

MARIO MASSACCESI

PATRICIA DALEIRO

SOLTAR

para ser

FELIZ

EDICIÓN
AUMENTADA



MARIO MASSACCESI

PATRICIA DALEIRO

SOLTAR para ser **FELIZ**

EDICIÓN AUMENTADA

ÍNDICE

Introducción	9
Capítulo 1 La aventura de soltar	23
Capítulo 2 Soltar el pasado. Vivir en el presente	49
Capítulo 3 Soltar el miedo. ¿A qué le temo?	67
Capítulo 4 Soltar el enojo. Vivir en paz	85
Capítulo 5 Soltar la autoexigencia. ¿Cuánto me está costando?	107
Capítulo 6 Soltar el control. ¿Y si confío?	123
Capítulo 7 Soltar la rutina. El sabor del vértigo	145
Capítulo 8 Soltar los mandatos familiares. Viviendo más libres	163

Capítulo 9	185
Soltar a la “mala madre”. ¿Cómo es la buena?	
Capítulo 10	203
Soltar a los hijos. ¿Quién soy cuando se van?	
Capítulo 11	221
Soltar el desamor. ¿Es lo que necesito o lo que me merezco?	
Capítulo 12	239
Soltar la vergüenza. ¿Para qué no brillar?	
Capítulo 13	259
Soltar los abusos. ¿Cuál es mi límite?	
Capítulo 14	271
Soltar a los muertos. ¿Cómo transformar la tristeza?	
Capítulo 15	285
Soltar a la víctima. ¿Lo puedo modificar o no?	
Epílogo	305

Capítulo 1

LA AVENTURA DE SOLTAR

“ Solté todo lo que
tenía y fui... feliz.
Solté las riendas
y dejé pasar...
No me ata nada
aquí, no hay nada
que guardar. Así
que cojo impulso
y a volar...”.

El Kanka

No es lo mismo hablar de soltar, que soltar... Podemos discurrir mucho tiempo sobre lo que nos pesa, dónde nos aprieta el zapato, dónde nos duele la vida, pero también necesitamos tomar conciencia de que mientras damos vueltas en nuestro propio discurso el tiempo pasa y a veces, volando. La vida es una sola y, como escuchamos alguna vez, es como un helado... ¡si no te lo comes, se te derrite!

Cada uno de nosotros ha experimentado en carne propia el Soltar *para ser feliz*. Lo hemos vivido y lo seguimos viviendo. **Somos todo lo felices que queremos ser, con nuestras virtudes y nuestros defectos, con nuestros aciertos y nuestros desfalcos, con nuestras alegrías y cuando nos derrumbamos.** Así como se lee: somos felices, trabajamos para eso, ya no nos bajamos del tren de la felicidad ni por todo el oro del mundo. Y estamos decididos a multiplicar esta posibilidad en el mayor número de personas posible y allí donde haga falta.

Somos agradecidos y eternos guardianes de este momento de nuestras vidas, que además podemos compartir, pero sabemos muy bien que lo único que cae de arriba es la lluvia (en épocas de lluvia). Lo demás hay

que trabajarlo y, nada, absolutamente nada podemos hacer solos.

Los dos, por distintos motivos, vivimos durante muchos años con cargas pesadas que nos hicieron sufrir, padecer, temer, dudar... como si grandes fantasmas se hubieran apoderado de nuestro destino y, prendidos de nuestros hombros, dirigieran nuestras vidas, llevándonos por caminos inciertos, a veces difusos y hasta tenebrosos; como quien toma sin previo aviso la potestad de nuestro futuro. **No siempre pudimos ver de frente a esos fantasmas para saber de dónde venían, qué querían de nosotros y hacia dónde nos estaban llevando.** Lo que sí sentíamos era una carga demasiado pesada, hasta que un día no aguantamos más.

En realidad no eran fantasmas sino las historias que nos contaron o que nos contamos, una y otra vez, a medida que fuimos creciendo y nos fueron pasando cosas. Esos relatos personales, familiares, sociales se convirtieron en nuestras “verdades” y nos acompañaron durante muchos otros años como la historia de nuestras vidas. Algo así como la historia oficial. Fueron nuestra marca y nuestra carta de presentación en la escuela, con nuestros amigos, en los trabajos, en nuestra vida social y hasta en nuestros momentos a solas; es más, hasta nos creímos que eso íbamos a ser para siempre, como si no hubiera posibilidad de cambio, quiebre o evolución posible.

