

Inicio > Entrevista > Marcela Lechuga: "Para mí es más fácil dar que recibir"

Marcela Lechuga: "Para mí es más fácil dar que recibir"

COMPARTIR



Paula Campos

Miércoles, 5 agosto, 2015



La psicóloga y escritora chilena Marcela Lechuga nos habla sobre su nuevo libro "Arriesgarse a vivir" y el éxito que ha tenido su ciclo de charlas gratuitas, basadas en su primer libro "Así es la vida". "Trato de cumplir mi misión, llegando a la mayor cantidad de personas posible", dice.

Por: Paula Campos Lozano / Fotos: Gentileza Marcela Lechuga y Editorial Penguin Random House

Este 25 de agosto, a las 19:00 horas, en el centro cultural de Providencia, será el lanzamiento de "Arriesgarse a Vivir", el segundo libro de la psicóloga chilena Marcela Lechuga, quien ha dedicado su carrera al campo de la psicología de la salud.

-Este es tu segundo libro, luego del exitoso "Así es la Vida". Ambos buscan incentivar al lector a buscar vivir mejor y perseguir los sueños. ¿Qué es lo que te ha motivado a lo largo de tu carrera a dedicarte a ayudar a las personas en este ámbito?

-Lo que me motiva a comunicar mis experiencias y conocimientos en un intento por aliviar el dolor y el sufrimiento, por perseguir los sueños, por lograr metas, por honrar la vida. Creo que eso nació en mí desde pequeña, y se fue fortaleciendo a lo largo de los años.

"Terminada la enseñanza media, ingresé a estudiar ingeniería civil bioquímica, porque tenía el sueño de poder contribuir para contar con más alimentos para los niños desnutridos, pero al llegar al cuarto año de la carrera supe que mi sueño no era posible. Fue tal mi decepción que abandoné los estudios y quedé a la deriva mientras no lograba encontrarle sentido a la vida, como muchos jóvenes que caen en la desesperanza aprendida, tema que trato en el primer capítulo 'Realidad que duele'.

Finalmente intuí que tenía que estudiar psicología y entender al ser humano y mi sueño se trasformó en aliviar el dolor y el sufrimiento, ya que comencé a trabajar en un hospital público de pacientes con cáncer. Participé en la creación de las normas nacionales de alivio del dolor y cuidados paliativos del Ministerio de Salud. Encontré herramientas que me permitían ayudar a aliviar el dolor y a acompañar a morir.

"Desde el dolor, la vulnerabilidad, lo humano, volví a encontrarle sentido a la vida y de ahí surge mi entusiasmo de comunicar a otros lo que la vida me ha ofrecido en experiencias con pacientes".

-¿Por qué crees que tu primer libro logró ser un best seller en Chile? ¿Tiene que ver con que los chilenos tenemos más tendencia a enfermedades psicológicas y por eso buscan, quizás, mediante tus consejos, a superarlos?

-"Así es la Vida" llegó a muchos lectores porque hay una necesidad real de comprender nuestra naturaleza y nuestras emociones, para poder hacernos cargo de nosotros mismos y desde ahí transformar nuestra realidad. No es un libro de autoayuda sino, más bien, de reflexión y está escrito desde la experiencia respaldada por el conocimiento, con un lenguaje cercano, donde el lector se puede sentir identificado y con la motivación para buscar sus propias respuestas. Para mí, es esencial el respeto a la experiencia de vida del otro, por lo que, a mi entender, dar consejos se aleja muchísimo de lo que necesitamos en las relaciones humanas.

"Además, los temas son transversales al Ser humano, a jóvenes, adultos y mayores. Tampoco es exclusivo de los chilenos, por ello fue muy bien recibido en otros países donde trascendió de forma increíble al año de haber logrado en Chile una sexta edición. Un sueño imposible hecho posible".

-Se sabe que Chile es un país donde los estadísticas de personas que han sufrido depresión alguna vez en su vida son muy altas y a un nivel muy preocupante. ¿Por qué crees que pasa esto? ¿Cuáles son los factores que hacen que los chilenos estemos más expuestos a este tipo de enfermedades?

-Mi impresión como psicóloga especializada en salud y la experiencia con pacientes y diversas familias, me lleva a considerar que más que una tendencia a enfermedades psicológicas, ocurre que tenemos pocas habilidades para afrontar los retos de la vida, lo que nos lleva a desgastarnos y frustrarnos en nuestros intentos de superar los momentos adversos o nos impulsa a intentar evitarlos a toda costa.

Además, estamos frente a grandes cambios en nuestros paradigmas que requieren de flexibilidad y una gran capacidad de adaptación para incorporar nuevas competencias, como por ejemplo, aprender a envejecer, trabajar en equipo, cambiar rutinas y hábitos que ya no nos sirven, todo esto requiere de voluntad y decisión de hacer nuevos caminos y de usar a nuestro favor el estrés que implican los cambios, como también saber soltar lo que ya no es.

