

## Familia și societatea blamează singurătatea

**Singuraticii au o reputație proastă. Despre cei care ies singuri în oraș se crede că vor să agațe și, în percepția oamenilor, ei rămân niște ratați. Să ieși neînsoțit în club sau la plimbare e o probă de curaj. Stânjeneala e partenerul de nădejde al celor singuri, invitați să iasă cu prietenii lor „cuplați”.**

„Pentru vecinele și rudele mele de la țară, să împlinești 30 de ani și să nu fii măritată încă e ca și cum te-ai fi născut fără mâini și fără picioare”, povestește Gabriela B., de 30 de ani, din Prahova. Tânăra mărturisește că e un adevărat chin atunci când trebuie să dea ochi cu neamurile de la țară, care invariabil o întrebă ce are de gând: când și cu cine se mărită.

„Când le spun că vreau să mai aștept, să avansez la serviciu și abia apoi poate voi întâlni persoana potrivită, de-abia mai pot scăpa de gura lor”, povestește tânăra. Cea mai insistentă e o mătușă din partea tatălui, care se ține mereu de capul ei să se mărite cu băiatul preotului, că „e frumușel și are și avere”. Este conștientă că, și la o săptămână după vizita la țară, bătrânele vorbesc în continuu despre soarta ei. E sigură de asta: i-a spus și bunica, martor la discuțiile vecinelor care știu întodeauna mai bine ce ar trebui să se aleagă de viața ei.

### Partenerul, garanția siguranței pe stradă

Pentru bucureșteanca Cristina P. (23 de ani), muștrările nu au venit din partea familiei, ci chiar de la polițiștii la care a apelat pentru a sesiza o tâlhărie.

Tânăra povestește că a trăit o întâmplare mai puțin obișnuită în vara anului trecut, când, alături de o prietenă, a ieșit în oraș, la un concert în centrul Capitalei. La întoarcere, buna lor dispoziție a fost întreruptă de un episod mai puțin fericit. „Eram la colțul blocului, când un tip s-a apropiat și mi-a smuls geanta din mână”, își amintește tânăra.

„Am început să strigăm amândouă după ajutor: am avut noroc cu niște băieți de la un bloc vecin care au alergat după hoț și l-au prins”, mărturisește tânăra. Pline de frustrare, cele două fete au decis să-l ducă pe tâlhar la cea mai apropiată secție de poliție și să depună o plângere împotriva lui.

„Mai bine ne abțineam: după ce am așteptat mai bine de două ore pentru a da niște amărâte de declarații, comisarul de serviciu nu ne-a menajat, deși eram în stare de șoc, și ne-a spus că el consideră că este vina noastră, pentru că nu trebuia să ieșim singure pe stradă la ora aceea”, își aduce aminte Cristina. Tânăra citează din memorie sfatul primit de ea și amica ei de la polițistul care s-a „ocupat” de caz: „Găsiți-vă și voi doi băieți bine, nu mai ieșiți așa, singure pe stradă, că vedeți ce se poate întâmpla!”.

### Cel singur se simte „în plus”

Are 27 de ani și, pentru moment, niciun iubit. Mărturisește că-i este greu, mai ales la sfârșit de săptămână. „Peste tot, vezi numai cupluri care se sărută: în metrou, pe stradă, în restaurante, cluburi. De Valentine's e și mai și”, spune cu năduf Florentina Dumitrescu. Ea ne-a explicat care sunt sentimentele pe care le încearcă o tânăra care alege singurătatea, fie și pentru o perioadă scurtă de timp.

„La un moment dat, îți spui că, dacă ieși cu prietenii, trece. Vrei să te distrezi pur și simplu, fără prea multe complicații. Însă, de la o anumită vârstă, e greu să mai găsești pe cineva care să poată ieși singur în oraș”, susține Florentina. Tânăra crede că, indiferent de cât s-ar strădui prietenii buni să organizeze o seară în care toată lumea să se distreze „pe cinste”, până dimineața, cuplurile vor sfârși prin a-și trimite bezele.

„De multe ori mă gândesc că mai bine aș fi stat acasă decât să mă simt în plus, printre ei!”, explică Florentina sentimentul stânjitor pe care îl încearcă atunci când petrecerile se termină cu scene de cuplu.

### **Societatea te vrea „legat”**

Ancorați într-o societate tradiționalistă, tinerii care aleg să formeze un cuplu au, fără îndoială, mai multe avantaje decât cei care se hotărăsc să rămână celibatari. În primul rând, ei evită prejudecățile legate de capacitatea lor de a gestiona o relație sau de succesul pe care-l au în viață. Atât bunicii, cât și părinții mărturisesc adesea că s-ar simți „liniștiți” dacă odraslele s-ar muta la casele lor. Dintr-o dată, în ochii societății, o persoană căsătorită este, de cele mai multe ori, percepută ca o persoană împlinită.

### **Mai ieftin în doi**

În afara prejudecăților și a sfaturilor pe care le primesc cei fără pereche trecuți de 30 de ani, mai sunt și avantajele de ordin material care derivă din faptul că formează un cuplu.

Astfel, ei pot împărți cheltuielile lunare sau își pot permite, în unele cazuri, să contracteze mai ușor un credit imobiliar. Îi ajută chiar și modalitatea de acordare a creditelor destinate persoanelor fizice. Cu alte cuvinte, un cuplu poate obține un credit mai mare decât în cazul în care fiecare dintre cei doi s-ar prezenta pe cont propriu, ca urmare a cumulării veniturilor lor.

La majoritatea băncilor, cei care formează o pereche - indiferent dacă sunt căsătoriți sau nu, pot solicita un credit chiar și în limita unei rate lunare de 50% din venituri, susțin reprezentanții bancari.

### **Singurătatea dăunează grav sănătății**

Singuraticii se îmbolnăvesc mai des decât cei care sunt implicați într-o relație. Un studiu recent, publicat în revista *Genome Biology*, arată că sentimentul de singurătate cronică modifică modul în care funcționează sistemul genetic. Cercetătorii de la Universitatea California din Los Angeles au descoperit că cei care se simt singuri pentru mai mult timp au un nivel mai scăzut de leucocite (globule albe cu rol în protejarea împotriva microbilor, n.r.) și sunt mai expuși la bolile inflamatorii cronice.

La nivel psihologic, singurătatea înseamnă depresie, nefericire. Deși fiecare simte nevoia de a fi singur câteva momente sau zile, perioadele lungi provoacă dezechilibre, întrucât „cea mai mare dorință a noastră este să fim iubiți”, explică psihologul Alina Rancu Iliescu.

### **Învăță să te bucuri de viață**

Puțină singurătate din când în când poate fi chiar benefică. Psihologul Alina Rancu Iliescu, de la [aripsihoterapie.ro](http://aripsihoterapie.ro), crede că uneori singurătatea ne poate ajuta să ne regăsim, să redescoperim hobby-uri mai vechi sau să investim mai mult timp în noi. „Se poate întâmpla să canalizăm toată energia sexuală către a învăța, a progresa la locul de muncă și atunci avem de-a face cu o perioadă de singurătate constructivă”, susține psihologul.

„Dacă nevoia sau starea de singurătate durează mai mult de câteva luni, prietenii dispar, iar mersul la serviciu devine o corvoadă, e clar că avem de-a face cu o depresie”, explică psihologul.