LA SONRISA DE LA MONA LISA

Soy hija única y nací en un pequeño pueblo en el interior de Uruguay. Crecí escuchando en boca de mi madre frases como: “Compórtate”, “No te rías tan fuerte”, “Eso no te lo pongas”, “¿Qué va a decir la gente?” o “No solo hay que serlo, sino parecerlo”. Dichos que fueron consentidos en silencio por el resto de la familia: mi papá, mis primas y abuelas. Soy de la generación que cargó con el mito de la virginidad y, aunque de sexo no se hablaba, era un mandato tácito en las familias de ese tiempo. Las desobedientes eran putas y había que evitar juntarse con ellas. Las voces que me rodeaban me decían que el sexo había que dejarlo para después de casarse; o sea, “¡primero te casas y después te enteras!”. “Cuando me case” era una frase que no podía faltar en nuestro repertorio. Primero teníamos que estudiar, después recibirnos, encontrar un buen muchacho, casarnos y entonces sí... ¡Aleluya! Fue la historia con la que crecí y, no fui la única, porque en casa de mis amigas pasaba exactamente lo mismo. Y, para completarla, el mandato de madre, abuelas y primas sostenía que con el casamiento había que ser muy feliz, tolerante, comprensiva ante los problemas de cualquier matrimonio y para toda la vida. Todo con una sonrisa a flor de labios. Una sonrisa como la de la Mona Lisa, sin demasiadas estridencias.

Pero algún gen de rebeldía ha habitado siempre en mí. Apenas pasaditos los 20 años ya había encontrado al muchacho ideal pero algo de esa historia no me cerraba. Aparecía mi yo del futuro como un holograma espantosamente calmo y aburrido: una señora vestida de beige, con

una linda casa de techo a dos aguas, dos hijos (la nena y el varón), un perro moviendo la cola, el auto en la puerta para los fines de semana y la sonrisa de la Mona Lisa.

Huí de esa imagen lo más rápido que pude. Solté al muchacho que ya no era tan ideal, estudié Psicología (“en lugar de algo más útil”), empecé a trabajar como empaquetadora en una distribuidora de plásticos y, gracias a ese y a otros trabajos, a los 23 años me fui a vivir sola. Era el precio de la libertad. Me puse una mochila al hombro, descubrí nuevos horizontes, empecé a viajar, conocí gente maravillosa. Comencé a VIVIR (así con mayúsculas) de la manera que yo quería, celebrándolo con una risa ruidosa, muy muy lejos de la sonrisa de la Mona Lisa y sacudiéndome, por fin, aquella frase que me había marcado tanto: “qué va a decir la gente”.

Pero el mandato puede más que la ideología, por lo menos cuando no lo hacemos consciente. Así que años después, ya independiente, viviendo en Chile y con un camino recorrido, me enamoré otra vez y quise casarme. ¿Quise? ¿O me faltaba esa parte aún porque el mandato del casamiento y la voz de mi madre seguían haciendo su trabajo silencioso? Me casé, fui mamá de Tomás y la ilusión de la “familia ideal” empezó a gestarse. La casa, el hijo, el auto, el perro, el jardín y, sobretodo, cumplir con lo que mis padres esperaban de mí. Todo parecía perfecto. Había conocido al buen muchacho y tenía una familia. Patricia, la rebelde, había sentado cabeza.

La cocaína se cruzó en la vida de este hombre que no era ni bueno ni malo, solo era real; atravesamos varias internaciones, muchas esperanzas de rehabilitación y una recaída tras otra. La ilusión se me desmoronó, se

rompieron las vigas de mi casa ideal, el miedo y la angustia crecieron en mi jardín y me separé cuando mi hijo Tomás tenía 6 meses porque no quería que creciera en ese entorno. Allí comenzó mi vida de “madre sola”. Nunca dudé de que podía hacerlo pero, de noche y con la almohada como única compañía posible, lloraba a mares porque muy en el fondo la chica rebelde se había comprado la historia de la familia Ingalls. Con cada foto o película de familias hermosas y felices quedaba con los ojos en compota. **Había aparecido un nuevo fantasma en mi vida: la culpa. Me culpaba repetidamente por no haber elegido bien, por haberle fallado a Tomás al no darle un buen padre y porque, en ocasiones, no sabía qué íbamos a comer al día siguiente.** Tuve que trabajar más horas de las que hubiera querido para poder solventarnos y, cada noche, al rezar el Padrenuestro me detenía en la parte de “el pan nuestro de cada día”... ¡por el pánico de que me faltara! Culpa y miedo se daban la mano. Me vi en ese momento como la peor versión de madre que yo conocía. Había elegido a un “boludo” como papá de mi hijo, la foto de la familia ideal se me hizo trizas, necesitaba trabajar más de ocho horas para poder mantenernos, llegaba agotada y, muchas veces, sin ganas de jugar con Tomás. Solo quería dormir. Estaba triste, cansada, tenía kilos de más y, por momentos, me sentía perdida. No podía ser la que había soñado. Yo, la peor de todas.

