

D AMORE & SESSO

la Repubblica

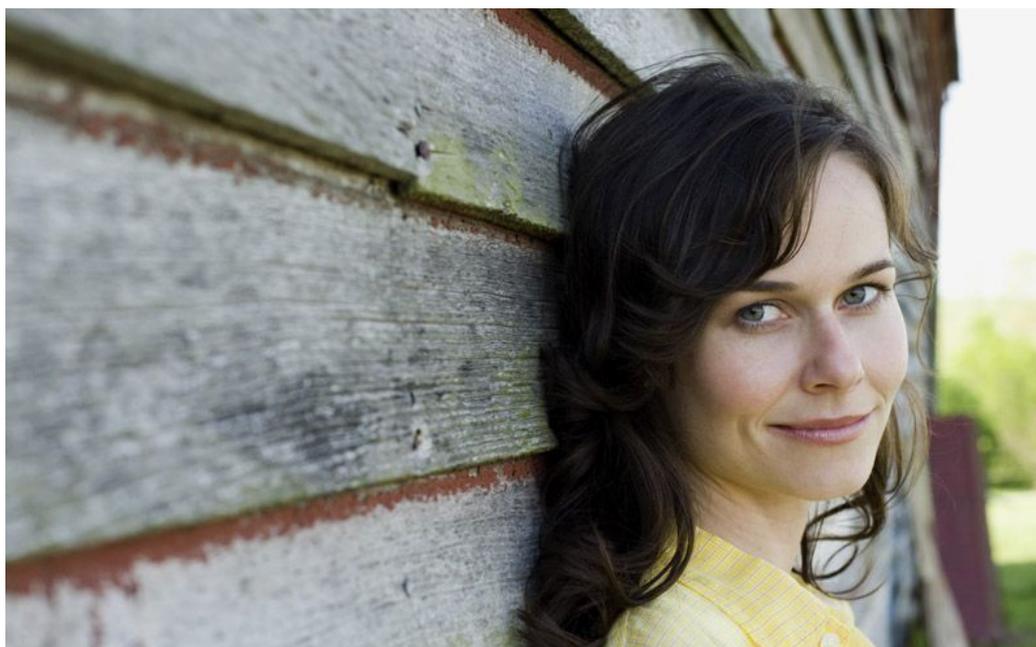
17/02/2014

uomini e donne

CHI HA PAURA DI RIMANERE SINGLE?

Il timore di rimanere soli a vita può portare a scelte sbagliate, come restare invischiati in una relazione che non soddisfa o accontentarsi di partner poco desiderabili, afferma una recente ricerca americana, ma secondo la psicoterapeuta le donne sono al contrario diventate più esigenti nella scelta del partner. Abbiamo chiesto a 10 persone come vivano la vita da single alla soglia dei 40. E tu, a che livello di singletudine sei? Scoprilò con il test in fondo all'articolo

DI VERONICA MAZZA



Il detto "chi si accontenta gode" non vale in amore. Un nuovo studio pubblicato su *The Journal of Personality and Social Psychology* afferma che la paura della "singletudine" può portare a mantenere delle relazioni inappaganti o iniziare storie con partner poco desiderabili. Ma non essere in coppia è così destabilizzante? Essere single è uno status sentimentale che spaventa così tanto? Lo abbiamo chiesto a uomini e donne sole (quasi) quarantenni, che ci hanno raccontato i pro e i contro di questa condizione esistenziale.

Silvia, 37 anni, giornalista di Roma

"L'idea di essere single non mi mette ansia. Anzi, la maggior parte delle volte la vivo con euforia,

quando penso di avere tante strade da percorrere e tra cui scegliere, tante avventure da vivere ed emozioni da provare. Ho sempre preso il lato migliore di ogni esperienza, quindi mi godo tutto il tempo che ho a disposizione, sfruttandolo per assecondare ogni mio desiderio e interesse. Vero, tutti noi abbiamo bisogno d'amore, di un compagno di vita che sia un punto di riferimento, quindi mi mancano le coccole e le attenzioni di un partner, ma in attesa di quello giusto faccio di tutto per prendermi cura di me stessa".

Luca, 42 anni, ingegnere di Modena

"Per anni non mi sono voluto legare, passando da un'avventura all'altra, forse per dimostrare a me stesso di saper conquistare una donna o per non smettere di sentirmi un ragazzino. E poi il mio lavoro mi assorbiva... c'erano i viaggi, il tempo con gli amici e per lo sport. Un anno fa ho incontrato una donna con cui ho cercato di mettere su famiglia, ma non è andata. Non ho l'ansia dell'orologio biologico e nessun rimpianto, perché mi sono divertito molto. Ma superati gli "anta", la maggior parte dei tuoi conoscenti ha figliato e tu ti chiedi se mai ci riuscirai... perché diciamo, le donne ti guardano con sospetto se a quest'età sei ancora single".

