
Una festa per i single

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Oggi ricorre san Faustino, giorno dedicato a chi non ha una relazione amorosa. Alcuni festeggiano, altri si rattristano. Ma c'è un aspetto importante nella singletudine che accomuna tutte le persone...

Single o in coppia che si sia, **la solitudine è una condizione umana indispensabile ad un sano sviluppo**. Nello specifico, maturare un senso di solitudine **serve alle persone per imparare a stare bene con sé stesse**, premessa fondamentale dello stare bene con gli altri. Può capitare, infatti, che pur avendo molte relazioni sociali o essendo in coppia ci si senta soli in mezzo agli altri. Come è possibile? **Due tipi di solitudine** Esiste una solitudine esterna, detta **solitudine relazionale**, in cui la persona ha - o percepisce di avere - pochi contatti sociali, ed esiste una solitudine interna detta **solitudine esistenziale**. Quest'ultima è data dall'assenza di un contatto intimo interiore con sé stessi, fondamentale perché la persona si percepisca come individualità a sé stante, consapevole delle proprie peculiarità, e affinché possa sperimentarsi come parte del tutto. Ne sono un'espressione poetica "*L'infinito*" di **Giacomo Leopardi** o "*Ed è subito sera*" di **Salvatore Quasimodo**. Entrambe queste solitudini sono importanti per il benessere della persona, ma ciascuna ha un ruolo ben definito e più spesso di quanto pensiamo si intrecciano l'una con l'altra tanto da confondersi. Per fare degli esempi:

- **Chi sperimenta solitudine esistenziale fatica a svolgere delle attività da solo o per sé stesso o viceversa si sente costretto a farlo.** La perdita di interesse, la depressione, la dipendenza emotiva, la chiusura o la finzione sono problematiche connesse ad un deficit del senso di solitudine interno alla persona, lo stesso che, se sviluppato, le permetterebbe di percepire i suoi confini personali e di valorizzarsi come persona unica nel suo genere, e al contempo capace di sentirsi parte del mondo. Le piccole frustrazioni che un bambino o un adolescente vive hanno questo scopo: scoprire dove finisce l'io e dove inizia l'altro e imparare ad utilizzare le proprie risorse interne.
- **Chi sperimenta la solitudine relazionale vorrebbe stare in mezzo agli altri, ma non sa come fare.** Può percepirsi come incapace e non meritevole della compagnia altrui, o pensare di essere inopportuno o invadente ad avvicinarsi per primo all'altro. Questi pensieri non sono sempre direttamente consapevoli. Il risultato è che non sa chi invitare, a chi telefonare, con chi uscire e aspetta che siano gli altri a farlo. Prendere l'iniziativa può risultare difficile.
- **Solitudine esistenziale e relazionale si intrecciano** quando, in mezzo a tante relazioni umane, la persona si sente sola, quando dice di non sentirsi capita, ma in realtà sta ancora cercando di capirsi da sola, o quando in una situazione conviviale rinuncia a sedersi al tavolo che vorrebbe, pensando che ci sia un gruppo formato.

Solitudine e singletudine nei diversi contesti **Da single** imparare a stare da soli, costruire una relazione profonda con sé stessi, è il primo passo per vivere bene il rapporto con l'altro. Molti single eludono questo passaggio esistenziale e lamentano un grande senso di solitudine relazionale. Per appianarlo dovrebbero compiere un viaggio dentro sé stessi che crea angoscia per il timore di scoprirsi o mostrarsi fragili. Eppure è da questo coraggioso, accogliente e nutriente riincontro con il proprio ricco e delicato mondo interno che si può testare e scoprire la propria forza. Risulta invece fallimentare il tentativo di trovare una soluzione al malessere costruendosi attorno una corazza che confina ancor di più in sé stessi e in claustrofobiche sicurezze le quali, invece di avvicinare, aumentano ancora di più il senso di solitudine relazionale. L'effetto finale è che l'altro, tanto

desiderato, finisce per essere al contempo temuto e respinto.

- **In coppia** il vivere un senso di solitudine perenne potrebbe indicare una difficoltà ad entrambi i livelli. A livello esistenziale la persona dovrebbe migliorare la propria capacità di entrare in relazione profonda con sé stessa cercando di capire da cosa sono mossi i propri bisogni, le aspettative, i giudizi e i pregiudizi e le proprie reazioni. A livello relazionale dovrebbe trovare le modalità adatte a condividerli con il partner. Si tratta di un processo lento che permette la costruzione di intimità e accompagna l'altro nel proprio mondo interno con l'effetto di rendersi comprensibili.
- **In società** gli effetti della solitudine relazionale sono espressi dalle figure più marginalizzate: le famiglie chiuse e isolate, i minori non accuditi, gli anziani soli, i senza fissa dimora, le persone fragili (donne, portatori di disabilità, immigrati), quelle più bisognose e che meno sanno chiedere aiuto. Gli effetti della solitudine esistenziale invece si manifestano nel cercare sicurezza in norme rigide ed acritiche, che vorrebbero proteggere ed invece finiscono per essere una barriera per incontrare l'altro, il diverso, lo straniero, ponendo numerosi ostacoli ai processi di integrazione e accoglienza, e finendo per burocratizzare i servizi alla persona.

Solitudine e singletudine condividono pertanto gli stessi processi, ma li utilizzano in modi differenti.