

# MARCELA LECHUGA

La reconocida psicóloga nos da su visión de la sociedad chilena, que la motivó a escribir su segundo libro "Arriesgarse a vivir"

## “ESTAMOS EN UN MOMENTO DE GRAN TENSION E INTOLERANCIA”



CORTESIA

“Ciertamente que sus libros ayudarán a muchos a vivir una vida más plena y a crecer en humanidad”. Las palabras del sacerdote Jesuita Felipe Berrios se leen en “Arriesgarse a vivir”, el segundo libro de la psicóloga Marcela Lechuga, que ya se encuentra en el ranking de los best sellers, siguiendo el éxito de “Así es la vida” que se mantuvo 22 semanas entre los más vendidos de Chile y fue publicado en Colombia, México, Argentina y Uruguay.

A más de dos años de su primera publicación y a días de la aparición del segundo, la psicóloga habló con Publitrómetro de las motivaciones detrás de su nuevo título y la relación con el presente de nuestra sociedad.

### ¿Qué diferencia encontramos entre “Así es la vida” y “Arriesgarse a Vivir”?

“En “Así es la vida” el objetivo fue contribuir a desmitificar la percepción del estrés como un enemigo, dado que esto atenta en contra de nuestro bienestar ya que necesitamos comprender que desde que nacemos hasta que morimos la vida nos enfrenta a retos que son parte de la vida, del crecer y madurar.

“Arriesgarse a vivir” es una invitación a no rendirnos cuando es difícil encontrar la salida. A no caer en la desesperanza cuando la frustración o el fracaso se presente en

nuestro camino. A recordar que lo imposible es posible. A salir fortalecidos de los momentos adversos arriesgándonos nuevamente a vivir.

### ¿Por qué has invitado a Felipe Berrios a hablar de tus libros?

“En un casual encuentro en la Feria del Libro, lo invité a leer mi libro y fue muy gratificante recibir el mensaje que me envió después de leerlo. El conoce muy bien el alma humana y muchos de sus afirmaciones que lo me confirman que todo el esfuerzo realizado para llegar al corazón de los lectores tiene sentido y agradezco profundamente sus palabras.

### ¿Qué encontraremos al leer “Arriesgarse a vivir”?

“Este libro es una inyección de esperanza transmitida a través de cuentos, canciones y experiencias de otros que han logrado superar momentos adversos, como la pérdida de un ser querido, el impacto de una enfermedad, la cesantía, momentos críticos donde no se ve nada. “Arriesgarse a vivir” es recordarnos y tener fe en que es posible encontrar salidas inexploradas, ya que toda noche engendra un nuevo amanecer.

Y también nos conduce a ver que lo imposible es posible, tanto a nivel personal como a



nivel social. Recordemos lo que pasó con los mineros; cuando se derrumbó la mina San José muy pocos creyeron que podrían encontrarlos vivos y los 33 mineros dieron un ejemplo al mundo de que es posible con organización, con cohesión grupal y con fe, lograr lo imposible para muchos.

### ¿Qué crees fue lo más significativo para que logaran salir de la adversidad?

“Que hubo una conciencia grupal. Es una invitación a darnos cuenta de que yo soy tú y tú eres yo, que somos uno. ¡Acaba-

mos de ganar la Copa América y también fue y es un momento de vivir esa unidad!

### Pero hubo un momento crítico para la selección chilena, cuando Arturo Vidal chocó...

“Por suerte nadie aprovechó las circunstancias para hundir al otro. Hay momentos adversos, hay errores, hay equivocaciones, pero si nosotros no juzgamos y aprendemos a perseverar en un objetivo común, logramos como humanidad trascender el error y crecer todos.

### ¿Como psicóloga, el momento de la sociedad chilena cómo lo ves?

“Cuando escribí “Así es la vida” yo veía una sociedad distinta a la que veo hoy. Era una sociedad en la que había que prevenir el desgaste laboral, que había mucho que hacer, la sociedad nos estaba demandando muchas tareas que necesitábamos cumplir, ser protagonistas. Sin embargo, había esperanza, había futuro, había fuerza... Pero hoy, veo una realidad distinta, en nuestro país por ejemplo, hay una sensación de desconfianza, que se contagia. Porque el virus de la desesperanza es muy peligroso y contagioso como lo que describo en el capítulo 1 -Realidad que duele- del libro (que se puede comenzar a leer en [www.marcelalechuga.cl](http://www.marcelalechuga.cl)).

“Esa percepción de que “hagas lo que hagas, tú no puedes hacer que algo cambie”. Esto es lo que caracteriza a la desesperanza. Por eso es que

### Ficha técnica

Marcela Lechuga presentará “Arriesgarse a vivir” el próximo martes 25 a las 19:00 horas en la Fundación Cultural de Providencia (Inscripciones para participar en [www.marcelalechuga.cl](http://www.marcelalechuga.cl))

• Sello. Crijalbo

• N° de páginas. 196

• PVP. \$10.000

- Firmas de libros. Sábado 22 de agosto en Librería Qué Leo Los Domingos desde las 12:30 horas. Y sábado 29 de agosto en Jumbo Bilbao desde las 11:00.



el libro es tan propio a este momento, porque nos invita a erradicarla tanto a nivel individual como social.

“Arriesgarse a vivir” no es que dé una salida, sino que te invita a transitar el camino para que puedas encontrar tu propia salida. Que es posible descubrirlo lo inexplorado, con el potencial que hay en el encuentro con uno y con los demás. Entonces sí hay una realidad que duele, es parte de nuestra fortaleza aceptar esa realidad, aliviarla y trascenderla.

“Pero también hay dolores innecesarios que tenemos que erradicar, como las faltas de respeto, faltar a la dignidad del otro, no ver al otro... todos esos dolores evitables tenemos la responsabilidad de aliviar y, de los inevitables, fortalecernos.

### Mucha gente está afectada por lo que está pasando política, económica y socialmente...

“Es un momento donde las creencias se rompen, hay que

dar un salto de fe a lo nuevo y eso es arriesgarse a vivir.

Estamos en un punto de máxima tensión, donde estamos tomando conciencia, porque están cayéndose o rompiéndose las estructuras y necesitamos dar un gran salto. Como la selección chilena, en ese momento de quiebre, en vez de destruir, de quitar la energía, de descalficar, de hundir al otro, de no sumar, sin negar que hubo una falta, siguieron y dieron el salto todos, reconstruyendo con un objetivo común. Eso es parte de la invitación de “Arriesgarse a vivir”. Si no nos arriesgamos es como el cuento de “los pavos no vuelan”, es como quedarnos en el conformismo, siendo que somos cóndores que hemos nacido para volar a 7 mil metros de altura. Esa es mi invitación en este nuevo libro.



PABLO CAVADA  
publicavada@publitrómetro.cl

