

DAVID MONTALVO

# LA ZANAHORIA es lo de menos



El **detox emocional** para  
aligerar tu vida y tu trabajo



DAVID MONTALVO

**LA ZANAHORIA**  
**es**  
**lo de menos**



MÉXICO, D.F. MONTERREY BUENOS AIRES  
MADRID BARCELONA BOGOTÁ  
LONDRES NUEVA YORK SAN FRANCISCO SHANGHÁI

Colección Viva  
Editado por LID Editorial Mexicana  
Homero 109, 1405, Col. Chapultepec Morales, México DF 11570  
Tel. +52 (55) 5255-4883  
[mexico@lideditorial.com](mailto:mexico@lideditorial.com) - [LIDEDITORIAL.COM](http://LIDEDITORIAL.COM)

A member of: **BPR**   
**Business Publishers Roundtable.com**

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Reservados todos los derechos, incluido el derecho de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar.

La editorial respeta íntegramente los textos de los autores, sin que ello suponga compartir lo expresado en ellos.

© David Montalvo, septiembre 2015  
© LID Editorial Mexicana 2015, de esta edición

ISBN: 978-607-9380-28-1  
eISBN: 978-607-9380-27-4  
Editora de la colección: Claudia Herrán Monedero  
Ilustración de portada e interiores: Grupo Pictograma para ZP Studio  
Maquetación: ZP Studio S.A. de C.V.

Impreso en México | *Printed in Mexico*

Primera edición: septiembre de 2015

*Te escuchamos. Escríbenos con tus sugerencias, dudas, errores que veas o lo que tú quieras. Te contestaremos, seguro: [queremosleerteati@lideditorial.com](mailto:queremosleerteati@lideditorial.com)*

# Índice

Prólogo

Introducción

PRIMERA ETAPA: PREPARAR

CAPÍTULO 1 Intoxicado ¿yo?

CAPÍTULO 2 Los personajes tóxicos

CAPÍTULO 3 Hábitos que producen acidez emocional

CAPÍTULO 4 El síndrome MEP

*Detox emocional* 40 días.

Acciones y compromisos a realizar

## SEGUNDA ETAPA: DESINTOXICAR

### CAPÍTULO 5 Esa pequeña molestia

### CAPÍTULO 6 Pesos emocionales

### CAPÍTULO 7 Los JED (Jugos emocionales desintoxicantes)

*Detox emocional* 40 días.

Acciones y compromisos a realizar

## TERCERA ETAPA: MANTENER

### CAPÍTULO 8 Suplementos emocionales

### CAPÍTULO 9 Perfección cero

### CAPÍTULO 10 La puerta a una vida emocionalmente saludable

*Detox emocional* 40 días.

Acciones y compromisos a realizar

## ANEXO: *DETOX EMOCIONAL* 40 DÍAS

*A Paola, gracias por decir sí,  
para iniciar juntos el viaje  
más importante de nuestras vidas.*

*A mi padre (†), por más de ocho  
años de silencio en los que  
aprendí que la zanahoria siempre  
ha sido lo de menos.*

*Y cuando llegue el día del último viaje,  
y esté al partir la nave que nunca ha de tornar,  
me encontraréis a bordo ligero de equipaje.*

**Antonio Machado**

*Hu-Ssong propuso a sus discípulos el siguiente relato:*

*—Un hombre que iba por el camino tropezó con una gran piedra. La recogió y la llevó consigo. Poco después tropezó con otra. Igualmente la cargó. Todas las piedras con que iba tropezando las cargaba, hasta que aquel peso se volvió tan grande que el hombre ya no pudo caminar. ¿Qué piensan ustedes de ese hombre?*

*—Que es un necio, —respondió uno de los discípulos—. ¿Para qué cargaba las piedras con que tropezaba?*

*Dijo Hu-Ssong:*

*—Eso es lo que hacen aquellos que cargan las ofensas que otros les han hecho, los agravios sufridos, y aun la amargura de las propias equivocaciones. Todo eso lo*

