

---

## Si può essere single e felici?

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Sono varie le ragioni che possono spingere una persona a non cercare una relazione affettiva. In questi casi, è bene che le persone che le sono vicine evitino comportamenti offensivi o intrusivi, restando aperte alle necessità dell'altro.**

Le fasi che attraversiamo nella vita e che ci tengono lontano da una relazione sono tante e diverse ed hanno per lo più un carattere temporaneo. Ad esempio si possono vivere **fasi in cui si ha bisogno di essere centrati su sé stessi** e si percepisce che non si avrebbe l'energia, lo spazio, il tempo e la capacità di dedicarsi ad un'altra persona. In altri momenti non ci si guarda intorno attivamente e **non si sente né il desiderio né il bisogno di avere una persona vicino** perché si è molto appagati da ciò che si fa, si ha e/o si è. Lo stesso può valere anche **quando non si è ancora scoperto il proprio valore o non ci si sente ancora maturi. Ci sono persone che sono stabilmente senza partner** e tra costoro possiamo distinguere:

- **Coloro che un partner non lo desiderano o non ne sentono il bisogno**, seppure investono molte energie nel dedicare attenzione alle relazioni, agli scambi comunicativi, e più in generale, alla persona in quanto tale.
- **Persone che sono state [ferite dall'amore](#)**, che non riescono a comprendere cosa esso sia fino in fondo, o che per timore di nuocere ad un possibile partner hanno scelto di rimanere da soli.
- **Persone che rifuggono le relazioni che richiedono un coinvolgimento empatico, profondo e costante.** Talvolta per specifiche strutture di personalità, talaltra perché restano intrappolate in ruoli e [copioni di vita](#) mai fino in fondo compresi.

Come single capita spesso di ascoltare domande ripetute su “Ma quando ci presenti il fidanzato? Ma quando metti la testa a posto? Ecc.”. C'è un immaginario sociale e comune che indirizza alla vita di coppia. Sembra che il tempo poi debba scadere e che altrimenti si resti indefiniti. **Attraverso osservazioni di questo tipo si rischia di generare involontariamente ansia e frustrazione.** Eppure la persona in questione, sebbene single, può non avere questa percezione di sé, soprattutto quando è giunta ad una elaborazione della propria storia di vita. Mi colpiva anni fa la lettura di un libro per giovani e un po' meno giovani in cerca della loro strada “**La vita non è un parcheggio**” di **Roberta Vinerba**. Attraverso il testo, l'autrice forniva stimoli di riflessione ad ampio raggio per riflettere e aiutare a fare il punto sul proprio cammino quando ci si sente in una situazione di stallo nella ricerca della personale strada. Questo invito diviene di fondamentale importanza allorquando si rischia di perdere il senso del proprio andare e non si hanno le idee chiare. Esistono delle eccezioni? E quanto siamo disposti a considerarle? Quale impegnativo cammino di consapevolezza può aiutare **a guardare con occhi limpidi e privi di giudizio e di pregiudizi quei single che vivono serenamente il loro status?** Aver pienamente compreso la propria storia, raggiungere elevati gradi di maturità e consapevolezza di sé porta inevitabilmente a **desiderare cose grandi**. Ogni qualvolta le aspettative ed i criteri sono alti (ma non disgiunti dalla realtà), il sentiero che porta ad incontrare la persona con cui si potrebbe avere maggiore affinità si fa più arduo fino quasi a divenire astratto. La consapevolezza di sé aiuta, motiva, ma non sempre tiene compagnia. È in questi momenti, in cui si fa spazio la solitudine e le osservazioni degli altri si possono più facilmente inserire e fare male, che i single felici giocano le loro carte migliori.

- La prima tra tutte è la **capacità di vivere la solitudine**, non temerla, riconoscerla come parte

---

integrante del proprio essere, condizione fondamentale per generare nuove riflessioni su di sé. Per questo motivo ciclicamente la ricercano.

- **Identificano scopi e priorità** della loro vita e si danno obiettivi. Hanno compreso chi sono, il loro valore, il valore dell'altro e sono sinceramente interessati ad utilizzare le loro potenzialità.
- Costruiscono **buone reti relazionali e di sostegno sociale**. Sanno che non è il numero delle persone che conoscono o incontrano a fare la differenza, ma il tipo di relazione che con essi hanno instaurato. L'incontro con l'altro è una ricchezza, la relazione è un dono reciproco.
- Regolano **il bilancio tra energie in ingresso ed in uscita** così da nutrire le varie componenti del proprio essere (mente, corpo, spirito, affettività e socialità) ed in questo modo sentirsi più in forma e vivere una vita appagata con minori rischi per gli sbalzi d'umore.

Questa condizione si raggiunge per tappe ed **implica un percorso di maturità interiore** in cui, in varie tappe, il proprio status come single può essere confermato e rivisto. Anche noi come comunità di persone dovremmo **imparare ad essere meno intrusivi con le nostre osservazioni e più aperti e disponibili all'ascolto delle altrui esperienze**.