
Single in coppia e solitudine

Autore: Donatella Ionata

Fonte: Città Nuova

L'altra faccia della medaglia del rapporto tra due individui che coltivano una propria vita indipendente, senza considerarsi realmente fidanzati e senza vivere insieme. Il problema della solitudine affettiva e la vittoria del darsi all'altro

In questi ultimi tempi ho avuto modo di leggere diversi articoli che affrontano il tema delle coppie con la tendenza all'essere «**single**», che continuano cioè a mantenere un'attitudine da single anche durante una relazione duratura e stabile. Sono coppie nelle quali i due individui coltivano **una propria vita indipendente**, non si considerano realmente fidanzati e molto spesso scelgono di non vivere insieme. Dicono serva a non far raffreddare il rapporto, a «scegliersi ogni giorno come fosse il primo»; io credo invece sia **un modo per non scegliersi mai veramente. Uno dei due finirà per soffrire più dell'altro** e si arriverà inevitabilmente ad una rottura della relazione stessa. Non deve stupire affatto che alle varie e più note **paure cliniche** (paura delle piazze, delle altezze, del pubblico, etc.) possa aggiungersi anche quella del **matrimonio**. Essa è sì riconducibile alle responsabilità in senso lato, ma esistono varie spiegazioni al senso di angoscia come, ad esempio, il non poter tornare indietro, lasciare i genitori o un genitore, perdere la propria libertà e così via. La reazione più diffusa a questo tipo di paura è «ritirarsi nel guscio», favorendo così il «**distacco**». Anziché risolvere attivamente i problemi **il distaccato cerca di evitarli**, si tiene a distanza dalle proprie difficoltà e costruisce delle **barriere emozionali** per difendersi. La paura del matrimonio, vissuta come privazione della libertà, è affine a questo profilo specifico e l'atteggiamento in questione viene clinicamente definito **passività negativa**. Cosa significa esattamente? La passività negativa incarna un desiderio esasperato di evitare situazioni poiché **si teme di incappare in qualcosa di spiacevole**. Evitare questioni sgradevoli, tuttavia, non rappresenta un ostacolo finché proprio lo schivarle fa sì che il soggetto si ritrovi in circostanze sempre più sgradite e a questo punto si manifesta la **patologia** vera e propria: la paura della cosa spiacevole, cioè l'ansia di attesa, provoca addirittura sintomi patologici psicofisici. Bisogna cambiare prospettiva e cercare di percepire **il matrimonio come un'evoluzione del rapporto** e non come la fine. Si dice spesso che gli innamorati siano ciechi da un occhio, fanno follie ma non si vergognano di essere pazzamente innamorati. Ebbene il mio augurio è che i fidanzati continuino così anche nel matrimonio, continuino a scambiarsi frasi di sostegno, di intesa come: «**posso aiutarti?**». «**Mi spiace**». «**Scusami**». etc. Tutto questo può non essere sufficiente, dal momento che ogni cosa deve essere adeguata alle circostanze della vita e dell'età, ma è certamente un grosso aiuto, soprattutto se **si evita di reclamare come un diritto ciò che si può chiedere come un favore**. Inoltre, così come nel fidanzamento si programmano in anticipo le ore, i momenti per vedersi e guardarsi negli occhi reciprocamente, **occorre trovare il tempo per stare insieme anche quando si è sposati**. Bisogna continuare ad ascoltare e a saper tacere senza dimenticarsi della fondamentale funzione che svolge la comunicazione. **L'amore è dunque attenzione, comprensione, entrare cioè nel mondo dell'altro**. L'amore è dare, è offrire senza riserva e senza negarsi, è un incontro non fusivo o confusivo, ma dialogico, è un'unione tra due esseri diversi che vivono in una incessante comunicazione emotiva e intellettuale. Si tratta di coesistere e non convivere, aderire e non accondiscendere, di essere uniti e non confusivi, congiunti e non separati e, soprattutto, **aperti al dialogo**. Nella società odierna, da alcuni studiosi definita «**liquida**», è difficile ritrovare questa dedizione nel rapporto di coppia; il retaggio culturale di una società che ormai è «sola» e in continuo dinamismo frenetico porta a percepirlo come una **prigione** fine a sé stessa. Ci si lamenta della presunzione umana e del conseguente aumento della solitudine. Enti sociali, associazioni, istituzioni organizzano gruppi per persone anziane allo scopo di liberarle, almeno temporaneamente, dalla loro

solitudine. **Si pensa, erroneamente, che solo gli anziani siano affetti da questo problema**, ma la solitudine riguarda anche moltissime persone giovani le quali, soprattutto durante i fine settimana, si sentono abbandonate, **non amate o respinte**. Si sentono penalizzate, incapaci di cambiare attivamente la loro situazione e, di conseguenza, TV, alcol, pillole, droga etc. sono gli **stimolanti contro il senso di abbandono**. Questo senso di solitudine viene percepito anche in molte **coppie giovani** che, vuoi per difesa da un eventuale sofferenza vuoi per una sorta di moda, vivono le relazioni in modo **«liquido»**, spaventate da quello che un impegno relazionale serio e duraturo può comportare. Il problema della **solitudine affettiva** è destinato ad aumentare nella nostra società post-industriale, dove sempre più difficili diventano i rapporti interpersonali e dove si insinua la prospettiva della disgregazione familiare. Una possibile soluzione può consistere nel riscoprire il **«senso di comunità»** e accantonare qualsiasi ipotesi pessimistica sul futuro. **Cos'è il senso di comunità?** È la facoltà psicologica, propria dell'uomo, di non essere soltanto «per se stesso», ma di poter uscire da sé per donarsi e questo è il meccanismo che dovrebbe scattare in quelle coppie «che vivono da sole in coppia». Bisognerebbe far comprendere che **il darsi all'altro non è perdere ma vincere**. Ricordiamoci che ogni gesto d'amore è la porta per uscire da se stessi e per entrare nel mondo dall'altro, la porta dell'«io» al «tu», e che noi viviamo più in quelli che amiamo che non in noi stessi. Senza l'altro nessuno è sé stesso. **Quello di cui abbiamo estremamente bisogno è sentire che qualcuno ha bisogno di noi**, infatti la sofferenza della solitudine affettiva non consiste tanto nel fatto che non ci sia nessuno a dividere il proprio fardello, ma che si abbia a portare soltanto il proprio.