*debemos dejar atrás, y no cargar  
las pesadas piedras del rencor  
contra los demás o contra nosotros  
mismos. Si hacemos a un lado esa  
inútil carga, si no la llevamos con  
nosotros, nuestro camino será más  
ligero y nuestro paso más seguro.*

**Catón**

# Pró-logo

*A ustedes lectores que iniciarán un viaje por su interior con este libro:*

*Los prólogos suelen ser una parte del libro que, a menudo, queda sin leer, abandonados al silencio o al franco olvido, esperando que un explorador de las palabras decida algún día entrar en su territorio.*

*Su significado es interesante:*

***pro*** = antes, ***logo*** = palabra, expresión

*Así, un prólogo es algo que antecede a las palabras y a lo que va a ser expresado. Debería ser, por tanto, un texto que introduce sin desvelar o revelar, sin mostrar demasiado, sin eliminar el misterio. Asumimos con respeto nuestra misión desde el afecto y estima que tenemos por el autor y el respeto y admiración que sentimos por su obra.*

## El autor

*La zanahoria es lo de menos nace del viaje que el autor emprende a través de paisajes emocionales inciertos, atravesando zonas de tempestades y dificultades. Él mismo nos comenta generosamente algunas de sus experiencias*

de vida, y precisamente cuando la palabra proviene de una fuente vivencial se legitima para ser dicha, cuando su energía es un puente de unión entre el autor y el lector, porque cuenta con el poder de la sinceridad y la coherencia.

David es una persona con una gran fuerza interior. Es generoso, afable, de trato muy próximo. La palabra y la comunicación juegan un papel muy importante en su vida, así como los vínculos personales. Confía firmemente en las personas y en la vida.

Es un gran investigador y divulgador en el campo del desarrollo humano, un apasionado del mundo de las emociones y sentimientos.

Su capacidad de influencia se basa en su coherencia personal y en su capacidad de convertir el sustantivo AMOR en el verbo AMAR. Esta es su misión de vida.

## **La creación**

El libro que tienen entre sus manos puede llegar a ser un libro de trabajo si así lo eligen, puesto que está repleto de perlas de sabiduría que pueden recolectar. David, excelente conocedor del tema, se vale de numerosas metáforas y teje su discurso intercalando ideas inspiradoras, relatos y numerosos ejemplos que explican y aclaran. Su prosa ágil y amena y su lenguaje claro y siempre bien escogido facilitan la comprensión de un contenido sencillo a la vez que profundo, que invita a pasar a la acción.

El planteamiento del libro sintoniza plenamente con nuestro modelo de *Ecología Emocional*, que ofrece un planteamiento ecosistémico y creativo para CAPACITARNOS en

el arte de vivir vidas emocionalmente sostenibles, equilibradas y armónicas y llegar a ser personas más **creativas, amorosas, pacíficas y autónomas**. Este planteamiento compartido con David ha permitido nuestro encuentro y generar sinergias con vistas a lograrlo.

Con él compartimos que, en efecto, padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica, y esto es así porque trasladamos afuera lo que llevamos en nuestro interior.

Si vivimos emocionalmente contaminados e intoxicados, reproducimos en todos los ecosistemas externos en los que participamos este clima desequilibrante generado en nuestro universo interior.

Este libro aporta respuestas clave a los problemas generados por un clima emocional tóxico que causa un sufrimiento *totalmente evitable*. Esto es de suma importancia porque el lector contará con un medio efectivo para sortear «problemas» que arrastra desde hace tiempo.

Se trata en suma de aprender a gestionar mejor las crisis y las emociones caóticas que se generan, y de promover la «higiene emocional» diaria. Porque, como dijo Gandhi, «si cada día nos arreglamos el cabello, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?»

Con la metáfora de la carreta cargada, el burro y la zanahoria, de forma divertida pero muy seria al mismo tiempo, entramos sin apenas darnos cuenta en una cuestión básica para poder avanzar hacia una vida emocionalmente sostenible.

