

PSICOLOGIA

FELICI DI ESSERE SCAPOLI E ZITELLE

NON HA PIÙ SENSO IL LUOGO COMUNE **SINGLE** UGUALE TRISTI E SOLI. OGGI, ANCHE QUANDO NON DIPENDE DA UNA SCELTA, SI PUÒ VIVERE QUESTA CONDIZIONE CON SERENITÀ. BASTA PORSI DEGLI OBIETTIVI E SEGUIRE LE PROPRIE PASSIONI

Il conduttore televisivo Flavio Insinna, 51 anni, l'estate scorsa ha annullato le nozze all'ultimo momento, riconfermandosi eterno single del piccolo schermo.

58

Single da anni e non per sua scelta: la conduttrice Barbara d'Urso, 60 anni a maggio, è alla ricerca di un compagno, ma per ora non lo trova.

L'ESPERTO

La dottoressa **Maria Elettra Cugini**, psicologa e psicoterapeuta, autrice di "Single con gioia" (Franco Angeli) e "Volare da soli" (Lilith), è stata per anni docente di due scuole di formazione per psicoterapeuti (Centro italiano di psicologia clinica e Istituto di psicologia umanistico esistenziale Luigi de Marchi di Roma). Alla facoltà di Psicologia dell'Università La



Sapienza di Roma è stata per vari anni collaboratrice della cattedra Fondamenti di dinamica di gruppo.

lità di contaminazione: vivere senza la controparte che portava i soldi a casa o badava alla casa pareva impossibile. Oggi non è più così. Si è più indipendenti, a partire dal lavoro. E, di contro, **la società offre mille facilitazioni pratiche per snellire la quotidianità di chi vive da solo.**

STARE BENE CON SE STESSI

Inoltre, s'inceppia sempre più e sempre meglio. Se 50-60 anni fa un uomo di cinquant'anni era considerato un vecchio, oggi la medesima persona si of-

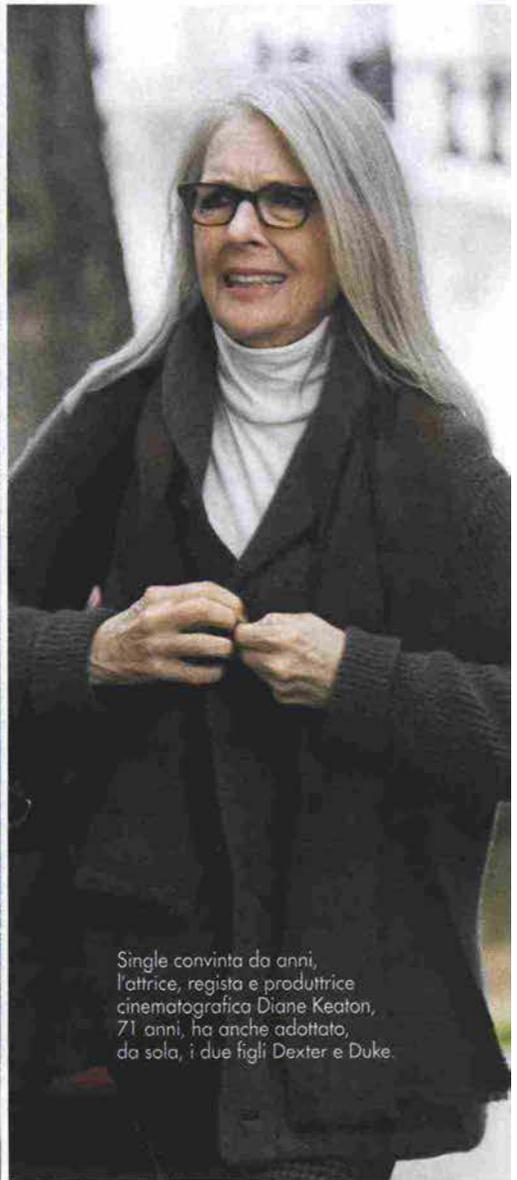
fenderebbe a sentirsi considerare anziano. Le opportunità di imbastire una vita felice prendendosi un po' di tempo anche per se stessi, insomma, questa volta ci sono davvero. E lo dimostrerebbe un'analisi della Coldiretti sull'ultimo censimento Istat della popolazione: **un italiano su tre è single.** «La condizione essenziale e principale per vivere bene da soli» afferma la dottoressa Maria Elettra Cugini «è quella di stare bene con se stessi, nel senso che se si ha una buona accettazione di sé, una discreta fiducia nella propria persona, si riesce

