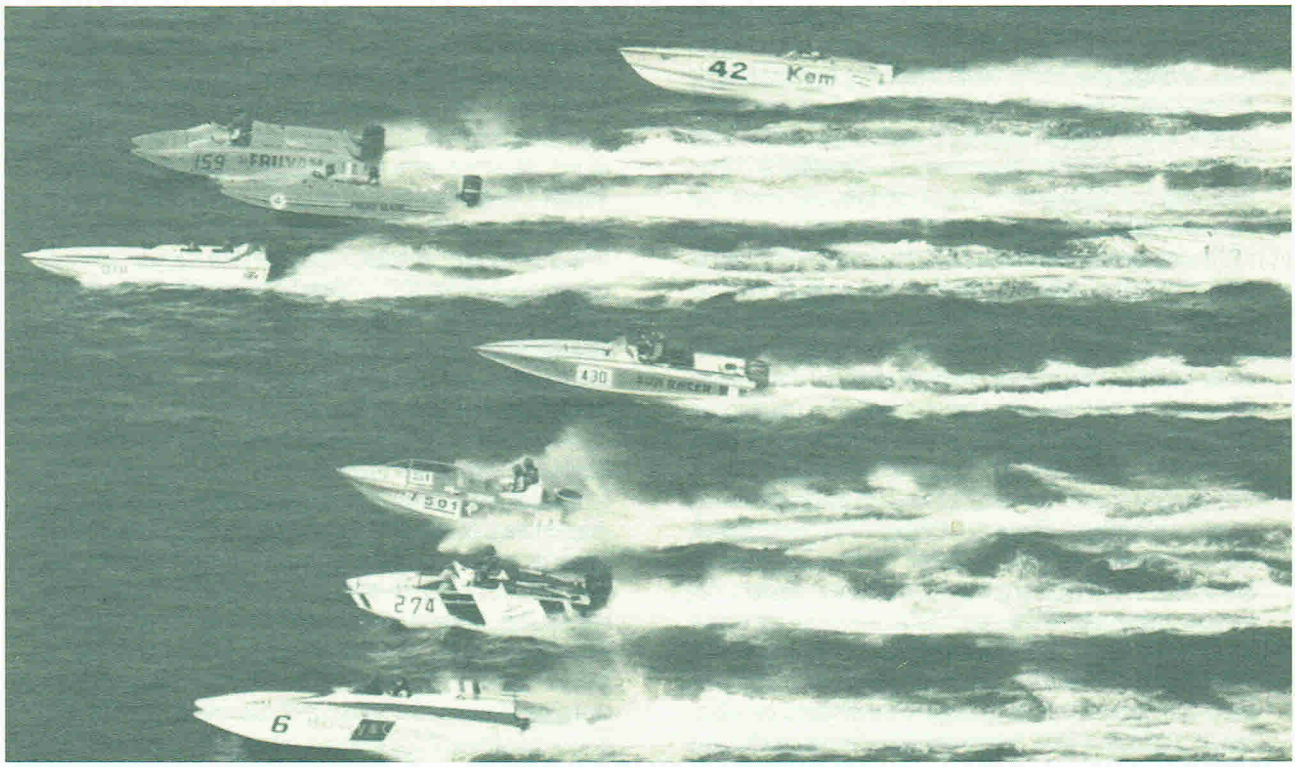

Il processo di condivisione
The process of sharing

Piermaria Bonacina (*)

Assagioli utilizza raramente il termine condivisione, vocabolo di derivazione anglosassone. Compare solo negli ultimi anni della sua produzione scientifica e Maria Luisa Girelli non lo riporta in "Comprendere la Psicosintesi: guida alla lettura dei termini psicosintetici" (1).

Le riflessioni di questo scritto vogliono offrire una condivisione "condivisibile" sul termine ed indagare gli aspetti psicologici, che ne costituiscono il processo.

Condividere: "avere insieme ad altri, con piena partecipazione". (Vocabolario) La condivisione avviene a vari livelli: materiale, fisico, emotivo, di pensieri ed idee, transpersonale. La condivisione di contenuti psichici rientra nel grande capitolo della "comunicazione".