**Viajamos con carretas tan cargadas que para poder continuar viviendo esta vida desequilibrada e insostenible, necesitamos el estímulo o la promesa de la zanahoria.** Y así, nos cuenta el autor, enfocados en la zanahoria no nos damos cuenta de que el problema real es la carga pesada de la carreta. ¿Acaso es posible el bienestar personal si vivimos emocionalmente intoxicados?

El autor propone realizar un *detox emocional*, de forma similar al *detox* que muchas personas realizan cuando su cuerpo físico está descompensado. Lógico es aplicar una estrategia similar al cuerpo emocional. Pero ¿cómo se puede hacer? Esto es lo que el lector descubrirá en este libro, que ofrece una gran cantidad de herramientas aplicables para momentos difíciles y procesos de *desierto emocional*.

## **La acción**

La indiferencia más grande es no hacernos cargo de nuestra propia vida. El autor nos recuerda una idea de Boris Cyrulnik, psiquiatra y neurólogo francés: «Nuestro origen no es necesariamente nuestro destino».

¿Cómo hacemos un *detox emocional*? David nos propone en este libro muchos «cómo»: remover, quitar, limpiar, reacomodar y reajustar lo que nos impide avanzar de forma más ligera por la vida.

También nos comparte una serie de Jugos Emocionales Desintoxicantes compuestos de un elevado contenido de valores acción necesarios. Lo mejor es que todos disponemos de sus ingredientes clave y no dependemos de nadie para prepararlos y consumirlos.

¡Detectemos, pues, los hábitos que nos producen acidez emocional; revisemos nuestras creencias desadaptativas; desactivemos la carga de rencores, resentimientos y culpas; soltemos los apegos; quitémonos las capas tóxicas y desnudemos el alma, para descubrir como somos realmente y llegar a lo más valioso de ese universo del interior!

Gracias, David Montalvo, por este regalo de sabiduría en la forma de este libro. A partir de su lectura estamos convencidos de que todos vamos a prestar mucha más atención a la carga de la carreta que a la zanahoria que nos distrae.

JAUME SOLER Y MARÍA MERCÈ CONANGLA

Fundadores del **Institut D'Ecología Emocional de  
Barcelona**

# Introducción

## La carreta, el burro y la zanahoria

*No sirve de nada ir deprisa si no sabes a dónde vas.  
Lo importante es caminar en la dirección correcta.*

**Antoine de Saint-Exupéry**

Cuenta una parábola que si quieres hacer que un burro se mueva, necesitas colocar un palo del que cuelgue una zanahoria delante del animal, de tal manera que este camine hacia ella pero nunca la alcance.

Desde hace muchos años, esta historia ha tenido diferentes versiones, aunque en esencia el mensaje es el mismo. Quiero parafrasearte mi versión favorita de dicha parábola:

Trata de un señor que tenía que llevar sus zanahorias al mercado muy temprano para venderlas a un buen precio, y una vez cargada su carreta, partió.

Sin embargo, al poco andar el burro se detuvo y para obligarlo a que avanzara, el hombre lo golpeó con un palo.

El burro respondió al castigo y recorrió un trecho, mas cuando se olvidó del dolor, volvió a detener la marcha.

El dueño de las zanahorias volvió a golpear al burro, y así transcurrió un buen rato. Por suerte para el pobre asno, el hombre se compadeció al fin de él y recordó que a su preciado animal de carga le gustaban las zanahorias, y le dio a comer una de ellas como recompensa, lo que motivó al burro a mover la carga hacia el mercado.

Estuvo un rato haciendo esto con las zanahorias y dándose cuenta de que si seguía así, se le iban a acabar y también su ganancia. Posteriormente se le ocurrió la creativa idea de utilizar el palo del castigo para colgarle en un extremo una zanahoria, subió a su carreta solo poniendo la hortaliza frente a las narices del burro, y el animal emocionado anduvo a buen paso tratando de alcanzar lo que tenía enfrente, logrando llegar así al mercado.

