Maria Elettra Cugini

# SINGLE CON GIOIA

## Ovvero l'arte di star bene con se stessi

Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Maria Elettra Cugini

# SINGLE CON GIOIA

## Ovvero l'arte di star bene con se stessi

Le Comete FrancoAngeli

*Grafica della copertina*: Alessandro Petrini

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

# Indice


**Prefazione** pag. 9

**Introduzione** » 11

Scheda 1 » 15

**1. Gli impedimenti allo stare bene da soli** » 21

Scheda 2 » 39

**2. Le condizioni essenziali allo stare bene con se stessi** » 43

Scheda 3 » 63

**3. Due diversi modi di porsi verso la vita** » 68

Scheda 4 » 75

**4. Solitudine e creatività** » 80

Scheda 5 pag. 85

**5. Solitudine difensiva e solitudine coatta** » 90

Scheda 6 » 97

**6. Lo stare soli come "male minore"** » 98

Scheda 7 » 105

**7. Lo star soli in coppia e in famiglia** » 110

Scheda 8 » 119

**8. La solitudine nella mezza età: l'esperienza personale** » 124

**9. La donna dai cinquanta in su: studi e ricerche** » 131

Scheda 9 » 143

**10. E gli uomini di mezz'età?** » 148

**11. La fede: un modo per non sentirsi soli a qualunque età** » 163

**Conclusione** » 169

**Bibliografia** » 173

A mia madre, che mi ha, forse inconsapevolmente, indirizzato i primi messaggi sulla difficile arte di star bene da soli.

“Dobbiamo riservarci un piccolo retrobottega, tutto nostro, dove situare la nostra vera libertà, il nostro principale rifugio e la nostra solitudine”.

Michel Eyquem de Montaigne

“Senza la solitudine saremmo anche più soli”.

Emily Dickinson

“Vedi che alto concetto ho di te: oso affidarti a te stesso”.

Lucio Anneo Seneca

# Prefazione

Il fenomeno della solitudine è oggi, come sappiamo, sempre più diffuso e dilagante. Al di là di frasi stereotipate del tipo "Solo è bello" – che trovano ben poco riscontro negli effettivi vissuti della maggioranza delle persone – si tratta di una realtà molto spesso percepita come triste e desolante, che grava funestamente sull'esistenza di molti di noi, anche soltanto a livello di minaccia o di tetra previsione per il futuro.

Alcuni anni or sono, durante una mia visita a San Francisco, in California, mi stupii grandemente nell'apprendere che un intero quartiere di quella città era abitato da single, ma non ci sarebbe niente di strano se oggi qualcosa di simile si verificasse anche in Italia, visto il sempre crescente numero dei "soli".

Si parla oggi, per esempio, fra le persone di mezz'età, di un rapporto 8 a 1 fra donne e uomini, il che fa logicamente dedurre che, almeno fra i soggetti di sesso femminile, una folta schiera di essi dovrà necessariamente abituarsi a vivere, possibilmente bene, da sola.

Per non parlare poi della terza e della quarta età, in cui un sempre più marcato individualismo (o egoismo?) della nostra attuale società, e una sempre maggiore durata della vita media, fa sì che le persone anziane costrette a vivere da sole siano in continuo e costante aumento.

Sulla base dei dati rilevati dai rapporti ISTAT, risulta che in Italia i single sono in continuo aumento. Infatti da una percentuale dell'8,7% del

1989-90, essi hanno ormai raggiunto una percentuale superiore all'11% (includendo in essa anche i genitori soli, visto che in Italia 1 famiglia su 10 è monogenitoriale, cioè costituita da un solo genitore).

Tali ricerche evidenziano inoltre che tale percentuale cresce con l'aumentare dell'età: essa è infatti molto bassa (come facilmente intuibile) nella fascia dai 15 ai 24 anni, sale notevolmente nella fascia dai 25 ai 54 anni, per raggiungere infine il suo massimo nelle due fasce dai 65 ai 74 anni e dai 75 anni in su.

