



¿ME SIGUES?



REFLEXIÓN
El coraje, un aliado

El miedo es un gigante que les tiene pavor al corajudo, porque sabe que ese es capaz de conquistarlo todo; porque sabe que es capaz de mirar a los ojos al problema y demostrar que le pasa por encima, que no le preocupa hacerle frente a lo desconocido ni recorrer caminos peligrosos que parecieran contruidos sobre huevos; que no le preocupa nadar en aguas borrascosas sin playa dónde llegar y descansar, que no le preocupa luchar y construir el futuro. Cuando la vida nos empuja a esos desiertos nos pone a prueba, pero una actitud decidida determina cuán alto vamos a volar, algunas veces tan alto que se nos acaba el aire y descubrimos lo que significa sobrevivir en momentos difíciles desafiando con la cabeza en alto la adversidad. Entonces podemos saborear esa delicia de saber que cada vez que le hacemos frente, ganamos. Son actos de heroísmo inundados de largas historias para compartir y así poder recrear los sacrificios vividos y las dificultades que enfrentamos por amor a nosotros mismos y a la vida. Sin esas historias, semejantes desafíos no tendrían sentido. La vida no es siempre una zona de confort, vinimos a aprender y aceptarlo es sabio, nos permite fluir. ¿Cuántas veces sentimos que nos vamos a derrumbar? Muchas, pero ahí está el perenne sacándonos del atoladero, nos volvemos expertos en darle la bienvenida a los desafíos y a esos momentos de la vida que para nosotros están lejos de ser perfectos. Pero al final descubrimos su perfección, entonces ¿qué importa? Vamos detrás del premio al que persevera y punto.

- FABIOLA ESCOBAR, MOTIVADORA

A su paso por Cali, la psicóloga chilena Marcela Lechuga habló sobre la aceptación de la vejez y la importancia del "estrés bueno".

Por Claudia Liliana Bedoya S. Reportera de El País

"Las canas son el sinónimo de que vamos cambiando y que la belleza se transforma. Envejecer es un milagro, es un tesoro y no lo valoramos".

No tener miedo al paso de los años, ser más consciente de que cada despertar puede ser el último y dar a los adultos mayores un sitio de honor en la sociedad, hacen parte de las afirmaciones que defiende la psicóloga chilena Marcela Lechuga, autora del libro 'Así es la vida' y quien dictó en Cali la conferencia 'La belleza de vivir sin miedo a envejecer'.

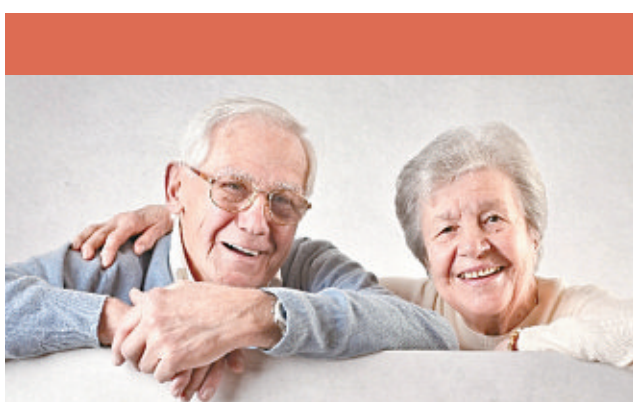
Ella invita a cambiar la visión que tenemos sobre el estrés y asegura: "Si no nos estresamos no sabremos quiénes somos y no cumplimos nuestras metas".

¿Por qué nos atemoriza envejecer?

Envejecer nos atemoriza porque lo asociamos con estar solos. Muchas veces estamos tan estresados o tenemos un ritmo de vida donde nuestras prioridades están tan enfocadas al hacer, que nos damos poco tiempo para establecer rutinas saludables como el almuerzo familiar o la visita a nuestros padres.

El miedo a enfermar, a estar solo, a depender, ¿es peor hoy en día?

Actualmente hay una eterna búsqueda del placer y la felicidad que nos ha hecho perder un poco el sentido porque la vida, desde que nacemos, nos pone retos para crecer y madurar. Esta tendencia a creer que la vida es solo relax y solo felicidad, nos está distorsionando. El estrés es un motor de la vida y no un enemigo, comprenderlo nos ayuda a enfrentar retos. Si



Para reflexionar...

"Viejo no es sinónimo de desecho, ni deteriorado, sino con más valor".

"Cuando vemos a un adulto mayor lo empezamos a tratar como una persona vulnerable, frágil, lo empezamos a tratar como un niño y le quitamos la dignidad de adulto. Eso de alguna forma fomenta que nuestros mayores -por una necesidad de recibir amor y cuidado- empiecen a comportarse como niños".

