



Sharing the best Condividere il meglio

Antony Bridgewood (*)

We are inundated every day by words, the ones that fly through our minds when we are thinking, those that come out of our mouths when we speak, those that we hear from others, and still those that we read in the newspapers, magazines, books, and printed on bill-boards, notices, shops all around us, the radio pours out a constant stream and the television gives us its fair share.

Words are the principle means by which we communicate today, by which we share ideas, thoughts.

Now share is a word that has been used a lot lately; market share, stocks and shares, share of the viewing public, share-ware (for computers), time-share (for holiday homes and apartments). In its literal sense to share means the division of a thing by two or more entities: [to divide into shares; to apportion; to give or take a share of; to participate in; to have in common].

We can share a taxi to go to work, we can share an office with a colleague; dividing it into parts (equal or not), we can share an object, today for me tomorrow for you.

Siamo costantemente inondati dalle parole: quelle che attraversano la nostra mente quando pensiamo; quelle che escono dalla nostra bocca quando parliamo; quelle che ascoltiamo dagli altri; e ancora quelle che leggiamo sui giornali, sulle riviste, sui libri, e stampate sui cartelloni pubblicitari, sugli avvisi, in tutti i negozi che ci circondano; la radio ne elargisce un flusso costante e la televisione ce ne dà la sua buona parte.

Le parole sono il mezzo principale con cui oggi comunichiamo, con cui condividiamo idee, pensieri. La parola "share" (condividere) da ultimo è stata usata moltissimo; market share (fette di mercato), stocks and shares (azioni e stocks di azioni), share of the viewing public (percentuale di spettatori), share-ware (di computers), time-share (per case ed appartamenti di vacanza). Nel suo senso letterale condividere significa la divisione di una cosa tra due o più entità; dividere in porzioni; spartire; dare o prendere una parte di; prendere parte a; avere in comune.

Possiamo condividere un taxi per andare al lavoro,

CONDIVIDERE SHARING

Then we can share a joke, share a thought, a worry: many times we do not really mean "share" but "tell", as the person or persons hearing us, do not physically share/divide what they hear.

It would be so nice to literally share a problem, let someone take half of it thus making it half a problem for ourselves. Does this ever happen? Rarely. We are comforted, we get it off our chest, so to speak, and we get the illusion of feeling better, but the problem is still there, no one has taken a part of it. There are times when a person, listening to our problem can resolve it for us, the problem has been eliminated, solved, but there was no sharing.

We, humankind, can have a vengeful nature at times; you hurt me so I will hurt you. He does not realize what he has done to me; wasted my time, crashed into my car, ruined a piece of work, called me a name and made me feel or look stupid. "I will get you back", we think.

Our friends and relatives sympathize, understand, want to "share" our problem or pain or shame; how can they? With a few kind words or gestures, a caress, a kiss, they do not take on a part of my problem, they do not "understand", they do not "feel" my problem, they do not "share" my problem.

Let's return to our vengeance, our vendetta. You spilt coffee on that letter that I had just finished, now I have to write it again; "sorry", comes the reply, a banal problem, may be, but an example; vengeance steps in and I pour coffee over a letter just written by that person. They turn to see what I have just done. What a look of surprise on their face, now they are really sharing what had happened to me, we have both experienced the same thing, in that moment that person feels exactly what I had felt before, we are now sharing, truly, the sensation of frustration; of course, his reaction after the event is indispensable, in order to share I have doubled the problem; battles and wars are started in this way.

It is best not to make people share our problems, our grief, our sadness, if it means doubling the problem, no doubt it will happen to them at some other time in their lives and may be then they will remember, then they will share, and may be then they will regret, but not a lot can be done; it is better to begin by treating the problem immediately to restore it as soon as possible, to then continue on, not to double it!

But what about something that is not a problem, something that makes us "feel good".

Now this is a thing to double, quadruple - enlarge.

Let's think about all the good things that happen to us, let's analyse them each day, one by one, and then double them, really share them with someone else. Make a list of all the things that other people have done to make you feel good and, if possible, do the same things back to them and then to others.

possiamo condividere un ufficio con un collega; dividendolo in parti (eguali o non) possiamo condividere un oggetto, oggi per me domani per te. E ancora possiamo condividere un gioco, un pensiero, una preoccupazione: molte volte non intendiamo veramente "condividere" ma "raccontare" mentre l'altro o gli altri ci ascoltano, non fisicamente condividere/dividere ciò che essi ascoltano.

Sarebbe tanto piacevole condividere letteralmente un problema, lasciare che qualcuno ne prenda la metà e così ridurre a metà il nostro problema. Ma questo accade mai? Raramente. Noi ne traiamo conforto, ce ne liberiamo, per così dire, e ne traiamo l'illusione di sentirci meglio, ma il problema è ancora lì, nessuno ne ha preso una parte. Ci sono volte in cui una persona, ascoltando il nostro problema può risolverlo per noi, il problema è stato eliminato, risolto, ma non c'è stata condivisione.

Noi, genere umano, possiamo avere a volte una natura vendicativa; tu mi ferisci e così io a mia volta ti ferirò. Lui non si rende conto di ciò che mi ha fatto; mi ha fatto perdere tempo, ha investito la mia automobile, ha rovinato il mio lavoro, mi ha insultato e mi ha fatto sentire o sembrare stupido. "Te la renderò", pensiamo.

