

COLECCIÓN ¡TÚ PUEDES!

Óscar Durán Yates

4 PASOS PARA TRANSFORMAR RELACIONES TÓXICAS

Una guía para recuperar las BUENAS SENSACIONES
en tu trabajo y vida personal



ÓSCAR DURÁN YATES

4 PASOS PARA
TRANSFORMAR
RELACIONES TÓXICAS

 Mestas Ediciones

Colección ¡TÚ PUEDES!

© Óscar Durán Yates
© MESTAS EDICIONES, S.L.
Avda. de Guadalix, 103
28120 Algete, Madrid
Tel. 91 886 43 80
Fax: 91 886 47 19
E-mail: info@mestasediciones.com
www.mestasediciones.com
<http://www.facebook.com/MestasEdiciones>
<http://www.twitter.com/#!/MestasEdiciones>

Imagen de portada bajo licencia Shutterstock
Autor portada: Yustus. Página 123: Tonktiti

Director de colección: Raúl Pere

Primera edición: *Octubre, 2018*

ISBN: 978-84-17244-85-9
Depósito legal: M-28870-2018
Printed in Spain – Impreso en España

Advertencia legal:

Queremos hacer constar que este libro es de carácter meramente divulgativo, donde se exponen consejos prácticos para mejorar situaciones personales y/o profesionales. No obstante, las siguientes claves y recomendaciones no son una ciencia exacta, y la información que figura en esta obra no garantiza que se alcancen los mismos resultados que describe el autor en estas páginas, por lo que ni el autor de la obra ni la editorial Mestas Ediciones se hacen responsables de los resultados que se obtengan siguiendo este método. Consulte siempre a un profesional antes de tomar cualquier decisión. Cualquier acción que usted tome, será bajo su propia responsabilidad, eximiéndonos al autor y a la editorial de las responsabilidades derivadas del mal uso de las recomendaciones del libro.

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Repográficos – www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Este libro está dedicado

*A todos los seres que han vivido o están
viviendo experiencias menos fáciles en sus
relaciones humanas. Con el deseo de que tú
encuentres las respuestas que te expandan.*

PRÓLOGO

«Lo que está detrás de ti y lo que está frente a ti palidece en comparación con lo que hay dentro de ti.»

Ralph Waldo Emerson

Tales de Mileto decía que lo más difícil en la vida es conocerte a ti mismo. Su afirmación es muy profunda, sigue vigente y a mí me invita a reflexionar acerca de nuestras relaciones, ya sean personales o profesionales, porque, quizás, la mayor fuente de autoconocimiento se encuentre en el ámbito de las interacciones humanas. Sin duda, cualquier relación del tipo que sea es una escuela de aprendizaje de uno mismo. Pero nuestro conocimiento acerca de cómo aplicar nuestra inteligencia emocional o de cómo actuar ante las dinámicas disfuncionales en las relaciones es muchas veces deficiente, no porque seamos torpes, sino porque necesitamos aprender conocimiento sobre relaciones y sobre todo aprender a mirar más allá de lo que nos parecen las cosas.

Todos cargamos una mochila donde guardamos los eventos, recuerdos o vivencias de nuestro camino, y quizás lo que más nos pesa en la mochila son esas situaciones que llamamos negativas que por lo general son eventos que nos han dejado heridas en el alma, en nuestra mente o en nuestro corazón por lo que hemos vivido con otras personas. ¿Quién no tiene en su vida una persona por la que

se sintió herida? ¿Quién no se ha sentido maltratado psicológicamente por alguien? ¿Quién no ha tenido una relación tóxica en su vida? ¿Quién no se ha visto sometido por sus propios patrones condicionantes en su vida y en sus relaciones? Y las preguntas más importantes que quizás nos podemos hacer son ¿Quién no arremete contra sí mismo en sus pensamientos? ¿Quién no ha jugado ese rol tóxico (tal vez sin querer) en la vida de otras personas?

