



Tengo 58 años, Nací en Budapest y vivo en Tubinga y Viena, Soy especialista en logoterapia, psicoterapia centrada en hallar el sentido de la propia vida. Estoy casada y tengo dos hijas. Estamos en un momento de cambio que requiere madurez. Tengo creencias sin iglesia

"Ninguna relación es buena si una parte no da"



ar y recibir van unidos? Ninguna relación es buena, ni siguiera la de padres e hijos, si alguna de las partes no hace algo por los otros. Es importante que todos nos sintamos necesarios y útiles.

¿Qué podemos pedir a los hijos? Algo más que su felicidad. Debemos enseñarles que ellos también pueden darla: "Llama a tu abuela, que está un poco triste, le alegrará oír tu voz"

Importante, sí.Hay que darles pequeñas tareas para que puedan experimentar la sensación de que hacen algo con éxito y por los demás. Es una excelente idea.

En Sicilia y en Austria hay un proyecto, Una escuela adopta un monumento, en el que los niños se responsabilizan de cuidar un monumento, lo reparan si se estropea y se lo enseñan a los turistas.

Herramientas para la madurez.

Es esencial para relacionarse. En una discusión, la madurez permite que callemos cosas que herirían profundamente al otro y la relación, nos da la capacidad de ser cuidadosos con los que amamos y con el entorno.

¿Cuándo somos adultos?

Cuando nos responsabilizamos de nosotros v de lo que provocamos en los demás, v cimentamos nuestro sentido del humor, que tiene mucho que ver con la madurez: permite tomarse las cosas con cierta distancia y ver que hay algo bueno en cada ser humano. Ser persona es involucrarse en el mundo.

La madurez llega cuando llega, si llega. Lo primero es saber que uno puede trabajar su madurez interior. Tengo el convencimiento de que cada ser humano tiene una tarea en tres diferentes ámbitos.

A saber...

La primera tarea es el trabajo con uno mismo, aprender a modularse: corregir los defectos, potenciar las virtudes. La segunda es con las personas que nos rodean: entender que si queremos ser felices, no lo seremos si ellos no lo son. Por último, cada uno de nosotros tiene una tarea con el mundo, y eso es la búsqueda de sentido.

Llevamos siglos buscándolo.

Una cosa es el sentido de la vida en general y otra el sentido de la propia vida. Cuando la vida tiene sentido no lo reflexionamos, se da por supuesto. Pensamos sobre él cuando se vuelve inseguro, y eso ocurre cada vez En busca de sentido

Hay que ser muy cafre para que la lectura de El hombre en busca de sentido no te deje sumido en profundas reflexiones. Viktor Frankl, neurólogo v psiquiatra vienés, lo escribió en Auschwitz. Explicó que el sentido es lo que nos salva y creó escuela, la logoterapia. Hadinger, que da clases de logoterapia en la Universidad de Tubinga y en la Sigmund Freud en Viena, fue una de sus alumnas: "Uno sólo se convierte en una persona madura, competente y fascinante cuando empieza también a dar. Dar y recibir van unidos. Frankl decía que ser persona es involucrarse en el mundo". Ha impartido un seminario en Formación en Logoterapia v Análisis Existencial (ALEA).

que perdemos algo importante o cuando va no estamos satisfechos con lo que tenemos y debemos dar un paso de madurez interna. Las crisis.

Cualquier crisis, económica, medioambiental e incluso de pareja, son síntomas de algo más profundo. Viktor Frankl, el creador de la logoterapia, dijo que a veces el síntoma es

lo sano de una vida patológica.

En una vida se viven unas cuanta:

Ocurre en la pubertad, luego la crisis entre los 40 y los 45 años en el caso de las mujeres, y en el caso de los hombres, entre los 50 v los 55 años, aunque a veces encuentran sentido durante un par de semanas en una minifalda, y la crisis de la vejez. **Demasiadas.**

Nos proponen reflexionar, encontrar una nueva tarea y una nueva forma de vivirla, es decir, responder a cómo puedo vivir a partir de ahora para que la vida tenga sentido.

No me parece tarea fácil. Es una tarea maravillosa: significa que no vivimos de forma automática, es un trabajo interesante, de detective.

¿Mirar por enésima vez al pasado? A veces resulta necesario porque a menudo

en situaciones de crisis nos comportamos como lo hicimos cuando éramos niños porque en esos momentos nos ayudó. Pero hay otro punto de vista más interesante.

Usted dirá.

Mirar el pasado para ver qué competencias tenía; qué cosas me han dolido, porque me indican qué puedo hacer; qué he aprendido o qué me gustaría hacer diferente, por ejemplo, con mis hijos, de como lo hicieron con-migo, y, sobre todo, qué es lo que la vida espera de mí en el futuro.

Casi nada.

Se trata de preguntarse para qué merece la pena seguir viviendo. Si estás vacío de sentido, lo llenas con adicciones, deseos, consumo; o a base de relaciones que te sostengan. Pero siempre llega el día en que el vacío existencial te duele, y si ves la cara de una persona a partir de los 50 sabes si está llevando una vida con sentido o no.

Usted hace terapia de pareja. ¿Qué es necesario para tener una buena relación? Tiene que ver mucho con la madurez, el enamoramiento escoge a una persona determinada con la que también tenemos una tarea, v sólo después de haber atravesado algunas crisis podemos ser adultos.

Pues venga crisis.

En las primeras reaccionamos como cuando éramos pequeños, y solemos comportarnos con nuestra pareia como padres estrictos, por eso es importante decirnos a nosotros mismos: "Soy adulto: puedo sentarme y hablar. Estar con esta persona me plantea un reto de crecimiento personal". Cuanto más maduras son las parejas, mejor pueden superar las crisis y aprender de ellas.

IMA SANCHÍS



EDICIÓN LIMITADA HONDA CR-V COMFORT POR 21.000 €

PLAN PIVE INCLUIDO

PVP recomendado en Península y Baleares para Honda CR-V 2.0 I-VTEC Comfort-4x2 Edición Limitada incluyendo IVA, transporte, impuesto de matriculación, aportación de Concesionario y marca, 1.000 € de sobretasación por usado (antigüedad mínima 3 messes) y Plan PIVE. Oferta válida este mes, sujeta a vigencia del Plan PIVE y finalización de stock. S años de garantía (3 años de original + 2 de extensión de garantía mecánica), según condiciones contractuales a consultar a través de la Red de Concesionarios Oficiales Honda. Consumo mixto (I/100 km): 5,6-7,7. Emisiones CO. (g/km): 149-180.



