

**Soltar**

**PARA  
SER**

**feliz**

**A**

Massaccesi, Mario

Soltar para ser feliz / Mario Massaccesi; Patricia Daleiro. –1a ed.–

Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2020.

368 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1111-6

1. Desarrollo Personal. 2. Autoayuda. I. Daleiro, Patricia. II. Título.

CDD 158.1

Soltar para ser feliz

© Mario Massaccesi  
y Patricia Daleiro, 2020

Derechos exclusivos mundiales  
de edición en castellano

© Grupo ILHSA S.A. para su  
sello Editorial El Ateneo, 2020  
Patagones 2463 – (C1282ACA)  
Buenos Aires – Argentina  
Tel.: (54 11) 4943 8200  
editorial@elatenio.com  
www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Edición: Carolina Genovese  
y Macarena Manzone

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Julián Balangero

Fotografías de los autores:

María Verónica Etchave

Producción: Humberto Rizzo

@estudioscaracol

1ª edición: noviembre de 2020

ISBN 978-950-02-1111-6

Impreso en Printing Books,  
Mario Bravo 835, Avellaneda,  
Provincia de Buenos Aires,  
en noviembre de 2020.

Queda hecho el depósito  
que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

MARIO MASSACCESI  
PATRICIA DALEIRO

# Soltar

PARA SER *feliz*





À nos amours.  
(A nuestros amores).



# Índice

- 8 Prólogo
- 14 Introducción
- 
- 27 Capítulo 1  
**LA AVENTURA DE SOLTAR**
- 
- 55 Capítulo 2  
**SOLTAR EL PASADO**  
Vivir en el presente
- 
- 77 Capítulo 3  
**SOLTAR EL MIEDO**  
¿A qué le temo?
- 
- 99 Capítulo 4  
**SOLTAR EL ENOJO**  
Vivir en paz
- 125 Capítulo 5  
**SOLTAR LA AUTOEXIGENCIA**  
¿Cuánto me está costando?
- 
- 143 Capítulo 6  
**SOLTAR EL CONTROL**  
¿Y si confío?
- 
- 169 Capítulo 7  
**SOLTAR LA RUTINA**  
El sabor del vértigo
- 
- 191 Capítulo 8  
**SOLTAR A LA FAMILIA**  
Chau mandatos

---

217 Capítulo 9

**SOLTAR A LA  
“MALA MADRE”**

¿Cómo es la buena?

---

237 Capítulo 10

**SOLTAR A  
LOS HIJOS**

¿Quién soy cuando  
se van?

---

259 Capítulo 11

**SOLTAR EL  
DESAMOR**

¿Es lo que necesito o  
lo que me merezco?

---

281 Capítulo 12

**SOLTAR LA  
VERGÜENZA**

¿Para qué no brillar?

---

305 Capítulo 13

**SOLTAR  
LOS ABUSOS**

¿Cuál es mi límite?

---

321 Capítulo 14

**SOLTAR A  
LOS MUERTOS**

¿Cómo transformar  
la tristeza?

---

337 Capítulo 15

**SOLTAR A  
LA VÍCTIMA**

¿Lo puedo modificar  
o no?