El no tener la “foto” de la familia feliz y el peso de no poder ser la mamá ideal, que *debía* ser, fueron las historias que me conté por varios años.

EL LANGOSTA

Soy el menor de cinco hermanos y para todos siempre fui y sigo siendo “el Marito”. Nací en Río Cuarto, una ciudad ubicada al sur de la provincia de Córdoba (Argentina). Allí es común anteponer el artículo al nombre o sobrenombre de las personas. Y, como cuenta Patricia, yo también crecí escuchando frases que me limitaron durante muchos años. La primera que recuerdo fue cuando aún era un niño inquieto, repleto de rulos en mi cabeza y con oídos muy atentos a lo que decían los grandes de la familia; salió de la boca de mi abuela Arminda, madre de crianza de mi mamá, y una mujer seria, calculadora, firme a la que nunca vi con una sonrisa en sus labios. Sus cejas gruesas, su mirada iracunda y su rostro lleno de pecas y lunares desordenados acentuaban la autoridad de sus dichos. Ella no me decía “el Marito” como el resto de la familia, vecinos o amigos. Para Doña Arminda yo era “el Langosta” porque siempre fui muy agitado (aunque no travieso) y porque me gustaba andar de casa en casa por el barrio de mi infancia. Así fueron mis primeros años entre vecinos, jugando a las chapitas, a la mancha, a las escondidas o andando en bicicletas prestadas por las anchas veredas y debajo de los árboles verdes del barrio donde me crie. **Cada vez que mi abuela nos visitaba, yo tenía que escuchar la misma frase en un tono entre irónico y despectivo: “ahí viene el Langosta”.** Según la definición del diccionario pertenece a la familia de insectos ortópteros y son conocidos vulgarmente como langostas, chapulines o saltamontes. ¿Hace falta agregar algo más?

A los ocho años ya tenía claro que quería ser periodista,

trabajar en televisión y viajar mucho por todos los lugares posibles. Y aunque en casa no teníamos televisión, cada vez que íbamos a lo de un pariente, a lo de un vecino o cuando pasábamos por un negocio de venta de electrodomésticos le decía a mi madre exactamente lo mismo: “yo voy a trabajar allí adentro” y le señalaba –no sin dudas– con mi dedo índice la pantalla en blanco y negro del televisor. No importaba si en ese momento estaba el noticiero, una novela o una serie. Lo mío era una declaración de amor hacia mi futuro incierto y lejano. Pero la respuesta de mamá no acompañaba el fervor de mi entusiasmo. Enseguida llegaba su reproche con frases como “dejate de hablar pavadas”, “deja de hacerte el artista” o “ya te estás haciendo el artista”. Las escuché tantas veces como tantas veces declaré mi sueño. Durante muchos años creí que el mundo de la televisión no tenía un lugar para mí y que las “pavadas” de las que hablaba mi madre eran un sueño imposible. **Ya estaba frustrado aún antes de haberlo intentado.** Hoy sigo siendo tan langosta como entonces y ando con mis perchas y mis valijas de un lugar a otro; reivindico este espíritu andariego que sigue intacto y que viaja más lejos de lo que hubiera imaginado. En la mesa de luz de mi casa, al lado de la cama donde duermo cada noche, tengo una foto en blanco y negro, a solas con mi abuela Arminda.

O sea que la sigo viendo al despertar y al terminar el día. Y me digo y le digo en silencio: “sigo siendo el mismo langosta de siempre, con más años pero con las mismas ganas de entonces”. Y cada vez que comparto la anécdota de mi madre, hago esta aclaración: no me estaba “haciendo el artista”, ya era entonces, a los ocho años, un artista, solo que los ojos de mi madre no lo podían ver.

NOSOTROS TAMBIÉN SOLTAMOS

Por suerte ambos reaccionamos a tiempo. Nos dimos cuenta de que eso que creíamos ser... no éramos, y que había otra vida posible con menos peso. Empezamos a desarmar “la historia oficial” de nuestras vidas. Y ahora, con el diario del lunes y con los resultados en la mano, nos damos cuenta de que fue mucho más fácil de lo que creíamos entonces. Bastó correrse de lugar, ampliar la mirada, sumar recursos, pedir ayuda, probar y equivocarse tantas veces como fuese necesario. Nos fuimos permitiendo, tímidamente al principio, empezar a vivir diferente, hacerle frente a esos fantasmas, cuestionarlos, preguntar, chequear con los otros, sacarlos a la luz, para darnos cuenta de que no eran indestructibles, que al mirarlos de frente eran de humo, se disolvían en el aire. ¡El peso se lo habíamos dado nosotros!