Daniela, 39 anni, autore tv di Roma

"Due anni fa ho deciso che il prossimo fidanzato lo avrei scelto io. Sì perché di solito sono gli uomini a perdere la testa per me, ad attirarmi nella loro ragnatela. Non avrei mai immaginato che sarebbe stato così complicato farmi innamorare, perché a oggi nessuno c'è ancora riuscito. Forse ho dei gusti difficili, eppure è la prima volta in vita che sono sola da così tanto tempo. E devo confessarlo: è bellissimo! Perché? Ti svegli la mattina e puoi pensare a come organizzare la tua giornata senza dar conto a nessuno; sei libera di vedere chi vuoi e di inventarti vacanze o week end, seguendo solo i tuoi desideri... Non mi manca nulla, neanche la condivisione, né la complicità, forse perché la sto riscoprendo con me stessa. Ho solo due timori: far trascorrere tempo prezioso senza fare figli e non riuscire a fare entrare più nessuno nella bolla di sapone in cui vivo, per il terrore che l'altro la faccia esplodere e poi scappi via".

Michele, 45 anni, attore di Milano

"Sono un single di ritorno da circa due anni, dopo cinque di matrimonio finito per infedeltà. Questo mi ha portato a rivedere tutta la mia vita, le mie aspettative e le mie amicizie. E ora che il periodo di rivoluzione è concluso, mi godo la mia nuova quotidianità. Ho imparato a fare tante cose da solo, ad essere più indipendente da tutto e da tutti e soprattutto a gestirmi il tempo in modo proficuo per i mie interessi. Insomma, sto bene con me stesso come non era mai successo. Le frequentazioni non mi mancano, ma sanno che non voglio impegni a lunga scadenza per ora. Non sono sfiduciato, non sto mettendo paletti, ma prima di mettermi in gioco voglio godermi questo ritrovato equilibrio".

Camilla, 40 anni, freelance di Firenze

"Non voglio peccare di superbia, ma sono bella, intelligente e simpatica e anche molto corteggiata. Però sempre dagli uomini sbagliati purtroppo: sono circa 10 anni che non ho più una storia seria, solo frequentazioni. Per anni mi sono buttata via dietro a uomini che mi volevano solo... part time. E ogni 'non storia' lasciava dietro di sé dolore e sensi di colpa. Non era questione di sfortuna, ma di gusti: attraevo solo maschi incapaci di stimarmi, amarmi, perché io ero la prima a sminuire le

mie capacità. Inoltre avevo sempre paura di stare sola, come se stare in coppia fosse una rivincita sociale, un valore aggiunto che gli altri ti riconoscono. L'ho capito due anni fa e da lì ho detto basta, anche se a fatica. Ora sono sola, senza neanche un flirt, ma stavolta so esattamente qual è il tipo di uomo che voglio accanto e non ho più fretta di aspettare".

Marco, 39 anni, scrittore di Bologna

"Un po' come tutti, ho sempre sognato una compagna fedele, bella, generosa e che mi facesse sentire l'uomo più importante del pianeta. Ma ben presto mi sono accorto che una cosa sono la letteratura e i film, e ben altra è la realtà. Trovare una persona che possa avere tante qualità e rispondere alle mie richieste, diventa sempre più difficile con il passare del tempo. Per quanto non perda la speranza, piuttosto che entrare ed uscire da infinite fallimentari relazioni, preferisco essere single, mantenendo le antenne alzate nel caso si palesasse una donna che balga la pensa frequentare, al di là del sesso o della ricerca di compagnia per non sentirsi solo. Perché in fin dei conti, anche senza una compagna non si sta poi così male".

I NUMERI Secondo gli ultimi dati Istat il numero di single è in aumento: 1 famiglia su 3 è composta da una sola persona. Una tendenza che viene confermata anche da altre ricerche, come quelle del Censis e della Coldiretti, dove si attesta che Roma e Milano sono sempre più "single city".

IL PARERE DELL'ESPERTO Di questo fenomeno ne abbiamo parlato con la **dott. ssa Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista.**

Quant'è diffusa la singoletudine oggi tra le donne alla soglia dei 40?

Si tratta di una condizione esistenziale in aumento tra i quarantenni, soprattutto per ragioni sociali. Nati negli anni '70, dopo il baby-boom degli anni '60, hanno vissuto sulla propria pelle i maggiori cambiamenti, da quelli istituzionali a quelli familiari. Una generazione un po' 'sospesa', che ha avuto le prime difficoltà nel potersi definire dal punto di vista identitario e quindi nelle proprie scelte, non solo in ambito sentimentale e familiare, ma anche nel lavoro. I quarantenni di oggi sono nati dentro la 'famiglia nucleare', senza nonni o zii, più precocemente autonomizzati e adultizzati', rispetto anche ai cinquantenni, e quindi anche più soli.

Perché molte donne affascinanti e intelligenti non trovano un compagno?

