



## 19

### El ciclo vital

Con el fin de que encuentres la perspectiva de tu vida, quiero presentarte las imágenes del ciclo vital.

En términos de jardinería, somos plantados, germinamos, desarrollamos un tallo principal, un botón, una flor y/o fruto, y ponemos en movimiento una nueva forma. Para la mayoría de las personas, todo esto ocurre en un lapso de setenta a ochenta años. Para simplificar la situación, mencionaré cinco etapas que se agrupan en tres partes de la vida. Dichas etapas y partes sólo sirven para recordarnos que somos distintos en diferentes épocas de la vida. La única constante es nuestra fuerza vital.

#### PARTE I

**Etapas 1 y 2.** De la concepción al nacimiento. Deben transcurrir 9 meses.

**Etapas 3 y 4.** Del nacimiento a la pubertad. Requiere de 10 a 14 años.

**Etapas 5 y 6.** De la pubertad a la edad adulta. Tiene una duración entre 7 y 11 años.

El día en que alcanzamos la mayoría de edad legal cambiamos nuestra relación respecto a la dependencia y la responsabilidad. Desde el punto de vista de la ley, somos adultos y tenemos la responsabilidad; para ser exitosos, necesitamos adquirir —o poseer ya— el aprendizaje necesario para hacer posible lo anterior.

#### PARTE II

**Etapas 7 y 8.** De la edad adulta al estado de vejez. Esta etapa

dura entre 44 y 47 años, y puede dividirse en adultos jóvenes, de mediana edad y ancianos.

### PARTE III

#### Etapa 5. Del estado de vejez a la muerte.

Lo anterior también podría dividirse en las siguientes etapas: nueva, en evolución y evolucionada.



Cada parte tiene tareas de crecimiento, responsabilidades y privilegios específicos que le son inherentes. También tiene una forma distinta. Por ejemplo, pensemos en la oruga y la mariposa, que poseen la misma energía aunque en distinta forma.

Cada parte sirve de fundamento y eslabón con la siguiente. Cuando alguna de ellas se ve interrumpida antes de su culminación —como cuando el individuo llega a la edad adulta sintiéndose un niño—, las etapas pierden su armonía y el ciclo de crecimiento se distorsiona. La energía sufre desviaciones y ocasiona problemas. Los físicos dicen que la energía no puede destruirse; que sólo cambia en forma. Por lo tanto, la energía que utilizamos para propinar una bofetada, podría aprovecharse también para dar un abrazo. Esta situación plantea, una vez más, una interrogante fundamental: ¿debemos utilizar nuestra energía para permitir el crecimiento, la salud y fe-

licidad de los demás, o para favorecer la enfermedad, la deseperación y la destructividad? El descubrimiento y aprendizaje de todos los medios en que podemos actuar de manera constructiva, significa que debemos analizar con cuidado lo que hacemos en este momento para luego estar dispuestos a renunciar a estas conductas que nos acaban y limitan.

Para ser más plenamente humanos, necesitamos realizar ciertos aprendizajes universales; y dichos aprendizajes tienen que ocurrir, de alguna forma, en cada una de las etapas de la vida de todo ser humano, partiendo de la primera etapa, la infancia. Quiero ofrecer esta lista de aprendizajes que constituyen la competencia personal indispensable.

Diferenciación: distinguir entre tú y yo.

Relaciones: saber cómo conectarte contigo y con los demás.

Autonomía: depender de mí misma, estar separada y ser distinta de los demás.

Autoestima: el sentimiento de valía personal.

Poder: utilizar mi energía para iniciar y dirigir mi conducta.

Productividad: manifestar la competencia.

Capacidad para amar: ser compasiva, aceptar a los demás, dar y recibir afecto.

El desarrollo de cada etapa determinará la nueva forma que adopten los aprendizajes universales. Por ejemplo, no podemos enseñar competencia personal a un niño exigiendo que adquiera habilidad para conducir un auto. El nivel de competencia del niño podría mejorar con la enseñanza del uso de una cuchara. La conducción de un auto es una forma de competencia más adecuada para adolescentes.

A continuación, presento las etapas como se presentan en el ciclo de la vida:

PARTE I		PARTE II		PARTE III
Etapa 1 (9 meses)	Etapa 2 (10 a 14 años)	Etapa 3 (7 a 11 años)	Etapa 4 (44 a 47 años)	Etapa 5 (7 a 25 años)
concepción a nacimiento,	nacimiento a pubertad	pubertad a edad adulta	edad adulta a estado de vejez	estado de vejez a muerte

Nuestra concepción y actitud ante estas etapas determinará los resultados de nuestras vidas. La actitud que aparece en la siguiente ilustración está fundamentada en el modelo dominante-sumiso de la pareja; en él, llegamos impotentes al mundo y lo abandonamos siendo inútiles.