Escribir estas páginas fue un trayecto inesperado hacia el pasado. No es lo mismo recordar, que revivir. Nuestra memoria recuerda datos, fechas, nombres, situaciones. Nuestro cuerpo –con sus emociones– revive aquellos momentos buenos y los no tan buenos que marcaron nuestras vidas.

Cada mañana, a las 8 en punto, cuando nos juntábamos para escribir este libro nos permitimos ser los niños que fuimos, los adolescentes que sufrimos, traer a nuestras madres tal como fueron y sin juicios, caminar por nuestras calles, trepar nuestros dolores, reírnos a carcajadas, remontar como un barrilete aquellos años de la adolescencia, resucitar tías brujas y maestras candidas, revolotear por nuestros vecinos, parir un hijo,

verlo crecer, mimar sobrinos, arrojarnos otra vez a nuestros exilios voluntarios, volver a deshojar amores y desamores. Hemos llorado entre apuntes, mates y recuerdos. Atesoramos en nuestros corazones y entre estas páginas muchas imágenes, sensaciones y emociones que afloraron durante este proceso. Nos hemos divertido entre tostadas con manteca y mermelada, y anécdotas repentinas. Y nos hemos abrazado en silencio y un largo rato cuando el pasado volvió, no para quedarse, sino por la aventura de este *Soltar para ser feliz* que hoy está en tus manos.

Somos otros, pero con la misma historia de siempre. Solo que hoy –como ya dijimos– nos la contamos de otra manera y estamos llenos de recursos para trascender nuestras vidas hacia el lugar que nos merecemos: la felicidad.

Cinco años después nos volvimos a encontrar con este libro para reeditarlo. Y vaya paradoja: estamos haciendo con él lo mismo que hemos hecho con nuestras vidas, transformarlo. Es una tarea reveladora porque leyendo cada historia nos damos cuenta de que ya no somos esos que las contábamos: hay algunas que dejamos intactas porque forman parte de quienes somos y el tiempo no las altera, y otras en las que ya no nos reconocemos. Pero al igual que en la vida, por más que cambiemos siempre hay algo que queremos mantener, que atesoramos. El valor de esta nueva edición es inmenso: queremos seguir transformándonos con ustedes.

LA MAMÁ IDEAL NO EXISTE

Con el paso de los años fui corriéndome de ese lugar de “la peor de todas”. Primero comprendí que con cada decisión que tomé estaba convencida de que en ese momento era lo mejor y que la culpa no me servía para nada; es más, me generaba una pelea conmigo misma que no me hacía bien y que no me dejaba tiempo para otras cosas. Pude darme cuenta de que yo no había ido a un supermercado donde había elegido un mal marido y peor padre, solo me había enamorado y la Patri de ese entonces creyó que era lo mejor. Después, lo que pasó fue la vida. Comprenderme, aceptarme y darme una palmadita en el hombro me fue abriendo a otra mirada. **Claramente no fui la mamá ideal. ¿Saben por qué? ¡Porque la mamá ideal no existe!**

Somos las mejores madres que podemos. En mi caso, ser mamá era lo mejor que me había pasado y mi mayor compromiso estaba allí. A falta de la familia Ingalls, generamos una familia no sanguínea singular y muy potente, que nos acompaña desde el amor incondicional y está siempre con nosotros. En el lugar de la familia Ingalls, estaba la familia Telerín, así la llamábamos, conformada por amigos bien distintos, divertidos, inteligentes y contenedores. Vivimos juntos la crianza de Tomi, viajes, trabajos, festejos y celebraciones. Estábamos rodeados de amor. En este formato no tradicional la relación con mi hijo fue forjándose desde la libertad, el compañerismo y la confianza.

¿Mejor o peor? No lo sé. A nuestra manera. ¿Para qué compararla con otras? ¿Quién tiene el parámetro de lo

ideal? Solemos pensar que la vida es como un examen y que para aprobar hay que copiar al de al lado, como si fuera necesario que todos la resolviéramos igual, sin darnos cuenta de que el verdadero aprendizaje está en estar presentes para nuestros propios desafíos.

