

Inicio » Reportajes » Entrevista

14/09/2015 | ENVIAR | IMPRIMIR

AUTORA DE "ARRIESGARSE A VIVIR" INVITA A "SER ADULTOS Y PROTAGONISTAS DE LA PROPIA VIDA"

Psicóloga clínica Marcela

Lechuga dice que sus libros son textos de reflexión más que de autoayuda. Habla de lo importante que es para una persona "que está viviendo una situación adversa, que siente que no tiene recursos para afrontar su realidad, arriesgarse a explorar lo nuevo, a buscar salidas inadvertidas". "Cuando una persona no se arriesga a vivir, no crece, se desgasta, sólo sobrevive y puede terminar deshumanizándose", remarca.



Lunes 14 de septiembre de 2015 | por Patricia Schüller G. Publicado por: P.Sch. - Foto: Fabián Vargas + Sigue a La Nación en Facebook y Twitter

Cuatro meses de dedicación exclusiva le tomó a la psicóloga clínica, **Marcela Lechuga**, escribir su segundo libro "Arriesgarse a vivir". Cuando estaba a punto de terminar y le faltaba completar sólo el quinto y último capítulo --"Encuentro que alivia"- se cuestionaba si ella había encontrado realmente en su vida el alivio a esa "realidad que duele", nombre del capítulo que abría la obra. Pensó que no podría escribirlo, pero finalmente le vino la inspiración necesaria y le puso el punto final.

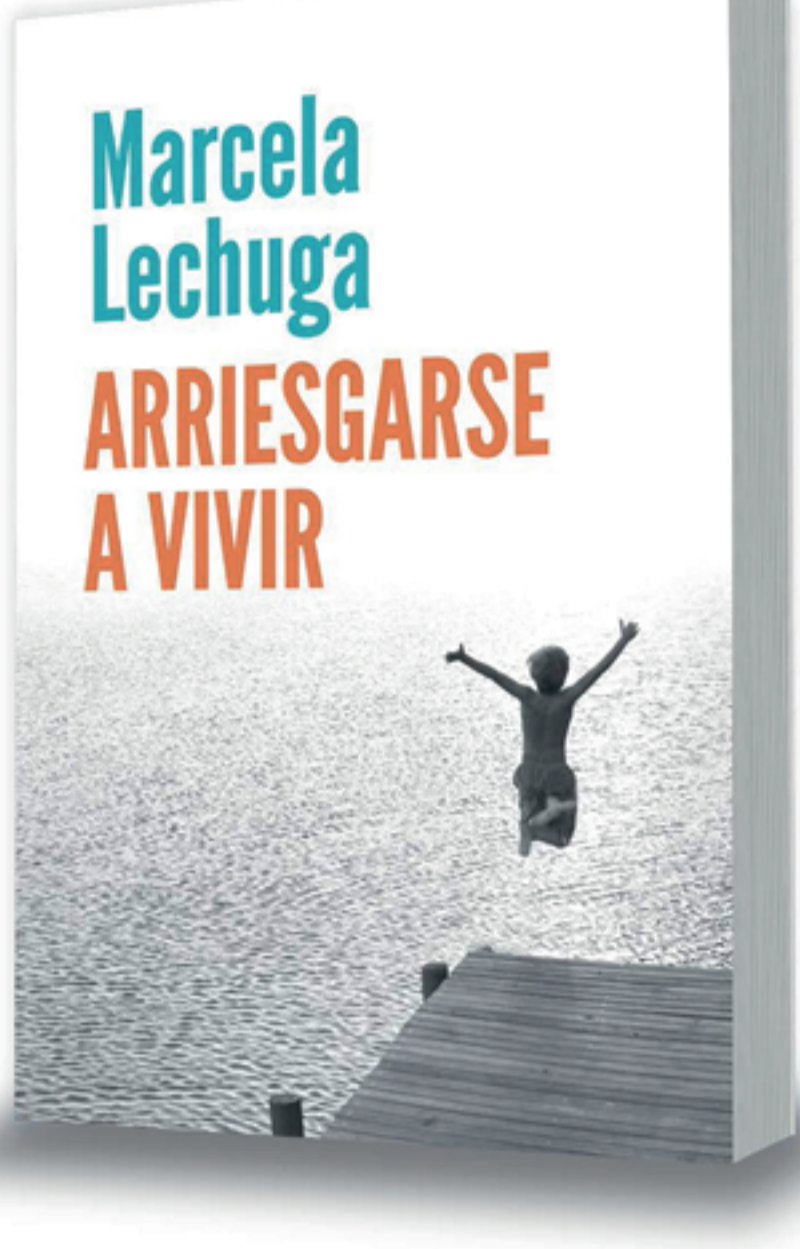
Quedó bien desgastada --admite- y decidió viajar. Se fue sola en junio pasado a **Auschwitz**. Podría haber elegido algún país del Caribe, pero quería ir a un lugar que le permitiera enfrentar precisamente aquello a lo cual le hacemos el quite en la vida y que ella insta a enfrentar: el dolor.

