



# Marcela Lechuga

## Una invitación a honrar la vida

Por Alix Delgado | Fotografía: Jorge Rodríguez

A lo largo de la vida, el ser humano pasa por muchas etapas que forjan su carácter, pero cuando vive su proceso de envejecimiento —generalmente asociado a representaciones sociales negativas— una serie de inquietudes, como el miedo y la vulnerabilidad, suelen hacerse presentes.

Ante esta latente situación, Marcela Lechuga —psicóloga clínica y autora del libro *Así es la vida... una invitación a encontrarnos* de editorial Grijalbo— hace un llamado a honrar la vida en todo momento, incluso en escenarios adversos, como la enfermedad o la pérdida de independencia, y a decidir cómo vivir mediante la reflexión en torno a quiénes somos, hacia dónde vamos y qué queremos hacer.

### ¿Cómo se vive el envejecimiento?

De acuerdo con Marcela Lechuga, la manera de vivir el envejecimiento tiene que ver con la forma en que son tratados los adultos mayores, de hecho, reconoce que uno de los grandes errores que cometen los hijos con sus padres es verlos como niños y tratarlos como tal, invirtiendo el rol y provocando que adopten ese papel; o al contrario, dejarlos en el olvido, lo cual puede afectar su bienestar.

“Trabajé siete años en un programa de salud geriátrica donde llegaban pacientes con síntomas de Alzheimer —u otra demencia— y salían rehabilitados porque realmente no padecían este problema de salud, simplemente estaban abandonados, descuidados, o viviendo un proceso de duelo que no sabían cómo enfrentar. El cambio lo propiciaban nuevas rutinas que honraban su existencia”.

### Así es la vida

Por ello —continúa Marcela—, aprender a envejecer, aceptar que *así es la vida*, evitar que el miedo a vivir sea mayor al miedo de morir, abandonar los temores que acompañan el envejecimiento, a la dependencia, la vulnerabilidad, la fragilidad, la soledad, el dolor o la enfermedad —lo cual no necesariamente ocurre por el hecho de ser mayor— es fundamental para vivir con plenitud la vejez.

“Son los adultos mayores los que cambiarán el mundo, siempre y cuando aprendan a honrar sus años”

“Todas las etapas de la vida tienen su propio afán: cuando somos niños, desarrollamos competencias, cuando somos jóvenes, delineamos nuestra identidad, como adultos, somos proveedores, y cuando envejecemos el desafío es trascender la sabiduría de la vida a otras generaciones. Yo tengo 50 años y soy feliz. No volvería a ser un día más joven porque siento que ya sé quién soy, y sólo así se acepta la vida. Entendamos que envejecer significa que hemos adquirido experiencia y, por lo tanto, nos honra”.

Y es que, aunque nadie dijo que sea fácil enfrentar los retos que vienen con los años, definitivamente se vuelve necesario reinventarse y renovar la capacidad de goce de la vida, ésta es la premisa sobre la que versa la obra de Marcela Lechuga, quien cree firmemente que son los adultos mayores los que cambiarán el mundo, siempre y cuando aprendan a honrar sus años.

### Asumiendo la responsabilidad

“Cada día van a ser más los mayores que estarán habilitando la sociedad, serán ellos los que van a elegir qué ver en televisión, qué presidentes quieren, cuáles son las reglas del juego que queremos jugar. Estoy convencida de que si asumen esta responsabilidad hoy, cambiarán el mundo porque tienen la sabiduría y la templanza para transformarlo en uno de paz y amor, así que honren su vida y háganse honrar, denle ese regalo a la sociedad”, concluye la autora.



Un libro que nos propone ser conscientes de nuestros éxitos y fracasos, esperanzas y desesperanzas. Leerlo ayuda a recordar que en todos los instantes de la vida nos hemos enfrentado a retos que nos obligan a crecer y madurar.

 Checa el video de esta entrevista en [www.sermayor.com.mx](http://www.sermayor.com.mx)