Veo a mi hijo convertido en una maravillosa persona, ¡y piensa que le tocó en suerte la mejor madre del mundo!

Haber soltado esa historia me permite mirar para atrás con una sonrisa entendiendo que fue una etapa de crecimiento y aprendizaje, donde hubo cosas que quizá hubiera preferido que no pasaran, pero me focalizo en todo lo maravilloso que construimos.

Hoy somos todo lo felices que podemos y elegimos ser. **Poder relativizar esa historia que me contaba cambió mi pasado y, por supuesto, la emoción con la que lo recuerdo.** Cambió mi presente, solté aquel relato, ando liviana por la vida, disfruto cada instante y desde este lugar de paz construyo mi futuro.

SALIR DE LA OSCURIDAD

No solo fui “el Langosta” para mi abuela Arminda y el soñador que, según mi madre, hablaba “pavadas”. También viví y sobreviví varios infiernos entre los ocho y los dieciocho años que me marcaron para toda la vida y que, por decisión personal, después de hablarlo muchos años en terapia, he decidido solo compartirlo en ámbitos de intimidad por la crueldad, lo inhumano y lo injusto de todo lo padecido. Solo unos pocos amigos, que son la familia elegida, saben el detalle de mis agonías pasadas que no llegaron a matarme.

Todo eso que me pasó y, que no elegí, ni siquiera lo sabe mi familia, a la que le agradezco el respeto supremo por mis decisiones. No es un secreto. Es una historia real que por temor, vergüenza y desconcierto mantuve durante más de la mitad de mi vida en silencio y que hoy solo conocen pocas personas muy bien elegidas. **Ya no es miedo, es respeto y sumo cuidado por ese niño sufrido que fui. Y es vigilancia eterna por las heridas que dejaron marcas pero ya sanaron hace mucho tiempo.**

El primer gran quiebre fue a los treinta y tres años. Una tarde de enero de 1998 y días después de la muerte de mi madre. Recién ahí, me animé a contarle a mi amigo Daniel Colombo el verdadero pasado de mi vida. Daniel es amigo mío desde hace 30 años, tuvo su agencia de prensa y comunicación y actualmente es conferencista y comunicador. Aún recuerdo el silencio en su casa, el agua cristalina de la pileta en su patio lleno de verdes y el asombro en sus ojos sosteniendo una mirada que yo no pude sostener. No hubo lágrimas. Hacía varios años que nos conocíamos, éramos muy amigos, nos divertíamos mucho con otros varios amigos. Sin embargo, nunca nadie había escuchado lo que Daniel estaba escuchando en ese momento. No hubo reclamos de por qué no lo había dicho antes y tampoco atinó a preguntar detalles. Me dejó ser... Pasé de la tensión inicial a flotar por el aire sin haberme movido del sillón. El sol no le daba tregua a la siesta, Chala –la perra callejera de la casa– dormía el sueño de los justos y algún que otro silbido inocente de gorrión acompañaba aquel momento como una metáfora de lo que estaba sucediendo adentro: el canto en libertad.

Había pasado muchísimo tiempo desde aquellos años de terror, miedo, vergüenza, silencios, dolores e incertidumbre. Y todo lo que padecí en silencio y en la oscuridad durante la niñez, la adolescencia y mi juventud, de pronto, ya no era solo mío.

Ahora estaba menos solo. Y redescubrí esos otros valores que ya no tenía: la confianza y la hermosa oportunidad de contar con el otro. De la oscuridad a la luz, del silencio aterrador a la crónica en primera persona, de la parálisis a la acción. Como si el tiempo se descongelara aquella tarde. Y no fue una confesión porque no había nada que confesar. Fue el relato de una víctima que se estaba haciendo responsable de su historia para poder seguir más liviano, acompañado y para recuperar la confianza y la fortaleza que alguna vez había tenido. Daniel tardó en reaccionar varios meses. En agosto de ese mismo año me invitó a un seminario de cinco días de *insight* para que pudiera verme por dentro. Al frente del seminario estuvo la coach Mariana Territo, que me ayudó amorosamente a compartir mi drama delante de setenta personas bajo compromiso de confidencialidad.

Nunca nadie me miró con tanto amor como lo hizo ella desde el escenario, con sus ojos hechiceros, su cabello lacio, negro y brillante, y un trajecito color amarillo que acariciaba su cuerpo. Sobre el final, Mariana soltó una frase que fue como volver a nacer: “Recién estás empezando a vivir en paz, con alegría; ni siquiera sabes quién eres y todo lo mucho que hay adentro tuyo para dar. Todo este tiempo –apenas– has estado de vacaciones”. Me dio un abrazo interminable de corazón a corazón y veinte años después, cada vez que la veo, le digo que tenía razón. Ese día había empezado mi experiencia de soltar que hoy

tiene formato de libro en un compromiso compartido con mi querida Patricia Daleiro.