El burro creía que algún día podría alcanzar esa zanahoria y el amo siguió aplicando la misma técnica. El hombre trataba de motivar al animal repitiéndole que mañana seguramente tendría más fuerza, puesto que hoy casi la atrapaba con los dientes; como la zanahoria tocó su hocico, la sintió más cerca que nunca y esa noche el buen borrico soñó no solo con aquella, sino en una pradera donde corría casi sin sentir el pasto hasta llegar a un granero donde había cientos de zanahorias.

Al día siguiente, todo está preparado para alimentar la esperanza. El carretero ha dejado a su familia en la cama, y hacia las cinco de la mañana se dispone a salir con su burro, pero ahora para vender huevos de su granja. No olvida la zanahoria. Esa mañana fría al hombre le da por

cantar para no aburrirse. La hortaliza es lo único que se ve al frente de su carreta.

El burro solo dedica rebuznos para una zanahoria que, piensa, hoy seguramente alcanzará. Al animal le emociona la idea puesto que imagina que algunos otros de su especie seguramente sí han logrado la hazaña.

Algún sábado excepcional, por el volumen de ventas que ha hecho, el hombre siente algo de pena por su burro, por lo que lo premia con la anhelada zanahoria al regresar a casa

Se conforma con poco, piensa el hombre, basta una zanahoria para hacerlo feliz. «Y eso que te he tenido cuatro meses prometiéndote la zanahoria», le dice al burro, pensando que la bestia no entiende.

«Que eres un tonto, hijo mío», le sigue diciendo al pobre burro; y durante cuatro meses vuelve a ponerle la zanahoria delante, asegurándose de que no podrá alcanzarla, al menos no durante el trayecto entre su granja y el mercado.

En esta historia que, se dice, se popularizó desde 1800 gracias al padre del utilitarismo, el filósofo inglés Jeremy Bentham, al referirse a la motivación del ser humano con base en evitar el dolor y conseguir el placer, la zanahoria resulta ser el deseo, el incentivo o la meta, y el palo, el artilugio o método con el que se engaña al animal que no ve más allá.

Las zanahorias pueden ser diferentes motivos y necesidades. Algunas pueden ser superficiales y otras muy nobles y loables: ser inmensamente ricos o al menos ganar

más, tener la pareja soñada, salud, un cuerpo envidiable, amor y aprobación de los demás, mejorar el puesto en la empresa, acceder al retiro a los sesenta años, comprar una casa en la playa, empezar una organización de ayuda social.

¿Cuántas zanahorias nos han o nos hemos prometido?

Todos andamos en busca de estas exquisitas zanahorias, aunque no sepamos ni cómo vamos ni a dónde queremos llegar; muchas veces ni siquiera nos cuestionamos para qué las queremos alcanzar. Somos los primeros en sujetarlas al palo y seguirlas sin detenernos, cual robots, creyendo que al atraparlas se nos revelará la fórmula de la felicidad. «Cuando sea rico...», «Cuando sea delgado...», «Cuando me amen...», «Cuando me trate mejor mi jefe...», «Cuando me den el ascenso...», «Cuando empiece mi negocio...».

Sinceramente, el problema real del burro (en la historia y en la vida) no es alcanzar o no la zanahoria, sino la carga de la carreta que lleva su dueño, tan pesada que impide al animal andar libremente y que, para moverse, se ve obligado a seguir una fantasía.

Echando mano de este símil zoológico, aunque está claro que no somos burros, sí existe una semejanza en cómo nos comportamos y por qué sufrimos.

Sufrimos y nos complicamos la vida por estar tan enfocados en la zanahoria y por la molestia de llevar una carga tan pesada en la carreta; el resultado es que ni se alcanza la zanahoria ni se disfruta el viaje.

Y aunque la zanahoria puede ser brillante, deseada y atractiva, a final de cuentas se vuelve solo un impedimento

para alcanzar lo que deseamos, pues lo que realmente estorba es todo lo que nosotros mismos permitimos que se eche a la carreta: rencores, fantasmas del pasado, emociones incorrectamente manejadas, malas actitudes, pensamientos negativos, creencias que ya no funcionan, heridas no sanadas, pérdidas o rupturas mal tratadas.