Una prima domanda da porsi è la seguente: "Che dif-

Assagioli rarely used the term "sharing". It appears only in the last years of his scientific writings. Maria Luisa Girelli does not use it in "Understanding Psychosynthesis: guide to psychosynthetic terminology" (1).

The reflections of this article offer a "sharable" sharing on the term and looks into the psychological aspects that make up the process.

To share: "to have with others, with full participation". [to participate in: to have in common] (Dictionary)

Sharing happens at various levels: material, physical, emotive, of thoughts and ideas, transpersonal. The sharing of psychic contents is included in that great chapter of "communication".

The first question to be asked is the following: "What

ferenza esiste tra il comunicare un'informazione o trasmettere una condivisione?"

Io posso dirvi che le mele della Val di Non sono molto buone. Questo è un messaggio, che vi dò. Se sono consapevole solo di tale valutazione sensoriale-gustativa relativa alle mele del Trentino, informazione e condivisione coincidono. Ma se, comunicandovi il messaggio, trattenessi per me nascondendovela, una seconda parte relativa ai piacevoli stati d'animo provati camminando in dolce compagnia nei frutteti di quelle valli, potrei parlare solo di informazione. Qualora invece vi mettessi al corrente anche delle passeggiate compiute in quelle verdi valli, che sono il movente intimo per cui esprimo il mio giudizio sul frutto, attuerei una condivisione.

Ciò che offriamo agli altri come condivisione e chiediamo che sia accettata come tale, cioè "un aver insieme con piena partecipazione reciproca", è sovente un'informazione e non una reale condivisione, in cui ci tratteniamo dal mettere in gioco tutti i contenuti consapevoli della nostra psiche relativi all'argomento. L'essenza, ciò che sta dietro o meglio alla radice, raramente emerge in una comunicazione e quindi molto rare sono le condivisioni. D'altra parte per un principio di utilità, di convenienza, è anche un bene se non sempre affiora l'essenza del nostro pensiero. Non ci si presenti però con l'animo di chi vuol condividere se la scelta è solo di informare.

Altrettanto si potrebbe applicare alla condivisione di oggetti. L'esempio classico è del mantello di San Martino. Il comportamento del santo è ben diverso rispetto a quelle cosiddette condivisioni, che non sono altro che la messa in comune di oggetti o beni, che il più delle volte riguardano solo il superfluo. Meglio sarebbe in tali casi usare come verbi dare o donare e non condividere. Il concetto è trasferibile anche nel rapporto sessuale se la messa in comune del corpo avviene prevalentemente per ottenere esperienze personali piacevoli senza badare ad una reale "piena partecipazione reciproca".

Il processo di condivisione e la sua gestione è uno dei cardini del funzionamento psichico.

Si prenda ad esempio il rapporto fra le funzioni della stella e l'Io. L'Io vuole che le funzioni condividano il suo progetto e non si oppongano ad esso e non solo che ne siano informate. Alcune volte attraverso la volontà saggia l'Io riesce a realizzare il suo scopo, in altre occasioni deve imporlo con la volontà forte. Condividere ed imporre sfumano l'uno nell'altro dentro di noi ma anche fuori di noi.

Le funzioni a loro volta hanno desideri e utilizzano tutte le loro arti per far sì che la personalità li accetti e l'Io non li contrasti. Su questo gioco di imposizione e condivisione è imperniato tutto "l'Atto di Volontà" di Assagioli. Se Assagioli ha dedicato il suo impegno alla stesura del testo, ciò vuol dire che non è una cosa semplice far condividere a noi stessi parti di noi: figuriamoci ad altri. Egli è più volte esplicito: se sarà carente la condivisione interna anche

is the difference between communicating information and sharing?"

I can tell you that the apples from the Valley of Non are very good.

This is a message that I give to you. If I am only aware of this sensorial-taste evaluation relative to the apples of Trentino, information and sharing coincide. But if, in communicating the message to you, I keep to myself, hiding from you, a second part relative to the pleasant sensations I felt walking in sweet company in the orchards of those valleys, I could only speak about information. Instead, should I tell you about my walks in those green valleys, which are the intimate force for which I express my opinion about the fruit, then this is sharing.