¿CÓMO LO HACEMOS?

Pequeños cambios en lugares estratégicos generan un gran impacto en nosotros. El cambio es una acción concreta que podemos lograr, a veces tan solo cambiando nuestro relato, y, otras veces, corriéndonos del foco de la linterna para alumbrar otra parte de eso que nos contamos. Un granito de arena en una playa resulta insignificante pero ese mismo granito de arena en un ojo te complica la existencia. No queda otra que sacártelo. Otro ejemplo parecido: con una piedra en el zapato nadie puede caminar, aunque sea una marca de lujo o un calzado cómodo; la piedra hace doler lo suficiente hasta que decides parar la marcha y tirarla. Una piedrita que puede ser intrascendente pero tan poderosa para no dejarte caminar en paz. Lo mismo pasa con la vida. Hay situaciones menores que nos afectan de manera incontrolable. También hay tragedias que nos devastan. **El tamaño de lo que nos pasa no siempre es directamente proporcional al daño que nos provoca.**

También creemos que no necesitamos “tanto” dolor, solo el suficiente para permitirnos reflexionar y salir de ese lugar. A continuación te vamos a contar una historia muy corta, pero muy efectiva.

Había una vez en el portal de una casa, un perro echado que aullaba lastimosamente. En una oportunidad, alguien que pasó por allí le preguntó al dueño:

–¿Qué le pasa al perro que aúlla tanto?

A lo que el dueño contestó:

–Es que está echado arriba de un clavo.

–Ah –replicó el otro– ¿y por qué no se echa en otro lado?

–Será porque no le duele tanto –contestó el dueño del animal.

Por eso nuestra misión es asistir a otros a “darse cuenta”. Como en la historia del perro y el amo, a registrar cuál es el clavo, cuánto está doliendo, dónde nos está doliendo la vida, hasta cuándo queremos quedarnos en ese lugar que duele tanto y para qué. Nuestra propuesta es una invitación a hacer un stop para chequear dónde estás y hacia dónde querés seguir.

Seremos más felices aún si quienes están leyendo este libro encuentran esa pausa inspiradora levantando la vista, entre párrafo y párrafo, para identificar el clavo o la piedrita y hacer algo con ello.

Nadie nos enseñó a soltar, no sabemos cómo hacerlo. Es una deuda pendiente que quienes nos educaron tienen con nosotros. Pero sí nos enseñaron muy bien a cargar, a callar, a sostener y, muchas veces, a tomar la vida como un sacrificio. Todavía nos martillan algunos mandatos familiares o sociales como “más vale malo conocido que bueno por conocer”, “hay que pagar el derecho de piso”, “hay que casarse para toda la vida”, “que todo el mundo te quiera”, “el tren pasa una sola vez”, “cuidado con decir que no”, “los hombres no lloran”, “detrás de cada hombre hay una gran mujer”, por citar solo algunos. Como si la vida no tuviera matices o contrastes y no fuera una elección permanente, aun cuando parece que no tenemos opción de elegir.

Además nos dijeron que “en boca cerrada no entran moscas” y nos tragamos no solo las moscas sino también muchos sapos que aún hoy nos tienen atragantados.

- * ¿A qué costo?
- * ¿Para sostener qué?
- * ¿Nos merecemos esto?
- * ¿Qué impacto tiene esa carga de lo no dicho y de las decisiones no tomadas a tiempo?
- * ¿Cómo repercute en mi cuerpo y en mis emociones?

Cuando ponemos un dedo en la palma de la mano de un bebé, el reflejo palmar hace que la manito se cierre y el bebé se agarre, entre otras cosas, para no caer. El reflejo palmar desaparece luego de los primeros meses de vida pero parecería que no siempre podemos trascenderlo y seguimos agarrándonos de cosas, de personas, de circunstancias, de historias; **nos agarramos para no caer, nos agarramos con la falsa ilusión de que esos apegos nos sostienen.** Entonces, para soltar algo, antes tenemos que haberlo agarrado. ¿Podremos revisar cuáles son las cosas a las que hoy les estamos diciendo que sí, cuando en realidad les queremos decir que no?

