

Saltar
AL BUEN **vivir**



Daleiro, Patricia

Saltar al buen vivir / Patricia Daleiro; Mario Massaccesi. - 1a ed. -

Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2021.

392 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1215-1

1. Autoayuda. 2. Superación Personal. I. Massaccesi, Mario. II. Título.

CDD 158.1

Saltar al buen vivir

© Mario Massaccesi
y Patricia Daleiro, 2021

Derechos exclusivos mundiales
de edición en castellano

© Grupo ILHSA S.A. para su
sello Editorial El Ateneo, 2021
Patagones 2463 – (C1282ACA)
Buenos Aires – Argentina
Tel.: (54 11) 4943 8200
editorial@elateneo.com
www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Edición: Carolina Genovese
y Macarena Manzone

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Julián Balangero

Ilustraciones: Natalí Barbani

Fotografías de los autores:
@criswelcomme

1ª edición: octubre de 2021

ISBN 978-950-02-1215-1

Impreso en Talleres Trama,
Pasaje Garro 3160, Ciudad
Autónoma de Buenos Aires,
en octubre de 2021.

Tirada: 15.000 ejemplares

Queda hecho el depósito
que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

MARIO MASSACCESI
PATRICIA DALEIRO

Saltar

AL BUEN *vivir*



 *Editorial El Ateneo*



Para los que vienen...
que saltar les sea habitual.



Índice

- 8 Introducción
-
- 23 Capítulo 1
SALTAR A LA INCERTIDUMBRE
¿Cuándo no estamos en ella?
-
- 47 Capítulo 2
SALTAR A LA ABUNDANCIA
Una vida de lujo
-
- 69 Capítulo 3
SALTAR A LA LIBERTAD
Para poder elegir
-
- 91 Capítulo 4
SALTAR A LA CREATIVIDAD
Que se te prenda la lamparita
- 115 Capítulo 5
SALTAR AL CORAJE
El camino del corazón
-
- 137 Capítulo 6
SALTAR A LA CONFIANZA
¿Podemos construirla?
-
- 161 Capítulo 7
SALTAR A LAS BUENAS RELACIONES
Soy porque somos
-
- 185 Capítulo 8
SALTAR A LA SALUD
Diseñando bienestar

209 Capítulo 9

**SALTAR AL
TRABAJO
IDEAL**

Que los lunes sean
los mejores días

133 Capítulo 10

**SALTAR AL
BUEN HUMOR**

Una de las claves
de la felicidad

257 Capítulo 11

**SALTAR AL
BUEN AMOR**

El placer de
estar juntos

281 Capítulo 12

**SALTAR AL
BUEN SEXO**

También podemos
hablar de esto

311 Capítulo 13

**SALTAR AL
“TERCER
TIEMPO”**

Construyendo
nuestra vejez

337 Capítulo 14

**SALTAR AL
MUNDO
MILENIAL/
CENTENIAL**

El presente como
tiempo de cambio

361 Capítulo 15

**SALTAR A
TU NIÑO/A
INTERIOR**

Es para siempre

384 Epílogo

INTRODUCCIÓN

*La aventura
de saltar*



Este es un libro de acción y protagonismo.
Un libro para registrar quiénes somos y quiénes queremos ser.

No alcanza con darnos cuenta de lo que nos pasa o nos pesa. Necesitamos salir de las excusas, de esa costumbre de postergar la vida para más adelante, para el año que viene, para cuando seamos más grandes, para cuando nos jubilemos, para cuando crezcan los chicos o para cuando pase la pandemia.

- ¿Qué deseos aparecen hoy cuando soplas otra vez las velitas de tu pastel de cumpleaños?
- ¿Hacia dónde te gustaría saltar?
- ¿Qué primer paso puedes y quieres dar hoy hacia tu buen vivir?

Nosotros, Mario y Patricia, somos inquietos, curiosos, nos gusta la aventura. **Descubrimos que nada ocurre en nuestras vidas si no nos movemos, si no vamos por ello.** Y queremos seguir moviéndonos con y para ustedes.

Este libro es una invitación a saltar a la vida que nos merecemos.

¿Te animas?

¿Quieres acompañarnos?

Estamos convencidos de que cada ser tiene dentro de sí todo lo necesario para brillar y para elegir; solo que a veces nos olvidamos de que tenemos el poder para hacerlo y se nos va apagando ese fuego sagrado. Sabemos que hay mucha, muchísima gente que ya está dando el salto, mientras que a otros se les pasan los años deseando la vida que quisieran.