Durante el Siglo XX se ha hablado mucho de la corriente del pensamiento positivo. Pensar en positivo, ser positivo, hablar en positivo, pero por mas positivismo que queramos impregnar en nuestra vida, lo cierto es que muy a menudo también lo negativo encuentra su lugar, incluso aunque no queramos. En el siglo XXI el pensamiento positivista también necesita renovarse y la mirada que nos ofrece este libro, abraza el poder de ser positivo sin olvidar que también existe una sombra en las personas y en la vida y que ese aspecto de la naturaleza humana y de la vida también tienen un rol muy valioso en nuestro crecimiento y evolución, como seres humanos, como familia, como sociedad. Luz y sombra son dos caras de una misma moneda, inseparables.

Este libro, *4 pasos para transformar relaciones tóxicas*, nos aporta una mirada nueva de las relaciones que nos dejan huella en nuestra vida en un mundo en el que cada vez todo está más interconectado y va más rápido. Óscar reúne una información muy útil y valiosa para las personas que están en búsqueda de mejorar sus relaciones personales y profesionales. Sus palabras te conducen a través de un viaje en el que, utilizando casos reales y fragmentos de su propia vida, te lleva paso a paso a reflexionar sobre ti mismo, sobre tus creencias limitadas y cómo cambiarlas por nuevas perspectivas frescas, renovadas y de mucha actualidad que te sirven exitosamente

para afrontar esas relaciones “menos fáciles”, como las llama él.

Cuando conocí a Óscar asistí a su taller *Coaching Cuántico® ¡en vivo!*, para transformar relaciones tóxicas y tuve la oportunidad de experimentar en mi propia vida el poder de la metodología que aplica y estos cuatro pasos que te cuenta en su libro son la antesala para que también tú la puedas experimentar. Su forma de plantear la vida, los problemas, el equilibrio, las soluciones y el amor me resuenan mucho más desde la perspectiva que nos cuenta que otros tipos de coaching que he hecho. Y, además, las herramientas que te da para trabajar con las personas y entenderlas desde el corazón son muy prácticas y valiosas. Todas las personas que asistimos al taller, después de 8 horas de introspección guiada por él, vivimos una experiencia increíble de liberación, transformación y reconciliación con nosotros mismos. Y se lo recomendaría a todas aquellas personas que estos momentos no se encuentran bien y necesitan encontrar una respuesta, me da igual en el ámbito que sea, tanto personal, profesional como familiar. Es absolutamente recomendable.

Disfruta de la lectura de este libro y te animo a que empieces aplicando estos pasos en tu vida. ¡No solamente funcionan, sino que aligeran las cargas que llevamos en la mochila para comenzar realmente a vivir! Si aprendes a relacionarte mejor contigo estarás aprendiendo a relacionarte mejor con los demás, y viceversa. Esta es la clave para tener relaciones sinceras y de corazón. Y este libro es clave para empezar a construir relaciones satisfactorias.

Ana Criado Inchauspé

Presidenta en Asociación Madrileña de Mediadores

INTRODUCCIÓN

«Tu vida no está en tu casa por las noches o en tu oficina durante el día. Tu vida al completo está donde estás tú, y donde estás tú irradias quien tú eres.»

Muy a menudo, las personas hacemos un esfuerzo para separar nuestra vida personal de nuestra vida profesional. Todos hemos escuchado alguna vez esta declaración de buenas intenciones: *“cuando entro en mi trabajo mis problemas personales se quedan en casa”* o *“cuando llego a casa mis problemas del trabajo se quedan en la oficina”*. Sin embargo, en la realidad, separar lo personal de lo profesional puede resultar tan frustrante e iluso como querer separar de una moneda la cara de la cruz. Lo cierto es que estos dos ámbitos del ser humano están interconectados, son indivisibles y se retroalimentan por nuestras emociones. Lo que en tu ámbito profesional no esté bien afectará y se verá reflejado en tu ámbito personal. Y también ocurrirá al revés, incluso cuando tratas por todos los medios de que no se note refugiándote en una eficiente y desmedida dedicación a tu trabajo o con tu negocio.