a scoprire il senso della vita senza il bisogno che sia un altro a donarcelo». Il single felice è una persona che sa che, in quel determinato momento, la sua esistenza ha uno scopo e non attende un compagno per definirlo. «Ovviamente, **star bene da soli è una condizione accettata dagli individui più indipendenti**, che sanno in qualche modo "farsi compagnia da soli". Di contro, persino in una coppia è importante che questa indipendenza esista, perché non è possibile avere una costante necessità dell'altro».

Single e felice? Non ci crede nessuno! Eppure, anche se i pregiudizi sono duri a morire, c'è chi vive da solo e non sta affatto male. Anzi. Soprattutto in una società che, finalmente, sta cominciando a chiudere in soffitta parole davvero mortificanti come scapolo e zitella. Le cose sono cambiate, insomma, anche se una donna di 30 anni non ancora sposata o un ragazzo di 35 sono guardati con qualche diffidenza da chi, invece, vive in coppia. La verità è che, oggettivamente, **oggi esistono molte meno ragioni pratiche per formare una famiglia tradizionale**: a parte l'amore, è ovvio. Che, però, può fulminare sulla via di Damasco anche il single più impenitente. Che cosa è mutato, quindi? Innanzitutto, è diminuita la soglia della paura di non riuscire ad affrontare l'esistenza senza un compagno. Un tempo, ammettiamolo, vivere da soli poteva essere difficile, soprattutto perché le donne assumevano e svolgevano determinati ruoli e gli uomini altri, senza possibi-

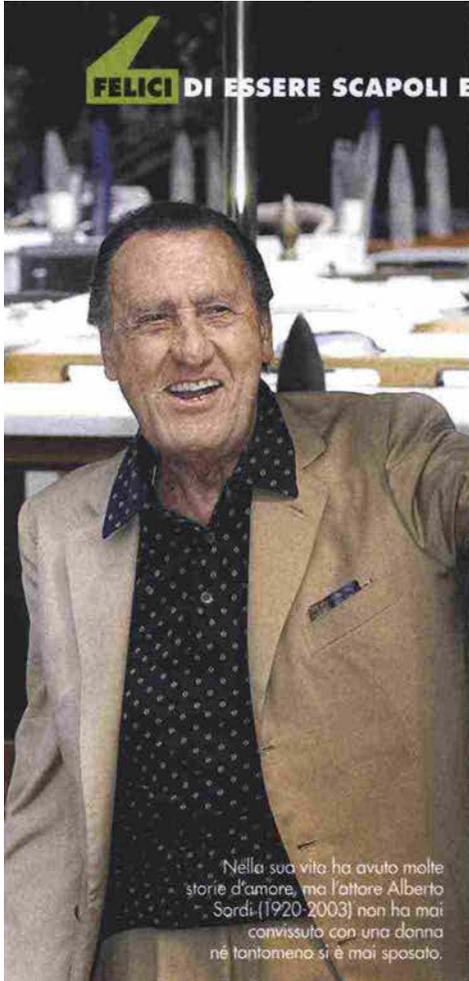


L'attrice americana Sally Field, 70 anni, dopo due matrimoni, l'ultimo dei quali conclusosi quasi un quarto di secolo fa, ha scelto di vivere sola.



Single convinta da anni, l'attrice, regista e produttrice cinematografica Diane Keaton, 71 anni, ha anche adottato, da sola, i due figli Dexter e Duke.

FELICI DI ESSERE SCAPOLI E ZITELLE



Nella sua vita ha avuto molte storie d'amore, ma l'attore Alberto Sordi (1920-2003) non ha mai convissuto con una donna né tantomeno si è mai sposato.