Desde que era pequeña --relata en el libro- cualquier experiencia de dolor le resultaba paralizante. "Me acuerdo de los almuerzos familiares cuando mi padre, a quien hasta el día de hoy le encantan los mariscos, preparaba sus almejas con gran esmero: las partía, las limpiaba y se disponía a disfrutar su plato. El problema era que bastaba con que les echara limón y yo observara el movimiento de los pobres moluscos para que empezara a gritar: 'Les duele!...¡les duele a las almejas!'".

Cuando entró al ex campo de concentración, en Polonia, se topó cara a cara con el dolor que se quedó enquistado en sus muros. "Entré y pude acogerlo, no negarlo ni evadirlo; pude trascenderlo", remarca.

"Arriesgarse a vivir", de 182 páginas, publicado por el sello Grijalbo, llegó a librerías a comienzos de agosto y a la primera semana ya se encontraba en el **ranking de los libros más leídos**. Venía precedido del éxito editorial de la anterior publicación de la autora, "Así es la vida", que se mantuvo por 22 semanas entre los más vendidos de Chile y fue publicado en Colombia, México, Argentina y Uruguay.

"BUSCAR SALIDAS INADVERTIDAS"



Marcela Lechuga es madre de una estudiante de medicina de 25 años. "Ella también tiene una gran vocación de servicio".

Con una vasta trayectoria profesional, ha integrado equipos de oncología, cuidados paliativos, geriatría, medicina física y rehabilitación en instituciones de salud públicas y privadas. Esta experiencia, además de su consulta, le ha permitido conocer en profundidad los factores psicológicos que inciden en la enfermedad, el dolor físico y del alma.

Como las casualidades no existen, hace 5 años conoció a una periodista que la instó a escribir. Fue así como nació "Así es la vida".

"Jamás había pensado en escribir un libro, era casi imposible pero lo hice posible arriesgándome a incursionar en terrenos desconocidos para mí hasta entonces. El libro contiene un mensaje que era necesario para ese momento como es **revalorizar el estrés como un aliado y no como un enemigo**, porque la vida es estrés en todas sus etapas", pone de relieve.

Cuando terminó su primer libro ya tenía el título de su segunda obra que acaba de lanzar. Ahora le pasó lo mismo y está próxima a comenzar su próxima entrega que cerrará su **trilogía**.

"Arriesgarse a vivir" habla de lo importante que es para una persona **arriesgarse a explorar lo nuevo, a buscar salidas inadvertidas** cuando está viviendo alguna adversidad o dificultad y siente que no tiene recursos para volver a levantarse", explica.

Parte el libro con el capítulo "Realidad que duele". "Sentimos que duele --apunta- cuando las cosas no resultaron como uno quería, porque hay luz y sombra, bien y mal, polaridad, maltrato, inseguridad e incertidumbre".

No se trata de un texto de autoayuda sino que de "reflexión", advierte. "Cuando estás en una realidad que duele y no ves salidas lo que viene es una transformación, algo que no hemos visto. No es más de lo mismo sino que es el sueño imposible del Quijote: lo imposible posible".

La obra --continúa- invita a "atrevemos a ser los protagonistas y a crear nuevas realidades. Porque eso es ser adulto, no importa la edad que tengamos. Necesitamos adultos que se arriesguen a vivir, a que sean un ejemplo a seguir por otros, a abrir caminos nuevos y finalmente a honrar la vida".

LA IMPORTANCIA DEL APOYO

- ¿Todos los que están inmersos en una situación difícil pueden encontrar estas salidas inadvertidas. Tiene que ver esto con ser optimista?



- Todos lo pueden hacer. El optimista es alguien que es capaz de aceptar la realidad y transformarla. Sin embargo, un gran pesimista también puede hacerlo. Lo que pasa es que a veces lo que entendemos como pesimismo es que a una persona le faltan las fuerzas, redes de apoyo, que alguien lo acompañe respetuosamente a encontrar su salida. Necesitamos aprender a acompañarnos en las malas.