Por encima de personas y profesiones, somos seres humanos con nuestros tres ingredientes fundamentales: placer, dolor y deseo de superación. Estos ingredientes son los protagonistas en las relaciones personales y profesiona-

les: ¿Acaso no has tenido o sigues teniendo personas que te desafían y causan dolor? ¿Acaso no has tenido o tienes personas que te apoyan y causan placer? ¿Quién no tiene en su vida alguna relación que necesita transformar o superar? El ámbito profesional y el ámbito personal solo son dos escenarios de la realidad donde inevitablemente nuestros dolores y placeres experimentados a través de nuestras relaciones humanas se retroalimentan para activarnos el deseo de superación. Tanto como estés dispuesto a ver las sutiles interconexiones entre la historia de tu vida personal y los retos de tu vida profesional, más rápido podrás liberarte de aquello que quieres cambiar.

Es posible que si te has encontrado con este libro se debe a que estás buscando respuestas para entender y mejorar eso que se conoce como *“relaciones tóxicas o experiencias menos fáciles de la vida”*. Quiero agradecerte (y también darte la enhorabuena; más adelante lo entenderás) por tenerlo frente a tus ojos porque si hay algo que me llena el corazón es escribir, y tener un lector, para alguien que escribe, de verdad que es tener una joya. No espero gustarte (siempre). Pero ojalá que no olvides que anduviste por estas páginas (aunque solo sea por lo malo y ridículo que te pueda parecer el mensaje escrito en ellas). 😊

Antes de entrar en materia me gustaría empezar por compartir contigo para quién está pensado este libro y, así, podrás saber de antemano si es o no es para ti. Valoro tu tiempo y solo deseo que te adentres en este viaje si estás buscando información valiosa para la superación de los retos y desafíos que las personas vivimos en las relaciones humanas en el ámbito personal y profesional.

En concreto este libro está pensado para personas que:

1. ...están viviendo alguna relación, en cualquier área de su vida, que les está dejando o les ha dejado un sentimiento negativo.
2. ...están teniendo repetidamente relaciones conflictivas, con algún jefe, compañero o persona a su cargo y no saben cómo evitarlas ni cambiarlas.
3. ...están teniendo o han tenido relaciones familiares que les ha dejado marcadas o con un sentimiento negativo que arrastran desde el pasado y les está resultando intolerable.
4. ...siendo dueños de negocios están viviendo situaciones tóxicas con su equipo y les gustaría aprender una nueva forma de liderarlo para cambiar a mejor su relación con las personas del equipo.
5. ...tienen acumulado sentimientos negativos en su relación de pareja y les gustaría librarse de esa negatividad para tener claridad acerca de si seguir con su pareja o separarse agradecidas.
6. ...han tenido un socio y se sienten engañadas, traicionadas, desilusionadas porque la relación empresarial terminó o está terminando fatal y no quieren tener ese condicionamiento negativo en su vida.
7. ...debido a su trabajo en mandos altos o intermedios han vivido o están viviendo situaciones de mucho estrés y necesitan ayuda para recuperar su equilibrio.
8. ...y, en definitiva, personas que están buscando elevar su nivel de reconocimiento, mereci-

miento y autoestima y han tomado la decisión de superar sus relaciones menos fáciles (habitualmente conocidas como relaciones tóxicas) al margen de las circunstancias que hayan ocurrido porque desean crear un futuro libre de condicionamientos.

O sea que, si tú te sientes identificado con alguna de estas características, te invito a que sigas leyendo hasta el final porque en este tiempo que vamos a pasar juntos, vas a conocer 4 pasos que podrás dar si eligieses librarte de las relaciones tóxicas y si te gustaría sentirte más en plenitud y en conexión contigo mismo/a.

Pero antes de meternos de lleno con los cuatro pasos, *quiero hacerte dos advertencias*: la primera es que estos cuatro pasos no son realmente complejos de dar, pero no todo el mundo, aunque te resulte difícil de creer, está dispuesto a darlos. ¿Y por qué esto pudiese ocurrirte a ti? Es muy sencillo y te lo cuento con una frase que me inspira mucho que se le atribuye a Kipling:

«Hay dos razones por las cuales las personas no hacen realidad sus sueños. La primera es porque realmente ese sueño no lo querían. Y la segunda es porque no estuvieron dispuestas a pagar el precio que su sueño valía.»