En estas páginas te contaremos historias reales de personas que hemos tenido la fortuna de conocer, que salieron de las explicaciones y las excusas, y se animaron a construir su vida. Son más de las que creemos. Te las presentamos en cada capítulo, en el apartado que lleva el título: “Modelo para armar”. Las consideramos piezas inspiradoras para que puedas rediseñar el puzle de tu vida. Hacia ellas fuimos con nuestro corazón lleno de preguntas:

- ¿Cómo fue ese salto?
- ¿Qué sintieron al hacerlo?
- ¿Cómo cambió su mundo?

Como siempre decimos, cada persona es singular y las cosas que pasan... pasan. Se nos presentan situaciones

más difíciles que otras, pero más allá de lo que sucede, estamos nosotros y la particular manera de ubicarnos frente a lo que acontece.

Hay mucho horizonte hacia donde saltar.

El índice de este libro, una vez más, nos lo “soplaron” ustedes. Esperamos que, como a nosotros, estas historias los conmuevan, les resuenen en alguna parte de su ser, les permitan mirarse y verse como posibilidad, que sean el combustible para liberar ese fuego que está adentro de cada uno/a. En palabras de Eduardo Galeano, “hay fuegos que arden la vida con tantas ganas, que quien los mira, se enciende”.

¿QUÉ ES SALTAR?

Todos sabemos saltar porque nacemos saltando a la vida.

Nacemos en un acto de valentía: abandonamos el útero acuoso, cálido y cómodo porque ya nos queda chico, porque un sagaz instinto de vida nos hace sentir que afuera hay más para nosotros. Es una pulsión de vida que nos mueve, un acto de arrojo y de confianza inicial. Saltamos a la vida y le damos lugar a nuestro deseo.

- ¿Dónde está tu deseo hoy?
- ¿Lo puedes identificar?
- ¿Está disfrazado?
- ¿Disfrazado de qué?



Siempre estamos incompletos. Nos mueve el deseo.
¿Qué sería de nuestra vida sin el deseo?

Saltar al buen vivir es una invitación para que puedas animarte a dar el salto cuántico que te estaba faltando. Saltar es por definición “lanzarse desde un lugar alto para, generalmente, caer de pie” o “elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro”. Algunas aclaraciones convenientes que trascienden cualquier definición:

- Al saltar no siempre podemos caer de pie.
¿Te animas?
- Al saltar no siempre caemos en otro lugar.
¿Igual quieres hacerlo?

Algo sí está claro: por el solo hecho de hacerlo ya somos otros, ya somos diferentes, ya sumamos elementos nuevos para desarrollar una mirada distinta de esa obra de arte inconclusa que somos y que construimos día a día.

Saltar nos permite ver un mundo que no vemos cuando estamos presos de la fuerza de gravedad. Gravedad física y emocional.



¿QUIÉN SALTA?

Aunque ya te dijimos que este es un libro de acción, tan importante como accionar es revisar nuestro ser.

¿Quién estás siendo hoy? Partimos de la premisa de que no somos de determinada manera, sino que tenemos el poder de ir transformándonos.

No accionamos de la misma forma si tenemos miedo o si lo hacemos desde la confianza. No saltamos igual cuando lo hacemos desde la exigencia que al realizarlo desde el pleno disfrute. ¿Te has preguntado cuál sería la diferencia entre saltar con el peso de la culpa o sin ella? Qué distinto es un salto desde la vergüenza que hacerlo como si nadie te estuviera mirando. Saltar con resentimiento no tiene el mismo efecto ni la misma liviandad que si lo haces desde la paz.

Soltar es un entrenamiento que no nos enseñaron y por eso estamos muy agradecidos de que nuestro libro anterior haya llegado a miles de personas que encontraron una propuesta para poder hacerlo.

Saltar es una acción que alguna vez hemos experimentado físicamente en nuestras vidas: saltamos la soga, saltamos de un árbol, saltamos un charco, saltamos desde un escenario o desde una escalera, y hasta lo hemos hecho desde las alturas de un trampolín y ¡pum! a la piscina.

Pero aquí hablamos de otro salto, que sabemos que es posible, pero no siempre nos animamos a dar: el salto interior. Y no se trata de un salto al vacío –sin red– para hacernos pelota. Muy lejos de eso. No tendría sentido hacerlo si además nos hacemos daño. La idea es saltar para vivir y dejar vivir a los demás. ¿Les suena?

Lamentablemente, tampoco nos enseñaron a saltar. Venimos de una cultura en la que nos inculcaron que “más vale malo conocido que bueno por conocer” y que nos ha creado un apego tóxico a lo que hay, sin permitirnos asomarnos al mundo de posibilidades que se abre alrededor nuestro.