Parenti ed amici condividono i nostri sentimenti, comprendono, desiderano "condividere" il nostro problema o la sofferenza o la vergogna; ma come possono? Con alcune parole o gesti gentili, una carezza, un bacio, non prendono una parte del mio problema, non "comprendono", non "sentono" il mio problema, non lo "condividono".

Ma torniamo alla nostra vendetta, alla nostra faida. Tu hai versato il caffè su quella lettera che io avevo appena terminato, adesso io devo riscriverla; "mi dispiace", arriva la risposta, un problema banale, forse, ma un esempio; la vendetta entra in scena ed io verso il caffè su una lettera appena scritta da quella persona. Essa si gira a guardare ciò che ho fatto. Che espressione di sorpresa sul suo viso! Adesso sta veramente condividendo ciò che mi era accaduto, abbiamo sperimentato la stessa cosa, in quel momento quella persona prova esattamente quello che io avevo provato prima, adesso stiamo veramente condividendo la sensazione di frustrazione; ovviamente la sua reazione dopo l'accaduto è inevitabile, allo scopo di condividere ho duplicato il problema; battaglie e guerre sono cominciate in questo modo.

È meglio evitare che gli altri condividano i nostri problemi, i nostri affanni, la nostra tristezza, se questo significa raddoppiare il problema, non c'è dubbio che lo stesso problema potrà presentarsi loro in futuro nella vita e forse allora essi ricorderanno, condivideranno, e forse si pentiranno, ma non si potrà molto; è meglio cominciare ad affrontare immediatamente il problema per rimettere le cose a posto nel più breve tempo possibile e poi andare avanti, non per raddoppiarlo!

Ma cosa dire di qualcosa che non è un problema, qualcosa che ci fa "sentire bene"? Questa è una cosa da

CONDIVIDERE SHARING

Imagine if we did one nice thing, shared one nice thing, with two people every day, and then those two people did a nice thing to another two each. Before long, everybody would be receiving and giving, sharing, something nice.

Now that is what I call sharing. We must forget about getting even, doubling troubles, we must "share" (tell) our problems to others in order that we might solve them quicker, but it is we who solve them, there is no dumping, no "well now this is our problem", my problem is mine, yours is yours, give me some help so that I can resolve it, I will help you so that you can solve yours. We share, and here it is true sharing, all the good things with everybody.

Praise and not reprimand. A kiss for the ones we love, and if this is possible a smile for those that we think we do not. A cheerful greeting for the person in the street. Let the people who we care about know we care for them, do it before it is too late. It does not matter who we are or what we have done, the time to begin to share is "now", we can all do it, it takes so little but gives so much. To paraphrase Shakespeare: Sharing blesses twice; it blesses he who gives, and he who receives. It is not so easy to halve the problems in this world but it is so easy to double what is good, let's share something good every day.

□

(*) Graduate in Communication, London

raddoppiare, quadruplicare - ampliare.

Pensiamo a tutte le buone cose che ci accadono, analizziamole ogni giorno, una per una, e poi duplichiamole, condividiamole realmente con qualcun altro. Fate un elenco di tutto ciò che gli altri hanno fatto per farvi sentire bene e, se possibile, restituite le stesse cose a loro e poi ad altri.

Immaginate se noi facessimo qualcosa di buono, condividessimo qualcosa di buono, con due persone ogni giorno, e poi queste due persone facessero ciascuna qualcosa di buono ad altre due. In breve tempo tutti riceverebbero e donerebbero, condividerebbero, qualcosa di buono.

Ecco cosa io chiamo condivisione. Dobbiamo dimenticare di rendere pan per focaccia, di raddoppiare le pene, dobbiamo "condividere" (raccontare) i nostri problemi agli altri affinché possiamo risolverli più velocemente, ma siamo noi quelli che li risolvono, non c'è uno scaricare, nessun "bene adesso, questo è il nostro problema", il mio problema è mio, il tuo è tuo, dammi un po' d'aiuto per risolvere il mio problema, io ti aiuterò a risolvere il tuo. Condividiamo, e qui è la vera condivisione, ogni cosa buona con tutti.

Apprezzamento, non rimprovero. Un bacio per quelli che amiamo, e se è possibile un sorriso per coloro che pensiamo di non amare. Un allegro augurio per la gente in strada. Facciamo in modo che le persone che abbiamo a cuore lo sappiano, facciamolo prima che sia troppo tardi. Non importa chi siamo o cosa abbiamo fatto, il momento per iniziare a condividere è "adesso", possiamo farlo tutti, richiede così poco, ma dà così tanto. Per parafrasare Shakespeare: Condividere rende felici due volte; rende felice chi dà e chi riceve. Non è così semplice dimezzare i problemi in questo mondo, ma è tanto semplice raddoppiare ciò che è buono. □

Settimane di Psicointesi

SICILIA

Una settimana di vita insieme per sperimentare il significato profondo del gruppo nel lavoro e nel divertimento.

Un'occasione da non perdere per attivare le strutture profonde del nostro essere, aprirci all'influsso del Sé e renderci consapevolmente disponibili al suo proposito.

PSICOSINTESI E MEDITAZIONE

Palazzolo Acreide · 26 dicembre 1994 / 1° gennaio 1995

PSICOSINTESI IN MONTAGNA

Alte Madonie · 28 luglio / 5 agosto 1995

Informazioni e Prenotazioni: **Centro di Psicointesi** · via Morosoli, 10/A · 95124 Catania · Tel./Fax 95 7159220