Non c'è stato spazio per un uomo nella vita, interamente dedicata alla ricerca scientifica, di Rita Levi Montalcini (1909-2012), premio Nobel per la medicina nel 1986.

UN SENSO ALLA VITA

«Il trucco per vivere da single, se lo vogliamo chiamare così, è perciò quello di **avere un obiettivo in mente**» prosegue la dottoressa. «Un obiettivo che cambierà a seconda delle stagioni della vita, certo, che però deve essere presente, affinché stare da soli non diventi una deriva, una sorta di naufragio o

di sventura. Che cosa vogliamo noi dalla vita? Quali sono i nostri interessi? Quali capacità possiamo mettere in atto per realizzarci? Il compito di rispondere a queste domande non lo possiamo delegare a nessun altro, anche se viviamo in coppia» Non è detto, però, che la risposta ci giunga per puro istinto di sopravvivenza.

Infatti sono il tempo, l'esperienza, la maturità che ci portano a comprendere a fondo queste domande e a fornirci direttive. Diceva lo psicologo Donald Winnicott che lo stare da soli era indice di grande maturità, Un bambino dipende in tutto e per tutto dai genitori, ma crescendo diventa sempre più indipendente. La medesima cosa capita, o dovrebbe capitare, nell'individuo: **crescendo**, si impara a dare un senso alla propria vita e **si giunge a non dover più dipendere da altri** per definirlo.

LA FORZA È IN NOI

Sembrirebbe che star da soli sia quindi più sano che vivere in coppia... «Non ho detto questo» sottolinea la nostra esperta. «Ho detto che esistono obiettivi che si devono delineare da soli. Nessuno dovrebbe

darci la direttiva della nostra vita, renderci così tanto dipendenti da non essere nulla se non in rapporto a un'altra persona, sia essa il partner, il genitore, il figlio. **Vivere in coppia deve essere una scelta, una scelta d'amore.** Voglio trascorrere il resto della mia vita con questa persona, perché mi piace troppo stare con lei. Ma non deve significare che quell'individuo sia l'unica ragione per cui siamo al mondo. Lo scopo della nostra vita ce lo dobbiamo dare noi. E questo lo si deve fare in ogni caso. Quindi, anche una persona sola può vivere benissimo, basta che la sua vita abbia un significato. E, al tempo stesso, non vuol dire che questa condizione debba cristallizzarsi: si può sempre pensare, un giorno o l'altro, di vivere l'esperienza di coppia, se lo si desidera. Ma ciò che deve accomunare tutti è che **la prima risorsa dev'essere trovata in se stessi**».

NO ALLE MEZZE MELE

«C'era un detto abbastanza noto, tempo fa, che ogni tanto rispunta» prosegue la dottoressa Cugini. «Nella vita occorre trovare la nostra mezza mela, per formare una coppia ideale. Secondo me, invece, una mezza mela non è mai una soluzione. Uno deve essere una mela intera che trova un'altra mela intera: essere mezza mela significa soltanto essere realizzati a metà. Essere soli, insomma, non deve essere considerata una condizione punitiva, patologica, di sofferenza, ma una condizione di partenza per qualsiasi strada si voglia intraprendere nella vita. **Stare bene da soli è importante anche per la vita di coppia**, mentre è ri-

FARE CONOSCENZA

Siamo fatti per vivere in coppia? Difficile dirlo. Di certo siamo animali sociali che, se allontanati dal gruppo, soffrono d'abbandono. E questo capita anche al single più orgoglioso. Per questo è importante non chiudersi in se stessi, anche quando si è del tutto autosufficienti. Conoscere nuove persone è fondamentale, ma non per toglierci dalla condizione di single, quanto per aumentare le proprie esperienze e arricchire la vita. Allo stesso modo, è importante non perdere le vecchie amicizie, anche se sono accoppiate. Qualche idea? Organizzare una cena alla settimana, a casa propria o di un amico (anche sposato). Troppo complicato? Allora un aperitivo, dove magari qualcuno invita a sua volta un amico. I corsi, poi, sono una vera occasione e possono essere condivisi anche fra amici.