Considerato che le famiglie monogenitore sono costituite prevalentemente da donne (577.000 contro 114.000 uomini) e che le persone di sesso femminile sono le più longeve (e quindi destinate a sopravvivere al coniuge maschio), si può facilmente dedurre che il problema della solitudine (o meglio, del vivere da soli) riguarda essenzialmente le persone mature e, ancor più, le anziane, e che le donne ne sono coinvolte in misura molto maggiore degli uomini. Non a caso infatti dedicheremo proprio alle persone di mezz'età (e, in particolare, alle donne) la trattazione di molti capitoli di questo saggio, essendo il problema, se di problema si tratta, precipuamente il loro.

Il nostro libro non ha infatti intenzione di rivolgersi agli "addetti ai lavori" (psicologi, sociologi o assistenti sociali), ma proprio a coloro che vivono in prima persona tale situazione di vita, o temono di potervisi trovare nel futuro. Al di là dei single veri e propri, il nostro saggio intende indirizzarsi anche a chi, pur non vivendo in solitudine in quanto parte integrante di una famiglia o di una coppia, può aver smarrito nel tempo la capacità sottile, ma importantissima, di "saper vivere bene da solo in mezzo agli altri", capacità sicuramente rivitalizzante sia per la propria esistenza che per quella di chi ci circonda. Troppe persone oggi infatti percepiscono negativamente le famiglie o le coppie di cui fanno parte, per la frustrante sensazione di avvertirle come un ostacolo alla propria personale realizzazione; il triste risultato è che tali nuclei di convivenza sono non di rado vissuti più come luoghi di repressione e oppressione che come fonti di benessere psicologico individuale.

Sarà solo riservandoci, come ci suggerisce Montaigne, "un piccolo retrobottega tutto nostro, dove situare la nostra vera libertà, il nostro principale rifugio e la nostra solitudine" che potremo ritrovare il piacere di vivere in coppia e in famiglia, senza percepirne minata la nostra singola individualità, a cui molto difficilmente potremmo rinunciare.

# Introduzione

"Le cose non sono buone o cattive, ma è il Pensiero che le rende tali".

William Shakespeare, *Amleto*

Forse la parola italiana "solitudine" è fra quelle che annovera una delle più vaste gamme di significati, potendo essa indicare altrettanto bene uno stato fisico (lo *stare* soli, cioè lontani dagli altri) o psicologico (il *sentirsi* soli) e dei vissuti totalmente disparati che possono andare dalla frustrazione, infelicità e sgomento più assoluti alla soddisfazione, gratificazione e autorealizzazione più complete.

Sembra una parola coniata apposta per avvalorare l'ottica fenomenologica, tipica della psicologia umanistica, secondo la quale gli stati mentali ed emotivi della persona sono provocati più dalla sua personale percezione, che dagli stimoli oggettivi che li producono. Infatti, di fronte allo stesso identico fenomeno oggettivo, la solitudine appunto, troveremo reazioni psicologiche ed emotive totalmente diverse, a seconda degli individui che ne sono coinvolti.

In altre parole, potremmo dire quindi che di per sé la solitudine non è che uno status neutro, che si tinge dei colori di chi vi si trova implicato, impregnandosi delle sue peculiarità e del suo modo di essere.

Ciò vuole però anche dire che, essendo di per sé la solitudine una situazione né positiva né negativa, *sta in noi la possibilità di vivere questo status come una condizione di benessere o di malessere*, e di percepirla come una terribile e sconcertante condanna, o come un fertile terreno su cui far crescere il nostro albero della vita. Vuol anche dire, in altre parole,

che cambiare la nostra percezione della solitudine significa poterla trasformare da una fonte di disagio e di disperazione in una di appagamento e autorealizzazione, e che sta a noi viverla in un modo o nell'altro.

La tesi sostenuta da questo saggio è infatti che il riuscire a star bene da soli non è né un privilegio elargitoci dal destino, né un fortunato scherzo della sorte, ma solo un'arte che può essere appresa, nel caso in cui non sappiamo spontaneamente praticarla da soli.

Come è il caso di tutte le arti, ci sarà poi l'allievo che ne diverrà a sua volta un brillante maestro, o chi ne sarà solo un modesto e forse mediocre esecutore, ma come qualsiasi strumento che, anche se suonato in modo non egregio, alla fine non mancherà di produrre qualche suono gradevole per chi si sia allenato a usarlo, così anche quest'arte, se appresa adeguatamente, non mancherà di dare qualche risultato gratificante a chi la pratica.

