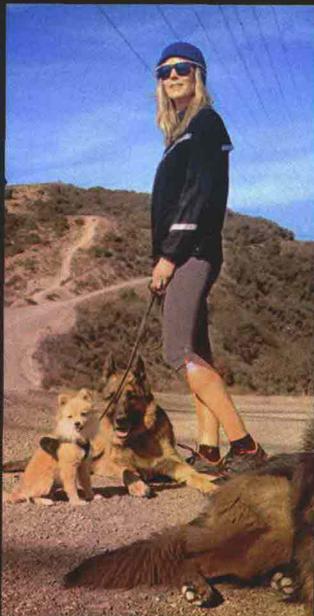


**7**  
STORIE  
della settimana

# La single felice solitudine. E vedere

*Heidi Klum*



Un paio di anni (e una figlia) con Flavio Briatore, sette anni di matrimonio (e tre figli) con il musicista Seal, un anno e mezzo con la sua guardia del corpo Martin Kristen. Ora Heidi Klum, 40, posta su Twitter foto con i suoi cagnoni, nei supermercati biologici o spensierata al parco con i figli. Insomma, si dedica a se stessa.

*Alessia Marcuzzi*



Mamma di Tommaso e Mia, dopo il grande amore con Francesco Facchinetti, Alessia, 41, si dichiara single felice: tra il blog, il Grande Fratello e una collezione di borse disegnata da lei, non ha tempo per altro.

*Katie Holmes*



Da quando si è liberata in un colpo solo di Tom Cruise e dell'ingombrante presenza di Scientology, Katie Holmes, 35, sembra ringiovanita. Non è corsa tra le braccia di nessuno e si dedica molto all'educazione della piccola Suri: «È importante trasmettere a mia figlia i miei valori. E che lei si senta amata».

# sa guardare dentro la l'amore per se stessa

*Vivere senza un compagno accanto, a volte, fa paura. Ma non è una condanna, anzi, può essere uno spazio di libertà. Dove scoprirci davvero, dare voce ai nostri desideri più nascosti, accettare le nostre ombre e, in definitiva, cominciare a volerci bene. Così si rompe la dipendenza infantile dagli altri. E si può essere davvero appagate. Ce lo spiega un'esperta*

di Anna Tagliacarne

Cameron Diaz



Archiviato il giocatore di baseball Alex Rodriguez, Cameron, 41, è tornata la regina delle single felici: rilascia entusiastiche dichiarazioni sulla sua passione per il sesso, ha pubblicato un libro di wellness che va forte negli States e si batte contro l'anoressia giovanile. Brava!

**S**e ci riserviamo un "piccolo retrobottega tutto nostro, dove situare la nostra libertà, il nostro rifugio e la nostra solitudine", come suggerisce il filosofo francese Michel de Montaigne, ritroviamo il piacere di vivere insieme agli altri. Tutti abbiamo bisogno di questo spazio per percepire la nostra individualità, per ritrovare la nostra identità. «La solitudine non riguarda solo i single, tutt'altro. Per questo immaginarla come quel "retrobottega di libertà" dove stare bene con noi stessi può essere molto rivitalizzante», conferma Maria Elettra Cugini, psicologa e psicoterapeuta di approccio rogersiano, che a questo tema ha dedicato il saggio *Single con gioia. Ovvero l'arte di star bene con se stessi* (Franco Angeli). Le rivolgiamo qualche domanda.

**La solitudine può apparire nemica o, all'opposto, uno spazio tutto nostro. Come mai?**

«Partiamo dal presupposto che la solitudine di per sé è neutra, ovvero non è in assoluto né positiva né negativa. Si tratta, infatti, di un fenomeno oggettivo di fronte al quale noi attiviamo uno stato mentale ed emotivo che varia da persona a persona. In pratica ognuno può vivere questo stato come una condizione di benessere o di malessere ed è più portato a percepirla come una terribile condanna o come un terreno fertile, un momento di crescita necessario e fruttuoso».