Innanzitutto perché hanno avuto la possibilità di accedere al mondo del lavoro in modo paritario rispetto agli uomini e si sono dovute adattare alle regole del mercato. Questo ha implicato la necessità di fare delle scelte, che possono averle portate a posticipare la formazione di una famiglia con dei figli. Inoltre, la libertà economica e l'emancipazione hanno reso le donne più esigenti nella scelta del partner e meno disponibili a rinunciare a obiettivi raggiunti con grande fatica e sforzi.

E gli uomini, vivono la stessa condizione in modo così diffuso?

Anche i maschi single sono aumentati, spesso sono single di ritorno perché divorziati o reduci da convivenze senza figli. Gli uomini hanno storicamente una maggior facilità a vivere "in gruppo" e a compensare la solitudine attraverso attività e hobbies.

Come si fa fronte al desiderio di maternità, che non può essere esaudito se non in coppia?

Il desiderio di avere un bambino è naturale e viene portato alla coscienza in tempi diversi, a seconda delle proprie esperienze di vita. I quarant'anni costituiscono un spartiacque legato all'orologio biologico, soprattutto per le donne, al tempo che resta per decidere o capire se si desidera avere figli. Raggiunti degli obiettivi professionali o ridefiniti o perduti a causa dall'attuale crisi economica, molte single cominciano a pensare più intensamente e in modo propositivo alla maternità e alla possibilità di crearsi una propria famiglia.

E per l'uomo? Quali sono i pensieri di lui alla soglia dei 40 anni?

La difficoltà più comune è quella di incontrare la persona giusta, con cui vivere un buon rapporto e anche avere dei figli. D'altro canto ci sono anche molti uomini che scelgono di fare i padri-single, assumendosi la responsabilità e il compito di crescerli, chiedendone l'affidamento e lottando per averlo.

Quali sono le paure più diffuse tra le single oggi? Come vanno affrontate?

Restare sole, invecchiare, non riuscire ad avere figli. Ma è importante comprendere che queste paure sono normali, condivise anche dai non-single e bisogna continuare a vivere la propria vita cercando di mettere al centro i propri desideri profondi, umani e condivisibili. La positività del pensiero, anche se a volte difficile, attrae positività. Quando si cambia il modo di guardare alle cose, le cose stesse cambiano. È il potere trasformativo della mente sulla realtà, il pensiero che modifica l'agire.

E quelle maschili? Sono differenti?

Gli uomini condividono con le loro coetanee gli stessi timori, ma con una preoccupazione più marcata rispetto alla propria virilità rispetto a quella che le donne hanno nei confronti della propria femminilità o seduttività.

Qual è l'atteggiamento giusto per vivere al meglio la solitudine sentimentale?

La solitudine è un sentimento naturale, a volte cercato e vissuto piacevolmente. Permette di viverci le proprie cose, con i propri tempi, e di pensare. Altra cosa è l'isolamento, lo stare da soli, il sentirsi soli. Ecco perché avere amici e coltivare relazioni sociali è fondamentale, perché consente di non emarginarsi, di vincere la sensazione di abbandono e vuoto che talvolta si affaccia, soprattutto la sera, nel fine settimana o durante le feste comandate. Un buon modo di affrontare la singoletudine è di guardare oltre il contingente e leggere dentro di sé quello che si desidera veramente. Mentre si continua a vivere la propria vita, cambiare il punto di osservazione può aiutare a vedere quello che ci circonda in modo nuovo e diverso. Spesso la persona giusta era già accanto, ma non la si era notata o non ci si era fatti notare.

Mentre si aspetta di trovare il partner adatto, la condizione di single può essere un'occasione per "investire" sulla propria vita?

Certo, ci sono molti vantaggi da sfruttare. Si ha molto tempo per se stessi, per coltivare i propri interessi, viaggiare e riposarsi. Chi non è in coppia ha più tempo per la cura della propria persona e della casa, si può spostare più facilmente, programmare la propria vita in maniera agile e rapida. Nel lavoro, poi, i single sono più mobili e in grado di fare scelte difficili, a volte impossibili per chi

ha una famiglia. Possono risparmiare o spendere di più, non hanno necessità di rendere conto a nessuno, se amano flirtare possono farlo senza particolari paure, problemi di coscienza o gelosia. Sono senz'altro più liberi. Se si vuole sfruttare questo momento di vita, il mio consiglio è quello di impiegare il tempo per fare esperienze nuove, studiare o perfezionarsi, viaggiare, conoscere persone ed ambienti diversi. È un'ottima occasione per riflettere sulle proprie esperienze sentimentali, quelle positive e quelle negative, per improntare le future, che solitamente sono auspicabili e desiderate, su basi diverse, più soddisfacenti, solide e durature.

Qual è il tuo livello di singletudine?



Test della psichiatra Adelia Lucattini

[ESEGUI IL TEST](#)