La considerazione forse primaria in tutto questo discorso è che *si tratta di un'arte che non possiamo comunque esimerci dall'apprendere*, a differenza di tante altre abilità che possono rimanere un optional legato alle preferenze individuali, per il semplice motivo che *la società di oggi non ce lo consente,* a meno di non voler rimanere degli emarginati tristi e insoddisfatti. I dati che abbiamo riportato nella prefazione ce lo confermano inequivocabilmente.

Questo saggio non si propone certo di fornire ricette standardizzate o soluzioni miracolistiche, ma piuttosto di offrire al lettore "stimoli di riflessione" che lo inducano sia a guardare con maggiore autenticità e coraggio all'interno di se stesso, sia a confrontarsi con esperienze diverse di vita vissuta, che possano fargli percepire il problema in un'ottica differente e, possibilmente, più ottimistica e positiva.

Del resto, l'aiuto che possiamo chiedere realisticamente alla psicologia è esattamente e soltanto questo, non avendo certo tale disciplina il potere di cambiare la realtà oggettiva delle cose e dei fatti della nostra vita, ma possedendo peraltro la grande prerogativa di poter mutare la *percezione soggettiva* di noi stessi, del nostro prossimo, delle situazioni in cui siamo coinvolti e, in generale, della realtà che ci circonda, facendocela quindi vivere in maniera soggettivamente diversa. Prerogativa indiscutibilmente non da poco, se si considera che è proprio la nostra personale percezione della realtà – ben più della realtà stessa oggettivamente considerata – a farci vivere bene o male la nostra vita e le opportunità che essa, in ogni caso, ci offre. Il problema è di conseguenza molto più al di dentro che al di fuori di noi, ed è quindi inevitabile che questo saggio voglia indurre il lettore a rivolgere il suo sguardo dall'esterno all'interno di se stesso, stimolandolo a "guardarsi dentro", per trovare in se stesso mille nuove sorgenti di ricchezza e mille nuove ca-

pacità o potenzialità da coltivare che possano riempire il suo "buco nero" con nuove mete di fecondo benessere.

Il libro non mancherà di fornire citazioni di studi e di ricerche condotti sull'argomento in tutto il mondo, e in particolare in America, e di riportare pareri di esperti, sia letterati che psicologi, sulla tematica in questione. Esso peraltro, più che a indottrinare e a erudire, mira, come dicevamo, a coinvolgere il lettore in continui e stimolanti interrogativi su se stesso, proprio al fine di portarlo ad affrontare il problema-solitudine in un'ottica diversa da quella sotto la quale può averlo precedentemente inquadrato.

È esattamente questo lo scopo per cui abbiamo corredato il testo di numerosi *questionari di autoesplorazione e autovalutazione,* che inducano il lettore a riflettere su se stesso e a darsi delle risposte. Le schede contenenti tali questionari sono state poste all'inizio di ogni capitolo e suggeriamo al lettore di compilarli, se ritiene di volerlo fare, *prima* della lettura dei capitoli a cui si riferiscono, affinché la loro compilazione sia del tutto priva dell'ancorché minima influenza esercitata dal contenuto del testo, e possa invece riflettere in pieno le autentiche caratteristiche di personalità del lettore. Superfluo dire che i non interessati possano del tutto ignorare questa parte, e passare direttamente alla lettura dei capitoli.

Inizieremo la trattazione esaminando i più comuni ostacoli e impedimenti che si possono frapporre al conseguimento del vivere bene da soli, considerando successivamente quali fattori e quali atteggiamenti mentali possano, di contro, favorire il vivere la solitudine in maniera appagante e realizzante, o, per lo meno, scevra da quei volti oscuri e angoscianti così spesso collegati a tale status.

