

AZSALUTE |



Libri

di Arianna Zito

SINGLE CON GIOIA



“E ssendo di per sé la solitudine 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 nascere il nostro albero della vita. Vuole 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 in noi viverla in un modo o nell'altro”. La psicologa e psicoterapeuta **Maria Elettra Cugini**, nell'introduzione al suo saggio **Single con gioia** (Franco Angeli Editore, pagg.174, € 19,00), fa comprendere come sia assolutamente deputata al singolo individuo la percezione della *singletudine*.

Ma il percorso per arrivare ad avere un'idea positiva di questo status (cercato e voluto o subito che sia) non è quella che propriamente si potrebbe definire una “passeggiata”. “Riuscire a star bene da soli – scrive l'autrice – 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”.

E da questo libro possiamo prendere spunto sia per un'analisi sulla reale impressione che ognuno di noi potrebbe avere della propria condizione (attuale, futura o soltanto ipotizzata) di “solitudine” sia su metodi e percorsi per raggiungere una “percezione positiva”. Oltre a riportare citazioni di studi e ricerche condotti sull'argomento in tutto il mondo e pareri di esperti,

sia letterati che psicologi, il libro è corredato da numerosi questionari di auto esplorazione e auto valutazione. “Al di là dei single veri e propri – scrive Maria Elettra Cugini – 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”.

