

Questo è un estratto che mi ha colpito tantissimo... perché racconta una dinamica che succede molto più spesso di quanto pensiamo.

(Tradotto da me dall'originale in inglese)

LAURA: Matthew, com'era la tua esperienza nel matrimonio prima?

MATTHEW: “Ostile” è probabilmente la parola migliore per descriverla.

Ora posso dirti che sono più innamorato di mia moglie di quanto lo sia mai stato.

All'inizio, quando ci frequentavamo, era fantastico. Ci siamo innamorati, ci siamo sposati e ci siamo trasferiti in Colorado per avere figli.

Poi, quando mia moglie è rimasta incinta, è come se tutto fosse cambiato... non so se per quella fase, ma si è entrati in una dinamica di controllo che è durata per anni, fino a quando non ha incontrato il tuo lavoro.

Era un controllo su tutto:

dal “Non sai dare da mangiare al bambino, faccio io”

al “Non sai gestire i soldi”

fino al “Non sei capace di gestire la casa”.

Io mi sono spento completamente.

La situazione è peggiorata sempre di più e dentro di me è cresciuto un enorme risentimento.

Mi sentivo mancato di rispetto. E quando hai figli, smetti di essere al centro... diventi secondario.

E questo, anche se uno dice di no, fa male.

Siamo arrivati al punto di rottura: discussioni sempre peggiori, continue critiche... qualcosa doveva cambiare. Ed è lì che Melissa ha scoperto te.

LAURA: E poi cosa è successo?

MATTHEW: Ha letto il tuo libro... e nel giro di poche settimane la nostra vita è cambiata completamente.

LAURA: Com'è stato per te vedere questo cambiamento?

MATTHEW: All'inizio pensavo che volesse divorziarmi.

Poi ha iniziato a dirmi cose come:

“Mi fido di te”

“Sei tu l'uomo di casa”

“Sei il nostro leader”

Per me era totalmente nuovo.

Non ci credevo. Pensavo:

“Non durerà... è una strategia... mi sta manipolando.”

Ero ancora molto sulla difensiva, arrabbiato e diffidente.

Ci ho messo un po' ad accettare che fosse reale.

LAURA: Quando hai iniziato a crederci davvero?

MATTHEW: Quando ha iniziato davvero a lasciare il controllo.

Per esempio sulle finanze.

Mi ha detto:

“Mi rendo conto di essere stata irrispettosa. Tu sei assolutamente capace, gestisci un'azienda... non so perché ho dubitato di te.”

Queste cose mi hanno ridato fiducia.

Perché ero stato “abbattuto” così a lungo che avevo perso fiducia in me stesso come uomo, marito e padre.

LAURA: Ti ha spaventato quando ti ha chiesto di prendere la guida?

MATTHEW: All’inizio sì.

Ma per me è sempre stato importante prendermi cura della mia famiglia. È così che sono cresciuto.

E quando finalmente ho potuto farlo... è stato liberatorio.

Mi sono sentito nel mio ruolo.

Lei è cambiata tantissimo: è più calma, più paziente, ascolta davvero.

Prima non lo faceva.

Ora ascolta me, i bambini, tutti.

E poi dà consigli in modo molto più costruttivo.

C’è stato un momento in cui pensavo:

“È finita, non funzionerà mai.”

Avevo persino iniziato a prepararmi alla separazione.

Ma oggi posso dire che se non fosse cambiato questo, non saremmo ancora sposati.

LAURA: E in te, personalmente, cosa è cambiato?

MATTHEW: Mi sono sentito libero.

Era da tanto che non ero più “l’uomo di casa”.

Ora ho avuto la possibilità di dimostrare quello che so fare.

E quando ti viene data questa possibilità... trovi il modo.

LAURA: Cos'altro è cambiato in te?

MATTHEW: Sono diventato più comprensivo e amorevole.

Prima ero sempre arrabbiato: con lei, con i bambini, con tutto.
Era un ciclo continuo di frustrazione.

Ora vivo più nel futuro, nella crescita della nostra famiglia.
E... mi sono innamorato di nuovo di mia moglie.

In realtà c'è stato un periodo in cui ci eravamo disinnamorati.
Non solo io: entrambi.

Ma ora mi sono completamente re-innamorato di lei.

Quando avevamo problemi, lei era molto "manager".
Quando mi aprivo (e succedeva sempre più raramente), io
cercavo appoggio... ma ricevevo istruzioni.

Io avevo bisogno di altro:
un abbraccio, un "andrà tutto bene".

LAURA: Come reagivi a questo?

MATTHEW: Mi chiudevo.
Dicevo: "Non sono un tuo dipendente."

E smettevo di essere vulnerabile.
Smettevo di condividere.

Diventavamo coinquilini.

LAURA: E l'intimità?

MATTHEW: Era piatta. Meccanica.
A volte anche usata come strumento.
E pensavo: "Non è questo che voglio."

(Parlano poi della sua dipendenza dall'alcol)

MATTHEW: Sono un ex alcolista. Sono sobrio da 16 mesi.

Ho capito che dovevo cambiare.

L'alcol era il mio modo di scappare... più lei criticava, più io bevevo.

MATTHEW (continua):

Quando lei è cambiata, qualcosa dentro di me è cambiato.
Ho iniziato a pensare al futuro.

E soprattutto: ho iniziato a sentire che potevo essere vulnerabile senza essere attaccato.

Questo ha cambiato tutto.

LAURA: E ora?

MATTHEW: Ho perso peso, sono sobrio, ma soprattutto...
la nostra connessione è fortissima.

E la cosa incredibile è che questo mi ha fatto amare anche me stesso.

LAURA: E la vostra relazione?

MATTHEW: Migliore che mai.

C'è più intimità, più connessione, più fiducia.
E per un uomo... questo cambia tutto.

LAURA: Che consiglio daresti alle donne?

MATTHEW: Il più grande?

Fare un passo indietro.

Rallentare.

Lasciare un po' di controllo.

Molti uomini si chiudono perché non si sentono rispettati.

Ma quando ricevono rispetto e fiducia... rispondono.

LAURA: Anche se all'inizio sembra difficile?

MATTHEW: Sì.

E soprattutto: non mollare.

Quando mia moglie ha cominciato a cambiare atteggiamento, all'inizio pensavo fosse una manipolazione, uno "schema".

Ma con la costanza ho capito:

"È reale."

Quindi il mio consiglio è: non mollare.

Questo estratto viene dal libro [The Empowered Wife](#), di Laura Doyle.

È un libro che consiglio davvero tanto:

pieno di spunti pratici, ma soprattutto di consapevolezza.

Ti avverto: in alcuni passaggi può fare male da quanto è vero.

È uno di quei libri che ti fa ridere e piangere allo stesso tempo.

Ti fa rendere conto di tante cose che facciamo senza accorgercene,

perché siamo cresciute immerse in un certo modo di pensare e di relazionarci.

È in inglese, ma è molto scorrevole.

(Purtroppo non esiste ancora una traduzione in italiano.)

Se vuoi approfondire, puoi prendere il libro [qui](#) (il link è affiliato 🍷 condivido solo ciò in cui credo davvero)