Por lo tanto, no por conocer los cuatro pasos que estás a punto de conocer, vas a transformar las situaciones tóxicas que has vivido en tus relaciones o que estás viviendo actualmente. ¿Eres consciente de que todo lo que anhelas lograr en tu vida tiene un precio? El precio no incluye solo el dinero que tú vas a dar a cambio de un resultado o experiencia. El precio incluye tu tiempo, tu energía, tu

atención y tu dedicación. Y también está implícito en el precio que pagas, “las renunciaciones” que tendrás que hacer, pues mientras decides hacer algo, dejas de hacer otras cosas; y en el caso de que decidas “pagar el precio” de transformar la toxicidad de tus relaciones necesitarás invertir algo de tiempo, recursos, atención y energía que muy probablemente tendrás que sacarlos de actividades que también aprecias mucho, como, por ejemplo, estar con tus hijos, ir al gimnasio o cualquier otra actividad profesional que demanda tu tiempo y atención.

Conocer los cuatro pasos para eliminar la toxicidad en las relaciones humanas no hará NADA por ti si luego no los aplicas. Y ya te aviso que lo más probable que tú hagas al final de leer este libro será eso: NADA. Esta realidad me apena en parte, porque estos 4 pasos tienen vocación de servir a quien los aplique, tiene implícito el deseo de transformar el malestar o la frustración de las situaciones menos fáciles en las relaciones humanas en una experiencia de liberación. En una cosa me notarás muy tajante: *tengo certeza de que es posible que cualquier persona que haya vivido relaciones tóxicas en su vida se libere de la carga y malestar que le haya dejado sin dejar cicatrices dolorosas*. Lo he visto decenas de veces en mi consulta y en mis cursos. Cualquier persona, sin importar su condición, lo puede conseguir si le das las herramientas adecuadas y conoce cómo usarlas. ¿El resultado? La mayoría consigue convertir esas experiencias en “experiencias impulsoras” de su vida que les ayudan a lograr lo que más desean alcanzar.

¿QUÉ EXPERIENCIAS CON OTROS SERES HUMANOS AÚN TE DUELEN?

Hay una creencia que me encanta y que también practico incluso en mis momentos menos fáciles, que en nuestra vida es posible vivir todo cuanto nos propongamos vivir siempre que *alineemos las acciones diarias con aquello que elijamos conseguir y, luego, que construyamos nuestro día a día de la manera en la que nos gustaría vivir.*

Por lo tanto, si tú estás dispuesto a pagar el precio de eliminar la toxicidad de tus relaciones, yo estoy absolutamente seguro de que lo vas a conseguir. Y, además, te lo deseo de corazón porque podría ser unas de las experiencias más hermosas que tú puedas tener debido a que *tiene directa vinculación y directa conexión con mejorar tu relación con la vida, contigo mismo/a y con tus seres queridos.*

La segunda advertencia que te voy a hacer es sugerirte que todas las ideas que te ofrezco en estas páginas no las tomes de una manera rotunda, como si yo tuviese la verdad absoluta en mis manos porque realmente no lo considero así. Solo considéralas como una posibilidad, pero, eso sí, tan real como lo que ahora crees que es tu verdad acerca de lo que aún te duele que te ha ocurrido con otros seres humanos. Sea lo que sea que te haya ocurrido con alguien en este fenómeno que se llama VIDA y que te haya dejado una herida, tengo la convicción de que, dado que tú formas parte de la VIDA, puedes transformar los resultados de esa experiencia completamente.

Si ha habido una persona, o varias, tanto en tu pasado reciente o lejano como incluso en tu presente, lo mejor que te puede ocurrir es que tú puedas disolver la toxicidad que te ha dejado o está dejando esa relación. Y ese resultado no tiene nada que ver con volver a hablar con

esa persona, ni con pedirle perdón, ni con que te pida perdón, ni con ningún tipo de arrepentimiento por tu parte o por el de esa persona. Tampoco es necesario volver a ver a ese ser humano, ni sentarte a tomar un café con él o ella. *Con lo único que tiene relación es con tu disposición a adoptar una nueva mirada sobre lo que viviste con esa persona.*

¿DE DÓNDE VIENEN ESTOS 4 PASOS QUE TE VOY A MOSTRAR?

