

## Stress e ansia da matrimonio? Come superare la sindrome di Bridezilla

Autore: francesca

Data: 09 Maggio 2011



L'identikit della Bridezilla è una figura mitologica, metà sposa (bride) metà mostro (godzilla) e sembra fare paura a tutti coloro che si imbattono per la sua strada. La sposa isterica, con un forte [stress](#) da matrimonio, tiranneggia fidanzato, amici e parenti con la sua volontà di **organizzare il matrimonio perfetto**. Nessun dettaglio nella pianificazione delle nozze è al posto giusto, ha continui attacchi di collera e se la prende con il parrucchiere che non soddisfa i suoi desideri per l'[acconciatura sposa](#), o con gli atelier di [abiti da sposa](#) che non confezionano mai il vestito come lei desidera.

Anche i parenti e gli amici non sono immuni a questi comportamenti infernali: infatti si trovano ad arginare i momenti no fatti di improbabili richieste che li vorrà tutti con lo stesso stile di vestito con lo stesso [taglio di capelli](#)... perfino il **french alle unghie** non passa inosservato: guai a sbagliare la tonalità dello smalto!

Inoltre la Bridezilla è monotematica: si troverà a parlare con il proprio capo della scelta della musica in chiesa, assaggerà tutti i tipi di confetti al mondo per scovare il più buono, ha prototipi di coni per il riso per tutta casa e si imporrà lunghe sessioni di digiuno stretto, maltrattando tutti coloro che ignari del pericolo mangeranno nelle sue vicinanze.

Ma si può guarire da questa sindrome? Certo! Per scongiurare gli effetti dannosi dello stress da matrimonio basta poco, qualche piccolo accorgimento sarà sufficiente per non cadere nella fitta rete dell'ansia da preparativi.

Prima di tutto può essere utile stilare un'**agenda degli impegni** che permetterà alle spose stressate di tenere tutto sott'occhio, generando così sicurezza e qualche respiro in più.

Poi sarà produttivo cominciare a **delegare**: amici e parenti saranno contenti di aiutare le spose durante l'organizzazione del matrimonio. Scegliere il bouquet insieme all'amica del cuore, farsi consigliare dalla madre per l'abito da sposa e farsi accompagnare dal futuro marito per location e catering aiuterà di sicuro a condividere questo momento di indubbia frenesia e affrontare tutto con più calma e pacatezza.

Infine se lo **stess da matrimonio** sembra arrivare alle stelle e inghiotte tutto allora, consigliamo a tutte le Bridezilla nostrane di prendersi qualche giorno di vacanza: una gita fuori porta, un **week end romantico** o anche una semplice giornata in una SPA regaleranno a tutte serenità e pace.

Fonte: [LeMieNozze.it](https://www.donnaclick.it/matrimonio/stress-e-ansia-da-matrimonio-come-superare-la-sindrome-di-bridezilla/)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/matrimonio/stress-e-ansia-da-matrimonio-come-superare-la-sindrome-di-bridezilla/>

Generato il 27/04/2025