

---

## Essere single a Natale

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Le festività possono essere vissute con disagio se ci si sente “ingabbiati” in cliché o se si viene sottoposti a domande imbarazzanti. Qualche consiglio...**

**Natale è la festa che tradizionalmente si riserva ai parenti.** Il vecchio proverbio “Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi” che ha orientato molte generazioni, per alcuni resta ancora valido per altri un po' meno. **Ma cosa fa un single a Natale?** Al di là degli schieramenti tra tradizione o innovazione, il passare le feste in famiglia resta un cult che ha vantaggi e limiti. Tra i primi annoveriamo l'essere circondati e inondati dal calore della famiglia, di tornare a rivivere atmosfere che riportano indietro negli anni e che hanno il potere di far sentire uniti. È possibile sperimentare queste emozioni quando il Natale arriva in un tempo in cui il trascorrere le feste in famiglia coincide con il proprio desiderio. Ma cosa succede quando questo ritrovarsi in famiglia, in un ambiente noto e rassicurante, è avvertito come **un limite ai propri bisogni e volontà** ed all'espressione della propria **libertà interiore di poter scegliere cosa fare?** Ci sono fasi della vita o momenti personali in cui le feste in famiglia non rispecchiano nessuno di questi criteri ed **il rimanere a casa può produrre una scomoda sensazione di sentirsi come “incastrati o bloccati”**. Qualunque sia la decisione ultima è l'atteggiamento con cui vi approccerete ad essa che vi svelerà in che fase di vita siete. Se state operando un distacco emotivo dal nucleo familiare ad esempio, desiderare di passare in maniera diversa le feste è solo un modo per sentire di poter essere voi a scegliere per la vostra vita e sancire quella “differenziazione” dal proprio nucleo di appartenenza che introduce nell'età adulta. Lo stesso dicasi per quelle fasi di cambiamento in cui è come se la persona sta ripartorendo sé stessa o sta gestendo in sé emozioni contrastanti, fino anche alla rabbia, per talune situazioni o persone. Nella maggior parte dei casi, anche solo il sapere di poter scegliere liberamente, senza alcun pregiudizio e condizionamento interiore, può aiutare a prendere la decisione che fa sentire meglio. La principale fonte di preoccupazione, per chi vuole passare il Natale lontano dalla famiglia d'origine, è di norma che i genitori non sappiano accogliere la notizia della propria assenza. Questa preoccupazione, per quanto plausibile, rischia di mascherare un altro tema importante: **la capacità personale di saper reggere alle più o meno piccole frustrazioni che derivano dalle proprie scelte.** Esse sono parte integrante del distacco evolutivo dalla famiglia di origine e non vanno confuse col timore che passare le feste altrove significhi voler meno bene alla propria famiglia. Anzi, questo spazio di distacco serve a molteplici fini, personali e relazionali. E potrebbe addirittura essere lo spunto per intensificare, al Natale successivo, il desiderio di trascorrerlo di nuovo insieme, sapendo che si può disporre della propria libertà di scelta. Un'ulteriore fonte di preoccupazione è **“cosa fare?”**. Se è vero che non tutti sono disposti a partire, è anche vero che lo si può sempre proporre. Possibili compagni di viaggio, oltre ad amici e parenti, sono anche i colleghi, coloro con i quali si condividono hobby o altri interessi, i gruppi di viaggi organizzati ed in questo settore c'è molto da spaziare e si può partire anche da “soli”. Per rompere con lo schema di un Natale sempre lo stesso, non è indispensabile partire. Basta anche dinamicizzare gli inviti, ritrovarsi a casa di qualcun altro, o decidere di sperimentare il pranzo fuori casa. **Sopravvivere al Natale** Talvolta il Natale risulta fastidioso, non per la festa ma per l'occasione che offre a molti, in un così ridotto lasso di tempo e spazio, di mostrare il loro interesse per ciascun, o trascurando alcuni passaggi fondamentali: **l'autorizzazione dell'altro a volerne parlare e la discrezione.** **Per i single:** ignorare e passare oltre funziona a singhiozzi, se l'altro è un osso duro, tornerà all'attacco con altre osservazioni o domande fintanto che non troverà la sua risposta. Sarà più semplice affrontarlo confinando le domande con modalità e risposte che variano in base al grado di intimità con la persona o al suo grado di insolenza. **Un alleato in sala può far sempre comodo.** Qualcuno a cui avete già confidato il timore che il parente o amico di turno

---

riproponga un cliché oramai noto e fastidioso, e che a tempo debito possa soccorrervi con un qualsiasi stratagemma o darvi in prestito una battuta se non vi viene in mente niente in quel frangente. **Per il parente o l'amico di turno:** allenare l'empatia fa sempre bene. Anche se il vostro interesse è genuino, non per questo ogni occasione può esser buona per far sapere all'altro che lo pensate. Inoltre ci sono contesti in cui la stessa frase assume significati completamente opposti, ed una semplice battuta può essere ritenuta priva di tatto o offensiva. **Per parlare con l'altro di temi delicati e così profondamente personali come l'affettività, occorrerebbe chiedere il permesso, oltre che farlo in contesti intimi.** Sperando di aver dato spunti di riflessione sui sentimenti discordanti che accompagnano la festa più attesa e intima dell'anno, auguri a tutti di un buon, accogliente e sereno Natale.