Lo que te voy a presentar en los próximos capítulos es lo que he tenido la oportunidad de experimentar y también de ver en los últimos 12 años que dedico una parte de mi tiempo a entrenar a las personas a usar las herramientas que vas a conocer. En este tiempo, he visto que las personas cuando aplican los cuatro pasos consiguen un resultado increíble en la eliminación de la toxicidad en sus relaciones y representan el inicio para experimentar una transformación y cambio en sus vidas muy real e interesante. Y no hay cosa más hermosa para mí que ver esos resultados. Aún me emociono cuando veo el rostro de mis clientes en el instante que recuperan su bienestar.

Quizás, llegado a este punto, te pudieses estar preguntando, pero ¿De dónde vienen estos cuatro pasos? ¿Quién los ha inventado? ¿Qué credibilidad tienen al día de hoy? Pues te cuento. El paso nº 4 está basado en el conocido Método Demartini® de mi mentor y amigo John F. Demartini. El paso nº 3 es fruto de mi observación desde que empecé (hace 18 años) a estudiar los principios o leyes (te las contaré en el paso 3) que se aplican al comportamiento humano. El paso nº 2 es pura lógica. Y el paso nº 1 es la chispa que encendió todo el proceso, pues mientras estudiaba las leyes que te hago mención las apli-

caba a mi propia vida personal y me hice testigo directo de los resultados que prometen y, como quería seguir aprendiendo más, empecé a entrenar y a enseñar (desde hace 12 años) a otras personas a que apliquen estas leyes y principios en sus vidas.

¿Y cómo es que me interesé en estudiar estos principios y leyes? Pues como surgen esas cosas que nunca imaginas que pasarán: por una crisis personal que tuve a los 31 años. Mi vida profesional y económica iban bien y tenía un buen estilo de vida: chalet, socio fundador de un negocio que estaba expandiéndose, coche, pareja, familia, mascota y seguridad (aparente). Pero yo no me sentía lleno. Tenía más de veinte kilos de sobrepeso. Por dentro me sentía un hombre mayor, frustrado, como si hubiese llegado al final de mi vida por un camino que no me había llevado a dónde yo me había dicho que quería ir; y lo peor de todo era que sentía que no tenía ni idea de qué hacer para cambiar mi situación.

En este estado, En este estado, debido a una persistente lumbalgia que no conseguía calmar ni quitarme con los médicos, aterricé en la consulta de un quiropráctico, el Dr. Jeff Heese y me topé en la sala de espera con un libro que se llamaba *Dar Gracias a la Vida* y me descojoné, porque era exactamente lo único que no podía sentir: gratitud por la vida que tenía. Lo cogí con incredulidad como diciendo “de qué diablos va este libro”, lo hojeé por encima y caí en las primeras páginas que decían:

¿Tenemos el valor de sanar?

Todos tenemos en el interior el poder sanador del amor incondicional, pero a veces creemos, por equivocación, que no podemos sanar. Cuando estamos enfermos nos resulta fácil hacer caso a nuestros miedos, y caer en la tentación de recurrir solamente a remedios físicos y tangibles que se pueden ver y tocar. Pero si realmente queremos experimentar una curación más completa y duradera, lo que tenemos que hacer es dar un paso más allá de lo que simplemente podemos ver y to-

14

car y prestar oído a la sabiduría de nuestro corazón y nuestra alma.

Esta sabiduría interior, que se expresa mediante la gratitud y el amor incondicional, es la energía sanadora más potente y pura que existe, ya que no hay ningún trastorno o enfermedad que no pueda sanar. Así pues, a partir de ahora podemos definir «incurable» por «sólo curable desde el interior». Y cuando agradecemos lo que es, tal y como es, nuestros corazones se abren y nos hablan con mensajes sanadores. Esos son los momentos cuando oímos interiormente la orientación de nuestro corazón y nuestra alma. Ser agradecido y abrir el corazón al amor incondicional es la esencia de la curación.