Personalmente, posso dire di capire perfettamente chi non trova in se stesso spontaneamente la capacità di percepire la sua solitudine con serenità, visto che la mia attuale capacità di vivere bene da sola non è affatto innata, ma faticosamente acquisita attraverso gli anni, in un graduale processo di superamento della mia istintiva dipendenza. Non mancherò infatti di fornire al lettore anche spunti autobiografici, che lo aiutino a non considerarsi solo nel difficile cammino da intraprendere. Io stessa infatti, solo in virtù di un grande sforzo e di conquiste parziali successive, ho, come vedrete, progressivamente raggiunto la consapevolezza che gli altri non erano assolutamente indispensabili al mio personale benessere psicologico, e che l'unico elemento veramente primario e decisivo al mio stare bene era il privilegio di poter godere di un buon rapporto con me stessa. So per esperienza personale quanto faticoso sia il cammino che porta a rafforzare il proprio Io al punto da poter percepire la solitudine come un'amica, invece che come un orripilante fantasma da paventare e da evitare a ogni costo. Posso quindi comprendere perfettamente analoghi

vissuti dei miei lettori, ma ne conosco anche i rischi e so, per esempio, come tale paura possa indurre a scelte di vita pericolosamente errate, nel tentativo coatto di volersi affiancare a tutti i costi anche alle persone meno adatte, pur di non restare soli. So peraltro, per esperienza personale, che tale paura può essere trionfalmente vinta, a totale vantaggio del proprio benessere sia psicologico che fisico, ed è proprio in questo che spero di poter essere di qualche aiuto ai miei lettori.

L'importante è, però, che chiunque voglia trarre un certo profitto dal mio libro, non si approcci a esso con la passività o il distacco di un osservatore disimpegnato, ma piuttosto con la concentrazione e il coinvolgimento di chi vuole mettersi attivamente e coraggiosamente in gioco in prima persona, per sperimentare su se stesso le tesi e le sfide di riflessione qui offerte. È questo l'atteggiamento che mi permetto di suggerire ai miei lettori, perché la mia e la loro fatica non vadano miseramente perdute.

# Scheda 1

## Quesiti per l'autovalutazione (da compilare prima della lettura del capitolo 1)

**N. B.** È importante, per poter compilare questo come i questionari dei capitoli successivi, rispondere di getto, immediatamente, senza riflettere troppo e facendo leva sulla nostra parte più profonda e irrazionale (quella che noi psicologi chiamiamo "la pancia") piuttosto che sulle nostre facoltà logico-razionali ("la testa"). Non chiediamoci mai "come sarebbe meglio rispondere" o "cosa sarebbe più giusto e indicato pensare o sentire" ma piuttosto focalizziamoci su ciò che autenticamente e realmente pensiamo e sentiamo, sulle reazioni immediate che salgono spontaneamente e istintivamente alla nostra percezione, anche se sembrino poco confacenti, poco logiche o, soprattutto, poco lusinghiere per la nostra immagine. È solo se avremo il coraggio di tuffarci nei complessi meandri delle nostre parti più profonde e irrazionali che potremo avere qualche probabilità di mettere a punto qualcosa di noi stessi che non conoscevamo ancora, e che potrebbe essere la chiave di alcune nostre difficoltà esistenziali.

Apponi una crocetta alle risposte *a*, *b* o *c* in cui ti riconosci maggiormente nelle tue reazioni e nei tuoi vissuti. È sconsigliabile scegliere più di una risposta, e ti esortiamo quindi a privilegiarne una soltanto (quella che ti si confà maggiormente rispetto alle altre). Solo nel caso eccezionale in cui proprio non riuscissi a fare una scelta univoca ti invitiamo ad apporre due crocette, di entrambe le quali terrai poi conto nella valutazione.

1. Quando pensi alla condizione del vivere da soli, quale immediata reazione emotiva avverti dentro di te?
   - *a*. Un senso di sgomento, di scoramento, di tristezza, di paura, o, comunque, un sentimento di disagio.
   - *b*. Un senso di libertà, di appagamento, di benessere, di autonomia, o, comunque, un sentimento di complessiva tranquillità.
   - *c*. Un po' dell'uno e un po' dell'altro.
2. Se pensi a te stesso/a bambino/a, come ti ricordi?
   - *a*. Piuttosto triste e solo/a, annoiato/a, poco partecipe alle attività della famiglia e dei coetanei o addirittura infelice.
   - *b*. Spensierato/a, allegro/a e generalmente in buona compagnia.

*c.* Complessivamente soddisfatto/a, pur negli alti e bassi delle varie situazioni.