LEO GULLOTTA

«Nella vita bisogna sempre avere degli obiettivi e la voglia di creare un feeling mentale con altre persone»

PENSI CHE I SINGLE SIANO TRISTI?

«Credo che i luoghi comuni non abbiano senso. I single possono essere tristi quanto le persone sposate, a seconda se hanno una vita piacevole e leggera o meno. Conosco tante persone che vivono da sole serenamente e, viceversa, persone scontente che vivono la vita di coppia come un peso».

QUALI CREDI CHE SIANO GLI ASPETTI POSITIVI PER CHI NON VIVE IN COPPIA?

«Spesso la solitudine non è sinonimo di negatività. Credo che i single possano essere più aperti e più creativi, anche perché costretti a mettersi più in gioco».

AL GIORNO D'OGGI, SECONDO TE, SI USANO ANCORA TERMINI COME SCAPOLO E ZITELLA CON UNA CONNOTAZIONE NEGATIVA?

«Per fortuna sono termini caduti in disuso. L'Italia vanta una storia di terra agricola e l'insegnamento dei nonni era quello che, arrivati a una certa età, ci si dovesse sposare. Ora non è più così, non c'è più la paura di vivere da soli. Una volta, forse, era complicato perché le donne svolgevano determinati ruoli e gli uomini altri».

UN ATTORE SEMPRE IN TOURNÉE, COME TE, SI RITROVA A FARE UN PO' LA VITA DA SINGLE, VERO?

«Per certi versi sì! Si cerca di sopperire alla lontananza dal partner con lunghissime telefonate».

PENSI CHE ESISTANO DELLE STRATEGIE PER NON SUBIRE LA SOLITUDINE?

«Ci sono persone che non sanno stare senza un compagno/a e i figli. Ma basta avere tanti interessi, fare una vita di società, uscire con

i colleghi, con gli amici, fare le vacanze con loro. Insomma, cercare di avere un feeling mentale con altre persone. Si deve essere curiosi, prendersi cura di se stessi, imparare a gestirsi e non fare l'errore di isolarsi. Bisogna aver sempre voglia di arricchirsi e avere degli obiettivi nella vita: questo vale per tutti, ma ancora di più per i single».

RITIENI CHE IN QUESTO SENSO POSSANO ESSERE D'AUTO I SOCIAL NETWORK?

«Innanzitutto, voglio premettere che Internet non dice sempre la verità! Facebook e gli smartphone sono servizi fantastici, ma certe volte creano dei protagonismi. Aiutano a conoscere persone, ma bisogna stare attenti, possono essere pericolosi».

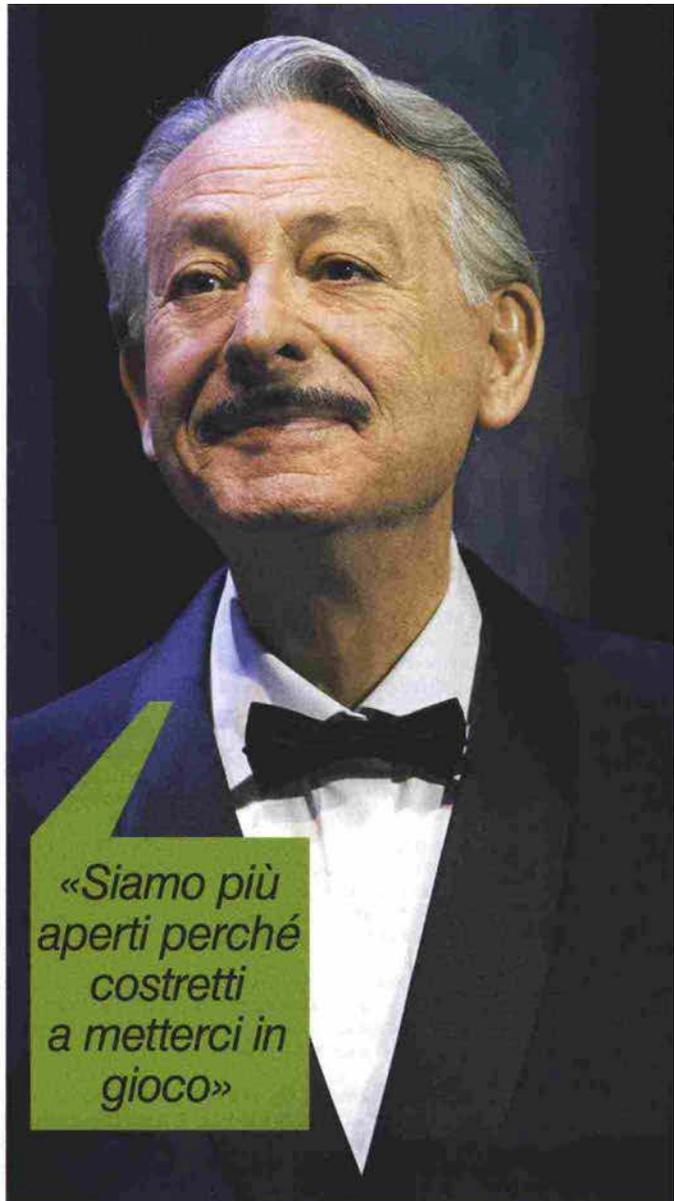
PENSI CHE NON DOVER RENDERE CONTO A NESSUNO SIA IL LATO POSITIVO DELL'ESSERE SINGLE?