En el instante que leía “Así pues, a partir de ahora podemos definir «incurable» por «solo curable desde el interior»” mis ojos se habían ya humedecido y me corrían lágrimas por las mejillas. Sentí una palpitación en mi pecho que despertó el deseo de continuar leyendo ese libro del que hacía ni menos de cinco minutos me estaba riendo. Al salir de la consulta del Dr. Heese fui a la libre-

ría más cercana pero no lo tenían. Lo encargué pero no fue fácil conseguirlo porque, meses más tarde me enteré, apenas si quedaban pocos ejemplares y la editorial no tenía ninguna intención de volver a imprimir. Mientras leí ese libro me hacía mucho sentido lo que contaba el autor y cada vez que hacía referencia a su seminario de fin de semana *La experiencia descubrimiento* me entraban ganas de asistir, pero lo veía complicado y lejano. Sin embargo, por esas “causalidades” de la vida, en una de las siguientes consultas con el Dr. Heese, me informó que el Dr. Demartini vendría a España invitado por otra doctora quiropráctica de Gandía. Me inscribí con tres meses de antelación y después de superar unas cuantas dificultades que se interponían para asistir, finalmente estuve ese fin de semana en Gandía con otras dieciocho personas más que en su mayoría eran todos doctores quiroprácticos, salvo tres personas. El domingo a la tarde me sentía otra persona, el sábado a la noche había experimentado una transformación que no me la podía creer pero que me había hecho recuperar el entusiasmo por soñar mi vida y crearla, volvía a tener la confianza en mí, en la vida y en mis capacidades para retomar mi sueños por donde se me habían perdido. Cuando me despedí del Dr. Demartini el domingo a la tarde le dije en mi arcaico inglés de aquel entonces: *“Gracias por este fin de semana. Voy a ayudarte a que tu trabajo se conozca en España”*. A mi vuelta a Madrid y en colaboración con mi familia empezamos a organizar durante años los siguientes seminarios del Dr. Demartini en España. Ese fin de semana en Gandía fue cuando tomé la decisión de hacer el cambio profesional que me ha traído hasta estar aquí, delante de ti, ahora escribiendo estas líneas. Pero eso fue solo el principio.

Dos años más tarde me separaba en unas circunstancias muy delicadas porque mi hija tenía 3 años y mi hijo estaba en camino de nacer. En ese momento que confronté la

ruptura de esa forma tan peculiar, ni yo mismo me creía lo que me estaba pasando y fue un momento de esos “menos fáciles” en mi vida. Me enfrenté con muchísimos miedos, con muchísimas inseguridades, con muchísimas sensaciones negativas, hacia mí, sobre mí, hacia otras personas, y, realmente, fue un periodo de muchísima confusión en el que también fue “menos fácil” tomar la decisión que tomé de separarme. Por lo tanto, esto me llevó a una búsqueda interior personal, en la que empleé mucho tiempo y recursos. Durante esta búsqueda, estuve leyendo, asistiendo a cursos, talleres, seminarios y a diversas formaciones de autoconocimiento personal, tratando de encontrar respuestas del por qué me estaba sintiendo de esa manera.

Lo más sorprendente que viví en este proceso personal fue descubrir que la separación de mis padres se había producido cuando yo tenía 3 años de edad. ¿Y por qué este número es sorprendente? Porque ese número era exactamente la misma edad que mi hija tenía cuando yo me marché de casa. ¿Era esto mera casualidad? ¿Era esto una fortuita coincidencia de números? En el momento en el que me di cuenta de esta coincidencia, descubrí que yo estaba repitiendo exactamente la misma experiencia de la separación de mis padres 30 años más tarde, pero, esta vez, la estaba viviendo del lado de los adultos que hicieron aquello que, seguro que cuando yo fui niño, me había dolido hasta en el alma. El hecho de darme cuenta que yo estaba repitiendo una experiencia de este tipo de mi pasado fue el descubrimiento más grande en ese momento que me llevó a interesarme a estudiar más acerca de los hilos invisibles que rigen la conducta humana y a encontrar respuestas acerca del *caos ordenado de nuestras vidas*.

¿CUÁL ES LA PROMESA DE ESTE LIBRO?

