
Stanca di essere solo single

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Scoprire il proprio essere persona. Col tempo si impara a vivere in maniera equilibrata, con la scoperta del modo di stare nelle relazioni alla pari con gli altri.

Quando una persona è single da lungo tempo, e comincia ad osservare la propria vita, spesso può riconoscere in essa varie tappe. Fasi in cui ha sognato o ricercato più o meno ossessivamente l'amore; fasi in cui si è scoraggiata, arrabbiata o è stata delusa; fasi in cui si è buttata a capofitto nel lavoro dimenticando perfino sé stessa e la propria vita privata; altre volte in cui la voglia di gustarsi la vita è stata così forte da volerla vivere appieno e senza alcun pensiero verso un possibile partner o fasi di rassegnazione. Nell'avvicinarsi di queste fasi può arrivare anche un tempo in cui [la persona non vuole più identificarsi con lo stato di single](#). Avverte dentro che la dicotomia partner/single gli sta stretta e che il suo essere una persona non dipende dallo status ma dal valore che ella si dà e da come decide di vivere la sua vita. Una paziente formulava così l'interrogativo di questa nuova fase: «Non voglio più identificarmi con lo status di single, né voglio pensare di dover essere "o sposa o single". Mi chiedo dove inizia e dove finisce il mio essere persona. Non voglio più che il mio lavoro compensi l'assenza di una famiglia, né che ciò che faccio sia qualcosa per coprire un buco. Tutto ciò che facevo fino a qualche tempo fa era in funzione della ricerca di un partner ed il lavoro ne è diventata la compensazione. Ma ora questo mi sta stretto. Rivoglio la mia vita, il tempo per me, per ciò che mi piace. [Io esisto e ne ho diritto](#)». **Con questa ritrovata voglia di darsi spazio e valore** può accadere che anche le usuali attività o frequentazioni possano risultare desuete. Se ad una attività ad esempio è stata data la specifica funzione di riempire un'assenza, a meno che la persona non scorge in essa un nuovo senso, essa potrebbe essere difficile da continuare a svolgere. Per attribuirvi un nuovo senso, d'altronde, potrebbe essere necessario anche passare attraverso un periodo di sospensione. In genere una pausa permette di verificare che tipo di sentimenti l'assenza genera in sé. Il distacco permette di meglio comprendere se si trattava di un interesse genuino verso quella attività o se invece si trattava di un'attività compensatoria. Allo stesso modo quando si frequentano persone con le quali sino a quel momento si è cercata complicità per sostenersi a vicenda nella ricerca di un partner, si viene a creare con queste una divergenza rispetto agli scopi del ritrovarsi. Il vecchio obiettivo per uno dei due non è più valido e questa diventa l'occasione per verificare cosa teneva insieme il legame fino ad allora. **L'importanza di questa fase** Che sia solo una fase o che sia la scelta di una nuova quotidianità della persona, questa fase è molto importante per riequilibrare la capacità personale di riconoscere a se stessi ed agli altri il giusto valore, di stabilire un nuovo rapporto con sé stessi, di saper riconoscere e rappresentare i propri diritti. Questa fase generalmente segue altre fasi in cui ci si è messi in disparte, trascurati, posti al secondo piano in maniera stereotipata. Qualche volta si potrebbe anche aver abdicato a qualcun altro la facoltà di assumere decisioni su di sé, posizione per certi versi comoda e facile ma per tanti altri molto sofferente e restrittiva della propria libertà. Col tempo si impara a riconoscere i propri diritti, dai più piccoli ai più grandi ed a viverli in maniera equilibrata come un bene ineliminabile della propria esistenza. Ciò determina necessariamente un riposizionamento del modo di stare nelle relazioni alla pari con gli altri, sia una acquisizione di libertà interiore nel dialogo con sé stessi e nella valutazione delle proprie scelte. È come se improvvisamente si riacquistasse insieme alla voglia di vivere appieno, anche una maggiore leggerezza.