«A qualcuno bisogna comunque dare ascolto, a un amico piuttosto che a un familiare. Quando si è soli non si vive mica in una stazione spaziale! Poi, comunque, si deve rendere conto anche a se stessi, sia dal punto di vista dell'onestà sia della qualità mentale».

È DIVERSO SE SI È SINGLE PER SCELTA O SE LO SI È FORZATAMENTE?

«Cambia molto, quello che conta è la convinzione delle proprie scelte. Tanti escono da storie lunghe o da matrimoni fallimentari e si ritrovano, loro malgrado, ad affrontare l'esistenza da soli. Oggi c'è tanta pesantezza, ci sono ex mogli o ex mariti che insegnano ai figli a odiare l'altro genitore e li fanno diventare un'arma di ricatto. In questo caso ci vuole tanta civiltà che, purtroppo, molte volte manca».

Andreina Micali



UN COMICO INTENSO

Esilarante cabarettista, ma anche intenso interprete drammatico, Leo Gullotta, 70 anni, quest'anno festeggia 55 anni di carriera. La popolarità arriva grazie alla Compagnia del Bagaglino e ai suoi numerosi varietà televisivi. Indimenticabili i suoi travestimenti, primo fra tutti quello della signora Leonida, e le sue imitazioni di personaggi politici e dello spettacolo. Al cinema con «Mi manda Picone» conquista il Nastro d'Argento come miglior attore non protagonista; «Il camorrista» di Tornatore gli frutta un David di Donatello come miglior attore non protagonista. Con Maurizio Zaccaro conquista due David di Donatello con «Il carniere» e con «Un uomo per bene». Vanta anche un'importante carriera di doppiatore, che continua tuttora, ma il teatro resta la sua passione. Ora è in tournée con «Spirito allegro» di Noel Coward, al Teatro Carcano di Milano dal 9 al 19 febbraio, ed è al cinema con «L'ora legale» di Ficarra e Picone.

FELICI DI ESSERE SCAPOLI E ZITELLE

10 regole per vivere (bene) da single

Vuoi goderti davvero la vita da single? Allora segui con attenzione questi dieci comandamenti, perché ti indicheranno la strada migliore.

1 TI MERITI QUALCHE VIZIO Un pomeriggio alle terme, il caffè in quel posto che ti piace tanto, un weekend alla scoperta di una città sconosciuta: a volte basta poco per premiarsi e aumentare la propria autostima. Finanze permettendo, naturalmente: ma una cosa non troppo cara la si può trovare sempre.