**Poniamo che una sia single. Che cosa ostacola la sua possibilità di essere felice da sola?**

«La sensazione di sentirsi estraniata dalla propria vita e dagli altri. È una condizione che può portare due tipi di reazioni: da una parte insicurezza, carenza di autostima e vulnerabilità; dall'altra angoscia, senso di futilità e di precarietà, insomma il vuoto tipico dell'uomo moderno, che fa sentire l'essere umano ancor più solo. Spesso chi prova queste sensazioni fa di tutto per non pensare e, in pratica, non sta fermo un momento. Avevo un paziente che non stava nemmeno cinque minuti in casa, aveva un impegno dietro l'altro. Un giorno gli dissi: "Lei mi ricorda una ▶»



Sopra, la copertina del saggio *Single con gioia* (Franco Angeli), sotto, l'autrice, la psicoterapeuta Maria Elettra Cugini, che spiega: «In una società come la nostra, in cui le persone sole sono sempre più numerose e, non di rado, infelici, star bene da soli è un'arte da imparare. Perché la compagnia di se stessi è l'unica insostituibile».



# 7

## STORIE

della settimana

trottola". E lui, di rimando: "La trottola se si ferma cade e io sono avvinghiato dal mio senso di angoscia e frustrazione". Così è la solitudine quando la si vive male».

### Da dove possiamo iniziare per stare bene con noi stessi?

«Possiamo dare un impulso alla nostra vita e un senso a quello che facciamo solo sapendo quello che vogliamo. Ed è fondamentale non illuderci che questo senso possa venire da qualcun altro. Molte donne tendono a centrare la loro vita sul partner, delegandogli la propria realizzazione, con l'ulteriore rischio di rimanere scoperte in caso di eventuale abbandono. Questo è frutto dell'educazione: ancora oggi in studio arrivano pazienti giovani che si chiedono cosa ci stanno a fare al mondo finché non riescono a prendere all'amo un compagno, come se il matrimonio e un marito fossero la soluzione di ogni problema. Quello che dovremmo fare, invece, è pensare alla differenza tra Ulisse e Penelope: lui in giro a scoprire e conquistare, lei a casa a fare e disfare la tela, aspettando il suo ritorno. Per forza si sentiva sola! Ma i tempi che viviamo non sono certo quelli di Penelope».

### Se l'amore non basta, in cosa credere?

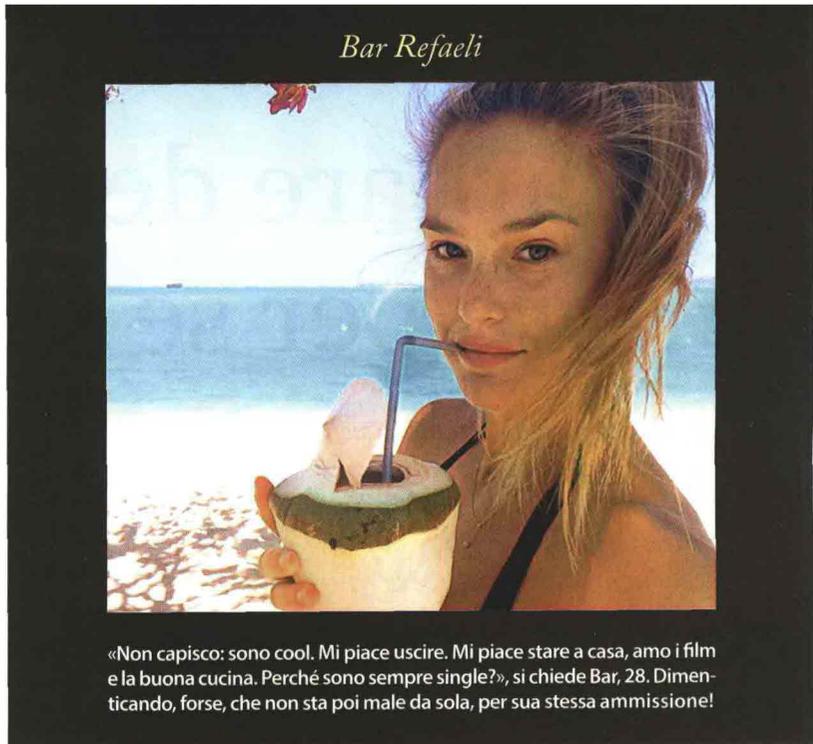
«In qualcosa che dia senso alla nostra vita, al di là di noi stesse. Trovare un significato è una problematica dell'uomo e della donna contemporanei: oggi si tende più a soffrire di "vuoti" che di "conflitti"».