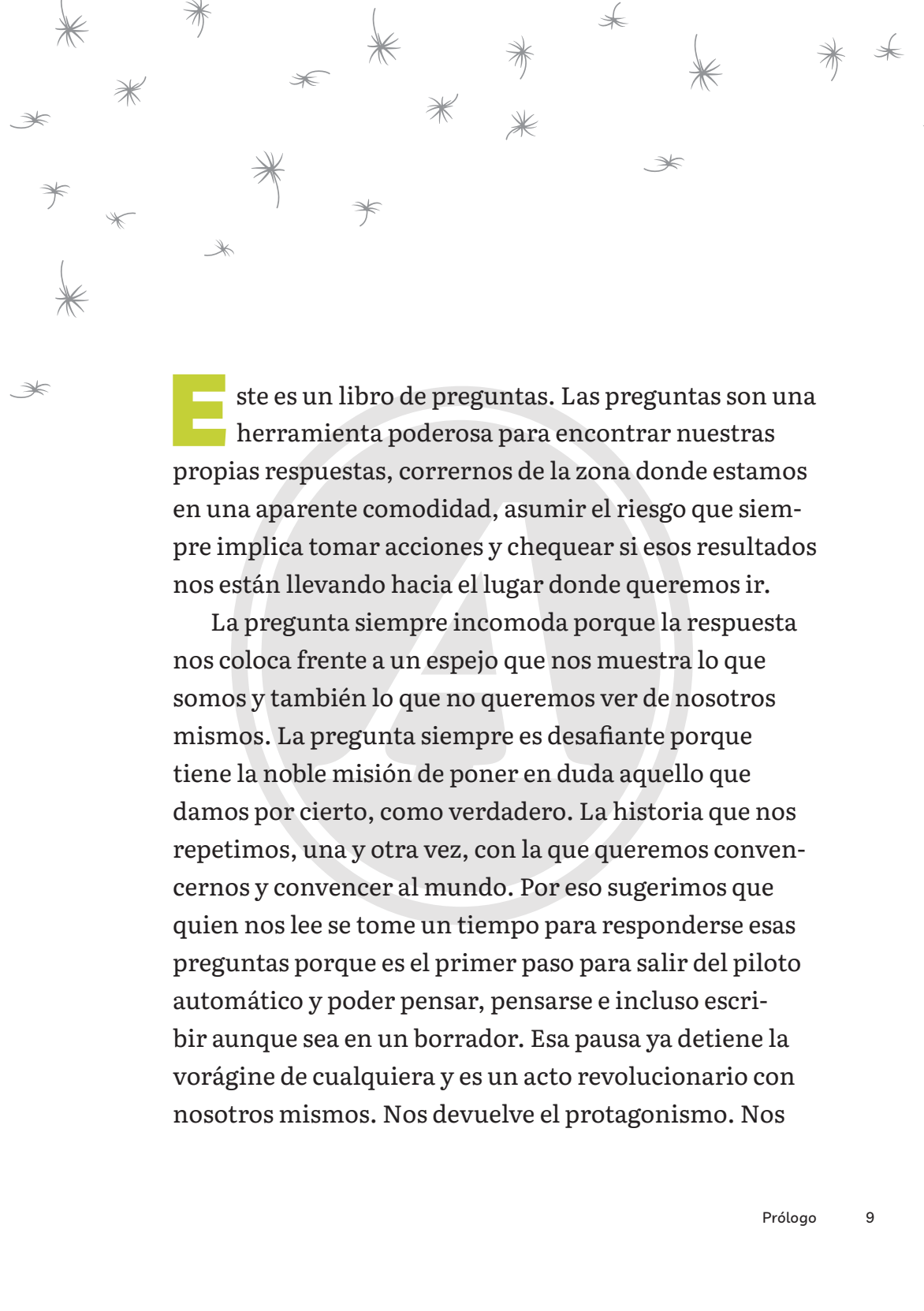
---

360 Epílogo

# PRÓLOGO







**E**ste es un libro de preguntas. Las preguntas son una herramienta poderosa para encontrar nuestras propias respuestas, corrernos de la zona donde estamos en una aparente comodidad, asumir el riesgo que siempre implica tomar acciones y chequear si esos resultados nos están llevando hacia el lugar donde queremos ir.

La pregunta siempre incomoda porque la respuesta nos coloca frente a un espejo que nos muestra lo que somos y también lo que no queremos ver de nosotros mismos. La pregunta siempre es desafiante porque tiene la noble misión de poner en duda aquello que damos por cierto, como verdadero. La historia que nos repetimos, una y otra vez, con la que queremos convencernos y convencer al mundo. Por eso sugerimos que quien nos lee se tome un tiempo para responderse esas preguntas porque es el primer paso para salir del piloto automático y poder pensar, pensarse e incluso escribir aunque sea en un borrador. Esa pausa ya detiene la vorágine de cualquiera y es un acto revolucionario con nosotros mismos. Nos devuelve el protagonismo. Nos

da el poder para hacer algo con nosotros. Preguntarse, pensar, reflexionar (incluso en voz alta) y escribir abre un espacio para leer, y releer después, en el camino de *Soltar para ser feliz*.

**Al poner en palabras lo que nos pasa ya estamos cambiando nuestra realidad. ¿Es suficiente? Claro que no. La palabra sin acción vuelve a ser piedra.**

Concebir el libro desde este propósito nos liberó de un compromiso que no queríamos asumir. Aquí no hay consejos, no hay recetas, ni fórmulas mágicas para vivir mejor y ser felices. Este es un libro hecho de historias, de nosotros los autores y de tanta gente que ha pasado por nuestros talleres. Saber que la experiencia de participar en *Soltar para ser feliz* les sirvió para acercarse o llegar a la vida que se merecen fue la motivación para compilar todas estas historias y compartirlas en estas páginas como un faro que pueda iluminar a quienes aún están buscando.