2 IL TEMPO È DENARO Se non devi dividerlo con un'altra persona, ti resterà più tempo, ma sprecarlo è peccato. Puoi cercare un nuovo lavoro oppure dedicarti alla lettura, al bricolage o a seguire quel corso di cucina o di ballo che volevi sempre fare.

3 CORRI! Oppure nuota, balla, vai in palestra, gioca a tennis. Grazie alle endorfine prodotte dall'attività fisica, l'umore sale. Inoltre, lo sport permette di sfogare rabbia e stress. Percepire un corpo agile e scattante ha effetti positivi sulla mente... e migliora l'autostima.

4 CRITICHE, ADDIO Sei rimasto solo dopo una lunga storia? Basta rimuginare su errori, colpe e omissioni. Se proprio senti la necessità di farlo, riepiloga mentalmente le tue storie, scrivi ciò che ti ha lasciato dentro e fai in modo che ti sia lezione per il futuro. Punta tutto sul presente e non lasciarti zavorrare dal passato.

5 RICOMINCIA A SOGNARE Coltivare i propri sogni aumenta la forza interiore e ci rende ricchi di idee, speranze, positività. Datti l'opportunità di creare un progetto a cui tieni: piccolo o grande che sia, ti darà un concentrato di entusiasmo e energia.

6 CHI TROVA UN AMICO TROVA UN TESORO Le amicizie, quando sono autentiche, rendono migliore la vita. Arricchisci i momenti liberi grazie alla presenza degli amici e non ti sottrarre all'opportunità di nuovi incontri. Cineforum, una serata dedicata a cucinare, un pomeriggio a fare sport o chiacchierare diventano pura ispirazione quando scegli persone positive.

7 IL MOMENTO DEL BENESSERE Sfrutta il periodo da single per rimetterti in forma, anche nell'alimentazione. Non c'è nessuno da compiacere, devi solo concentrarti su ciò che ti fa stare bene: zuppe calde da congelare e sfruttare per le sere in cui vai di fretta, insalate, tè e tisane, legumi e come condimento un filo d'olio a crudo.

8 UN ABBONAMENTO A... A teatro, al cinema, o ovunque ci sia un'attività che ispira il tuo entusiasmo. Sceglila non troppo lontano da casa, sarà più facile aver voglia di uscire. È l'occasione giusta per mantenere attiva la mente, nutrire i tuoi interessi e scoprire un nuovo hobby. E, perché no, fare nuovi incontri.

9 IO BALLO DA SOLO Mai andato al cinema o al ristorante solo solo? Se non lo fai, ti stai limitando, perché ti costringi ad aver bisogno di altri per fare le cose che desideri. Il primo passo? Fallo con il cinema. Quando le luci si abbassano e lo spettacolo comincia, a nessuno più importa nulla se non ciò che capita sullo schermo.

10 IN CERCA DI DIVERTIMENTO Possiamo vivere la solitudine subdola e spegnendoci in attesa che un'anima pia ci soccorra, oppure dando sfogo a tutte le cose che ci vengono in mente. Certo, occorre un po' d'orgoglio e vincere un po' d'imbarazzo e pregiudizi. Ma ogni bella esperienza che facciamo ci fa crescere un po' di più.



Condoleezza Rice, 62 anni, ex segretario di Stato americano con George W. Bush, non si è mai sposata e oggi vive felicemente la sua condizione di single.

schioso concepire la felicità solo in rapporto a un altro. Chi la pensa in questo modo non sta bene con se stesso, non ha un equilibrio emotivo personale e di crescita reale».

CONOSCI TE STESSO

Sia che ci si trovi soli non per scelta sia che invece si abbia proprio voglia di restare single, **l'importante è non perdersi mai di vista**. Stare da soli, infatti, ha un grande pregio: permette di dedicare più tempo a noi stessi, ad ascoltarci e a conoscerci meglio. Perché chi ama un altro, il più delle volte si preoccupa dell'amato. Da single il problema non si pone: è il momento perfetto per **capire cosa ci piace davvero, come si vorrebbe vivere la vita, il lavoro, le amicizie, gli hobby, il tempo**.