Si hoy te preguntara, ¿cuánto pesa tu carreta?, ¿podrías decirme? O al menos, ¿sabes todo lo que tienes ahí?

La propuesta de este libro es que nos olvidemos de la zanahoria (aunque sea un poco) y nos enfoquemos en liberarnos de toda la carga que está frenando nuestros pasos, para que de esa manera disfrutemos el viaje y, desde luego, sus recompensas, que no necesariamente son zanahorias colgadas a un palo y a una distancia inalcanzable.

Para eso, y después de haberlo aplicado y compartido con cientos de personas, me permití crear para ti este práctico método de *detox emocional*, en tres etapas (preparar, desintoxicar y mantener), que recorreremos juntos para ver qué es todo aquello que traes cargando en la carreta de la vida y no te deja avanzar.

Además, al final del texto, te sugeriré cuarenta sencillas acciones compiladas que podrás disfrutar y que te invito a experimentar, y después a compartir con toda tu gente cercana, para que este libro no quede solo en palabras huecas, sino que lo puedas practicar como un estilo de vida.

Es momento de hacer un alto y ver cuántas cajas repletas de cosas innecesarias traemos a cuestas. Es momento de desintoxicarnos internamente y de soltar todo lo que no

sirva, incluida, si es necesaria, una que otra zanahoria, ya que al final es lo de menos: lo que importa es la libertad de gozar el camino. Es decir, realmente aquello que debemos considerar como lo más valioso para nuestras vidas.

Al menos por hoy, olvidémonos de la zanahoria, vaciemos la carreta y disfrutemos el viaje.

**DAVID MONTALVO**

# PRIMERA ETAPA: PREPARAR

## *Identificar oportunidades*



*La vida que has llevado hasta ahora  
no tiene por qué ser la única que tengas.*

**Anna Quindlen, novelista estadounidense**

**y premio Pulitzer de periodismo**

*Mientras no hagas consciente lo inconsciente este  
último dominará tu vida y tú  
lo llamarás destino.*

**Carl Gustav Jung, psicólogo y psiquiatra suizo**

# CAPÍTULO 1

## Intoxicado, ¿yo?

Todo cambio profundo empieza desde adentro. Somos responsables de ese cambio. No es buscar generarlo porque estemos descompuestos o dañados, en realidad somos creados de manera perfecta. Cambiamos como una posibilidad de evolucionar e ir sintonizando cada vez con nuestra mejor versión. Requerimos descargar la más reciente actualización de ese software del que estamos hechos.

Esto lo creo y lo he experimentado en más de una ocasión. Aunque a veces queremos obtener respuestas desde afuera, la verdad es que la reinención auténtica de la vida y de los negocios sucede desde adentro.

### **El mundo exterior es siempre un reflejo del interior.**

La historia del burro y la zanahoria con que inicio este libro la había escuchado hace muchos años, pero no fue sino hasta hace algunos meses que me la volví a topar y que hice conciencia no tanto del animal ni de la zanahoria, sino de la carreta completamente saturada y que era jalada por

el animal con un enorme grado de dificultad. ¿Qué tanto llevaría a cuestas?

En esa parábola perdían todos: el dueño del burro porque este no se movía, y el burro porque no alcanzaba la zanahoria. Pero todo estaba centrado en la carga que llevaban. En lo que traían por dentro.

Shawn Achor, psicólogo estadounidense de la Universidad de Harvard y experto en felicidad y psicología positiva, dice muy claro: «Si conozco tu mundo exterior puedo predecir el diez por ciento de tu felicidad a largo plazo. El otro noventa por ciento proviene no del exterior, sino de la manera en que lo gestionamos internamente».

