invasión" hacia mi persona y eso me haría sentir incómoda pero a la vez el poder decir "no gracias" me hace sentir poderosa (del verbo poder).</i></p>	<p>¿Qué te lleva a decir "¿No, gracias"? (sin escuchar de qué habla)</p> <p>¿A qué te refieres con "no la insultaría"? ¿Qué es el insulto para ti?</p> <p>¿Cómo es esto de "perder tiempo"? ¿Cómo es tu tiempo? ¿Qué te lo hace "perder"?</p> <p>¿Cómo es esta invasión que sientes? ¿En qué situaciones te sucede y cuándo no te sucede?</p> <p>¿Cómo es esta sensación poderosa? ¿Qué es lo contrario para ti?</p>
<p>Participante 2</p> <p><i>No la escucho, la rechazo con amabilidad inventando o no una excusa. "Disculpame, pero estoy muy apurada. lo digo con una sonrisa" (es lo que hago por lo general)</i></p> <p><i>Recordaría cuando me cortaban cuando trabajaba de telemarketer, y la verdad los entiendo ahora</i></p> <p><i>Me da pena, pero lo haría igual convencida</i></p>	<p>¿Cómo es "rechazar con amabilidad"? ¿Qué es lo contrario?</p> <p>¿Qué te lleva a inventar una excusa?</p> <p>¿Qué hace tu pena?</p>



La habilidad del autoregistro

El autoregistro es una habilidad a desarrollar. Para ejemplificártelo, he copiado las conclusiones de tres participantes, sólo en el día 7 de la primera semana.

Ten en cuenta que luego, cada semana tiene su propio día 7 para conclusiones. Esta habilidad de auto registro se va repitiendo semana a semana durante dos meses, amplificando el descubrimiento de sí mismo.

Capítulo 1 Aceptar y Rechazar, día 7

¿Cuál fue tu descubrimiento más importante de esta semana? Anótalo aquí:

Participante Z

Lo primero que aprendí es la frecuencia en la cual me veo en situación de aceptar y rechazar. No sé si sucede todo el tiempo, pero podría decir que sucede casi todo el tiempo.

Me di cuenta que me resulta más fácil aceptar, en lugar de decir que no. Que tengo que tener mucha conciencia de mis deseos para rechazar y respetarme a mí misma. Y por otro lado todavía rechazo de manera automática, sigue en mí una necesidad de defenderme, todavía interpreto ciertas personas y situaciones como hostiles. Rechazar me mantiene sola, pero a salvo de que me dañen (o sentirme dañada). El daño para mí es sentirme rechazada y no valorada y/o amada/querida. Para abrirme y relajarme necesito sentirme muy cómoda, confiada y que haya un clima de paz.

Esto que escribí, lo veo como un círculo vicioso, y encima sé que depende de mi manera de interpretar, aunque saber no me resulta suficiente, para cortar este último resabio de mi pasado y lograr hacer un cambio profundo en mi manera de ver el mundo.

Participante Y

Luego de hacer este trabajo, y releer lo que escribí, me doy cuenta que ya no dependo tanto del rechazo o la aceptación. Cada vez me interesa menos. Es como que ya no me interesa porque las personas hacen o dicen ciertas cosas, como que lo veo desde la tercera persona de la observación y no se ven comprometidos mis sentimientos. Siento que el rechazo y la aceptación en definitiva son lo mismo, ya que depende desde donde lo mire, por lo tanto no me afecta. Acepto el rechazo, porque de esa manera siento que las cosas pasan por algo, pero no me preocupa el porqué, ya que sé en mi interior que seguro hay una razón poderosa que no veo en este momento, pero que al final será bueno.



Releo lo escrito y pienso que cambiaría algunas definiciones, pero gracias a lo que escribí comencé a ver otra realidad, que me satisface y me hace sentir bien, cómoda, libre, ágil y creativa.

Participante X

No es la primera vez que en un ejercicio de este tipo aparece la fuerza como una característica que poseo y que trato de olvidar. Me provoca emociones encontradas de admiración y vergüenza. Por alguna razón me avergüenza ser fuerte o creo que me dificulta de algún modo. Cuando soy asertiva me siento fuerte, lo que me enorgullece y me hace sentirme culpable a partes iguales. Quizás sienta que mi fuerza me hace sentir bien pero es la causa del malestar ajeno, del que me siento culpable.