That which we offer to others as sharing and that we want to be accepted as such, that is "to have together a full reciprocal participation", is often only information and not real sharing, in which we do not put on the line all that which is within our psyche relative to the subject. The essence, that which is behind or better, at the root, rarely emerges in a communication and thus it is very rare that sharing can occur. On the other hand, for a principle of utility or convenience, it is also a relief if the essence of our thoughts do not come out but we must not present ourselves with the spirit of one who wants to share if the choice is only to inform.

The same could also be said of sharing objects.

A classic example is the cloak of St. Martin. The behavior of the saint is very different from that which we today call "sharing", which is nothing else than placing objects and goods at the disposal of someone else, which more often than not represents only the superfluous. It would be better in these cases to use verbs such as give, donate, but not share. The concept can also relate to sexual relationships if the act of placing your body at the common disposal is prevalently to obtain pleasurable personal experiences without considering a real "full reciprocal participation".

The process of sharing and how to use it correctly is one of the keys of the functioning of the psyche.

An example is the relationship between the functions of the Star and the I. The I wants that the functions share its project and are not opposed to it. Sometimes through the wise will the I is able to reach its goal, on other occasions it must impose it with a strong will. Sharing and imposing mix within us and also outside us.

The functions, too, have their desires and use all their skill so that the personality accepts them and that the I is not in contrast. On this game of imposing and sharing all of Assagioli's "Act of Will" is based. If Assagioli dedicated all that effort to that work, it goes without saying that it is not easy to share the parts of ourselves with ourselves, let alone with others. Many times he is explicit: if internal sharing is poor the external one will suffer too. The sub

quella esterna ne soffrirà. Le subpersonalità, soprattutto se non conosciute, non possono essere fatte tacere ed in qualche modo, a nostra insaputa, si relazioneranno con gli altri e agiranno i loro bisogni egocentrici e separativi e quindi anche quelle che, in buona fede, sono ritenute condivisioni non lo saranno affatto.

La nostra psiche è progettata affinchè si attui la condivisione di un contenuto da parte delle altre aree e quando, per meccanismi di difesa o per carenze introspettive, tale condivisione non avviene, la psiche ne resta alterata. Il cammino è lungo e al termine dell'esistenza è unanime l'idea che la nostra consapevolezza condivide ben poco dei nostri mondi interni. Non si dimentichi che Assagioli fra le componenti della psiche annovera anche l'inconscio collettivo. L'ovoide è solo una parte del mondo psichico, un'altra parte assai vasta la condividiamo, il più delle volte a nostra insaputa, con gli altri.

I contenuti psichici sono energie intra ed extra-ovoidali che scorrono dall'interno all'esterno e viceversa, come acqua del mare nel corpo delle meduse le quali non potrebbero sopravvivere senza tale incessante osmosi. Così in definitiva rimane ben poco che non sia più o meno inconsciamente condiviso dagli uni con gli altri.

E quindi, allorchè ci si sofferma sul problema della condivisione di idee o stati emotivi o comportamenti, ci si riferisce solo ad un minimo aspetto della condivisione possibile, cioè, alla "condivisione consapevole". Ad essa si affianca la ben più ampia, illimitata "condivisione inconsapevole".

Soffermiamoci ora, con alcune considerazioni, su chi riceve la richiesta di condividere. Condividere allorchè entrambi i membri possiedono già idee analoghe non presenta difficoltà, anzi li fa sentire meno soli nel loro pensiero. Ciò, attivando emotività positiva, spinge ad unirsi ancora di più sull'argomento in esame e come persone.

Condividere invece all'altro aspettative, pensieri o affetti, se questi possiede idee diverse, attendendosi che le accolga con "piena partecipazione" e le faccia sue, significa aver poco sperimentato su se stessi cosa vuol dire trovare un accordo tra i contenuti della psiche. L'ostacolo e la conflittualità quando due opinioni dissimili si incontrano sono il primo momento indispensabile. "Piena partecipazione" inoltre significa essere disposti a convogliare energie di azioni o di pensiero o affettive su quanto si riceve.