Pero lo más importante es que nos animamos a escribir este libro porque somos felices, lo estamos siendo, aprendimos a serlo y trabajamos todos los días para eso. Hemos soltado todo lo que ya no nos sirve, pudimos cambiar nosotros ante lo que no podemos modificar, atravesamos el oro y el barro de nuestras vidas y aquí estamos “como la cigarra”, ese poema inmenso de la escritora y compositora argentina María Elena Walsh.

*“Tantas veces te mataron, tantas resucitarás,  
tantas noches pasarás, desesperando.  
A la hora del naufragio, y la de la oscuridad,  
alguien te rescatará, para ir cantando”.*

Desde este lugar podemos reconocer y alojar a quienes están en el proceso de soltar las dudas que tienen, los miedos que aparecen, las resistencias que usan, las posibilidades que surgen y no las pueden ver, y también el sueño que amasan para seguir eligiendo la vida como una de las bellas artes. En una sociedad cada vez más líquida, que nos invita a exhibir y exaltar lo superficial cuando estamos rotos por dentro, poder detenernos en cada relato, mirar a los ojos a quien lo trae, sumergirnos en las profundidades de su alma, bucear en las emociones que están presentes, en los pensamientos que revolotean es darle entidad al otro. No nos pasa desapercibido. Nos importa. Nos duele. Nos interpela. Nos desafía.

Dicen que el maestro enseña lo que necesita seguir aprendiendo. No somos maestros de nada, no queremos y estamos lejos de serlo. Pero cada historia y cada participante de nuestros talleres nos recuerda y nos revive lo que no queremos ni debemos olvidar: **que la felicidad se construye.**

Los lectores se encontrarán con historias que tienen nombre y apellido, otras donde solo ponemos el

nombre de pila de los protagonistas y en algunos casos solo la experiencia. Nos interesa precisamente eso, la experiencia, porque en la necesidad de soltar la carga los problemas son universales. Y todos están interrelacionados porque somos parte de un sistema único con nosotros mismos y, a la vez, con todas aquellas personas que pasan por nuestra existencia. El índice, el orden y los capítulos de este libro no son caprichosos sino que surgen como consecuencia de los principales temas que la gente viene a soltar a nuestros talleres.

También compartimos las vivencias que surgieron después de nuestras visitas a una cárcel. En muchos lugares hemos visto soltar historias que pesan y se completaron en cada uno de los mensajes que recibimos después, donde nos dicen “pude”, “lo logré”, “me di cuenta”, “estoy más aliviado/a”, “gracias”, “me perdoné”, “ya está”, “no era tan difícil”.

Este libro se puede leer como cada uno prefiera. En forma ordenada, desde el principio hasta el final. O eligiendo un capítulo en especial, teniendo en cuenta la carga que está pesando y que se necesita soltar. A su gusto y *piacere*.

Lo que hacemos en los talleres y en este libro tiene el compromiso del servicio para con los demás. Nos encanta hacerlo. Lo disfrutamos. La liviandad de los otros nos hace sentir más livianos a nosotros y, a la vez, más firmes en este camino de atravesar por otras vidas,

desafiar con una pregunta, acompañar el proceso de soltar y compartir la alegría.

Si hay algo que pesa, tenemos una pregunta antes de que decidas recorrer cada una de las páginas de este libro: **¿Hasta cuándo?**

*Patricia y Mario*



# INTRODUCCIÓN



**S**oltar *para ser feliz*, surgió del encuentro de dos enamorados de la vida.

Patricia Daleiro, en la segunda mitad de la vida, mamá de Tomás, de veintitrés años, divorciada, con un par de matrimonios en su haber, algunos amores y desamores, desarraigos, cultora de la amistad, convencida de que la vida es un eterno aprendizaje y con una férrea vocación de disfrute. Lic. en Psicología y Master Coach.

Mario Massaccesi, cincuenta y tres años, soltero, sin hijos, en el momento de mayor felicidad y plenitud personal y profesional, con una infancia en la que le sucedieron horrores que no eligió. Periodista, conductor de radio y televisión, coach ontológico profesional y antes de todo eso, es la persona que siempre soñó ser.