Es fundamental entender que todo procesamiento sucede en el interior. Bajo esa premisa llegamos a la conclusión de que el verdadero crecimiento radica en la capacidad que tenemos de entrar en nosotros y, desde ahí, hacer los ajustes necesarios para conectar con la vida que deseamos.

Pero (sí, desde luego hay un pero) estamos tan bombardeados por el exterior, tan expuestos al acelere constante, que pocas veces nos damos oportunidad de interrogarnos siquiera si lo que estamos haciendo y experimentando hoy es lo que realmente deseamos para el resto de nuestra vida. Vivimos en estado automático, apagando fuegos día a día, tratando de sobrevivir a costa de lo que sea.

Hace poco conocí a una persona a quien llamaremos Rafael. Un hombre de 45 años, gerente comercial de una importante compañía, casado, tres hijos, deportista y exitoso en su trabajo. Me pidió ayuda porque dentro de toda esa aparente felicidad que pudiera pensarse que tenía,

él se encontraba vacío. «Me siento en el desierto, no sé qué me depara la vida», me comentaba con un cierto grado de angustia.

En medio de la plática, le hice tres preguntas:

-¿Qué es lo más importante para ti?

-¿Para qué naciste?

-¿Y qué estás haciendo al respecto?

Al principio se quedó en silencio, pasaron unos segundos y poco a poco comenzó a compartirme lo que probablemente traía guardado desde hacía muchos años: me decía que lo más importante para él eran sin duda su esposa y sus hijos, y que su deseo más profundo era ayudar a los demás, pero que al no haber intentado hacer nada al respecto, desde hace varios años dejó el tema a un lado. Ahora solo se refugiaba en las cuatro paredes de su oficina, haciendo lo que «todo el mundo hacía» para lograr encajar en la sociedad, según platicaba.

Lo cuestioné sobre su esposa, me confesó que tenía mucho tiempo de no tener pequeños detalles con ella, que ya la relación estaba en un punto muy tenso y que incluso habían caído en la terrible y peligrosa rutina. Cuando le pregunté sobre sus hijos, me dio una respuesta similar: «Bueno, trato de pasar tiempo con ellos, de darles lo mejor, pero sinceramente sí me falta mostrarles mi afecto y mi cariño».

Y así seguimos platicando de lo que aparentemente para él era lo más importante, pero que había dejado a un lado por lo menos importante.

En *coaching* hay una poderosa y muy conocida herramienta de autodiagnóstico a la que se le llama «Rueda de la vida», en donde la persona se califica de acuerdo con sus principales áreas: física, mental, espiritual, emocional, social, financiera, etcétera. Le pedí a Rafael que hiciera este ejercicio en casa y se sorprendió mucho al darse cuenta de que estaba por debajo de la media en lo que él consideraba más importante. Tenía llena su carreta de cosas sin significado para él.

Tiempo después me envió un mensaje por correo electrónico. Me escribía que pensaba mudarse a otro país para empezar de cero, pues sentía que ahí encontraría las respuestas.

Justo ese mismo día yo acababa de terminar de leer un maravilloso libro: *¡Despierta, estás vivo!* (que, por cierto, te recomiendo ampliamente), escrito por el doctor Arnold Fox, así que decidí compartirle un fragmento del mismo:

«Podemos mudarnos, encontrar un nuevo trabajo o cónyuge, cambiarnos el nombre y hacernos una cirugía de nariz, pero una actitud negativa rápidamente hará que el “nuevo tú” sea tan infeliz y esté tan enfermo como el antiguo. Pero si el problema está dentro de ti, también lo está la solución».

En otras palabras, como yo mismo lo veo y se lo compartía a Rafael: si estás dentro de un túnel oscuro en tu vida, recuerda que así como tuvo una entrada, también hay una salida. Esa siempre es la buena noticia en cualquier crisis.

Tiempo después colaboré con una empresa cuyo personal no lograba alcanzar los resultados esperados.

Cuando platicaba con el director de Recursos Humanos, él achacaba la situación a la falta de profesionalismo, entrega y compromiso de su gente, sobre todo en algunos departamentos. Percibía que ya habían caído en una zona de confort.