Parte I	Parte II	Parte III
Infancia a adolescencia	Edad adulta	Estado de vejez
"Demasiado joven para"	"Supuestamente, en el sitio aceptable"	"Demasiado viejo para"

En términos de poder y logros, sólo la fase del adulto tiene un valor positivo en este modelo. La fase previa a la del adulto es demasiado joven, y la posterior demasiado vieja. Esto devolvió dos partes de la vida volviéndolas potencialmente inaceptables, privadas de sus derechos y enajenadas.

Con esta imagen, resulta muy sencillo comprender la frustración de la adolescencia y el rechazo de la vejez que manifiestan muchos individuos. La línea de la vida se vuelve impotente en dos puntos fundamentales: el inicio y el fin. El único sitio

aceptable es el intermedio: sólo los adultos tienen poder, mismo que está negado a los jóvenes y ancianos.

Después de pasar los primeros dieciocho a veintiún años aprendiendo a ser "demasiado joven", la noche anterior a la mayoría de edad puede ser muy solitaria. Entre otras cosas, tenemos que aprender a elevar la autoestima, a utilizar el poder de manera constructiva y a tomar las determinaciones correctas para resolver cualquier situación que se presente durante esta nueva etapa de la vida. No hay duda de que nadie puede dormir.


Por supuesto, no logramos estas metas en una noche; la mañana de nuestro cumpleaños, despertamos sintiéndonos muy parecidos a como fuimos antes de acostarnos. Muchas de las habilidades y actitudes que requerimos para negociar con éxito la etapa el adulto, aún deben ser aprendidas. Y nos esforzamos mucho para hacerlo.

Tal vez la razón más importante para encontrar los medios de ayudar a los adolescentes a sentirse valiosos, capaces y eficaces, sea brindarles valor, criterio, una autoestima saludable y las otras herramientas necesarias para enfrentar las responsabilidades que presenta la vida adulta. Por desgracia, muchos individuos nacen de padres que no han aprendido lo que tienen que enseñar. Después de todo, los adultos sólo pueden transmitir a sus hijos los conocimientos que poseen. Por ello, siguen comunicando actitudes y temas anticuados que con frecuencia consideran innatos, en vez de aprendidos.

A estas alturas, los progenitores tal vez han alcanzado el límite de su etapa adulta y ahora enfrentan la inminencia de su estado de vejez, donde serán "demasiado viejos para." Este cambio de condición suele coincidir con la menopausia y el retiro, y es la causa de gran número de casos de depresión. A veces el miedo toma el control y hace que las personas mayores se vuelvan vulnerables a las enfermedades físicas, sociales y mentales.

Es interesante observar que los adolescentes responden de manera similar a su nueva condición. Sin embargo, se enfrascan en actos de violencia y agresión con mayor frecuencia que los ancianos. Su abundante energía puede carecer de un medio de expresión saludable, y la autoestima suele ser muy baja.

En la actualidad, casi todas nuestras prácticas educativas, médicas, sociales y psicológicas están sustentadas por este modelo dominante-sumiso, y son dictadas por la edad en vez de estar regidas por una condición personal. Es necesario revalorizar esta situación para que toda persona, en cada fase de cada etapa, pueda manifestarse como un ser humano completo. El dibujo que aparece a continuación representa un modelo que ofrece resultados muy distintos y esperanzadores. Las etapas y partes de la vida son las mismas; sin embargo, la actitud cambia mucho.



Nacimiento		Muerte
Parte I	Parte II	Parte III
Primera clase	Primera clase	Primera clase
Muy humano	Muy humano	Muy humano

En este modelo de humanidad absoluta, cada individuo se encuentra siempre en el lugar adecuado, en cualquier etapa. Aun aquí todos llegamos impotentes al mundo, pero lo abandonamos con gloria en un lugar muy elevado de nuestro desarrollo. Las relaciones de este modelo no están basadas en el poder, sino en una autoestima saludable, en la igualdad de valores, en el amor y una conducta que refleja la responsabilidad personal y social.

En este modelo, enfrentamos la vida con la idea de que cada etapa sea de primera categoría: cada una nos ofrece maravillas; expresa la magia del desarrollo. Este ejemplo sugiere que cada etapa es una época que podemos disfrutar, durante la cual aprendemos, damos y recibimos, y a la cual consideramos como la totalidad en sí misma. En este modelo recordamos que las personas son seres vivos que se encuentran en constante movimiento, y a quienes tratamos en consecuencia.

Al llegar a nuestro estado de vejez, hemos tenido tanta experiencia con nuestra totalidad, que los últimos años representan otro campo donde desarrollar nuevas posibilidades. ¿No sería maravilloso que, en el ocaso de nuestras vidas, podamos decir que vivimos con plenitud todas sus partes, que a lo largo de ellas profundizamos y ampliamos nuestra comprensión y aprecio de nosotros mismos?

El desafío actual es capacitarnos para ser modelos y dirigentes de este proceso, tanto para nosotros como para los demás, y en cada una de las etapas de nuestras vidas.

