

Inicio » Reportajes » Cultura

10/08/2015 | ENVIAR | IMPRIMIR

## “ARRIESGARSE A VIVIR”, EL LIBRO QUE INVITA A RECUPERAR “LOS SUEÑOS DORMIDOS”



Nueva entrega de la psicóloga

clínica Marcela Lechuga ya llegó a las librerías nacionales. Publicado por el sello Grijalbo viene precedido del éxito editorial de “Así es la vida”. “Al escribir este libro tengo fe en que integrando los opuestos, el día y la noche, los buenos y malos momentos, nos arriesguemos a vivir, y que sea posible recuperar esos sueños dormidos que por imposibles dejamos de soñar”, remarca la autora.

Lunes 10 de agosto de 2015 | por Patricia Schüller G. Publicado por: P.Sch. + Sigue a La Nación en Facebook y Twitter

La vida “no nos invita a buscarle explicaciones, sino que a sentirla, a participar en ella, a arriesgarnos a vivirla. Es un misterio que se va develando de vivencia en vivencia. Todos estamos de paso en este mundo y este relato nos recuerda esa certeza que es universal”, dice la psicóloga clínica, Marcela Lechuga, en su nuevo libro “Arriesgarse a vivir”.

En 182 páginas, la especialista entrega herramientas para enfrentar diversos problemas que se desprenden del modo de vida actual como son la **excesiva dependencia de la farmacología, la frustración de las expectativas no cumplidas o el síndrome de burnout o de desgaste profesional.**

El libro, publicado por el **sello Grijalbo**, llegó a las librerías a comienzos de agosto y viene precedido del éxito editorial de la anterior publicación de la autora, “Así es la vida”, que se mantuvo 22 semanas entre los más vendidos de Chile y fue publicado en **Colombia, México, Argentina y Uruguay.**

Marcela Lechuga, en las primeras páginas, hace hincapié en que “**arriesgarnos a ir al encuentro de esos momentos es una invitación poco apreciada pero necesaria**, pues aunque es verdad que las noches más oscuras engendran un nuevo amanecer, también es cierto que este se encuentra fuera del alcance de nuestro entendimiento mientras percibimos dolor, angustia, impotencia, sufrimiento...y sinsentido”.

A través de mensajes con anécdotas, cuentos, experiencias y vivencias personales, que logran conmover, remover creencias e inyectan optimismo y deseos de vivir, se muestra la persistencia de la autora en la búsqueda de sentido para la vida, de trascendencia y de esperanza en el futuro de todos.

### INTEGRAR OPUESTOS

Marcela Lechuga

## ARRIESGARSE A VIVIR



Marcela Lechuga pone el acento en la necesidad de conocerse, conectarse con las emociones. Algunas personas, señala, florecen como el helecho “rápida y frondosamente. En otras circunstancias nos ocurre como el bambú, y debemos hacernos conscientes primero de nuestras raíces antes de florecer”.

“Las raíces penetran en la oscuridad de la tierra, así como lo hacen nuestras heridas que quedan ocultas. Necesitamos entonces encontrarlas y sanarlas para crecer y madurar, y llegar así a la plenitud, fortalecidos por la experiencia. Porque si las dejamos en la oscuridad, bajo tierra, las heridas siguen afectándonos sin que seamos conscientes de ello. **Escarbar en nuestra historia, en la profundidad de nuestro ser, permite que entre la luz y brote una mayor conciencia**”, indica la psicóloga.

“Al escribir este libro tengo fe en que integrando los opuestos, el día y la noche, los buenos y malos

momentos, nos arriesguemos a vivir, y que sea posible recuperar esos sueños dormidos que por imposibles dejamos de soñar”, remarca.