

COME STARE DA SOLA SENZA SENTIRTI SOLA

Cambia punto di vista e scoprirai anche tu che avere momenti di solitudine non significa per forza ricadere nella malinconia

di TERESA BERGAMASCO scrivibile a dminprivato@mondadori.it

«Più mi lasciano sola, più splendo». Lo diceva la poetessa Alda Merini, che non aveva problemi a stare a tu per tu con se stessa. Ma non tutti la pensano allo stesso modo, anzi. Nella maggior parte dei casi lo stare da soli viene associato a qualcosa di triste e negativo. «E invece non dovremmo considerare la solitudine come un nemico, ma una realtà neutra, un contenitore che riempiamo di volta in volta» spiega la psicologa Maria Elettra Cugini, autrice di *Single con gioia, ovvero l'arte di star bene con se stessi* (FrancoAngeli). «Gli inglesi rendono bene la differenza: *to be alone* indica l'essere soli come condizione oggettiva, *to be lonely* la percezione soggettiva di una solitudine che pesa. Quel peso dipende solo da noi: se cambiamo prospettiva, dalla stessa condizione possiamo trarre dei vantaggi.

Evita i troppi impegni Convinti di essere soli e provando una sensazione di vuoto, ci si carica di cose da fare occupando, per esempio, tutto il tempo libero. «L'iperattivismo evita la solitudine solo in apparenza» sottolinea l'esperta. «Ma è un modo per fuggirla e prevede un rischio, ben reso dall'immagine della trottola che gira su stessa e, quando si ferma, cade».

Chiediti cosa ti fa paura Ma come si può imparare a stare da sole? «Cercando di capire perché questa idea ci spaventa. In genere ciò che temiamo non è la

mancanza degli altri, ma il ritrovarci a tu per tu con i nostri nodi irrisolti, che non vogliamo ascoltare. Se una persona ha una scarsa autostima e poco autonomia, poi, avrà paura di non farcela senza qualcuno vicino. Altre volte, la causa è non avere ancora raggiunto una piena realizzazione: solo chi non coltiva i suoi interessi o non ha trovato un senso da dare alla vita (e lo delega agli altri) teme la noia e, da solo, si sente perduto».

Prenditi delle libertà Prima fra tutte quella di scegliere ascoltando i tuoi gusti e le esigenze più profonde, senza mediazioni. «Come diceva Montaigne» prosegue l'esperta «ciascuno di noi deve avere "un retrobottega dell'anima" in cui coltivare se stesso. E stare da soli ha questo effetto: stimola la creatività, perché l'assenza di occhi esterni aiuta a lasciarsi andare e a liberare la fantasia. Secondo una ricerca americana sulle donne single over 50, la maggioranza è felice proprio perché ha riscoperto questo aspetto nella sua vita».

PICCOLE STRATEGIE DI BENESSERE

Ecco le risposte di sei persone comuni alla domanda: «E tu cosa fai per non sentirti solo?».

Giulia Ammiro un paesaggio Un giardino o un palazzo illuminato riempiono occhi e cuore.

Luana Penso a un'idea nuova Cosa c'è di meglio di un'iniziativa sulla quale dirottare le energie? La progettualità è un'ottima compagna di vita.

Daniele Dipingo Con un pennello e una tela non sei mai solo, ma insieme a quello che crei.

Laura Ascolto musica Ogni nota è un'emozione. Basta scegliere quella giusta che ti lega ai tuoi ricordi.

Lisa Leggo Un libro sotto una copertina morbida, con un tè caldo in una bella tazza... e non mi serve nient'altro.

Anna Cocco il mio gatto Uno o più gatti oppure un cane sono il miglior antidoto alla solitudine.

