



CICLURILE DEZVOLTĂRII PSIHOLOGICE

Psihologul Pamela Levin a publicat în 2003 în revista *Family Issues* (Vol.11, Nr.2) un articol de referință pentru psihoterapeuți, referitor la dezvoltarea umană – o perspectivă inedită: de-a lungul întregii vieți omul trece iar și iar prin aceleași cicluri de dezvoltare caracteristice copilăriei, de fiecare dată învățând ceva nou, specific aceluia stadiu. În fiecare dintre aceste șapte stadii concepem răspunsuri la patru întrebări fundamentale:

1. Cine sunt eu?
2. Cine ești tu?
3. Cum sunt eu în relație cu tine?
4. Cum obțin eu ceea ce am nevoie?

Fiecare etapă este un moment propice pentru realizarea anumitor structuri psihice care asigură sănătatea noastră mentală și maturizarea noastră emoțională. De succesul etapei următoare depinde succesul realizat în etapa anterioară. Din fericire, datorită ciclicității, revenim la stadii anterioare cu diverse ocazii din viață și avem oportunitatea de a înregistra noi succese. Pe asta se bazează psihoterapeutul când vorbește despre faptul că un om se poate schimba la orice vârstă, cu condiția să beneficieze de acompaniament relațional adecvat – de pildă relația terapeutică – prin care primește provocările și permisiunile specifice fiecărei etape, de la un „celălalt” semnificativ și potențator al creșterii.

Ca părinte, tu ești acel „celălalt” semnificativ din viața copilului – un rol important care îi face pe mulți părinți să aibă emoții, îndoieli, temeri că nu s-ar descurca. Vești bune însă: cu puțin noroc, copilul (și viitorul adult) va avea parte de-a lungul vieții de numeroase persoane semnificative pentru el, cu impact pozitiv împreună cu care să realizeze experiențe formatoare și re-formatoare. Iată de ce, părinții buni sunt părinți cu îndoieli și nesiguranțe, care fac greșeli și învață prin ele și care au încredere că sunt sub o formă sau alta ajutați la creșterea continuă a fiilor și fiicelor.



În tabelul alăturat, voi reda pe scurt caracteristicile fiecărui stadiu și voi menționa tipurile de permisiuni care ne-ajută să ne bucurăm de noi realizări și învățăminte în perioadele respective, fie că suntem copii, fie că suntem adulți:

Etapa	Când ești mic...	Când ești mare...	Permisuni:
Devenirii	De la concepție și până la naștere (prenatal)	În timpul sarcinii, înainte de o schimbare majoră, în adicții și în depresie.	Ai timp să te formezi! Mă bucur că exiști! Folosește-mă liniștit!
A fi	De la naștere la 6 luni de viață	Când ești obosit, afectat, vulnerabil, stresat, bolnav. Când suferi o pierdere.	Ești important(ă)! Nevoile tale contează! Ești un deranj dorit!
A face	De la 6 luni la un an și jumătate	Când tot amâni să faci, când ești perfecționist, când te plictisești repede.	Poți face și reface asta de câte ori ai nevoie! Este în regulă să încerci
A gândi	De la 18 luni la vârsta de 3 ani	Când ieși dintr-o relație. Când nu mai ești de acord Când ai sau ești mentor. Când înveți lucruri noi.	Poți să ai idei diferite de ale mele – te iubesc. Ești capabil de a gândi și simți în același timp.
Identitate și putere	De la 3 la 6 ani	Când vrei să fii într-o nouă relație cu cineva. La schimbarea jobului, a culturii în care trăiești, etc Când te-ai schimbat.	Experimentează cum să influențezi în relații. Poți să te cunoști pe tine și pe ceilalți prin diverse posturi/roluri.
Abilităților	De la 6 la 12 ani	Dacă ești părinte sau profesionist și vezi că alții fac altfel decât tine.	Folosește-ți intuiția! Folosește-te de reguli. Poți face în stilul tău.
Integrării	De la 12 la 18 ani	Când ești părinte de adolescent și provocat să îți revizuiesti mentalitatea Când iei inițiative/misiuni	E ok să îți dezvolti personalitatea și folosi abilități vechi în stil nou Poți avea grijă de tine.



Reciclare	La fiecare vârstă	Când te confrunți cu tot felul de situații în care îți întâlnești limitele, lacunele și obstacolele propriei mentalități și maturități emoționale. Când te confrunți cu oameni și situații noi, cu neprevăzutul / adversitatea	E ok să fii tu însuși și să onorezi unicitatea altuia Ești și interdependent și autonom simultan. E ok să îți folosești competențele, valorile, să fii productiv și fericit E ok să primești ce vine și să îți iei rămas bun.
-----------	-------------------	---	--

Pe lângă acestea, în urma corespondenței cu alți psihoterapeuți, Pam Levin a conceptualizat și un stadiu specific finalului reciclării, caracteristic vârstelor bătrâneții sau când omul se confruntă cu o boală terminală. În acel punct permisiunile sunt semnificative sunt acelea de a se pregăti în ritmul propriu și a inventa un stil propriu de-a face pasul următor, de a se bucura de ceea ce au primit și ceea ce au oferit prin felul lor de a fi și a face. Copiii mici se simt uneori într-un astfel de stadiu când se simt amenințați (de pildă la pediatru sau la stomatolog) sau nevoiți să renunțe la ceva ce este important pentru ei (moartea unui animal de companie îndrăgit, mutarea la altă locuință sau școală, moartea unui bunic, etc).

În creșterea copiilor și în însoțirea adecvată a oamenilor dragi din viețile noastre este util să reflectăm la permisiunile enumerate de Pam Levin, în funcție de specificul fiecărei etape, deoarece asta ne va ajuta să decidem cum are mai mult sens să ne oferim ajutorul. Sfaturile, după cum vă puteți da seama, sunt nimic mai mult decât un tip de nostalgie: le oferim de dragul nostru, mai degrabă celebrând propriile realizări sau deplângând propriile nerealizări, decât fiind efectiv de folos altuia. Pentru informații suplimentare despre ce înseamnă un ajutor competent vă recomand să citiți și M. Egan: *The Skilled Helper* – momentan nu cred că există în română, dar când voi aloca timp să vă scriu despre asta, voi pune informația tot aici.