CRESCERE COME PERSONE

Inutile nascondersi dietro a un dito: si sa che molte persone sole non lo sono per scelta. A volte sembrano non essere in grado di affrontare una relazione, di costruirla, di mantenerla nel tempo. Altre volte escono da un rapporto in maniera traumatica, con ottimismo e autostima sotto ai piedi. Però, al di là della depressione che subentra dopo un evento del genere, la parola d'ordine è riscoprirsi finalmente fuori dalla coppia e cominciare a crescere. Come? Pensando ai compromessi, alle rinunce, agli addii a cui l'amore ci ha costretti durante gli anni. **Un rinnovato (o ritrovato) egoismo, insomma, diventa la soluzione migliore per affrontare la vita da soli**.



Tante donne attorno a lui, anche se finora nessuna ha fatto breccia nel cuore dell'attore Leonardo DiCaprio, 42 anni, lo scapolo d'oro più ambito di Hollywood.



Stare da soli è bello soprattutto perché si ha il tempo per prendersi cura di se stessi, senza doversi preoccupare del partner

La conduttrice televisiva americana Oprah Winfrey, 63 anni a fine mese, è fidanzata da 30 con lo stesso uomo, ma niente convivenza!

IL MOMENTO DI GODERE

«Trascorrere le giornate ciondolando, in attesa che una principessa o un principe azzurro giunga a riempirci l'esistenza è il modo peggiore per affrontare la solitudine» afferma la dottoressa Cugini. «E questo vale per tutti coloro che, volenti o nolenti, si ritrovano da soli. **Per vivere bene bisogna avere**

un progetto personale, uno scopo. Il momento di sfruttare la propria libertà è arrivato: si può imparare a suonare uno strumento, si può apprendere una lingua, si può dedicare più tempo alla lettura o allo sport... La libertà dev'essere sfruttata e non sprecata a piangersi addosso davanti alla televisione». «Il bello dello stare da soli» afferma l'esperta «è so-

prattutto che si ha tempo per prendersi cura di noi stessi, senza dover usare parte del nostro tempo per trascorrere di più con il partner. Quindi è il momento di godersi la libertà». Anche perché **non c'è più necessità di spiegazioni e di scuse**. Malgrado non si gioisca per la condizione di single e si aneli al grande amore della vita, **godersi l'esistenza fino in fondo è il modo migliore per diventare adulti** e sempre più interessanti agli occhi altrui.

poi arrivano. Quando? Soprattutto la sera e durante le feste. Per questo bisognerebbe evitare di abbassare la guardia proprio in quei momenti. **Altri amici single sono una vera manna dal cielo**, in questi casi, **soprattutto se insieme si riesce a creare un po' di coinvolgimento**: sport, corsi, cinema, concerti, teatro... Qualsiasi cosa funziona pur di evitare la crisi nera della serata infrasettimanale, quando si torna dal lavoro e ci si comincia a chiedere se la nostra vita è tutta qua. E per le festività, vale la medesima regola: guai a trascorrerle rintanati in un angolo a meditare sull'ingiustizia del destino. Meglio pensare che poteva andare peggio. Ci si poteva annoiare in due. ■

Giorgio Giorgetti

SFRUTTARE I SOCIAL NETWORK

Oggi, grazie a Internet, nessuno è davvero solo. Anzi, proprio attraverso social network come Facebook, è stato possibile riallacciare amicizie che parevano perdute per sempre. Perché non approfittarne? Il momento di passare dal virtuale al reale è arrivato: basta con le ciancie in bacheca, via libera agli inviti. Organizza incontri fra vecchi compagni di scuola e di lavoro, vai a trovare quella persona che non vedevi da 10 anni, conosci la famiglia di quel tuo amico che avevi perso di vista... Internet aiuta, purché non lo si usi solo per trascorrere le serate in solitudine, davanti ai video di Youtube.

LA SERA E LE FESTE

Davanti a tutte queste prospettive, si potrebbe pensare che la vita da soli sia davvero fantastica. In realtà, non sempre è così. Anche chi sta bene con se stesso, a volte, può sentirsi triste e solo, abbandonato dal mondo. **Le crisi**, insomma, **prima o**