

Sara

Mi chiamo Sara e ho 22 anni. La mia storia inizia quando avevo 19 anni, avevo appena iniziato a lavorare ed è proprio sul posto di lavoro che ho conosciuto colui che per quasi 2 anni è stato il mio fidanzato.

E' iniziato tutto quando appunto ho cominciato a lavorare, ci siamo conosciuti e da subito abbiamo iniziato a frequentarci. Direi quasi che tra di noi è stato un colpo di fulmine. Per me questa era la prima volta che mi innamoravo di qualcuno quindi questa è stata la mia prima vera relazione. Lui aveva 37 anni e io 19. La differenza d'età non era poca (nonostante preoccupasse parecchio sia me che lui) ma per amore, si sa, si va sempre contro a tutto e a tutti. All'inizio è stato come in una favola: emozioni che non avevo mai provato prima e che non sapevo neanche esistessero, cene fuori e tanti piccoli gesti che mi hanno fatto sentire davvero amata. Lui era concentrato su di me al 100% e non c'era nessun altro se non noi. Così dopo circa un mese andiamo a convivere a casa sua, il tutto all'insaputa dei miei genitori (lo dissi circa 4 mesi dopo).

Finita la stagione, avevo anche io finito di lavorare e quindi sono tornata a vivere a casa mia. La parte difficile qui è stata passare dal vedere il mio moroso ogni giorno a vederlo solo nei weekend ma spesso e volentieri solo il weekend non bastava. Quindi comincio ad essere assente da casa almeno 4 notti a settimana perchè andavo a dormire da lui in quella che era diventata casa nostra. Gli amici ormai li vedevo poco e la mia famiglia anche ma questo non mi pesava perchè per stare bene a me bastava stare con lui.

Le cose cominciarono a vacillare quando io sono tornata a lavorare nel periodo natalizio. Lui aveva vissuto un periodo non troppo felice per qualche problema familiare, era diventato molto scorbutico e riversava tutti i suoi problemi addosso a me. Al lavoro avevo trovato un collega con cui andavo molto d'accordo e questo non piaceva molto al mio moroso (nonostante loro due fossero amici e si conoscessero già da parecchi anni). Tutte le volte che capitavo con questo mio collega in turno, il mio fidanzato era molto geloso e cominciò così a guardare dalle telecamere di sicurezza cosa io e il mio collega facevamo. Tornavo a casa da lui la sera dopo lavoro ed aveva sempre un pretesto per litigare. Le cose non andavano più come all'inizio ma mi dicevo "tutti possono passare dei momenti brutti ed arrabbiarsi con qualcuno che non c'entra, sarà solo un periodo". Addirittura un giorno mi confessò che aveva guardato nella spazzatura per controllare i miei scontrini e dove andavo con la scusa che lui non si fidava di me. Quando non eravamo insieme mi scriveva messaggi di continuo (anche se ero al lavoro) a cui dovevo rispondere subito perchè sennò lui pensava che lo stessi tradendo con qualcuno. Mi chiese anche parecchi soldi perchè non riusciva a pagarsi l'affitto e la spesa (soldi che successivamente ho scoperto essere usati per le slot). Questo periodo continuò fino a quando lui, in un momento di gelosia misto a rabbia, decise di sbattermi fuori casa dicendomi che dovevo portare via tutta la mia roba da casa sua e che non voleva più né vedermi né sentirmi. Il mio cuore era a pezzi. Mai avrei pensato che una persona che mi amava così tanto, potesse anche farmi così tanto male.

Io così ho fatto: con una mia amica sono andata a casa sua a prendere tutte le mie cose e portarle via. Non avevo mai provato tanto dolore ed era un dolore costante, non passava mai. Ma qualche giorno dopo lui, con la coda tra le gambe, torna da me dicendomi che si era pentito di quello che aveva fatto, che ero l'amore della sua vita e che non avrebbe mai voluto perdermi. Dopo un po' di titubanza iniziale decido di tornare con lui perchè il mio amore per lui era troppo forte e comunque una seconda possibilità non si nega a nessuno. La nostra relazione sembrava essere tornata come agli inizi ma poi arrivò il lock-down di marzo 2020. Io ero a casa mia e lui a casa sua quindi per 2 interi mesi non ci siamo potuti vedere. Durante le nostre chiamate (che erano diventate anche 3 o 4 al giorno) lui cominciò ad incolparsi di tutte le cose che non andavano nella nostra relazione, del fatto che lui in quel periodo era solo per colpa mia e che io non mi sono mai comportata bene nei suoi confronti. Io mi tenevo tutto dentro. In quel periodo non ho mai raccontato a nessuno le cose orribili che mi diceva e di cui poi io mi sentivo realmente in colpa. Mi sono resa conto che aveva talmente tanto potere su di me da farmi credere ad esempio che io avevo atteggiamenti poco consoni al lavoro e che ci provavo con il mio collega.