Lo que generan las fábulas: nuevos puntos de vista

Aquí te presento 4 casos muy diferentes. Todos ellos han enviado sus respuestas en forma semanal a través de mails.

- La participante A, Diana, con un León en el Aceptar
 - Yo creo que está identificada con ser aceptante
 - Sus respuestas en verde
 - Su relato de la primera, cuarta y quinta semana, sólo el día 6 de las Fábulas

- La participante B, Camila, con un Tigre en el Rechazar
 - Yo creo que está identificada con ser rechazante
 - Sus respuestas en violeta
 - Su relato a lo largo de tres semanas

- El participante C, Juan, que se reconoce duro y contundente rechazando
 - Cree que es duro para aceptar
 - Sus respuestas en azul
 - Podrás leer su fábula completa.

- La participante D, Ana, que le resulta más fácil aceptar
 - Teme ser rechazada y desvalorizada
 - Sus respuestas en rojo
 - Todas sus respuestas al libro están copiadas aquí.

En este libro de “Poner límites”, cuando escuchamos (o leemos) el relato del participante estaremos atentos a:

- ¿Cómo es el afuera? ¿Qué hay afuera?
 - El mundo
 - Las personas
- ¿Cómo es el adentro?
 - Su imagen de si y sus habilidades

Entonces podemos indagar si ese afuera le resulta:

- Atractivo o no atractivo
- Seguro o amenazante

En sus relatos de adentro buscaremos

- Habilidades (las destrezas con las que cuentan o no)



- Estrategias (el modo de realizarlo)
- Intereses (Deseos o necesidades)

La base del trabajo con las “Fábulas de convivencia” es el abordaje con polaridades, en que ambos polos son valiosos y la clave es integrarlos.

Te copio las preguntas que cada participante ha recibido, entre una semana y otra. Fíate que no le pregunto sobre cada frase resaltada en amarillo. La idea es que cada semana reciba una cierta cantidad de preguntas para reflexionar sobre lo que ha respondido.

En algunas situaciones, te agrego además mis notas de cómo voy asociando sus respuestas, de modo de generarle preguntas poderosas que les permitan la reflexión.

Te pido que tomes mis notas como suposiciones, que no comparto con el participante, salvo que sea en forma de preguntas. Pero aquí las comparto contigo para mostrarte el modo reversible de pensar.

En este Manual de límites comenzamos con dos aspectos del participante, su capacidad de Aceptar y Rechazar. En general, las personas que buscan este material, es porque les resulta difícil el rechazo:

- o aceptan casi todo y se ven muy blandos
- o ponen límites con demasiada fuerza y se ven muy duros

Esta polaridad blando-duro es el eje principal de este libro. Nuestro objetivo es identificarlos para poder integrarlos.



Participante C: Juan

Capítulo 1 Aceptar y Rechazar, día 6

Cuando acepto:

Soy formal, porque **prefiero que me pidan** algo expresamente y no que tenga yo la **obligación de saber cuándo alguien necesita algo**. Ello sin perjuicio de que cuando considere que alguien necesita mi ayuda, yo se le preste gratuitamente.

Soy reticente, porque si me piden algo que, aunque yo lo pueda hacer, **pone en peligro mi comodidad**, me lo pienso y lo repienso.

Soy desconfiado porque suelo tratar de ver segundas intenciones en las peticiones que me hacen y porque no me gusta que me tomen el pelo.

Cuando rechazo: Soy claro y contundente, porque lo digo expresamente y porque **un no mío es uno no y punto**.

Soy agradecido, porque **agradezco lo que me ofrecen y que me tengan en cuenta**. Soy precavido, porque prefiero decir que no ante ofrecimientos cuyas implicaciones no tengo claras o, como mínimo, intentar aplazar la posible aceptación con un "me lo tengo que pensar".

Tres características

Tres adjetivos

Yo acepto:

- .Soy formal
- .Soy reticente
- .Soy desconfiado

- .Sólido
- .Lento
- .Amargo

Yo rechazo:

- .Soy claro y contundente
- .Soy agradecido
- .Soy precavido

- .Pesado
- .Suave
- .Grande

Preguntas en base a su relato

Animal del "Yo acepto" ¿Cómo es? ¿Qué hace? ¿Dónde está? ¿Cómo se siente?