O sea que somos bien distintos. Mujer y hombre. Casada y solo. Mamá y sin hijos. Divorciada y en eterna soltería. Psicóloga y periodista. Maestra y alumno en la carrera de Coaching Ontológico, entre otras diferencias que nos suman y nos completan como equipo humano y de trabajo. Hay varios puntos que sí nos unen: somos

parte de la misma generación, nuestras vidas no fueron fáciles pero hemos logrado trascender todo lo que nos fue pasando, nos hemos despertado a tiempo para vivir lo que no hubiera sido posible sin esa transformación.

**Y elegimos el servicio a los demás porque creemos firmemente que las personas pueden transformarse para vivir felices y en libertad.**

Y aunque soltar sea una hermosa herramienta que nos lleva a la felicidad y más profundamente hacia la libertad, resulta paradójico que *Soltar para ser feliz* haya nacido entre rejas durante nuestra visita a una cárcel y después de la charla con más de ochenta mujeres que están presas con sus niños de hasta cuatro años. Allí nació la idea, la gestamos entre conversaciones, fue madurando en los talleres que ofrecimos en distintos puntos de la Argentina y ahora llega a sus manos, estimados lectores, como una herramienta para que ustedes también puedan ser parte de esta experiencia. Nunca imaginamos que aquel encuentro con mujeres en contexto de encierro fuera el disparador de esta propuesta que sigue multiplicándose para llegar al mayor número de personas posibles. Desde hace más de un año somos parte de la Asociación Civil Justicia Restaurativa Argentina que integran jueces, fiscales, defensores oficiales, docentes, médicos, psicólogos, actores, periodistas y voluntarios. Nuestra misión allí es generar charlas de posibilidad con las mujeres presas para que, al cumplir la condena y recuperar la



libertad, puedan diseñar una nueva vida lejos del delito. Aquella tarde de junio de 2019 había sido tan intenso y a la vez tan mágico lo que nos había pasado, que nos preguntamos por qué no replicar ese modelo de conversación más allá de los muros. Y así fue como, después de varios días de trabajo y sobre la base de la experiencia vivida con quienes están privadas de la libertad, diseñamos este taller que ya hemos compartido en muchos lugares y por el que pasaron cientos de personas; el propósito siempre es el mismo: que quienes eligen venir se vayan mejor de lo que llegaron. Lo vemos en todos los mensajes conmovedores y agradecidos que recibimos de quienes ya pasaron por la maravillosa, incierta y necesaria aventura de soltar. **Y es el propósito que tiene este libro para quienes al leer sus páginas obtengan las preguntas que necesitan, para encontrar mejores respuestas a los pequeños y los grandes dilemas que quieren desarticular.**

## **UNIDOS POR LA BÚSQUEDA**

Nuestro taller *Soltar para ser feliz* tiene formato de “conversatorio” donde las personas llegan sin saber de qué se trata, cuál será la dinámica, con quiénes compartirán el espacio y ni siquiera pueden imaginar cómo saldrán de la experiencia, pero sienten la necesidad de hacer algo para sentirse mejor o porque ya no aguantan más. Hay quienes vienen cuando todavía hay mucho por hacer. Hay



quienes lo hacen porque es el último recurso que tienen para salvarse. Entre la elección y la desesperación sacarse la mochila es la cuestión. Pueden llegar movilizados/as por la urgencia, por los avatares, por las elecciones y por los destinos impensados de sus vidas. Las cargas más comunes que escuchamos son el miedo, la exigencia, la culpa, los mandatos, el dolor, las relaciones, la soledad, el control, la bronca, los resentimientos, la frustración, entre muchas otras. Tal vez ahora, mientras nos leen, ya empiezan a identificarse con algunas de esas cargas y esto recién está por comenzar. Hay mucho por delante (historias, experiencias, preguntas, definiciones) para que puedan distinguir y los ayuden a elegir qué vida es posible para ustedes a partir de este libro. ¿Están dispuestos? Todos somos diferentes pero en nuestros conversatorios y en estas páginas hay algo que nos une: la búsqueda. Algo nos ha movido hasta aquí. No se detengan. Hay mucho todavía por compartir.

