Ni massa ni poc: l'art de posar límits

Pau López | PL Talent

Què és un límit?

Hem d'entendre els límits com unes normes l'objectiu de les quals és protegir i educar. La protecció que els límits aporten a qualsevol infant o jove es reflecteix en un augment de la seguretat i la confiança cap a l'entorn i cap a la persona que marca els límits. Això n'és una conseqüència que detectarem a mig termini. La resposta immediata davant el límit pot tenir variants desagradables que posarem sobre la taula més endavant.

Un límit sempre és una oportunitat d'aprenentatge. Mitjançant els límits, marquem el camí del que volem que sigui el nostre fill o filla. El símil amb el transport és inevitable: què passaria si haguéssim d'anar a París en cotxe i no hi hagués senyals de trànsit, semàfors, rotondes, passos de vianants, límits de velocitat, línies a les carreteres...? El conjunt de tot això són límits i gràcies a ells sabem que arribarem a París. L'absència de límits ens portaria al caos, a la desesperació, a la desafecció, a la incertesa, a la por i a un llarg etcètera.

Del que estem parlant aquí no és de qualsevol límit, sinó del límit amb el qual treballarem, que en direm **límit efectiu**. Què ha de complir un límit per ser efectiu i de què s'ha d'allunyar?

Els límits efectius han de complir uns requisits:

- Els hem d'escollir nosaltres.
- S'han d'anticipar o preveure.
- Han de ser factibles i s'han d'aplicar.
- S'han de vincular amb la situació.
- Han de ser progressius.
- Han d'implicar una intervenció expressa.
- Han de generar aprenentatge.

No són efectius:

- Quan no ens els creiem o ens els fan posar. La manera de transmetre el límit és clau per aconseguir que es compleixi.
- Quan són reactius o impulsius. En aquest cas no hi ha estructura ni coherència educativa i hi ha el risc que el límit no es compleixi per aquests motius o que, en tot cas, hi falti l'aprenentatge.
- Quan no s'apliquen. Si és així, són amenaces que tendeixen a no generar impacte en el comportament i que fomenten espais de malestar. Per exemple: «Et quedaràs sense mirar la tele».
- Quan no tenen una vinculació amb el que ha passat. A vegades escollim conseqüències que poden no tenir res a veure amb el que ha passat, i això fa que el límit perdi força.
- Quan no són progressius. Aquesta situació es dona quan es demana alguna cosa molt allunyada del que s'ha estat fent fins llavors. (Per exemple, passar de menjar un gelat cada dia a menjar-ne, de cop, un a la setmana.) Això ens encamina a l'incompliment per la dificultat d'adquirir el nou hàbit. Cal tenir present que qualsevol camí que vulguem emprendre sempre comença amb el primer pas.
- Quan no depèn de nosaltres. El famós «ja t'ho trobaràs» pot no generar impacte perquè hi ha la possibilitat que el fill o filla «no s'ho trobi». Són exemples típics: «Baixa d'aquí que cauràs i et faràs mal», però el fill no baixa, no cau i no es fa mal, amb la qual cosa

aprèn que pot no fer-nos cas; o «Fes el favor d'estudiar que si no suspendràs, però el fill no es posa a estudiar i aprova.

- Quan el fill o filla no aprèn a fer-ho de manera diferent. Pot ser per diferents motius:
    - El límit està desvinculat o descontextualitzat de la situació: «El cap de setmana no podràs sortir».
    - El límit no s'explica: «Perquè ho dic jo».
    - No s'acompanya el fill: «T'he demanat deu mil vegades...».
    - Falta globalitzar el límit, compartir-lo amb l'entorn educatiu.

Tipus de límits

A la taula es marquen els requisits que han de complir els límits perquè puguin ser més efectius. L'absència és la manca de límit.

	DIRECTES	NATURALS	CÀSTIGS	AMENACES	ABSÈNCIA
Elecció	x		x	x	
Anticipació	x		x		
Aplicació	x	x	x		
Vinculació	x	x			
Progressió	x	x			
Intervenció	x		x	x	
Aprenentatge	x	x			
	EFECTIUS	**PASSIUS**	**AGRESSIUS**		
		En excés: SOBREPROTECCIÓ			

Les conseqüències directes compleixen tots els requisits dels límits efectius i, per tant, són el nostre objectiu. Això no vol dir que la resta no serveixin per a res, ja que, com es pot comprovar, tots generen algun impacte, menys les amenaces, que sovint només ens porten més malestar i mai generen aprenentatge. El càstig, en canvi, quan s'aplica de forma aïllada i per tant puntual, pot generar aprenentatge, mentre que si s'utilitza com un recurs habitual, el sol fet d'haver-lo d'aplicar ens indica que no n'està generant. Les conseqüències naturals són molt bones però no les escollim nosaltres, les vivim.

Aquí teniu un seguit d'exemples davant la situació següent: la nostra filla està jugant i no ve a sopar quan fa deu minuts que l'estem avisant.

Conseqüència directa: «Comencem a sopar. Quan acabem traurem tots els plats, el teu també, encara que no hagis acabat».
Conseqüència natural: si no sopa, tindrà gana.
Càstig: «El cap de setmana et quedaràs sense poder jugar».
Amenaça: «Et llençaré el joc a les escombraries!».

Com posar límits efectius

La resposta fàcil a com posar límits efectius és revisar el que hem treballat fins ara i aplicar-ho: decidir prèviament quin límit posem, garantir que l'apliquem si es dona la situació, comunicar-lo adequadament, vincular-lo amb el que està passant, fer-lo assumible i mantenir-lo en el temps.