Como en muchas organizaciones, al momento de brindarles algunas de mis conferencias y seminarios, y haciendo un poco de trabajo interrogatorio, me pude dar cuenta de que las principales áreas de oportunidad no eran la falta de trabajo o la falta de entrega que el director ponía en tela de duda. Era un asunto que provenía completamente de la raíz de la compañía. En poco tiempo habían tenido muchos cambios en los niveles altos de la organización y eso les estaba cobrando factura. También, como en el caso de Rafael, tenían un desorden en su carreta.

Existían problemas desde cómo «bajaba» la comunicación desde la dirección general a los empleados. Había mucho ruido entre lo esperado por los directores y lo ejecutado por el personal; en realidad, desde ahí empezaban las trabas. No era que unos estuvieran bien y otros mal, sino que trabajaban en canales y frecuencias completamente diferentes. Y desde esa raíz había que trabajar.

**Estoy convencido de que cuando cambias, todo cambia.** Por esa razón, tanto a Rafael como a esta organización les propuse lo que ahora quiero compartir contigo: limpiar desde adentro. Y ¿cómo hacerlo? Con un *detox emocional*.

## **Toxicidad emocional**

Desde que nacemos, aunque ya traemos una genética determinada, adoptamos actitudes y creencias que van

forjando la personalidad. Acorde con lo que observamos o con lo que escuchamos de voces ajenas, creamos nuestros propios filtros. Hay muchos factores externos que moldean nuestra forma de ver la realidad.

Nos condicionamos con base en el ambiente al que llegamos. Podemos nacer y crecer en un ambiente tanto sano como hostil, tanto amoroso como indiferente, con padres ausentes o sobreprotectores, padres conservadores o liberales, padres que basan su educación en el miedo o en el respeto. Padres que están involucrados en un negocio familiar y desean el mismo futuro para los hijos. Padres que se ubican por encima de los hijos para satisfacer sus propias necesidades.

A pesar de que vivir en estos ambientes para muchos puede ser la condena fatal —incluso ya escucho a algunos decir: «Es lo que me tocó, no hay de otra»—, la verdad de las cosas es que desde luego nos influye, pero no nos condena a una historia, y más cuando ni siquiera es nuestra propia versión, sino una previamente diseñada por otros. Las cosas no son tan malas como parecen, porque quienes nos reciben nos condicionan, pero no nos determinan.

Nuestra historia es única, pero la que hemos vivido hasta ahora no tiene que ser la única que tengamos. Siempre es posible escribir una nueva y reconstruirnos una mejor experiencia al vivir.

¿Siempre? Por supuesto, aun en las condiciones más desfavorables.

Pero para que esto suceda, para lograr reescribir lo que sí queremos, es fundamental abrir ciertas cajas internas para ver lo que contienen, darles una buena sacudida,

limpiarlas, sacar lo que ya no sirve, botar lo innecesario y reacomodarlas en los sitios que les corresponde.

Muchas de estas cajas están tan empolvadas y sus cerraduras tan oxidadas, que su apertura se vuelve toda una odisea.

Esas cajas que todos llevamos dentro están repletas de creencias, actitudes, experiencias, recuerdos, situaciones tanto fáciles como difíciles, de éxito como de fracaso, de aceptación como de rechazo.

A todo ese conjunto de archivos que no nos ayuda, que nos impide desarrollarnos o que simplemente nos estanca y que está dentro de cada una de estas cajas internas, le llamo toxicidad emocional.

La toxicidad, desde el punto de vista químico, se define como «La capacidad o la propiedad de una sustancia para causar efectos adversos sobre la salud. Y una dosis tóxica es la cantidad determinada de una sustancia que podría esperarse que, en condiciones específicas, ocasionara daños a un organismo vivo determinado» (fuente: [GreenFacts.org](http://GreenFacts.org)).

Las cosas no son tan malas como parecen, porque quienes nos reciben nos condicionan, pero no nos determinan.