Il condividere richiede un impiego energetico. Ogni volta che chiediamo all'altro di condividere qualcosa con noi, gli chiediamo delle energie, che l'altro deve distogliere dai propri interessi, a meno che il contenuto della condivisione non entri a far parte di un suo proposito già in atto.

Occorre estrema cautela e rispetto prima di richiedere una condivisione. In un modo o nell'altro si chiedono energie. Altrimenti si è di fronte a tentativi di vampiraggio in cui si cerca di succhiare l'energia altrui.

Si è bombardati quotidianamente da messaggi di

personalities, above all, if they are unknown, cannot be made to stay silent and in some way, without us knowing, they communicate with each other and satisfy their egocentric and separative needs and also that, which in good faith, is considered sharing is really not.

Our psyche is designed so that it helps the sharing of the contents by other areas and when, due to defense mechanisms of lack of introspective, this division does not occur, the psyche is altered. The path is long and at the end of existence the idea that our awareness shares very little of our internal worlds is unanimous.

It must not be forgotten that Assagioli, among the components of the psyche, also counts the collective unconscious. The ovoid is only a part of the physical world, we share a much vaster part with others, more often than not without us knowing.

The psychic contents are intra and extra-ovoidal energies that flow from within towards the outside and vice versa, like the waters of the seas in the body of the jellyfish, which could not survive without this incessant osmosis. Thus there is little that is not, more or less unconsciously, shared by one and another.

When we look at the problem of the sharing of ideas and emotive states or behavior we refer to only a minimum part of possible-sharing, we mean: "aware sharing". To this is associated the much vaster and unlimited "unaware sharing".

Let's now look, with some considerations, at who receives the request of sharing.

When two people share the same idea, there is no difficulty, rather they feel less lonely in their thoughts. This, activating positive emotions, makes them come closer together on the subject in question and as persons.

Sharing our aspects, thoughts, or affections with others, if they have other ideas, and expecting that they "fully accept" them and accept them as their own, mean that we have tried this little on ourselves to understand what it means to find agreement between the contents of the psyche. The obstacles and conflicts are indispensable when two dissimilar opinions meet.

"Full participation" means being ready to involve the energies of actions or thoughts or affections with what is received.

Sharing means the use of energy.

Every time we ask someone to share something with us, we ask for energy, which the other must take from his/her own interests, unless the contents of the sharing is not part of a purpose already underway.

We need to be extremely careful and have respect before asking for sharing. In one way or another we ask for energy. Otherwise it could be considered vampirism in which we try to suck the energy of others.

We are daily bombarded by messages from friends, politicians, publicity, sociologists, psychologists, religions

amici, politici, pubblicitari, sociologi, psicologi, religiosi che chiedono di condividere le loro idee, le loro crociate, i loro comportamenti, i loro malesseri, i loro pettegolezzi. Noi a nostra volta facciamo altrettanto. Non è semplice in questa multiforme pioggia di messaggi, lusinghe, imperativi, scegliere dove mettere le energie, tanto che nella nostra società prima di imparare a condividere dobbiamo imparare a non condividere.

In una condivisione ci si può immergere o rimanere "fra coloro che son sospesi". Anche in quest'ultima evenienza si convogliano energie. Proprio le molteplici situazioni di blanda o neutra condivisione, poichè richiedono comunque energie, alla fine della giornata e nel corso dell'esistenza, ci risucchiano la maggior parte delle nostre possibilità senza offrirci nulla di significativo per l'evoluzione.

I saggi hanno sempre sottolineato come si debba essere drastici nella scelta delle condivisioni. Condividere poche cose ma quelle sino in fondo. Chi condivide un po' di tutto in pratica non condivide nulla. I saggi e le persone fortemente motivate attuano "la condivisione discriminante". Scelgono attentamente persone, ambienti, in cui condividere ed, a costo di sembrare duri di cuore, discriminano tra le condivisioni che ricevono quelle da accettare e quelle da rifiutare e in quest'ultima evenienza senza lasciarsi sopraffare dal malumore altrui.

La Psicosintesi sottolinea come sia necessario essenzializzare la vita, che corrisponde a: "se condivido qualcosa lo condivido sino in fondo, con piena partecipazione in quanto in linea con la mia meta esistenziale e scarto le altre condivisioni richiestemi".