"Hay que evitar que ellos se aislen, se incomuniquen o se autoexcluyan de la sociedad. Hay que darles su lugar. Un abuelo en la mesa es un honor, es un regalo que él pueda enseñarle a los niños sus historias, y a nosotros enseñarnos a tolerar que la vida tiene momentos buenos y malos".

"Que con el paso de los años olvidemos algunas cosas, solo quiere decir que recordamos diferente".

"La vida muchas veces nos dice: aguanta un poco más, todavía no es tiempo".

"La vida no es vivir relajado o acaso, ¿quién estaba relajado cuando dio el primer beso? La vida nos invita a estresarnos para poder saber quiénes somos y por miedo al estrés estamos perdiendo la capacidad de arriesgarnos a vivir. ¡La vida es un riesgo!".

"Lo único que podemos dejar en la vida, al morir, es nuestra historia, lo que hemos hecho, a quienes hemos amado, a quienes servimos".

no nos estresamos, no maduramos.

¿Y cómo convertir al estrés en aliado cuando él detona problemas de salud? El estrés es nuestro motor, pero el estrés no es el que nos enferma. Lo que nos enferman son nuestros hábitos.

¿Ocultar la edad es acto de cobardía?

Creo que es un acto de temor. Asociamos que presentarnos ante la sociedad envejecidos es correr el riesgo de ser mal vistos. Decir nuestros años y honrar nuestra edad es un milagro porque llegar a ser mayor no es tan fácil. Javiera, la joven a quien le dediqué el libro, era una chica de 18 años cuyo sueño era vivir, tenía leucemia y antes de morir me dijo: "Marcela, díles a tus pacientes que a mí me encantaría llegar a ser vieja porque envejecer es un milagro".

¿El tiempo es aliado o enemigo?

Es nuestro aliado, en la medida que nos va dando una identidad bien definida. Nos permite mostrarnos al mundo y transformamos en ejemplo a seguir. El paso del tiempo marca nuestra historia.

Si el tiempo es sabiduría, ¿cómo interpretar a quienes se desviven por la última cirugía o tratamiento para congelar el paso del tiempo?

No se trata de borrar el tiempo. Está perfecto tratar de mantenerse linda y bella, pero eso no nos quita la responsabilidad de apreciar el paso del tiempo y valorarlo como una belleza. La demostración de ello es el modelo de 83 años Carmen Dell'Orefice, que honra el paso de los años. Hay que cuidar el cuerpo y el alma y ver la belleza de ambas partes.



'ASÍ ES LA VIDA... UNA INVITACIÓN A ENCONTRARNOS' Marcela Lechuga, Editorial Penguin Random House 224 páginas.

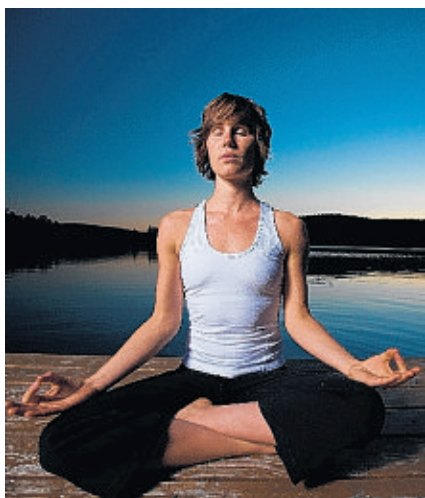
En el intenso viaje por la vida, este libro nos anima a tomar las situaciones del día a día como desafíos y no como amenazas, para así dejar de percibir el estrés como un enemigo.

(*) A través de www.marcelalechuga.cl puede descargar un capítulo del libro.

Agendese

Yoga sin lesiones

El maestro argentino Pablo Candilieri dictará un taller de introducción al yoga los días 1, 2 y 3 de noviembre. Se trata de un retiro en Pance, para gente que se está iniciando en el yoga. Se harán prácticas guiadas, paso a paso, para no lesionarse ni crear malos hábitos, ni dolencias en la práctica del yoga. También se hablará del sustento histórico y filosófico. Informes al tel: 312 7032493. Valor: \$390.000, que incluyen talleres, alimentación, material y alojamiento. Inscripciones y reservas hasta mañana miércoles 29 de octubre.



Noviembre 8

La maestra uruguaya Lea kaufman, experta en movimiento consciente y el desarrollo del bienestar, ahora presenta en Cali una serie de clases magistrales que ha denominado 'Los pilares de la vitalidad', estas se realizarán durante cuatro jueves (octubre 30 y noviembre 6, 13 y 20), de 6:00 p.m. a 7:30 p.m. Lugar: Carrera 2 Oeste #7-117 (Barrio Santa Teresita). Mayores informes e inscripciones a través del correo electrónico: contacto@leakaufman.com Teléfono: 317 5811980.

