

## Sfaturi pentru viitoarele mirese

# Nebunia din ziua nunții și cum scapi de ea


 Dana Lascu  
 dana.lascu@evz.ro

**D**acă tot suntem în plin sezon al nunților, am vrut să dăm o mână de ajutor viitoarelor mirese, care se străduie din răspuțeri să facă din ziua cea mare una memorabilă, uitând, de multe ori, că, de fapt, ele sunt piesa principală. Psiholog Eveline Țibichi Osnaga spune că în societatea actuală, din păcate, „la baza acestei decizii de a se căsători, în general, stau foarte multe motive, precum cerințele familiei, problemele financiare, nevoia de stabilitate, fuga de singurătate și multe alte aspecte similare”.

### N-ar strica o vizită la psiholog

Or asta nu e normal, întrucât „toate aceste aspecte ar trebui să-și găsească rezolvarea în cabinetul de psihoterapie, nu în căsătorie, însă, de cele mai multe ori, se ajunge în cabinet după divorț și tot atunci se ajunge și cu problemele mai sus menționate. Nu sunt de neglijat nici cei care aleg să-și unească destinele din dragoste și din pură convingere că acolo le e locul, unul lângă altul, însă această categorie începe încet, încet, să fie mai rar întâlnită. În reali-

**Într-o societate care promovează viața pe cont propriu, de ce să ne mai căsătorim? De ce ziua nunții e ca un coșmar pentru cuplurile care vor să-și lege destinele, în loc să fie ca-n basme, așa cum își doresc toate femeile. Și ce e, de fapt, cu noaptea nunții? La aceste întrebări răspunde psihologul colaborator al Doctorului zilei, Eveline Țibichi Osnaga, proaspăt căsătorită la rândul ei**

tate, actele în sine nu înseamnă nimic pentru cuplu din punct de vedere sentimental sau emoțional“.

Dar, ce ne oferă, din punct de vedere psihologic, o astfel de uniune? „**Ne oferă ce suntem dispuși să primim și nu în ultimul rând primim ceea ce oferim la rândul nostru. Căsătoria nu oferă certitudini de genul lipsa singurătății, bunăstare financiară și nici fericire sau alte lucruri de genul. Dacă aș fi nevoită să „traduc” conceptul de căsătorie cred că primul lucru care îmi vine în cap este responsabilitate în primul rând față de propria persoană și mai apoi față de cuplu”.**

### Tradiții și obiceiuri

- **Psiholog Eveline Țibichi Osnaga:** „Nu toate tradițiile trebuie puse în scenă și nu de respectarea acestora depinde fericirea și înțelegerea cuplului. Dacă investim tradițiile pe post de superstiții, atunci lucrurile se încurcă și aduc după sine tot felul de programări mentale distructive. Dacă însă la baza tradițiilor stau rădăcinile culturii noastre, atunci acestea merită o șansă și trebuie privite ca atare.“



**„În ziua nunții, nimeni și nimic nu e mai important decât mirele și mireasa.”**

EVELINE ȚIBICHI OSNAGA, psiholog

## Mireasa și criza de dinaintea nunții

- **Dr.z.: E o întreagă tevdatură organizarea nunții . Americanii le numesc „bridezilla” pe viitoarele mirese care au explozive crize de nervi. Cum faci față unui astfel de eveniment?**

- **Psiholog Eveline Țibichi Osnaga:** Depinde de personalitatea miresei și, mai apoi, de ce își dorește ea de la eveniment în sine. Un lucru este sigur, dacă mireasa își creează evenimentul numai după propriile gusturi și după propriile idealuri, undeva, ceva nu este OK. Încă de la început este important să nu uităm că nunta, cu tot cu ritualurile ei, este primul pas în doi, deci când mireasa se transformă în „bridezilla“ are nevoie să consulte un psihoterapeut înainte de a ajunge la altar. Deși la noi nu este încă privită cu ochi buni, psihoterapia, aduce după sine foarte multe aspecte pozitive. Personal le-aș recomanda celor care vor să facă acest pas important să facă câteva ședințe de dezvoltare personală sau

de terapie de cuplu, fără ca nevoia să fie una vădită.

