

Single per scelta: sfide e opportunità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono una single anziana, ho lavorato quarant'anni per guadagnarmi la pensione. Ora sono impegnata nel volontariato. Spero anche di potermi laureare perché sono in tesi, ho finito gli esami di Lettere: studiare mi piace e mi conforta tanto! Purtroppo sono considerata molto male dalle mie due sorelle, ben sposate e con bravi figli. Queste sorelle mi criticano costantemente, con aggettivi offensivi, perché la donna deve sposarsi e figliare. Chi non riesce, come nel mio caso, è considerata spazzatura umana! La loro aggressività mi ha causato tanta sofferenza e vergogna, perché il loro giudizio cattivo mi ferisce a fondo, proprio nell'anima. Nella vita sono stata sfortunata perché non ho trovato la persona giusta con la quale poter condividere la vita. Ho riscontrato molto egoismo, falsità e ambiguità da parte dell'altro. Sposarmi avrebbe significato condurre una vita inaccettabile per me. Per gli uomini che ho incontrato esisteva solo se annullavo me stessa: non lavorare fuori casa, non essere economicamente autonoma, non frequentare corsi interessanti. Dovevo essere una pedina nelle loro mani. Ho rinunciato a tale futuro. Ma sono sola e molto criticata e offesa dal prossimo, a cominciare dalle mie sorelle. Vado avanti e cerco di essere contenta di quello faccio. Ho letto sul suo blog un articolo sui single che mi ha dato tanto coraggio e conforto. Ne parli ancora, dottoressa, perché c'è tanto bisogno di una voce amica, quando si è soli per le scelte fatte. Grazie di cuore!».

Una lettrice affezionata

Gentile signora, eccomi a lei! Complimenti anzitutto di gran cuore per il suo coraggio, per aver scelto di essere sé stessa invece che arrendersi a un unico copione, la maternità, l'unico previsto per le donne per millenni. Oggi essere single è molto più frequente: nel mondo occidentale un terzo della popolazione è monofamiliare, con picchi che superano il 50% nelle metropoli. Milano, per dire, ha il 57% di single! Ma quarant'anni fa, in ambienti molto chiusi, non sposarsi e restare single era davvero una scelta di grande dignità, di autonomia, di profondo rispetto per sé stesse. Merita stima profonda!

La sua vita, più faticosa perché percorsa in solitudine e svalorizzata dai familiari, è un eccellente esempio di come si possano seguire positivamente altre possibilità di realizzazione, indipendentemente dallo sposarsi o avere figli. Merita riflettere su come lei abbia investito costruttivamente le sue energie e i suoi talenti: nel lavoro, anche per essere economicamente indipendente, e nel volontariato, per dedicarsi agli altri con generosità, invece di deprimersi o lamentarsi. Brava anche per aver continuato a studiare e a coltivare la sua cultura, la sua mente, le sue conoscenze. Molte single di oggi, spesso infelici, potrebbero seguire la sua scia. Lei indica bene come la vita da single possa essere generosa e luminosa, nonostante le difficoltà (che ci sono peraltro in tutte le vite, con una maternità oggi più complessa e difficile di ieri).

Grazie per aver condiviso questa testimonianza di coraggio e resilienza. Spero che altre donne single si sentano comprese e incoraggiate a esprimere i loro talenti, e a vivere una vita intensa, generosa e ricca di stimoli al di fuori di un conformismo millenario. Un piccolo suggerimento:

ogni mattina, prima di uscire, dritta e con le spalle ben aperte, ben curata e in forma, respiri lentamente, a fondo. Si guardi allo specchio: e si sorrida, mentre con la mano destra si dà un colpetto affettuoso sulla spalla sinistra. E' un "ancoraggio positivo". Aiuta ad associare questo gesto positivo a sensazioni di sicurezza, fiducia, benessere e approvazione: anche da parte mia e di tutte le donne che ammirano e approvano il suo coraggio e la sua scelta. E che spero la imiteranno! Buona vita!

Pillole di salute

«Sto facendo una cura con antidepressivi, ma non ho più né eiaculazione né orgasmo. Sono molto preoccupato, ma ho paura a sospendere i farmaci perché sto meglio...».

Mario C.

Il blocco è reversibile! Ne parli con lo psichiatra curante per avere una terapia efficace, ma che tocchi meno la funzione sessuale.

«Continuo a sognare di tradire mio marito, anche se stiamo bene insieme. Perché?».

R.T.

I sogni sono maestri di enigmi. Se un sogno continua a ripetersi, significa che il nostro inconscio, la nostra anima profonda, ci sta dicendo qualcosa che richiede la nostra attenzione. Non vanno intesi sempre in senso letterale, né necessariamente sull'esplicito fronte sessuale. Forse c'è una parte di lei, profonda e vitale, che chiede di esprimersi, anche se in superficie la sua vita va bene. Si ascolti bene!