"También podría agregar que hay un déficit de diagnósticos diferenciales entre depresión y desgaste laboral (burn out) por ejemplo, o entre depresión, dolor y duelo. Una mayor precisión diagnóstica incide en que los tratamientos indicados para cada caso sean distintos y, por ende también sus resultados. Tal vez consumimos muchos fármacos y no desarrollamos fortalezas para afrontar las situaciones adversas que todos vamos a vivir y, que, en la medida que vamos enfretándolas a lo largo de la vida, nos van dando la necesaria madurez emocional".

-Cuéntame en qué se diferencia "Arriesgarse a Vivir" de "Así es la Vida" y cuál fue tu objetivo con este libro?

-"Así es la Vida" es transitar por las distintas etapas de la vida, con lo bueno y lo malo de ellas. Entre sus propósitos, pretendo desmitificar la experiencia del estrés como enemigo de nuestro bienestar, y comprender que el estrés es un aliado, ya que es un motor que nos permite afrontar de forma natural los diversos retos que la vida nos presenta desde que nacemos hasta que morimos.

"Este libro es una invitación a ir al encuentro de los momentos adversos, donde no contamos con los recursos personales para afrontar los retos. Invita a atrevernos a transitar por caminos no siempre conscientes y a veces inexplicables, por creencias, actitudes y emociones teñidas de desesperanza e insuficiente conocimiento de las posibilidades de uno mismo. A fortalecernos en el dolor inevitable, a hurgar heridas pero para cicatrizarlas, a trascender el dolor innecesario y reafirmar nuestras ganas de vivir. A buscar esas posibilidades inexploradas por desconocimiento de nosotros mismos y a hacer posible lo que se veía imposible".

-¿Cuál es tu principal consejo para ayudar a la gente a lidiar de la mejor forma con sus problemas?

-Quizás es no tener ningún consejo, no dar consejos, ya que cuando estamos pasando un momento difícil y viene alguien a decirnos cómo superarlo, en vez de agradecerlo, lo más probable es que nos pueda generar irritación, ganas de decirle 'cállate, para ti se ve muy fácil'. Y eso puede reforzar la tendencia a aislarnos, a vivir en soledad esos momentos al sentir que el otro no entiende lo que estamos pasando. Y generalmente es así, el otro no se sabe poner en nuestro lugar.

"Cuando estamos más vulnerables, tal vez quienes pueden llegar a aquellas profundidades en que nos ocultamos, son aquellos que no pretenden ser nuestros salvadores ni nuestros gurús, sino más bien, aquellos que solo nos ofrecen su mano cálida y nos dicen que no estamos solos, que contamos con ellos para lo que nosotros necesitemos. Esa actitud es sublime en nuestras relaciones, alivia el alma y el cuerpo".

-¿Sigues ofreciendo charlas gratuitas? ¿Cómo ha sido esa experiencia y la recepción de la gente que asiste?

-Dar es una de las experiencias que más nos gratifica, ya que es más fácil dar que recibir, porque cuando damos nos sentimos plenos, grandes, capaces de salir de nuestro mundo y entrar al del otro; en cambio, cuando recibimos nos sentimos vulnerables. Mi experiencia en cada encuentro y conferencia que he ofrecido y seguiré ofreciendo en gratitud a la vida y a los demás, es que más que dar, recibo bendiciones, cariño, milagros, imposibles que se hacen posibles y una confirmación plena de que este es mi camino. Algo que me hace feliz es recibir y agradecer a quienes asisten, aunque sea en recintos donde han llegado más de mil personas. Es el momento en que puedo escuchar a los que van llegando con distintas motivaciones y necesidades y conectarme con ellos. Desde que llegan, se sienten valorados, respetados, y así comienza el encuentro.

-¿Recuerdas algún momento en especial en el que sentiste esa conexión con la gente?

-Recuerdo una oportunidad en que ofrecí una conferencia gratuita a los adultos mayores y pedí, que en vez de mis honorarios, se les ofreciera a ellos un rico cóctel. Cuando llegué, me sorprendió y conmovió saber que ellos estaban esperando ahí por más de media hora sentados en ese enorme y frío gimnasio. Cuando los comencé a saludar en sus asientos, me decían que tenían frío y se me anudó la garganta. "Evidentemente, yo no podía empezar una conferencia de lo importante que es honrar sus vidas con aquella tremenda incoherencia. Entonces, empezamos la conferencia repartiendo café y pastelitos a cada uno en su asiento; nadie de la organización entendía qué estaba pasando; sin embargo, estaba ocurriendo en la realidad lo que luego les diría en la conferencia, y ya no serían solo palabras vacías sino consecuentes con nuestra acción de honrarlos".