Sería un animal que si acepta se compromete enteramente, que le cuesta aceptar por esa contraprestación que comporta y que sabe que deberá cumplir, y temeroso de aceptar algo que le perjudique o le haga daño. En este sentido sería como un **lobo**, leal a los compromisos, pero desconfiado.

Cuando ha aceptado y no cumple lo acordado por cualquier motivo, se siente culpable, indigno y rastrero como una **serpiente**.

Pregunta: Tu lobo acepta y cumple los compromisos. ¿La serpiente sería la que acepta y no cumple?

Pregunta: ¿Puedes ver a tu lobo reticente de



<p>A la hora de asumir responsabilidades es el primero en esconderse, a la espera de que sea otro el que la acepte. En ese sentido es cobarde como una ardilla, que al escuchar el mínimo ruido corre para esconderse y huir.</p>	<p>aceptar algo porque pone en peligro su comodidad? ¿Cómo lo haría?</p>
--	--

Reflexionemos sobre Juan:

- Juan dice muchos “Soy”: Soy formal, soy desconfiado, soy agradecido... Todo esto es lo que él sabe de sí mismo, al comenzar el libro. Luego veremos qué información nueva le trae la fábula.
- Baraja varias imágenes. Piensa en un Lobo, una Serpiente, una Ardilla. Es común al inicio de una fábula, que el participante dude entre varias imágenes. Lo acompañamos hasta que defina una.

	Preguntas en base a su relato
<p>Animal del “Yo rechazo” ¿Cómo es? ¿Qué hace? ¿Dónde está? ¿Cómo se siente? El animal que rechaza es firme, contundente y no retrocede, como un oso. Es contundente, pero sensible y considerado, porque a pesar de rechazar peticiones u ofrecimientos, es capaz de escuchar pacientemente lo que el otro ofrece o de dar alternativas. A pesar de ser temeroso para aceptar, si la petición es directa y no tiene razones suficientes para rechazar, acepta. En este sentido es un animal solidario. Es un animal que siente remordimiento cuando rechaza, porque tiende a pensar que tal vez debería haber aceptado (¿habré hecho mal? ¿Y si...? ¿Soy egoísta?)</p>	<p>Pregunta: ¿Puedes ver al Oso siendo contundente cuando rechaza? ¿Cómo lo haría? Pregunta: ¿Cuál de tus animales es más sensible: el Lobo o el Oso?</p>
<p>Pregunta: Tu lobo acepta y cumple los compromisos. ¿La serpiente sería la que acepta y no cumple? R: No. El que acepta siempre es el lobo, noble y leal a los de su especie. Pero cuando, por cualquier motivo, no logra cumplir su compromiso, es la serpiente la que se excusa y se arrepiente. Pregunta: ¿Puedes ver a tu lobo reticente de aceptar algo porque pone en peligro su comodidad? ¿Cómo lo haría? R: Sí, lo veo andando su camino y de repente salen otros seres pidiéndole cosas y favores que lo desvían.</p>	



Pregunta: ¿Puedes ver al Oso siendo contundente cuando rechaza? ¿Cómo lo haría?

R: Quieto e impasible. Y por mucho que otros quieran moverlo del sitio apenas se inmuta. Simplemente **decide quedarse en un sitio** y permanece, aguantando cualquier embestida.

Pregunta: ¿Cuál de tus animales es más sensible: el Lobo o el Oso?

R: Tanto el uno como otro son sensibles. El lobo porque tiene en cuenta las necesidades ajenas cuando acepta. **Y el oso siente remordimientos cuando rechaza**. Quizá sea más sensible el oso, porque sufre cuando rechaza, siente una carga en su pecho. El lobo es sensible a las necesidades de quien le pida, pero actúa casi de forma automática y sólo padece cuando tras haber aceptado se da cuenta de que quizás debería haber sido oso en vez de lobo.

El que acepta siempre es el lobo, noble y leal a los de su especie. Pero cuando, por cualquier motivo, no logra cumplir su compromiso, es **la serpiente la que se excusa y se arrepiente**.

Fíjate que ves al Lobo como "Bueno" y la serpiente como "mala"
Esa serpiente también es una parte tuya, y tú la rechazas por innoble sin notar el servicio que le presta la serpiente al Lobo (y a ti) cada vez que no puedes cumplir con el personaje de nobleza.

En algún momento si pudieras, sería bueno que conversen el Lobo y la Serpiente sobre esto, para que el Lobo sea más moderado en lo que acepta.