Le condivisioni, che facciamo o accettiamo, mettono a nudo ciò che stiamo scegliendo nella vita e quindi quanto realmente il nostro Io sta andando verso il Sé. Le nostre condivisioni sono la cartina di tornasole che indica se stiamo lavorando per il nostro progetto di vita. "Dimmi cosa condividi e ti dirò chi sei e dove sei".

Nell'atto di condivisione si evidenziano sei fasi.

1°. L'atto del condividere presuppone prioritariamente una fase di disidentificazione. Solo una scelta distaccata, disidentificata, fa sì che un bisogno di condivisione sia tale e non una catarsi, uno sfogo, una predica. Non che tali modalità non siano utili, anzi alcune volte sono indispensabili: è sufficiente aver chiaro che non sono condivisioni. Il bambino che, affannato, corre dalla mamma e non si può trattenere dall'esporre i propri sentimenti di rabbia verso il fratellino che gli ha fatto un dispetto, o l'amico che a tutti i costi vuol raccontare un'emozione provata, non condividono ma realizzano una catarsi.

2°. Porsi su un livello paritario. Qualunque siano i ruoli agiti, bisogna uscire da essi, liberandosi dalle sovrastrutture mentali, che li tengono in vita. Un datore di lavoro non può condividere con un subalterno, se entrambi non escono rispettivamente dai loro ruoli per porsi alla pari come persone. Non esiste condivisione tra insegnante ed

that ask us to share their ideas, their crusades, their behavior, their uneasiness, their gossip. We, too, do the same. It is not easy in this multi-form torrent of messages, flatterings, imperatives, to choose where to apply our energy, thus in our society it is first necessary to learn how to not share before being able to share.

In sharing we can emerge ourselves or remain in limbo. Also in this last case energy is used. The multiple situations of bland or neutral sharing, in as much as they too need energy, at the end of the day and in the course of existence, takes the majority of our possibilities without offering us what is significative for our evolution.

Wise men have also noted how we must be drastic in the choice of sharing. Share only a few things but those fully. Who shares a little of everything shares nothing. Wise men and the people who are highly motivated practice "discriminate sharing". Carefully choosing people, places, in which to share and, risking to appear hard, discriminate between the sharing to receive and that to refuse, and in the latter without being affected by bad feelings.

Psychosynthesis shows how it is necessary to essentialize life, which corresponds to: "if I share something I share it fully, with full participation in line with my existential goals and refuse the other sharing requested of me".

Sharing, which we accept or refuse, lays bare what we are choosing in life and thus how really our I is going towards the Self. Our sharing is the guide that indicates if we are working for our life project. "Tell me what you share and I will tell you who and where you are".

In sharing there are six phases:

1°. The act of sharing presupposes a first phase of disidentification. Only a free choice, disidentified, makes the need for sharing such and not a catharsis, a release. These modalities are sometimes useful and sometimes indispensable, but it is sufficient to realize that they are not sharing. The child who breathlessly runs to his mother and cannot stop himself from expressing his sentiments of hate towards his younger brother who has teased or hurt him, or a friend who wants to tell you of an emotion at all costs, do not share but achieve a catharsis.

2°. To be on the same level. Our roles do not matter, we must escape from them, liberating ourselves from the mental framework, which keeps them alive. An employer cannot share with an employee, if both of them do note escape from their roles to become equal as persons. There is no sharing between teacher and pupil, between therapist and patient, between mother and child.

3°. It is indispensable to have a interpersonal relationship of trust. For this purpose the exercise using evocative words regarding the quality of trust can be useful. If on some occasion we are not able to have trust, we must leave sharing to give or receive information.

4°. Know how to choose the moment for sharing.

allievo, tra terapeuta e paziente, tra madre e figlia.

3°. È indispensabile avvertire una relazione interpersonale di fiducia. A questo riguardo ben si addicono nella condivisione gli esercizi delle parole stimolo riferiti alla qualità della fiducia. Se in qualche occasione non riusciamo ad introiettare la fiducia, lasciamo perdere di condividere e mettiamoci nella posizione di informare o di ricevere informazioni.