Si tuviese que hacerte una promesa realista de lo que vas a conseguir al leer este libro, estos seis puntos resumirían bien los beneficios que tendrás:

1. Entender qué es eso de “las relaciones tóxicas” o “experiencias menos fáciles” en tu vida y por qué es lo mejor que te puede haber pasado incluso si aún sientes mucho rechazo por este tipo de situaciones.
2. Conocer qué es el “Sistema de Evolución Humana” y cómo actúa en las dinámicas de las relaciones tóxicas o en las experiencias menos fáciles de la vida.
3. Entender por qué este tipo de experiencias menos fáciles o dinámicas negativas en las relaciones humanas son necesarias y ningún ser humano las puede evitar.
4. Empezar a vivir las experiencias menos fáciles de tu vida, y cualquier tipo de relación tóxica, como un trampolín para llevar tu vida al siguiente nivel que deseas.
5. Vas a conocer un sistema sencillo y muy útil para transformar este tipo de “situaciones tóxicas”, si las estás viviendo, y cómo poder evitarlas de forma definitiva.
6. Tendrás un manual sencillo y práctico con los primeros pasos para que los apliques en mejorar tu vida en el ámbito de las relaciones personales y profesionales.

He visto cómo la gente ha experimentado una profunda transformación interior como resultado de seguir paso a paso lo que tú vas a conocer en breve. Por lo tanto, si tú eres una de estas personas que también quiere conseguirlo, te reitero la invitación a que te quedes hasta el final de este viaje y luego apliques los cuatro pasos que vas a conocer. Quizás, una vez que hayas experimentado el efecto de estos pasos, podrás juzgar por ti mismo el valor de la información que te comparto.

TRANSFORMAR LAS RELACIONES TÓXICAS

«Detrás de cada una de estas experiencias hay un regalo oculto muy valioso en forma de lección por aprender.»

Lo primero que vamos a hacer es ponernos de acuerdo sobre qué es esto de transformar las relaciones tóxicas. Voy a compartir contigo un secreto que utilizo muy a menudo para encontrar claridad en la definición de un concepto o de una palabra. Cuando quiero entender profundamente el significado de una palabra o de un concepto, me gusta consultar la raíz etimológica de la palabra y conocer la definición actual que el diccionario, en este caso el de la RAE, nos ofrece. Y luego, después de reunir la información que necesitaba, saco mis conclusiones. ¿Te parece que nos sumerjamos a conocer con más detalle el significado de la expresión *transformar las relaciones tóxicas*? Vamos a ello...

¿QUÉ SIGNIFICA LA PALABRA TRANSFORMAR?

La palabra **Transformar**, según el diccionario significa:

1. Hacer cambiar de forma a alguien o algo. U. t. c. prnl.

2. tr. Transmutar algo en otra cosa. U. t. c. prnl.

Quizás te preguntes ¿Y qué es lo que en una relación tóxica se tiene que transformar o transmutar? Lo que he visto en común que tienen todas las relaciones tóxicas es que dejan una o muchas *heridas emocionales* en las personas que las viven. Al igual que ocurre con una herida en el cuerpo, una herida emocional duele, y puede doler tanto como una herida física. Y en el fondo, lo que a todas las personas les molesta de las relaciones tóxicas son las heridas que dejan o el dolor que les producen.

¿Qué haces cuando se produce una herida en tu cuerpo? Curarla, ¿no es cierto? Lo interesante es que el significado etimológico de la palabra curar (curare) es “*cuidar, prestar atención...*”. Y eso es efectivamente lo que hacemos para curar una herida del cuerpo: prestarle atención y cuidarla hasta que sane. Entonces, dime, ¿no te parece lógico que, si tienes una herida emocional, sería conveniente hacer lo mismo, es decir, prestarle atención y cuidarla hasta que sane?

—Óscar, ¡por favor...! ¿Cómo vas a “cuidar” una herida emocional?

Sí, tienes razón, “*cuidar una herida emocional*” suena rocambolesco; y “*prestarle atención*” no suena mejor. Pero *sanar una herida emocional* sí que suena algo más aceptable, incluso si no sabes cómo hacerlo. Lo que la mayoría de las personas hace con sus heridas emocionales es ignorarlas, olvidarlas o hacer como que no las tienen. Y hacer esto es como si en vez de que tires la basura de tu domicilio en el contenedor de la calle, “la ignores” en el sótano de tu casa: tarde o temprano, no te cabrá más basura en el sótano y tendrás sapos, culebras y peores cosas. Imagínate lo tóxico que puede ser ese lugar de tu casa. Si