3. Se sei rimasto/a recentemente da solo/a, o se pensi a questa eventualità come possibile ipotesi della tua vita futura, senti che:
   *a.* consideri (o considereresti) il tuo status come una condanna a cui rassegnarsi poco a poco;
   *b.* stai cercando (o cercheresti) di reagire positivamente, inventandoti nuovi interessi, nuove relazioni e nuove attività;
   *c.* nella tua vita hai superato tante altre difficoltà e riuscirai (riusciresti) ad affrontare positivamente anche questa.
4. Attualmente:
   *a.* ti senti molto proiettato/a nel passato (ricordi, nostalgie, rimpianti);
   *b.* ti vivi pienamente il tuo presente (ciò che sei, ciò che hai e ciò che provi ora), cercando di coglierne possibilmente gli aspetti positivi;
   *c.* riesci ad avere un rapporto abbastanza equilibrato sia con il tuo passato che con il tuo presente che con il tuo futuro (programmi, progetti, aspettative).
5. Sei convinto/a che la tua vita:
   *a.* sia determinata quasi esclusivamente dalla sorte e dal destino, e che ben poco si possa fare contro di essi;
   *b.* sia prevalentemente nelle tue mani e che tu possa essere in larga misura l'artefice della tua esistenza;
   *c.* in parte non dipenda da te, ma ci sia anche un largo margine alla tua scelta.
6. Credi che la tua realizzazione e la tua serenità possano provenire:
   *a.* dagli altri (dal loro amore, dalla loro stima, considerazione e cura);
   *b.* da te stesso/a e dal tuo modo di gestire al meglio la tua vita;
   *c.* anche soltanto da te stesso/a, se ti mancasse l'apporto positivo degli altri.
7. L'interesse primario della tua vita rotea attorno a:
   *a.* i tuoi figli, il tuo partner, la tua famiglia o, comunque, gli altri;
   *b.* te stesso/a, le tue capacità, le tue potenzialità, i tuoi interessi;
   *c.* gli altri contano molto per te, ma conti soprattutto su te stesso/a.
8. Se sei una donna, pensi che la tua vita senza un uomo al tuo fianco:
   *a.* non possa essere che infelice;
   *b.* possa essere anche migliore che a fianco di una persona sbagliata;
   *c.* possa essere soddisfacente, pur non essendo questa la tua massima aspirazione.

9. Se sei una donna sola;
   *a.* ti limiti nelle attività che desidereresti svolgere, laddove non ci sia una persona che ti accompagni o che ti faccia compagnia;
   *b.* fai tranquillamente tutto ciò che desideri, anche se può comportare qualche rischio (come per esempio rientrare la sera tardi da sola);
   *c.* eviti situazioni troppo rischiose, ma la tua vita è piena di attività multiformi.
10. Se sei un uomo solo, senza una donna costantemente al tuo fianco:
   *a.* vivi la tua routine quotidiana (funzionamento della casa, vitto, guardaroba) come pesante e a volte impossibile da gestire da solo;
   *b.* sei del tutto autonomo nel provvedere ai tuoi bisogni quotidiani;
   *c.* il motivo per cui vorresti una compagna al tuo fianco non è quello di non sapertela cavare discretamente da solo.
11. Se sei un uomo e immagini di rimanere improvvisamente da solo, senti che:
   *a.* ti vedresti perso;
   *b.* te la caveresti benissimo;
   *c.* non troveresti difficoltà a livello concreto, ma affettivo ed emotivo.
12. Uomo o donna che tu sia, senti:
   *a.* di non esserti ancora liberato/a dai condizionamenti familiari e sociali, nei tuoi gusti, tendenze, scelte, valori;
   *b.* di essere arrivato/ad ad ascoltarti e rispettarti per ciò che tu personalmente sei e vuoi;
   *c.* di esprimerti abbastanza autenticamente, anche se a volte alcuni condizionamenti del passato si riaffacciano e si fanno risentire.
13. Nell'esaminare il percorso della tua vita fino a oggi ti vedi:
   *a.* all'eterna ricerca di un amore, senza quasi alcun intervallo fra una relazione e l'altra;
   *b.* in alcuni periodi da solo/a, senza il bisogno di catapultarti immediatamente in una nuova relazione;
   *c.* capace di stare in coppia solo quando ne sei veramente convinto/a.
14. Se pensi a te stesso/a e alla tua autostima, senti:
   *a.* che ti stimi piuttosto poco e non hai molta considerazione e comprensione per te stesso/a (ti vorresti, per esempio, più attraente, più abile, più capace o più efficiente di come sei);
   *b.* hai una buona autostima che ti permette di poter contare su di te in ogni frangente;
   *c.* sei discretamente soddisfatto/a di te stesso e ti stimi sufficientemente.