4°. Saper scegliere il momento per la condivisione. Poichè condividere è un processo energetico, è opportuno saper discernere quando attivare le energie connesse. È richiesta la consapevolezza che le condivisioni qualunque esse siano influenzano l'altro.

La maturità di coscienza è direttamente proporzionale alla capacità di inibire il desiderio di condividere e al saper scegliere il momento, in cui esprimere pensieri o emozioni.

5°. La quinta fase consiste nel creare un habitat mentale che funga da utero, in cui le idee, fecondandosi vicendevolmente, diano luogo ad un atto creativo che le trasmuti in un essere nuovo per entrambi i soggetti che condividono. Deve emergere un contenuto che sia figlio e sintesi del materiale attivato. Per far sì che il processo della condivisione si attui, occorre che i soggetti che condividono posseggano il principio maschile ed il principio femminile sufficientemente sviluppati e consapevoli. La condivisione è un susseguirsi dialettico di fasi attive, propositive, in cui si inviano i contenuti e fasi recettive, di accoglienza, in cui si ascoltano. Qualora si sia dotati di una sola delle due componenti non avverrà la fecondazione.

6°. Ancoraggio e attuazione del progetto nuovo nato. Donargli cioè una forma concreta ed operativa.

Riporto infine alcune considerazioni semplici. Quale stimolo alla riflessione, riporto qui di seguito alcune considerazioni sulla condivisione nelle diverse tipologie:

- Il tipo volontà è individualista e non tende alla condivisione. Se vi arriva, vi arriva per scelta deliberata una volta che ne abbia riconosciuto l'utilità.
- Per il tipo amore è una necessità. Per natura condivide tutto e tutti. Rischia di sovraccaricarsi di condivisioni ed essere sommerso da esse.
- Il tipo attivo-pratico utilizza la condivisione per i propri fini egocentrici. Se è evoluto per i fini del gruppo.
- Il tipo creativo-artistico percepisce al di là di ciò che viene espresso, e si rapporta con questo. Nella condivisione è polemico, ma ricerca costantemente l'armonia.
- Il tipo scientifico in genere informa e si informa, non condivide.
- Il tipo devozionale-idealistico non si mette nei panni degli altri e li nega pur di affermare il suo ideale.
- Il tipo organizzativo è scarsamente interessato ai contenuti. È preso dal ruolo di moderatore della condivisione.

Soffermiamoci ora sulle origini psichiche della condivisione. La condivisione è un bisogno istintuale. Rientra nell'istinto di conservazione ed è un prodotto di questa funzione.

Because sharing is an energetic process and it is wise to discern when to use the energies connected with it. Awareness is necessary so that sharing, whatever it may be, can influence others. Maturity of consciousness is directly proportional to the capacity to inhibit the desire to share and to know how to choose the correct moment in which to express our thoughts or emotions.

5°. The fifth phase consists of creating a mental habitat that acts as the womb, in which the ideas, fertilizing themselves, give rise to a creative act that transforms them in a new being for both persons who are sharing. A content must emerge that is both child and synthesis of the activated material.

To activate the sharing process it is necessary that the persons who are sharing posses both the masculine and feminine principles, sufficiently developed and aware. Sharing is a dialectic continuation of active and purposeful phases, in which there are alternating phases of transmission and reception. If there is only one of the components there will be no fertilizing.

6° Anchoring and initialization of the new born project. That is giving it an operational and concrete form.

Here are some simple considerations to stimulate reflection on the subject: how can the various typologies be used in sharing?

- The will type is individualistic and does not tend towards sharing. If this type shares it is by a deliberate choice once the usefulness has been seen.
- For the love type it is a necessity. Normally this type shares everything and everyone. There is the risk of being overcome by sharing and submerged by it.
- The active-practical type uses sharing for egocentric purposes. If this type is evolved it shares the aims of the group.
- The creative-artistic type perceives beyond that which is expressed, and is in relationship with it. In sharing this type is argumentative, but constantly seeks harmony.
- The scientific type generally informs and is informed, does not share.
- The devotional-idealistic type does not put itself in the shoes of others and negates them in order to be able to affirm its ideals.
- The organizational type is not very interested in contents. The role it identifies itself in is of the moderator of sharing.

