



Extending oneself to others Estendersi agli altri

Daryl S. Paulson (*)

Sharing is a process of extending one's being into the lives of others as well as allowing others to come openly into our lives. While there are a number of forms of sharing, with integrated human beings it is an act of intimacy. Both parties become transparent to each other, open to each other, promoting positive regard for each other, as well as respect.

In sharing oneself authentically with another, one becomes transparent. That is, one is able to present his/

La condivisione è il processo di estendere il proprio essere nella vita degli altri e di permettere agli altri di entrare apertamente nella nostra vita. Vi sono numerose forme di condivisione, ma nell'essere umano integrato si tratta di un gesto di intimità. Le due parti diventano aperte e trasparenti l'una all'altra, e favoriscono il mutuo rispetto e la reciproca considerazione positiva.

Nella condivisione autentica con l'altro si diventa trasparenti, cioè si è capaci di mostrare all'altro la propria in-

CONDIVIDERE SHARING

her interior life to others. This tends to encourage others to present themselves transparently. There is little division between what is lived inside and expressed outside. In this type of sharing, one is influenced and transformed by others and also influences and transforms others ⁽¹⁾.

Becoming open to others makes it possible to engage in unprotected contact with others. This contact leads to bonding that Martin Buber termed as "I-thou" intimacy ⁽²⁾. It is an authentic inner and outer touching, connecting, and bonding. It is intimacy rather than identity, community rather than unity. It is reaching out to others in ways which affirm them and invite them to open themselves to the experience of co-subjectivity.

This openness is an other-centered, affirmative openness. The affirmation conveyed by this openness is more than respect for others as autonomous persons; it is an immediate caring for others based on a kinship of spirit. Other people are no longer "other" in the sense of the self/other dualism. They are no longer perceived as mere centers of autonomy with private lives as well as personal rights and needs. They are also perceived as brothers and sisters in shared life.

Positive regard for others is also an attribute of shared intimacy.

In most of our relationships, we compartmentalize others as "good" or "bad". People who are "good" are often viewed as generous, warm, loving, and caring. People who are "bad" are often seen as withdrawn, cold, deceptive, selfish, and uncaring.

As a person becomes ever more integrated, he/she tends to view these dualities not as separate realities but as different faces of the same reality. Humans are seen, then, with increasing clarity to be limited beings, as beings who, even when fully human, remain merely human. It is with this humility that one can be accepting of oneself and others. From this stance, one comes to recognize that spirituality, both in self and others, accentuates rather than suppresses humanness.

Respect for self and others is a requisite of shared intimacy since it implies honoring and cherishing self and others. With respect for others, one is able to transcend the small, petty annoyances of the separate self to perceive the value in mutual care and concern for one another.

Let us turn our attention to several of the attributes in ourselves necessary in intimate, open, and caring relationships. Physical, emotional, mental, and transpersonal sharing depend upon the integration of love and will as well as egoic and transegoic integration ^(3,4).

Both love and will are necessary for intimate sharing to occur ⁽⁵⁾. If only love is present, often sharing results in passive and ineffective emotional relatedness. The intentions are good but nothing of real substance transpires.

On the other hand, will without love may lead to

teriorità, e questo tende a incoraggiare l'altro a porsi con trasparenza. La differenza tra ciò che si vive all'interno e ciò che viene manifestato all'esterno è minima. In questo tipo di condivisione si è influenzati e trasformati dagli altri, che a loro volta vengono influenzati e trasformati ⁽¹⁾.

L'aprirsi agli altri rende possibile il fatto di impegnarsi con gli altri in un contatto senza difensive che porta al legame che Martin Buber ha definito l'intimità "Io-Tu" ⁽²⁾. Si tratta di raggiungere, contattare, creare un legame autentico, interiore ed esteriore, un'intimità più che un'identità, una comunione più che un'unione. È un estendersi verso gli altri con modalità che li confermano e li invitano ad aprirsi all'esperienza dell'unione intersoggettiva.

Questa apertura è centrata sull'altro, è un'apertura affermativa. L'affermazione che viene trasmessa da questa apertura è qualcosa di più del rispetto per l'altro in quanto persona autonoma: è una spontanea sollecitudine verso l'altro fondata su una propensione spirituale. L'altro non è più "altro", nel senso del dualismo sé/altro, non è più percepito come un puro e semplice centro di autonomia, con una sua vita privata e diritti e doveri personali, ma come un fratello o una sorella all'interno di una vita condivisa.

Anche il fatto di considerare positivamente gli altri è un attributo dell'intimità condivisa. Nella maggior parte delle nostre relazioni noi dividiamo gli altri in compartimenti, in "buoni" o "cattivi". Le persone "buone" sono spesso considerate generose, cordiali, amorevoli e altruiste, mentre quelle "cattive" ci appaiono chiuse, fredde, false, egoiste e poco disponibili.

Quando si diventa più integrati si tende a vedere queste dualità non come delle realtà separate, ma come le diverse facce della stessa realtà, a vedere gli esseri umani sempre più chiaramente come degli esseri limitati, che anche quando sono pienamente umani non sono altro che degli esseri umani. È con questa umiltà che bisogna accettare se stessi e gli altri, è con questo atteggiamento che si arriva a riconoscere che la spiritualità, tanto in se stessi quanto negli altri, accentua e non sopprime il fatto di essere umani.

Il rispetto per sé e per gli altri è un requisito dell'intimità condivisa, dal momento che implica l'onorare e amare se stessi e gli altri. Grazie al rispetto per l'altro si è in grado di trascendere i piccoli, meschini fastidi del sé separato e di percepire il valore della cura e della sollecitudine reciproche.