Un atleta necesita entrenar todos los días para poder saltar mejor y lo hace con distintas variables: salto de altura, salto de longitud, salto con pértiga, salto con obstáculos, triple salto... en cada uno de ellos desarrolla una técnica que va puliendo a medida que lo hace. Necesita un peso ideal y practicar todas sus fases: la carrera de aproximación, el despegue, el vuelo y la caída. Siempre es un espectáculo admirable para apreciar en los Juegos Olímpicos la impecabilidad de la técnica y, a la vez, la pirueta armoniosa que nos deja con la boca abierta.

En el salto de la vida no necesitamos ser tan impecables, pero sí tenemos mucho que aprender de los atletas. El salto a la vida también es un entrenamiento y, en este libro, lo descubriremos juntos. Todos podemos hacerlo y solo necesitamos ponerle foco y dedicación. Vamos a practicar dos tipos de salto:

- El que hacemos cuando sabemos dónde queremos caer y, por lo tanto, nos dirigimos hacia esa meta.
- Y el otro, que nos permite salir del lugar en el que estamos, sin importar mucho dónde aterricemos.

Ambos son válidos y dependen del interés del saltarín. El primero es el salto enfocado, concreto, específico. El segundo es el salto del desaparego. **Lo importante es saltar, movernos, para corrernos del lugar donde ya no queremos ni necesitamos estar y, en el mientras tanto, valorar otras posibilidades.**

SALTAR HACIA EL FUTURO

El futuro se aleja cada vez que damos un paso hacia él, pero algo es cierto: el futuro lo construimos hoy. Saltar tiene que ver con construir futuro.

Es fascinante pensar cómo una llamada por teléfono que decido hacer hoy puede cambiar totalmente mi futuro. Y no hay UN solo futuro. Y más fascinante es darnos cuenta de cómo esos futuros en construcción impactan en las personas que nos rodean, en nuestras familias, en nuestros equipos, en nuestros amigos, en el país y hasta en el mundo. ¡Guauuu! Y todo comenzó con un salto.

Piensa en alguna decisión puntual que hayas tomado en tu vida.

- ¿Cuántos efectos tuvo?
- ¿Solo para ti o ha impactado en otras personas?
- ¿Cómo ha impactado?
- ¿Lo puedes reconocer?
- ¿Lo has podido dimensionar?



Sí, señoras y señores. Cada movimiento impacta en los otros, como dice la hermosa frase: “Nada cambia, yo cambio, todo cambia”.

- ¿Qué futuro(s) quieres construir hoy?
- ¿Con qué sueño te brillan los ojos?
- ¿En qué aspecto de tu vida quieres/necesitas saltar?
- ¿Para qué?
- ¿Qué lograrías saltando?
- ¿Qué valor tendría para ti?
- ¿Qué valor tendría para otros?

Cuando nos quedamos estancados nos llenamos de explicaciones y excusas. Cuando nos movemos, además de ver otros escenarios, cambia nuestra emoción.

Si estás en un día negro, con emociones y pensamientos que no te hacen bien, prueba moverte, salir a caminar, correr, bailar y chequea qué pasa después: no te aseguramos que encuentres la solución a tu problema, pero seguramente algo cambiará en tu estado de ánimo y actitud. A partir de ello, verás diferente lo que te ocurre.

“Aprendemos por curiosidad o sufrimiento”, dice el biólogo chileno Humberto Maturana. No esperemos a sufrir, cultivemos la curiosidad. **La vida no es lineal.** De cada punto pueden salir infinitas posibilidades.

Necesitamos hacerlas conscientes y atravesarlas para que se manifiesten.

LIBERTAD Y CORAJE



Saltar habla del elogio a dos palabras: libertad y coraje.

Somos la única especie atravesada por el lenguaje, que nos brinda la maravillosa capacidad para reflexionar y de darnos cuenta de nuestro vivir. Reflexionar nos da la posibilidad de elegir. Elegimos a cada momento, aun cuando creemos que no estamos eligiendo, estamos eligiendo no elegir. **Elegir nos da la posibilidad de ser libres.**

- ¿Qué estás viendo hoy en tu reflexión?
- ¿Estás viviendo la vida que quieres?
- ¿Qué te impide usar tu libertad de elegir?
- Si no saltas hoy a la vida que quieres, ¿cuándo será el momento?
- ¿De qué te estás perdiendo?

El coraje surge desde el presentimiento de algo mejor. El coraje acompaña el ejercicio impostergable de la libertad que nos fue entregada con la vida. El coraje no sabe de garantías, sabe del valor de cada segundo, sabe de fuego, sabe de pasión, de vida.