Lo que llamamos *conversatorio* en nuestros talleres no es otra cosa que un espacio sagrado donde la base de todo es la confianza. Y cuando sentimos que la confianza está garantizada comienza el maravilloso proceso de soltar, no como un milagro, sino como un trabajo compartido de varias horas durante las que se pone en juego la posibilidad de hablar, escuchar y escucharse. Las historias se cuentan con palabras, con gestos, con emociones y con silencios. Y es nuestra responsabilidad estar

atentos a los detalles. Cada palabra cuenta. También somos lo que nos decimos. Este libro es también un pacto entre ustedes y nosotros. Aquí hemos compartido por primera vez experiencias personales que nunca antes habíamos contado públicamente y que creemos que suman en cada capítulo porque lo que decimos ya lo hemos vivido. En cada página, en cada capítulo, no existe el deber ser, sino lo que fuimos. **La propuesta es también un pacto de confianza con ustedes mismos para que, desde la más absoluta honestidad, puedan revisar lo vivido, chequear el presente, bosquejar el futuro y hacer los ajustes necesarios en aquellos aspectos que no están completos.**

Hay algo que nos asombra y que pasa en todos los talleres: los/las que llegan eligen su lugar, se acomodan y aún antes de que arranque todo empiezan a soltar en forma de lágrimas; no hizo falta ni una palabra, ni una mirada... el proceso está en marcha. Ahora, con este libro en tus manos puedes acomodarte en un sillón, acurrucarte entre edredones o apoyarte en la ventanilla del transporte público porque es un encuentro contigo, con quien estás siendo en este momento. No temas si aparecen hadas o fantasmas, luces o sombras, recuerdos o emociones, rostros o figuras difusas. Es natural que esto pase. Es tu vida que emerge en toda su dimensión y quizá hasta te sorprenda.

En nuestros talleres las historias de cada uno de los participantes van apareciendo, a veces tímidamente y

otras no tanto, y se van entrelazando como una especie de telar en el asombro de que no somos los únicos con esa historia. **Vernos en el espejo de los otros nos quita el peso de imaginar que nuestra carga es la peor del mundo, nos alivia sentirnos acompañados en el dolor, el error o la estupidez misma.** Aquí también encontrarás muchas historias (las nuestras) y también de gente que no conoces pero que posiblemente se conviertan en un espejo que te ayude a mirarte más fielmente.

Nuestra misión es acompañar con preguntas que alumbren territorios que las personas, por alguna razón, no están pudiendo ver. Vamos tironeando de alguna lanita que está enredada para que cada uno/a, a su tiempo, pueda ir desatando sus propios nudos.



## **ESO QUE NOS DECIMOS**

Estas son las frases más comunes que aparecen en los talleres:

---

“No sé decir que no, no le puedo decir que no a los otros”.

¿Cuando le dices que sí, a todos, todo el tiempo, a quién le estás diciendo que no?

---

“Elegí el peor padre para mi hijo”.

¿Fuiste al supermercado de padres y elegiste el peor? ¿O en el momento que lo elegiste, pensaste que era la mejor opción?

—  
“Llevo 10 años sin poder superar esta pérdida”.  
¿Cuántos años más quieres dedicarte a lamentarlo?  
¿De qué te estás perdiendo mientras tanto?

—  
“Estoy sola”.  
¿Sola? ¿No tienes vecinos, amigos, parientes? ¿Estás sola o no tienes pareja?

—  
“Nunca pude decirlo”.  
¿Para qué te lo guardas?  
¿Qué pasaría si lo hablaras?

—  
“No sé cómo ayudarlo”.  
¿Le preguntaste qué necesita?

—  
“No me entienden, son desconsiderados”.  
¿Les hiciste algún pedido?

—  
“Nunca me sacaré la culpa de haber sido una pésima madre”.  
¿Les preguntaste a tus hijos qué opinan?

—  
“El miedo no me deja vivir”.  
¿A qué le temes? ¿Cuáles son tus recursos para enfrentarlo?

—  
“No soy lo suficiente”.  
¿Para quién? ¿Con qué vara estás midiendo? ¿Cómo sería ser suficiente?

—  
“No puedo perdonar”.  
¿Hasta cuándo vas a vivir con rencor? ¿Qué dice tu cuerpo al respecto?

—  
“Quiero cambiar de trabajo y tengo miedo a fracasar”.  
¿Y no piensas que también te puede ir bien?

Como ya te lo hicimos saber en el prólogo, este libro está lleno de preguntas que abren posibilidades, que desafían mandatos, que incomodan, que te ayudarán a correrte de la zona de comodidad, que son como una ventana para ayudarte a ver lo que no estás pudiendo o no estás queriendo ver. Preguntas para que las puedas responder todas las veces que necesites y que las quieras responder, ya sea en voz baja, en voz alta, hablando con alguien o escribiendo en una hoja en blanco. Preguntas como llaves que abren candados hacia tu propia libertad. Preguntas que tienen como destino la inmensa felicidad que te mereces.