Aquests recursos queden moltes vegades (sinó sempre) condicionats pel nostre estat emocional, de manera que adquirir estratègies per regular-nos és un punt clau a l'hora de posar límits. Com que busquem fugir de l'agressivitat i la passivitat, les estratègies que activem ens ho han de permetre.

Per fugir de l'agressivitat ens cal gestionar la ràbia:

- Acceptar-la: tenim tot el dret del món a sentir ràbia, però no a fer mal als altres per aquest motiu.
- Estabilitzar-nos: respirar, posar distància, recórrer al semàfor de la ràbia, etc.
- Transformar-la: amb un missatge clarificador i concís, amb contundència i amor.
- Ens ajudarà el següent:
    - La ràbia és una emoció: és energia que es mou per dins i que cal decidir com treure.
    - L'entorn (la societat) ens ha ensenyat a activar pensaments concrets quan sentim ràbia. Cal identificar si ens ajuden o no i, en cas que no, buscar-ne de millors.
    - Les emocions no es poden deixar de sentir de cop. Es poden posar límits des de la ràbia sempre que sapiguem tenir cura de la comunicació, havent aplicat les estratègies compartides.
    - Conceptes diferents comporten significats diferents: no és el mateix una emoció que un sentiment o una actitud. Ni l'emoció ni el sentiment legitimen una mala acció.

Per fugir de la passivitat ens caldrà fomentar l'autoestima. Per exemple: «Sovint deixo de prendre decisions quan crec que no ho faré bé, no m'hi veig capaç o altres ho fan per mi». Si ens hi trobem, hem d'activar estratègies que ens ajudin a sentir-nos millor amb nosaltres mateixos.

- Convertir la culpa en responsabilitat: no posar el focus en el que hem fet malament sinó en el que podem fer diferent per millorar la situació.
- Consolidar habilitats: identificar el que ens ha agradat del que ha passat durant el dia i pensar com hi hem contribuït.
- Esbarjo i gaudi: dedicar-nos temps a nosaltres i al que ens vingui de gust i ens faci sentir bé.

Un cop aplicades les estratègies, podrem comunicar el límit amb més garanties. Hi ha un paquet d'estratègies que ens ajuden a comunicar des de la proximitat i que s'engloben sota el paraigua de la **comunicació positiva**:

1. Evitar el «no» i els crits.
2. Parlar en primera persona.
3. No etiquetar ni jutjar.
4. Evitar verbs d'obligació.

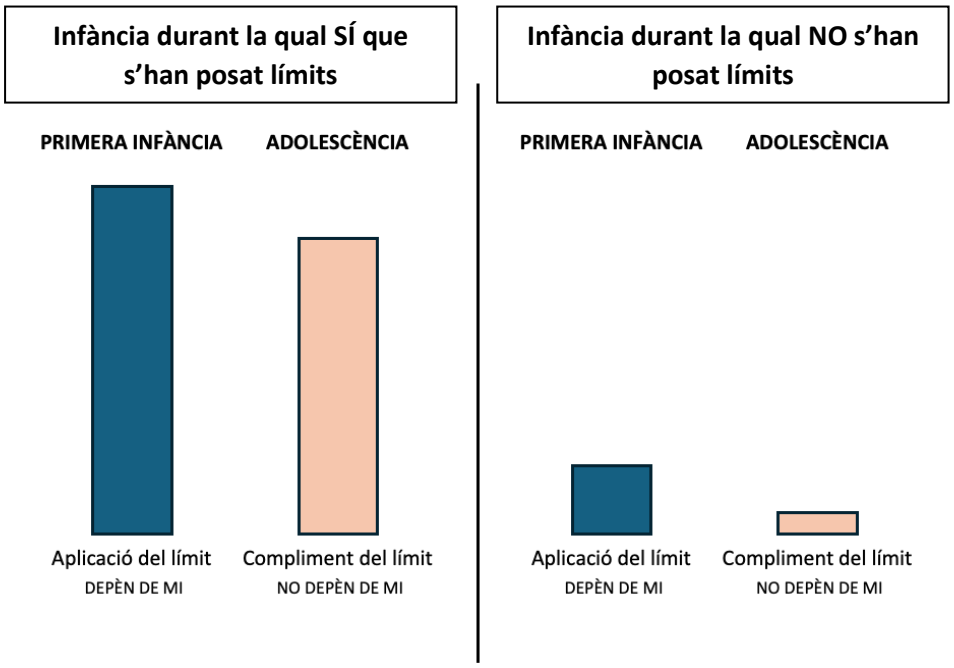
No funciona

Segur? Per què no funciona? S'ha enfadat? Ha tingut una rabieta? De qui depèn que funcioni o no? Que el nostre fill o filla estigui en desacord i ho manifesti a través de la ràbia, no és un mal senyal. L'hem d'acompanyar perquè no tregui la ràbia fent mal mentre mantenim el límit.

Si la nostra filla o fill estigués d'acord amb el límit, no caldria posar-lo.

El fet de mantenir el límit és el millor que podem fer donats els beneficis:

- Indica presència i preocupació sana.
- Aporta seguretat i confiança.
- Encamina l'aprenentatge.
- Enforteix el vincle.

També pot ser que no funcioni perquè els estem incorporant de nou. És freqüent adonar-se que calen límits després de no haver-ne posat (si més no d'efectius) i pretendre que de seguida facin efecte. Malauradament, no és tan senzill: quants més anys tardem a posar els primers límits efectius, més costarà assentar-los. Sempre ens ajudarà fer-ho progressivament i començar posant límits que no siguin gaire significatius. Així podrem col·leccionar experiències d'èxit que ens ajudaran a avançar.

Posar el límit depèn de nosaltres; que es compleixi, no.