### Ci fa qualche esempio?

«Secondo lo psicologo tedesco Viktor Frankl, sopravvissuto ai lager nazisti, è nella trascendenza che possiamo trovare la fonte di una vita piena e realizzata. Trascendenza non significa necessariamente religione, credere in Dio, perché la fede non è accessibile a tutti, ma è uno dei tanti ideali che possono ispirarci e portarci a spaziare nella gamma degli interessi umani, dalla politica all'arte, dall'educazione alla scienza. L'importante è sentire che esiste qualcosa che dà uno scopo o realizza la nostra esistenza: dallo studio alla pittura, al volontariato, le motivazioni che possiamo trovare sono infinite».

### Stare bene da soli: si può imparare?

«Certamente non è un dono del destino, ma



«Non capisco: sono cool. Mi piace uscire. Mi piace stare a casa, amo i film e la buona cucina. Perché sono sempre single?», si chiede Bar, 28. Dimenticando, forse, che non sta poi male da sola, per sua stessa ammissione!

un'attitudine indispensabile al nostro benessere, un frutto che si coltiva con impegno e fatica, attraverso un processo di crescita e maturazione individuale. Presuppone l'accettazione di se stessi e l'integrazione delle varie parti del proprio sé, inclusi i propri limiti e le esperienze passate. È l'arte di sapersi voler bene e di saper dare, a noi e agli altri, quell'amore che spesso cerchiamo dagli altri. Oltre, come ho già detto, a credere in qualcosa che dia un significato alla nostra esistenza, al di là della banale ripetitività del quotidiano».

### La capacità di stare bene da soli insegna a stare bene con gli altri?

«Lo psicanalista inglese Donald Woods Winnicott è forse l'unico studioso ad aver dato alla solitudine una connotazione positiva, identificandola con la capacità di stare soli, propria dell'essere maturo. Quando stiamo bene con noi stessi, e armonizziamo le parti contraddittorie che dilanano il nostro animo, impariamo a conoscerci e ad amarci: del resto non possiamo amarci se non sappiamo chi siamo e non possiamo sapere chi siamo finché non abbiamo accettato le luci e le ombre che ci compongono.

Questo ci fa vincere la nostra dipendenza infantile dagli altri e ci fa comprendere che i nostri veri punti di riferimento, le nostre motivazioni e i nostri significati più autentici non vanno ricercati al di fuori, ma dentro di noi. È a questo punto che il nostro rapporto con gli altri sarà più maturo

e ci riappropriamo delle nostre più sane e vitali energie interiori. Succede quando ci ascoltiamo davvero, scopriamo quali sono i nostri bisogni più nascosti e rinnegati e troviamo il coraggio di dare loro spazio, offrendo un nuovo senso alla nostra vita».

### Il rovescio della medaglia dello stare bene da soli può essere un forte egocentrismo o comunque l'isolamento?

«Rivolgere lo sguardo verso di noi ci serve ad affrontare positivamente l'esistenza e a contare innanzitutto sulle nostre forze perché l'altro può deluderci, abbandonarci o venirci a mancare suo malgrado. Ma essere centrati su di sé non significa andare verso uno sfrenato individualismo: bisogna diventare un'indispensabile fonte d'amore, di motivazione e di interesse. In pratica, stando bene da soli si può andare verso gli altri. La solidarietà, infatti, non solo non è vietata, ma è consigliatissima. Tra single, ma anche verso coppie, famiglie, persone più giovani o più anziane. Papa Francesco, recentemente, ha detto che la solidarietà non è una parolaccia: ricordiamolo».

### Socialmente la solitudine è in crescita?

«Direi di sì. In Italia, oggi, una famiglia su dieci è monoparentale, ovvero è costituita da un solo genitore. Se anni fa, a San Francisco, mi sorprese vedere un intero quartiere abitato da single, oggi non mi stupirebbe la stessa cosa nel nostro Paese, visto il crescente numero dei "soli" di ogni età». ■