Let's now look at the psychic origins of sharing.

Sharing is an instinctual need. It falls in the instinct of conservation and is a product of this function.

For example we can see this in the animals of the savanna who share their catch or defense for survival. A pride of male and female lions share the action of encircling some gazelles that are feeding. But the male lion is stronger, when the gazelles have been captured, his

La osserviamo ad esempio negli animali della savana, che condividono la caccia o la difesa per sopravvivere. Un branco di leoni maschi e femmine condivide l'azione di accerchiamento della guardinga gazzella, che pascola. Ma dipoi il leone maschio, più forte, quando la gazzella è catturata, facendo emergere le componenti egocentriche ed egoistiche dell'istinto di conservazione, se la divora da solo, aggredendo gli altri leoni che, affamati, chiedono di condividere la loro parte.

L'uomo condivide con gli animali la funzione istintuale e se la usa a livelli inferiori ne nascono guerre e conflitti che causano aggressività reciproche, dolore e sofferenza. Tutto ciò ha fatto sì che gli uomini, nel corso dei millenni, prendessero gradatamente consapevolezza del danno che derivava loro dall'usare gli istinti con modalità separative. Oggi l'umanità è più strettamente unita di quanto non lo sia mai stata nella propria storia, nonostante le scissioni ed i conflitti in atto. La condivisione non più egocentrica, ma spostata a livelli superiori di coscienza, che sta evidenziandosi a livello planetario, è l'effetto di un'armonia raggiunta tramite la millenaria sperimentazione dei conflitti. In altre parole è il bene prodotto dal male.

L'energia di condivisione, prodotta dall'armonia tramite conflitto, facilita anch'essa, collaborando con altre energie, il cammino dell'Umanità nel processo evolutivo. La condivisione tra gli uomini si affianca inoltre e si integra con la condivisione già in atto sul pianeta tra gli altri regni animale, vegetale e minerale, attivando una sintesi sempre più profonda tra Eros e Logos. □

1) Astrolabio, Roma 199

egocentric and egoistic components emerge from the instinct of conservation and he eats the prey alone, threatening the other hungry lions that try to have their share.

Humankind shares with animals the instinctive function, and if it is used at an inferior level wars and conflicts occur that cause reciprocal aggression, pain, and suffering. Due to this humankind, through the ages, has gradually become aware of the harm that is caused from the use of this instinct in a separative way. Today humankind is more united than it has ever been in all of its history, even given the actual separations and conflicts. The sharing, no longer egocentric but moved to higher levels of consciousness, which is happening on a planetary level, is the effect of harmony reached through the millennia of conflicts. In other words it is the good that has come from bad.

The energy of sharing, produced from the harmony through conflict, also helps, in collaboration with other energies, the path of humankind towards evolution.

Sharing between people goes hand in hand, and integrates with, the sharing that is already happening on the planet between the other animal, vegetable, and mineral realms, activating an ever deeper synthesis between Eros and Logos. □

(*) Presidente dell'Istituto di Psicosintesi.

Psychosynthesis Palo Alto
461 Hawthorne Avenue
Palo Alto, California 94301, U.S.A.
Telephone (415) 321-6562

BOOKS

"I" and Self
Re-Visioning Psychosynthesis
by John Firman (1991)

Healing the Human Spirit
A psychosynthesis View of Trauma, Healing, and Growth (draft)
by John Firman in collaboration with Ann Russell (1994)

MONOGRAPHS

What is Psychosynthesis?
by John Firman and Ann Russell (1993)

Digging Up the Past
Object Relations and Subpersonalities
by Chris Meriam (1994)

Opening to the Inner Child
Recovering Authentic Personality
by John Firman and Ann Russell

BOOKS: U.S. $24 (bookrate) · Canada $26 · Europe $31 · Australia & New Zealand $33 / MONOGRAPHS: U.S. $8 · Canada $8 · Europe $10 · Australia & New Zealand $10
All prices are U.S. currency and include airmail postage (except U.S. books which are bookrate). Please make check payable in U.S. dollars to John Firman or Ann Russell.