Sabemos que “soltar” es una palabrita que está de moda y que resulta mucho más fácil decirla que vivirla. La escuchamos en charlas de café, en la tele, en los libros, en los diarios, en la oficina, en la peluquería, en conferencias, en retiros... Se habla mucho de soltar en estos últimos años, pero hay preguntas que sobrevienen:

- * ¿Y cómo hago para soltar?
- * ¿De qué nos estamos perdiendo mientras no soltamos?
- * ¿Se puede soltar de diferentes maneras?

A veces alcanza con dejar de resistir algo que no podemos cambiar, aceptar que es así, y que solo podemos cambiar quiénes somos frente a esa situación. Esto ocurre, por ejemplo, cuando se muere alguien, cuando perdemos el trabajo, cuando los gobiernos toman alguna decisión o medida que nos afecta directamente, cuando recibimos algún diagnóstico médico inesperado. Otras veces soltar es perdonar o perdonarnos; lo vemos con las decisiones del pasado que no nos funcionaron y de las que todavía cargamos con la culpa, con relaciones que en su momento elegimos y que fueron un fracaso o con relaciones en las que nos hemos sentido dañados, con los padres que tuvimos, con los jefes que nos tocaron, con cualquiera que no cumplió con nuestras expectativas.

También podemos soltar al dejar de darle autoridad al juicio del otro sobre lo que somos, lo que hacemos o lo que deberíamos ser; es muy común en las relaciones familiares y de trabajo en las que la opinión del otro funciona como la única verdad sin darnos cuenta de que es apenas una mirada que habla más de quien lo dice que de nosotros. Soltar también puede venir de la mano de una conversación pendiente, a veces postergada por años o por décadas, dándonos la posibilidad de preguntar, escuchar, chequear con el otro acerca de eso que sostuvimos y que nos pesa tanto; es la maravillosa oportunidad de salir de una conversación conmigo y abrirme a la confianza, a

una conversación con el otro. **Soltar es también salir de los estados de resignación para darnos cuenta cuáles son las circunstancias que sí podemos cambiar, haciéndonos responsables y descubrir que la magia que esperamos de afuera en realidad está en nuestras manos; nuestros abuelos lo sintetizaban con una frase: “tomar el toro por las astas”.** O sea, una decisión, una sensación de vértigo y un salto fuera de lo conocido que abren nuevas perspectivas y nos permiten ver, más allá de los resultados, un lugar que antes no veíamos; podemos incluir los matrimonios o parejas que siguen juntos aunque ya tuvieron fecha de vencimiento hace rato, los que después de muchos años quieren cambiar de trabajo o actividad y no se animan, los que tienen un sueño maravilloso pero nunca se animaron a seguir la senda de ese proyecto.

Soltar también implica aceptar que ni la vida ni los otros tienen por qué hacerse cargo de nuestras expectativas. La vida transcurre, los otros “otorean” y si no soltamos lo que creemos que debería ser, corremos el riesgo de perdernos lo que sucede en el mientras tanto; pasa cuando queremos que nuestros hijos vivan según nuestros parámetros y nos perdemos de disfrutar de sus dones y habilidades, o cuando en un trabajo tenemos personal a cargo y pretendemos que nuestros empleados hagan las cosas como las haríamos nosotros y nos perdemos de aprender de nuevas miradas.

También soltar tiene que ver con dar gracias, con apreciar lo que tenemos, lo que hemos logrado... con reconocernos. Cuando habilitamos una mirada apreciativa de lo que fuimos, de lo que somos, dejamos de mirar

nuestra vida desde la escasez y abrimos una puerta a la abundancia.

PARA QUÉ ENTRENARNOS EN “SOLTAR”

Todo el tiempo nos cruzamos con personas de distintas edades, sexos e historias de vidas a las que les atrae la posibilidad de asomarse a “soltar”. Hay un punto de convergencia, hay “algo” que les está impidiendo vivir felices. A veces nos cuesta darnos cuenta de qué es eso que nos pesa tanto, otras no lo queremos ver y muchas otras lo tenemos bien claro y elegimos esconderlo bajo la alfombra como si esa fuera la mejor solución.

Soltar es una decisión. Y es también un acto de fe con nuestro futuro. Puede no ser fácil pero es posible. Puede ser menos complicado de lo que creemos. Pero la única manera de saberlo es haciéndolo.

