
E se non volessi più sposarmi?

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Cosa accade nelle ultime settimane prima del matrimonio? Perché alcune persone diventano molto riflessive, altre si sentono confuse ed altre hanno ripensamenti? Da cosa è generata questa paura improvvisa che ai più sembra inspiegabile?

La paura è una emozione basilare per la sopravvivenza umana. Ma quando essa si mescola all'ansia, e non si sa più comprenderne il senso, diventa **una minaccia per le proprie scelte e per il proprio futuro. La paura di sposarsi a poche settimane dal matrimonio** è un'emozione frequente. È tipica di ogni grande e importante traguardo nel quale si ripongono grandi speranze per i futuri cambiamenti nella propria vita. La meta tanto sognata e attesa, nel bel mezzo dei preparativi, diventa improvvisamente fonte di paura fino al punto da pensare di annullare il matrimonio. L'elemento chiave è che **queste emozioni e questi pensieri sono avvertiti come contraddittori**, poiché il matrimonio è una tappa desiderata e il partner è esattamente quello che si vorrebbe accanto a sé. **È differente il caso in cui la persona ha fondati motivi di ritenere che l'altro non sia la persona con cui vuole condividere il resto della vita.** Ricevo spesso email su questo tema ed ho seguito persone che durante il percorso terapeutico, benché entusiaste del loro partner, nelle ultime settimane prima del matrimonio descrivevano: insicurezza, confusione, ripensamenti e paura della definitività. Il focus molto spesso ruota su un dettaglio ricollegabile ad **una personale paura** che necessita di essere meglio consapevolizzata. La situazione è analoga, le cause possono essere diverse. **Paura della definitività** Non è la persona scelta ad essere messa in discussione né la scelta del matrimonio, ma la paura della definitività, la promessa di un "per sempre" che esclude le altre possibilità e che chiede a sé e all'altro di continuare a crescere insieme, di conoscersi ancora meglio, di sostenersi e di condividere tutte le dimensioni dell'esistenza umana. La vita a due diventa un esercizio di intimità, dapprima personale, poi di coppia. **Paura del cambiamento** Con il matrimonio alcune modalità di relazione nel rapporto con le figure d'origine necessitano di un riaggiustamento utile al passaggio del figlio alla vita adulta. In questo caso la confusione esprime il timore del tradimento ad una relazione importante, il dolore della separazione dal vecchio modo di rapportarsi e il bisogno di avviare un nuovo modo di relazionarsi con il genitore con cui si è sviluppato un legame d'attaccamento. È il tempo in cui il figlio ringrazia e il genitore approva e benedice. **Paura e bisogno di assumersi la responsabilità della propria scelta** Questa confusione permette di rintracciare le origini vere di ciascuna scelta: del partner, del matrimonio, di dove la coppia andrà a vivere, di come si prenderanno le decisioni insieme, di cosa e come si divideranno le cose che riguardano entrambi. È un'altra importante tappa nello svincolo emotivo dalla famiglia di origine, in cui ciascuno può riconoscere come proprie le decisioni prese, differenziandole da quelle a matrice sociale o familiare. **Paura di non essere capace** Le esperienze sbagliate, vissute direttamente o conosciute indirettamente, la difficoltà a sperimentarsi come persona capace, tenace e risolutiva, sono aspetti di sé che fanno riecheggiare le insicurezze di base della persona, che ha bisogno di ricordarsi che non dipenderà tutto da lei e imparare a placare ansie ed aspettative. **Paura di non essere meritevole** Può accadere che ci sia qualche episodio che la persona non riesce a perdonare a sé o al partner, o un "non detto" che finisce per essere una barriera tra i due. Spesso la persona sta lottando in questa fase con una immagine interna propria o dell'altro come giudice severo e punitivo. È utile in questi casi sviluppare la capacità di un dialogo interiore, per superare la sensazione di non essere meritevole di amore e affrontare questi discorsi col partner affinché ogni barriera possa essere superata. È importante concedersi il diritto di esprimere pensieri, dubbi, vissuti su quello che si sta per vivere e che rappresenta un punto di svolta cruciale nella propria vita, così come è importante rintracciare in sé i collegamenti tra le proprie

paure, insicurezze, aspettative e contraddizioni. Può essere utile in tal senso individuare figure chiave con cui confrontarsi, tenendo conto che molti di questi temi possono essere discussi col partner, mentre altri riguardano un processo di maturazione interna che potrà essere raccontato a posteriori.