Rivolgiamo la nostra attenzione ai diversi attributi necessari per intraprendere relazioni intime, aperte e amorevoli. La condivisione fisica, emotiva, mentale e transpersonale egoica e transpersonale ^(3,4).

Tanto l'amore quanto la volontà sono necessari perché la condivisione intima possa aver luogo ⁽⁵⁾; se è presente solo l'amore la condivisione si risolve in un legame emozionale passivo e inefficace. Le intenzioni sono buone, ma non fanno trapelare nessuna vera sostanza. La volontà

CONDIVIDERE SHARING

sharing at only superficial levels. Often conflict occurs because, without love, each person wants only his/her will actualized. No attempt to understand or compromise with one another occurs.

When love and will are both present and balanced, authentic sharing can occur. For this type of sharing to occur, self-discipline, patience, persistence, care and concern must be present. In this respect, love integrated with will results in an active concern both for self and other. This is not a compromise of love and will but an integration and synthesis.

When love and will are integrated, a person is naturally concerned and involved with the well being of others. One tends to act unhesitatingly upon heart-felt insights. Hence, it is for this person that the Socratic equation of knowledge and virtue holds true. This person does not suffer from weakness of will, for his or her knowledge of good is a sufficient condition of doing good.

Finally, the integration of the ego and the transegoic Self is a critical undertaking for intimate sharing, for, as "egos", we tend to be self-centered. This is not always an unwanted condition. Being self-centered has value in appropriate situations. One needs to stand up for oneself, to be able to set limits, and to meet one's needs.

However, in intimate sharing of one's being, often a higher level of identity is required, one which is not threatened by others and one not threatened by making oneself vulnerable through openness and transparency. This is the level of the true self or transegoic Self.

At this level, one's life situation is exactly where it should be "now", no matter what the circumstances. Hence, at this level one is open, has genuine concern for others, as well as being grounded in the transegoic Self. True openness, authenticity, and positive regard can only be attained with the integration of egoic self and transegoic Self. When the ego is rooted in the transegoic Self, one is open, authentic, loving, self-directed, and available to others.

There is nothing more to do to become whole at this state except to live whole. It is from this position one is at his/her optimum level of being for extending oneself into the lives of others as well as allowing others to penetrate one's own life.

□

senza amore, d'altra parte, può portare a condividere soltanto a un livello superficiale. Spesso avvengono dei conflitti perché senza amore ciascuno vuole mettere in atto la propria volontà, senza alcun tentativo di comprendersi reciprocamente o di raggiungere un compromesso. Solo quando amore e volontà sono presenti simultaneamente e sono equilibrati può aver luogo la condivisione.

Perché avvenga questa forma di condivisione è necessario che siano presenti l'autodisciplina, la pazienza, la perseveranza, l'attenzione e la sollecitudine. Sotto questo aspetto, l'integrazione di amore e volontà darà come risultato un'attenzione attiva nei confronti sia di se stessi e sia dell'altro. Non si tratta di trovare un compromesso tra amore e volontà ma un'integrazione e una sintesi.

Quando amore e volontà sono integrati, diventa naturale che ci si preoccupi del benessere altrui e ci si coinvolga. Si tende ad agire senza esitazione, a partire dalle intuizioni che vengono dal cuore. Pertanto, è in questi casi che l'equazione socratica di virtù e conoscenza diventa vera; non si soffre perché la volontà è debole, dal momento che la conoscenza del bene è una condizione sufficiente per fare il bene.

Infine, intraprendere l'integrazione dell'Io e del Sé è un impegno determinante per una condivisione intima, dal momento che, in quanto "ego", tendiamo ad essere egocentrici. Questa non è sempre di per sé una condizione indesiderabile: in determinate situazioni essere egocentrici ha un suo valore. È necessario affermarsi, essere in grado di fissare dei limiti, soddisfare i propri bisogni.

Spesso la condivisione intima del proprio essere richiede comunque un livello più elevato di identità, che non viene minacciato dagli altri né dal fatto che con la propria apertura e trasparenza ci si rende vulnerabili. Questo è il livello del verso sé, o del Sé transpersonale.

A questo livello la nostra vita è esattamente là dove deve essere "ora", al di là delle circostanze, e quindi si è aperti, si prova un genuino interesse per gli altri e nello stesso tempo si è stabiliti sul Sé transpersonale.

Quando l'Io è radicato nel Sé transpersonale si è aperti, autentici, amorevoli, autodiretti e disponibili nei confronti degli altri.

In questo stato per diventare un tutto non c'è altro da fare che vivere totalmente. Partendo da questa posizione si esiste a un livello ottimale per estendersi nelle altrui esistenze e permettere agli altri di entrare nella propria vita.

□

- 1) Washburn, M. (1988). «The Ego and the Dynamic Ground» Albany, N.Y.: State U. of New York P.
- 2) Buber, M. (1970) «I and Thou» New York: Scribners.
- 3) Assagioli, R. (1965) «Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques». New York: Hobbs, Dorman & Co.
- 4) Assagioli, R. (1991) «Transpersonal Development: The Dimension Beyond Psychosynthesis» San Francisco: Harper Collins.
- 5) Assagioli, R. (1973) «The Act of Will» New York: Viking.

(*) Daryl S. Paulson, Ph.D., 36 North Twentieth Street, Bozeman, Montana 59715, Tel. 406 587-5735, Fax. 406 586-7930