Es un proceso y la clave está en no dormirse en falsos laureles porque la vida se nos va, los años pasan; la vida somos nosotros con nuestro pasado, nuestras virtudes, nuestras “macanas” y también con todo el futuro que podemos decidir hoy mismo. Se trata de darnos la posibilidad de parar y reflexionar acerca de lo que no nos deja avanzar. Poder identificarlo. Decirlo para escucharnos. Que haga eco en los otros. Verlo más claro. **Ponerle nombre para darle la entidad justa, la dimensión exacta para que no sea un monstruo gigante que copa toda nuestra vida.** Entonces el abordaje es más sencillo. No es lo mismo defendernos a ciegas en la bruma que identificar cuál es la amenaza.

No nos educaron para soltar ni para ser felices. Vivimos habitualmente en la exigencia, enfocándonos más en lo que nos falta que en lo que tenemos, en querer controlarlo todo, todo el tiempo, en temerle a la incertidumbre, en manejar certezas, en competir, en tener razón, en no permitirnos fallar, en victimizarnos y abundar en explicaciones que nos dejan en el mismo lugar.

Para ser felices necesitamos coraje. Y hace falta mucho coraje para sacudirnos años de mandatos, para equivocarnos y aprender de esas equivocaciones, coraje de no saber qué va a pasar, de vivir nuestras emociones, aceptarlas y dejarnos interpelar por ellas, coraje para luego elegir hacia dónde queremos mirar, hacia dónde queremos seguir. Y seguir viviendo con el corazón abierto, con una mirada dispuesta a descubrir que otros mundos son posibles, que otra vida es posible y que ya que estamos aquí, solo de nosotros depende que valga la pena: lo demás es burocracia.

No hay magia en este proceso. Cada persona tiene una subjetividad única, y su camino es diferente al de los demás. Es fundamental entender que el recorrido hacia nuestros objetivos es personal y único para cada individuo. Sin embargo todos necesitamos dar un primer paso para comenzar ese camino; si con este libro logramos inspirar esos primeros pasos, estaremos muy felices.

Para comenzar la aventura de soltar

- ▶ ¿Qué nos sería posible si soltamos lo que nos pesa?
- ▶ ¿Qué regalo tiene la vida aún para nosotros?
- ▶ ¿Qué hay del otro lado de eso que hoy no nos deja ser felices?
- ▶ ¿Qué queremos que pase en nuestra vida a partir de hoy?
- ▶ ¿Qué posibilidades no estamos viendo?

Un ejercicio que hacíamos todas las noches con mi hijo cuando era más chiquito, y que aún continúo practicando, es registrar antes de dormirme qué fue lo mejor del día. Mirar el día que construimos como una película y responder a esa pregunta ¿qué fue lo mejor de este día?

Habrán días en que lo mejor es muy relevante y lo vemos claramente, hay otros en los que cuesta más encontrar lo mejor, pero siempre, siempre, siempre, hay algo para rescatar; quizás algo tan cotidiano como ese café que saboreamos al levantarnos.

Apreciar lo que tenemos nos hace sentir más ricos, más plenos, más agradecidos. Cuando sentimos que tenemos, nuestro brillo se hace más visible y lo mejor es que al sentirnos abundantes, somos capaces de compartir, de dar, expandiendo en los otros ese brillo.

Decía Carlos Páez Vilaró –pintor y artista uruguayo, padre de uno de los sobrevivientes de la tragedia aérea de los Andes–: “Soy millonario en soles, que guardo en la alcancía de mi horizonte”.

Soy millonaria en experiencias, en amor dado y recibido, en aprendizaje, en nuevos comienzos, ¡soy millonaria en ganas de vivir!

Haber soltado y animarse a ser feliz no evita contratiempos, enojos, pérdidas, dolores, diagnósticos. Pero sí ayuda a amortiguar los efectos de las malas nuevas que nos pasan como a cualquier ser humano de este planeta. En mi caso, no hay día que no sea feliz aunque no haya sido el mejor de los días. Amanecer con vida es un milagro, acostarse agradecido cada noche es una bendición. Desde los treinta y tres años hasta hoy se cumplieron todos mis sueños. Haber soltado fue la evidencia más grande de que con menos carga se llega más rápido al lugar donde queremos ir, pero además se disfruta del viaje. **Muy cerca de los sesenta años mi vida es una hoja en blanco que voy llenando en el día a día y renuevo el contrato conmigo mismo cada mañana al levantarme.** Se llama vivir completo. Y como escuché alguna vez: “Los que viven completos no le temen a la muerte, viven de cara a la muerte, no porque se quieran morir; abren sus brazos con la certeza de que todo lo que querían hacer ya está hecho y sin la cobardía de los que huyen de la muerte, porque huir (hasta de la muerte) es solo para los cobardes”. En mi caso abro los brazos y me digo *gracias*. La tarea está cumplida.