Es curioso que al final de la vida las personas se lamenten más por lo que no hicieron que por reconocer lo

que sí hicieron. ¿Es necesario llegar al final de nuestros días lamentándonos por la falta de coraje?

Saltar implica asumir el riesgo de estar por algunos segundos en el aire. ¡Cuidado! Nos acostumbramos a asociar el riesgo con el peligro y la amenaza. Pero el riesgo solo implica salir de lo conocido y saltar hacia la incertidumbre. El riesgo también puede ser positivo.

- ¿Estás dispuesto/a a saltar al “no sé”?
- ¿Estás preparado/a para, por fin, asumir esta aventura?
- ¿Estás preparado/a para vivir sin garantías?

Estamos felices de acompañarlos/as otra vez con un libro en el que encontrarán un recorrido por distintos saltos, pero, al mismo tiempo, pueden armar su propia hoja de ruta. Antes tuvimos que hacerlo nosotros y lo hicimos de manera literal.

Nos encanta trabajar juntos. Nos vemos como un puente hacia los demás. No siempre estamos de acuerdo en todo y eso pone a prueba nuestra flexibilidad. Disfrutamos. Nos divertimos. Un domingo de enero, por la mañana, nos fuimos juntos a un pelotero repleto de camas elásticas donde el ¿único? entretenimiento era saltar. Nos alivió leer en el folleto que estaba abierto para personas desde 7 años y sin tope de edad. Allá fuimos e hicimos físico lo que ya se había gestado en nuestras

ideas y en la emoción estruendosa de escribir este libro. Empezamos a saltar despacito y, sin darnos cuenta y enseguida, pasamos a otros saltos más complejos. Aparecieron el miedo, la vergüenza y varios pensamientos como el “no puedo” o “ya estamos grandes para eso”. Lo concreto es que nuestras ganas fueron más fuertes que estos pensamientos y al cabo de un rato nomás ya estábamos en plena liviandad y alegría, ¡disfrutando enormemente! Ya éramos otros distintos a los que habían llegado.

— PATRICIA

*Yo,
Patricia*

De afuera creí que era más fácil, pero, una vez adentro, empecé tímida y creyendo

que no podía. Sin embargo, me di cuenta de que al ir pasando los minutos y, en cada salto, el cuerpo se me iba soltando. Con cada grito y carcajada tomaba aún más coraje. En el momento en que se me hizo más difícil –cuando quise caminar en la cuerda floja– le pedí a Mario no solo que me esperara del otro lado, sino que me fuera alentando mientras iba caminando trémula. **Es que cuan-**

do otro te ayuda y te alienta saltas mucho más alto.

La hora se me pasó volando, me sentí fantástica y me dije: ¿Por qué no lo hice antes? Confieso que al otro día me dolió todo el cuerpo, pero nada opacó la alegría de la experiencia. ¡Ya quería volver a hacerlo!

*Yo,
Mario*

Imaginé todos los dolores posibles. Si bien tengo entrenamiento por el

running y el yoga, estaba casi seguro de que al día siguiente de semejantes saltos me iba a doler la vida. Hasta me vi en la cama, tieso, duro y sufriendo por cada movimiento al despertar. Nada de eso ocurrió. Me levanté como una pluma, descontracturado como si mi espalda hubiera pasado por el mejor masajista del planeta. O sea, mucho ruido y ricas nueces.

Como suele ocurrir, la cabeza fue mucho más rápido que los hechos y en la experiencia estuvo toda la verdad.

Me pregunté: **¿Cuánto habré dejado de hacer por escuchar mis conversaciones previas? ¿Qué otras cosas me habré perdido?**

Una lección práctica, con buenas compañías, para aprender a agarrar las nueces deliciosas que la vida nos ofrece siempre.



SALTAR CON CUERPO Y ALMA

Es decir que la historia que nos habíamos contado no fue lo que finalmente nos pasó. Eso de creer que el resultado será de tal manera, que las cosas van a salir como las imagino, que puedo controlarlo todo. Valoramos ese tiempo que nos dimos para explorar lo que nos pasaba al saltar y lo que descubríamos al hacerlo. ¿Qué relación

encontramos entre el salto físico y el otro salto, el salto cuántico que podemos dar en nuestra vida? No hay mucha diferencia. Necesitamos pasar por la “experiencia pelotero” para trazar el camino de este nuevo libro. Nos divertimos. **Y de la alegría salen cosas fantásticas, asombrosas, únicas.**

Creemos en esta propuesta y, como nos gusta a nosotros, le ponemos el cuerpo y el alma. No podemos con nuestro genio. Es hora de saltar hacia el interior de este libro que fue escrito con y para ustedes.

