



Cerimonialista e responsável pela comunidade Casar é Fácil

TPC:

tensão pré-casamento

O casamento já foi marcado, sua família está muito contente, a igreja tão esperada confirmou a data, o local da festa já foi escolhido. Parece que tudo está perfeito, não é? Mas aí começa a famosa TPC. E você, noiva, que se imaginava feliz e saltitante com os preparativos, começa a pensar no que pode dar errado, a ter medos, angústias e ansiedade. A maioria das noivas passa por isso! E a boa notícia é que, no final de tudo, vai valer a pena, porque casar é MUITO BOM!

Eu tive TPC. Comecei a ver tudo com um ano e meio de antecedência, fui muito bem assessorada e, ainda assim, eu ficava receosa de que muitas coisas pudessem dar errado. Fiz até um tratamento homeopático para acalmar! Acordava e dormia pensando no casamento. Nem trabalhar eu conseguia direito. O que me deixava mais estressada eram as constantes brigas com o noivo. Engraçado: eu pensava que seria exatamente o contrário. Acreditava que não haveria discussões, somente bons momentos, já que o casamento era tão esperado por nós dois. A solução que encontramos foi dividir as tarefas. Cada um cuidava de uma coisa. Fica então uma dica: dividam tarefas com seus noivos. Se você curte escolher os itens da festa e da cerimônia, deixe para ele a parte da lua-de-mel, por exemplo.

Não fiquem tristes caso os noivos não queiram participar de uma forma constante. Eu acho bacana quando faço reuniões com os dois juntos, mas a grande verdade é que a maioria dos homens não liga tanto para os detalhes do casamento. A noiva curte muito mais. É claro que existem exceções. Então, não se estressem. Sejam pacientes, evitem discutir à toa e não levem tudo a sério demais. Continuem a fazer o que vocês mais gostam e nunca deixem de se divertir.

Uma coisa chata é a intromissão das pessoas a respeito do casamento. Por que todo mundo acha que deve dar palpite? Às vezes, amigos, parentes e até mesmo desconhecidos dão opiniões inconvenientes e fazem comentários desagradáveis que não ajudam, só atrapalham.



Percebo que as famílias se intrometem demais nos preparativos do casamento, deixando os noivos inseguros e estressados. Opiniões serão sempre bem-vindas, claro. O que não pode é ficar determinando o que é certo ou errado. Lembrem-se de que a palavra final sempre será do casal. Portanto, pais, mães, sogras e sogros, deixem seus filhos curtirem. Sejam compreensivos. Entendo que, eventualmente, os pais vivam sentimentos de perda em relação ao filho ou à filha que se casa. Uma forma mais tranquila de passar por isso é entender que vocês não estão perdendo, mas ganhando um filho ou uma filha. E

depois vem a melhor parte: os netinhos!

Conversei com várias noivinhas e fiz uma listinha básica dos principais sintomas de estresse. São muitas as reações: ansiedade, irritabilidade, alergias, gastrites, pesadelos horríveis, angústia, alterações hormonais e por aí vai. Ninguém é de ferro! São muitas as mudanças na vida de uma noiva. Na cabeça da gente passa um filminho de como será a vida após o casamento. E nos perguntamos se vai dar certo, se o marido vai nos amar para sempre ou se vamos ser felizes. A resposta, mais uma vez, é positiva: dá para ser ainda mais feliz!

Uma coisa muito bacana para relaxar é procurar uma atividade diferente. Faça um curso de artesanato, procure um esporte que você goste, faça uma massagem relaxante, saia para bater papo com suas amigas, faça umas comprinhas básicas. Assim fica mais divertido e o tempo passa bem mais depressa.

O mais importante é tentar não se estressar demais. Você corre o risco de se tornar uma “noiva neurótica”. Ignore certos comentários e pense nas coisas boas que estão acontecendo. E, no dia do casamento, se algo der errado, releve! Tentem se lembrar dos momentos maravilhosos que vocês viveram. E sejam felizes!!! 💍

E-mail para esta coluna: emanuelle@noivasriodejaneiro.com.br