Hablar, escuchar y compartir con los otros en un espacio de confianza y confidencialidad se convierte en un bálsamo después de habernos callado durante años, luego de haber llorado tanto a solas. Por eso, este libro ya está en tus manos y te proponemos que entre algunas de las historias que aquí narramos, como un viaje hacia lo más profundo de tu ser, también aparezca la tuya y con estas páginas puedas hacer el ejercicio de mirarte, mirar la historia que te estás contando hoy y elegir si quieres mantenerla o eliges contarte otra de aquí en más. La experiencia es sanadora porque hasta las lágrimas se convierten en risas o en carcajadas, y nos damos cuenta de que otra emoción es posible. Es un pedido que te hacemos: no dejes de permitirte esa alquimia que tiene el efecto mariposa en aquellas zonas que aún están siendo

opacas en tu vida. Atrévete a devolverle el brillo que han perdido. Cuando cambia la emoción descubrimos que otro campo de acción se abre, que aparece otra mirada, cambia el foco. Ya no vemos solo el árbol, es el momento en el que aparece el bosque. Nos corrimos a otros lugares para ver el mismo punto que nos trajo al taller. Y allí ya no somos los mismos. La transformación ha comenzado. La historia que trajimos ya no nos pertenece a nosotros solos, podemos compartirla con otros, puedes ahora desafiarla haciendo los ejercicios que te proponemos en cada capítulo. **Cuando compartimos nuestra historia, también compartimos la carga; si logramos desafiarlos lo que nos contamos todos los días, cambia también cómo lo sentimos. Es posible sentirnos más livianos.**

*“Los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero a mí un pajarito me contó que estamos hechos de historias”.*

Eduardo Galeano

Será maravilloso para nosotros, los autores, saber que al terminar tu lectura te ha pasado lo mismo que ocurre en nuestros talleres. Los ojos que al inicio nos piden recetas, nos miran como diciendo “¿dime cómo se hace?” al final ya encontraron la respuesta en ellos mismos y descubrieron que el poder de soltar está en cada uno, que la

clave no estaba en nosotros, sino en su interior, solo que no la podían ver. En ese despertar aparece como posible además crear redes, pedir y ofrecer ayuda.

La fuerza de lo vivido en nuestros conversatorios y el testimonio de sus participantes nos animó a trasladar lo que allí ocurre al formato libro y así poder llegar a más personas, que al leernos y releernos, puedan vivir la experiencia, y encontrar un punto de inicio para transformar su vida, soltando lo que hoy no les permite ser felices.



## **DISEÑAR LA VIDA QUE QUEREMOS**

Ya les contamos que *Soltar para ser feliz* nació de nuestra visita a una cárcel y solemos comparar nuestra experiencia con las mujeres presas con lo que vemos en muchas de las personas que vienen a los talleres y que supuestamente viven en libertad. No es tan así.

En la cárcel hay rejas de hierro, candados, guardias, muros y a veces gritos. La falta de libertad puede juzgarse evidente. Sin embargo fuera de ella vemos cómo esas historias que nos contamos van formando las rejas de una cárcel invisible, que con el tiempo se hacen cada vez más fuertes y paralizantes. Estamos presos de nosotros mismos y de nuestras creencias. La libertad la tenemos de adorno.



**Soltar lo que ya no queremos, lo que ya no nos sirve es un camino a nuestra propia libertad.** Y es posible. Es justamente la libertad la que nos habilita a elegir qué vida queremos para nosotros. Pero no estamos solos en el mundo, así que esa elección en libertad tiene un impacto inmediato en nuestro sistema de relaciones: hijos, padres, hermanos, amigos, vecinos, país.

- ¿Sabemos cuáles son nuestras rejas?
- ¿Nos animamos a abrir esos candados?
- ¿Estamos dispuestos a vivir en libertad?
- ¿Qué futuro creamos cuando nos victimizamos?
- ¿Qué vivir es posible desde la libertad de sentirnos protagonistas de nuestras vidas?
- ¿Es posible vivir más livianos?

La libertad nos posibilita elegir, saber que podemos elegir nos hace responsables de nuestras acciones, nos saca de la queja, nos habilita a crear nuevos mundos. A crear la vida que queremos. A ser felices.

Uno de los motivos de nuestros talleres y de este libro es poner nuestro granito de arena, para que tantas personas salgan de espacios de resignación, para que salgan del automático, de que la vida las viva y recobren el poder de vivir sus vidas. Somos libres de diseñar la vida que queremos y de nosotros depende liberarnos de estas pesadas rejas que no son reales pero que nos paralizan.