### Ce contează în ziua nunții

- **Sfaturi pentru viitoarea mireasă?**

- Cel mai important aspect dintre toate, care ar trebui bătut în piatră pe Arcul de Triumf (râde, n.r.), este acela că în ziua respectivă, nimeni și nimic nu este mai important decât mirele și mireasa. Anulați din start preocupări de genul „este friptura caldă?“, „le place oaspeților muzica?“ etc. În al doilea rând, la un eveniment ar trebui să vină cu idei doar mirii, nu părinții, nu prietenii sau alte persoane, pentru că, din nou, evenimentul este despre cei doi și atât. În al treilea rând, să ne programăm mental că totul o să fie bine (...). În al patrulea rând, la eveniment ar trebui să fie prezenți cei care se bucură și își doresc să fie acolo, nu pe principiul să fie un număr standard de persoane. Și nu în ultimul rând, alegerea nașilor e importantă, pentru că ei vor avea un rol important în viața noii familii.

## Noaptea nunții, între vis și realitate

- **Dr. Z.: Cum e cu noaptea nunții? Bărbații visează că mireasa lor o să facă show în desuuri sexy, iar miresele își visează bărbații cu papi-on în jurul gâtului și cam atât. Cum e în realitate?**

- **Psiholog Eveline Țibichi Osnaga:** Depinde de la cuplu la cuplu, însă de cele mai multe ori noaptea nunții este departe de scenariul mai sus prezentat, din motive obiective. După ce ai stat pe tocure și ai dansat non-stop, după ce toți s-au pozat cu mirii și după tot tăvălugul de emoții cu care te-ai luptat toată ziua, este greu de crezut că ajungi acasă dimineață și îți mai arde de te miri ce picanterii. Dar toate as-



### Iubirea schimbă totul

„Iubirea schimbă tot ... Eu nu am crezut în conceptul de căsătorie deși vin dintr-o familie în care căsătoria a fost respectată de toți membrii acesteia, bunicii au 67 de ani de căsătorie, iar părinții 36, deocamdată... Am făcut pasul destul de târziu în viziunea unora, însă cred că până acum nu aș fi fost pregătită. Cred cu tărie că nu te poți face iubit și nici că iubirea se poate învăța în timp... o persoană îți inspiră asta sau nu. E important să nu ne grăbim și să ne dăm timp să ne găsim jumătatea și mai apoi să o iubim. Frumos este că nu avem „instrucțiuni de folosire“ ale iubirii, ceea ce înseamnă că putem fi autentici, mereu și mereu, și să ne reinventăm astfel încât să nu ne plictisim și să nu intervină rutina. Iubirea este legătură între inconștient și rațiune... (...) **Căsnicia funcțională este un soi de artă și ia timp până ajunge să se șlefuiască astfel încât să devină ceva cu adevărat valoros. Cu toate acestea, este important să folosim tehnică pașilor mărunți, care ne ajută să ne armonizăm cu partenerul. Nu este ușor să te adaptezi la schimbările pe care viața de cuplu le aduce”, spune psihologul.**

tea nu înseamnă că nu avem nevoie de nopți picante care să ne satisfacă cele mai colorate fantezii sau vise. (...) Noaptea asta despre care vorbim noi ar trebui să fie transpusă în realitate la plural, adică să avem grijă ca viața sexuală a cuplului să fie presărată și cu episoade care să rupă rutina și să aducă mereu ceva nou.

- **Cum păstrezi vie pasiunea?**

- Ca și iubirea, și pasiunea durează cât vrem noi să dureze, treaba aia cu 3 ani, 7 ani etc., este nimic mai mult sau mai puțin decât o programare la nivel inconștient. Deci, potențialul îl avem în noi, depinde de fiecare cum îl consumă.