Marcela Lechuga pone como ejemplo lo que pasó con los 33 mineros: "Cuando quedaron sepultados por el derrumbe el país entero pensó que eran hombres muertos, porque no había experiencia previa que nos asegurara de que podían salir con vida. Cuando no hay experiencia no se ven las nuevas posibilidades y es necesario arriesgarse a crearlas. Fueron los propios mineros con su voluntad, sus familias, la solidaridad de todo un país y del mundo entero, el trabajo en equipo de mucha gente que hizo posible un imposible. Esa experiencia de darse cuenta que hay salidas inadvertidas pasa por la solidaridad, por el apoyo, por la fe. Y la fe no es un concepto religioso, sino más bien el optimismo verdadero. Es confiar que está todo perfecto a pesar de lo adverso".

- Para entenderlo, ¿es necesario tener una mirada en altura, una mirada que trascienda?

- Sí, y esa mirada trascendente tiene mucho que ver con el servicio. Contar simplemente con una mano amiga que te ayude a re-encontrar el camino hacia el amor. Que te pueda acompañar sin hundirse en el intento, que pueda descender a los abismos más profundos de nuestros miedos y acogernos. Cuando nos acompañamos en el respeto y el servicio a los demás ocurre algo poderoso, y bien lo sabemos los chilenos.

- ¿El objetivo de su libro "Arriesgarse a Vivir" es invitarnos a afrontar nuestros miedos, a que la gente tenga una vida más plena, a que persiga sus sueños?

- El objetivo es que nos reconectemos con lo humano, porque si no nos arriesgamos a vivir nos desgastamos en nuestros miedos cotidianos. Cuando una persona se desgasta no crece, no se arriesga, sobrevive y termina deshumanizándose. Es un riesgo no celebrar la vida. A veces dejamos de arriesgarnos a vivir y empezamos a defendernos, a poner muros, a llenarnos de resentimientos porque hemos sido heridos.

- ¿Qué pasa cuando esa herida de vida sana?

- Cuando cicatriza sin infecciones, sin resentimientos, la persona vuelve a vivir plenamente ya sea de una pérdida, duelo o experiencia traumática. Vuelve a vivir porque abre salidas inexploradas que terminan siendo un bien para él y para los que lo rodean, un virus de contagio positivo, una esperanza. Hay muchos que sólo sobreviven, y eso es lo que desgasta porque es como estar muertos en vida; no se arriesgan a volver a soñar, a volver a amar, a volver confiar".

Para que el dolor "no se cronifique y cause un sufrimiento innecesario, debemos aprender a acoger el dolor, a respetarlo y a comprender las dimensiones que intervienen en él. Saber que no se trata solamente de algo biológico, si no que hay un componente emocional y también cognitivo, porque me duele que me duela. Si no se comprende la experiencia del dolor los especialistas seguirán dando puros fármacos sin saber cual importante es, además de los medicamentos, desarrollar fortalezas y recursos para afrontar la vida".

- ¿Escribe porque siente que tiene una misión?

- Siempre he percibido que mi sentido de vida está puesto en el servicio; en una gran necesidad de encuentro con los demás, de soñar con un mundo mejor, y como dice la canción de Leon Giecco: "Sólo le pido a Dios que la resaca muerte no me encuentre, vacía y sola sin haber hecho lo suficiente".

"Escribo lo que la experiencia me ha ofrecido al acompañar a los pacientes, sus familias y a los propios equipos de salud que trabajan apoyando en momentos adversos de la vida. Compartir la experiencia de cómo nos enfrentamos a la enfermedad, al dolor, la agonía o a la propia muerte y el duelo, es muy bien valorado por los demás porque son experiencias que se viven pero que no contamos con recursos y muchas veces para afrontarlas. A ello atribuyo el éxito y la llegada extraordinaria de mis libros, afortunada y agradecidamente".



CHILE: "DESCONFIANZA QUE SE CONTAGIA"

-Chile lidera en las cifras de salud mental, hay inseguridad, desconfianza. ¿Qué nos está pasando?

- En el país hay una sensación de desconfianza, que se contagia. Porque el virus de la desesperanza aprendida es muy peligroso (lo describe en www.marcelalechuga.cl). La percepción de que hagas lo que hagas tú no puedes hacer nada para que algo cambie, es lo que caracteriza a la desesperanza. Por eso es que el libro es tan ad-hoc a este momento, porque nos invita, a nivel individual y social, a responsabilizarnos de su erradicación.

"Arriesgarse a vivir" no es que dé una salida, sino que te invita a transitar el camino para que puedas encontrar tu salida. Que es posible descubriendo lo inexplorado, y el potencial que hay en el encuentro con uno y con los demás. Entonces si 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, faltan a la dignidad del otro, no ver al otro... todos esos dolores evitables tenemos la responsabilidad de aliviar, y de los inevitables fortalecernos", pone el acento.

Y completa: "Mucha gente está afectada por lo que está pasando política y socialmente. Y es un momento donde las creencias se rompen, hay que dar un salto de fe a lo nuevo y eso es arriesgarse a vivir".