

## UN FATTO DUE OPINIONI

## Si può essere felici anche da single?

Sì, secondo una ricerca appena presentata al convegno annuale della American Psychological Association, che ha preso in esame 814 studi scientifici: i single sono soddisfatti, appagati e non cambierebbero la loro situazione. Ma non solo: sono più capaci di decisioni responsabili rispetto a chi ha scelto la vita di coppia, hanno un migliore sviluppo psicologico, più voglia di crescere e sperimentare. È davvero così?

A CURA DI GAIA GIORGETTI

### Saper stare da soli è il presupposto della felicità

SÌ

Maria Elettra Cugini



Psicologa e psicoterapeuta, autrice di *Single con gioia. Ovvero l'arte di stare bene con se stessi* (FrancoAngeli).

«Saper stare da soli è il presupposto della felicità. Non è l'essere single o meno che ci rende realizzati e contenti di noi, ma il rapporto con noi stessi. La coppia è spesso il rifugio dalle nostre insicurezze, la risposta a un bisogno di dipendenza, ed è molto più difficile essere felici in relazioni fondate su questi presupposti, piuttosto che da soli».

#### Quali sono i presupposti per scegliere la solitudine come stile di vita?

«La solitudine è un valore per chi ha acquisito interessi, scopi di vita, valori, forme di realizzazione, e arriva a capire che sta bene con se stesso. Si basta. A questo punto non diventa così indispensabile un partner, anche se può essere bello avere vicino qualcuno».

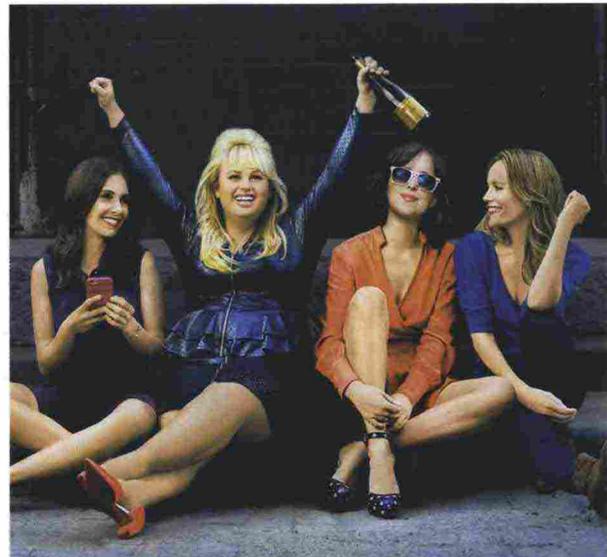
#### Otto milioni di italiani soli: come interpreta il dato?

«Credo che il fenomeno aumenterà. In parte gioca la sfiducia nella convivenza o nel matrimonio, perché la vita di coppia è fatica, ci vuole sforzo di adattamento, capacità di venirsi incontro. Nella scelta di stare da soli, dunque, può esserci il dato negativo dell'iper-individualismo e della conseguente incapacità a relazionarsi con l'altro. Ma anche il dato più nuovo e interessante del fenomeno: sempre più persone, soprattutto donne, sono capaci di realizzarsi singolarmente».

#### La ricetta per essere single con gioia?

«La capacità di stare soli riguarda tutti, anche le coppie: ciascuno dovrebbe avere il proprio spazio e le proprie possibilità di realizzazione. Un rapporto che nasce per paura della solitudine diventa una gabbia, un condizionamento che non può assolutamente renderci davvero felici. Chi basta a se stesso, sta bene da solo o accompagnato».

16



Le allegre protagoniste del film *Single ma non troppo*, di Christian Ditter. In Italia si calcola che i single siano quasi 8 milioni. Negli ultimi dieci anni sono aumentati del 41 per cento.

### L'essere umano è fatto per vivere con un partner

NO

Francesco Aquilar



Psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Associazione italiana di psicoterapia cognitiva e sociale.

«Stare da soli è un ripiego: quando una persona pensa che non ci sia la possibilità di incontrare il partner giusto, trova nell'essere single una grande risorsa, perché evita di star male, si risparmia delusioni, sofferenze, aspettative mancate, disillusioni».

#### Ma siccome l'amore spesso delude, essere realisti è una scelta di saggezza, no?

«È una scelta di rassegnazione, perché l'ideale è stare in coppia bene. Le delusioni arrivano non per colpa dell'amore, ma perché non siamo bravi nel selezionare le persone, non riusciamo a costruire rapporti soddisfacenti. A quel punto ci proteggiamo, rinunciando e rifugiandoci nello stare soli».

#### La solitudine scelta significa anche libertà.

«Fino a un certo punto. L'essere umano per natura è interpersonale, e quindi non avere un partner significa rinunciare a tanto. L'amore, contrariamente a quello che si pensa, non nasce dal colpo di fulmine, ma da un'abile selezione. Molti stanno male perché sbagliano la scelta, non sono capaci di valutare la persona sulla quale vale la pena di investire tempo ed energia, mentre prendono in considerazione i belli, i simpatici o gli allegri, ai quali magari manca proprio la capacità di amare. In questo caso è ovvio che andremo incontro a una difficoltà nel rapporto».

#### Dunque si può star bene soli, ma non come condizione stabile?

«Bisogna avere più fiducia e capire che tutti possono imparare a vivere bene in un rapporto. L'importante è credere sempre che sia possibile e non rassegnarsi a essere single come rimedio tranquillizzante. Nei tempi lunghi la solitudine è negativa, perché ci disabituata alla mediazione e ci fa perdere l'occasione di crescere».