15. Ti senti più portato/ad a:
    *a.* non cambiare mai le cose della tua vita, a meno che non sia assolutamente inevitabile;
    *b.* affrontare le novità e i cambiamenti con disinvoltura;
    *c.* non desiderare particolarmente i cambiamenti, ma anche a ricercarli volontariamente se li giudichi utili al tuo benessere.
16. Sei convinto/a che:
    *a.* il prezzo più alto in assoluto nella vita sia pagato dalle persone che vivono da sole;
    *b.* sia sempre meglio essere soli che male accompagnati;
    *c.* anche lo stare da soli si può vivere in varie maniere, a seconda del nostro modo di essere.
17. Senti che:
    *a.* non esiste una sostanziale differenza fra “vivere da soli” ed “essere soli”;
    *b.* a volte è meno solo proprio chi vive da solo;
    *c.* ciò che conta davvero è avere un buon rapporto con se stessi.

## Come leggere le tue risposte

Innanzi tutto, permettimi di sottolineare ancora una volta che esse non avranno alcun valore autoesplorativo o autovalutativo se date "per far bella figura con te stesso" facendoti apparire ciò che in realtà non sei (se ti viene ora questo sospetto, non proseguire e torna sui tuoi passi a rivedere più sinceramente le risposte date). Se invece pensi di avere avuto sempre il coraggio di essere autentico, valuta le tue risposte nel seguente modo:

- come prima cosa, conta il numero delle risposte date sia alla lettera *a*, sia alla *b* sia alla *c*; nel caso (che peraltro ti avevamo sconsigliato) tu avessi dato eccezionalmente due risposte allo stesso quesito, tieni conto nel computo di entrambe le lettere;
- se il totale più alto è quello relativo alle risposte *a*, probabilmente il tuo rapporto con la solitudine è tutt'altro che buono e questo status è da te vissuto come un peso triste da sopportare al presente, o come un'oscura minaccia per il futuro;
- se hai dato un numero di risposte più alto alla lettera *b*, sembra che tu sia perfettamente in grado di vivere da solo e, tutto sommato, vivi questa condizione come migliore di tante altre. Se questo totale è però molto superiore rispetto agli altri, ci sarebbe forse da porsi la domanda (che ti invito a rivolgerti) se riesci a vivere bene anche con gli altri, oltre che da solo; potresti avere infatti una certa difficoltà a credere e contare anche sulle altre persone, oltre che su te stesso. I test successivi potranno chiarire meglio questo aspetto della tua personalità;
- se hai dato un numero di risposte *c* superiore a tutte le altre lettere, sembri una persona che sa vivere con gli altri, ma anche sola con se stessa, perché sai contare e dare importanza alla presenza e vicinanza delle persone significative della tua vita, senza però mai dimenticare te stesso/a; ciò dovrebbe garantirti una vita abbastanza facile e serena (nei limiti ovviamente delle umane cose).

Nell'autovalutazione va tenuto anche conto della lettera che, dopo la prima, ha ottenuto il secondo posto nel totale delle risposte, specie se il numero totalizzato da questa seconda lettera sia abbastanza rilevante. Se per esempio, si fosse raggiunto un punteggio massimo alla lettera *c*, e un secondo totale abbastanza alto alla lettera *a*, ciò significherebbe che, pur essendo sostanzialmente in grado di affrontare bene la tua solitudine, hai peraltro anche una componente pessimistica che a volte ti provoca una visione non troppo rosea di te stesso e della tua vita, ma che riesci complessivamente a compensare.

Nel caso due totali si equivalessero, o comunque l'uno fosse di poco superiore all'altro, ciò significherebbe che in te compaiono componenti di-