Ho passato due mesi a piangere ogni giorno e tutti credevano che io stessi male perchè mi mancava ma non era del tutto vero. Quasi alla fine del lock-down mi mise davanti ad una scelta: andare a convivere con lui oppure lasciarci. Avevo da poco compiuto 20 anni, non ero di sicuro pronta per una convivenza seria ma non avevo altra scelta. Decisi così di andare a vivere con lui, anche se la scelta non era mia.

Durante questo periodo mi resi conto che non stavo bene. Il problema della nostra convivenza era che io non potevo uscire, non potevo tornare a casa mia e non potevo uscire con i miei amici. O meglio: potevo ma sapevo che appena tornata a casa lui non mi avrebbe rivolto la parola e avremmo di certo litigato, quindi per quieto vivere non facevo tutto ciò che lo infastidiva. La situazione cominciò a starmi stretta perchè non avevo le libertà che tutte le ragazze di 20 anni hanno il diritto avere. Dopo essermi sfogata con mia mamma capì che quella non era la vita che volevo. Non ho mai avuto tante pretese, l'unica cosa che volevo era vivere la mia vita da normale ventenne. Parlai con lui spiegandogli che lì non stavo bene e che avrei voluto tornare a casa, continuando comunque la nostra relazione ma non la convivenza.

Non ci vide più: urla, litigate, oggetti che volavano, calci alle sedie. Non capivo dov'ero finita e chi fosse la persona che avevo davanti, non c'era verso di farlo ragionare e il suo egoismo non gli faceva capire quanto io stessi male. Per me non c'era altra soluzione se non prendere tutte le mie cose e andarmene (per la seconda volta). E da qui comincia il periodo forse più difficile che abbia affrontato finora. Per un po' decisi che era meglio non vederlo anche se stargli lontana mi faceva stare male. Lui continuava a bombardarmi di messaggi e chiamate, non rispettava la mia scelta di non voler stare con lui. In quel periodo affrontai una specie di depressione: non volevo uscire con i miei amici, non parlavo con nessuno e non mangiavo niente. Non facevo niente se non andare da lui. Ho passato così circa un mese e mezzo finchè mia mamma disperata per la situazione mi disse che aveva preso un appuntamento al Sos Rosa. Io ero sconcertata tanto da dirle "mamma mi sembra un po' esagerato, non sono mica messa così male!". Dopo un'iniziale incertezza e sotto consiglio delle mie amiche decisi di andarci, male non poteva fare.

Al primo colloquio ho conosciuto Caterina e Giulia, coloro che poi mi hanno accompagnata per tutto il percorso. Io ero impaurita e non avevo nessuna voglia di parlare della mia situazione ma loro mi hanno subito messa a mio agio e mi hanno detto che potevo parlare di qualsiasi cosa volevo. Alla fine dell'incontro stavo già meglio. Mi sentivo come se fossi riuscita a liberarmi di un peso che non sapevo neanche di avere e così decisi di continuare ad andarci.

Quando ricominciai a lavorare (circa un mese dopo il primo colloquio) tornai a vivere a casa del mio moroso perchè ci eravamo rimessi insieme. Non ero riuscita a stare lontana da lui e durante l'estate, quando andavo a trovarlo, continuavo a mentire sia alle mie amiche sia ai miei genitori. Siamo stati insieme per un altro paio di mesi in cui mi sono resa conto che non avevo più voglia di passare tutto il mio tempo con lui che intanto continuava a promettermi che sarebbe cambiato, che la situazione sarebbe tornata come all'inizio, ecc. Al mio compleanno mi sono accorta che non volevo passare quella giornata con lui ma con i miei amici e la mia famiglia. Da lì ho capito che la nostra relazione non poteva più continuare. Il giorno che sono andata via una volta per tutte da casa sua probabilmente non lo dimenticherò mai. Gli avevo già detto che me ne sarei andata e così a fine turno di lavoro vado a casa sua per prendere le mie cose. Aveva già preparato tutte le mie borse e la valigia. Non vedevo l'ora di andarmene ma lui continuava a parlarmi e a dirmi cattiverie, non ha detto neanche una parola bella sulla nostra relazione di un anno e mezzo. E' riuscito addirittura a dirmi che sono stata lo sbaglio più grande che ha fatto nella sua vita, che vorrebbe non avermi mai conosciuta e che per lui ero morta. Le parole feriscono ma a me in quel momento non interessava, volevo solo scappare via.

Il mio percorso al Sos Rosa intanto continuava e dopo un periodo in cui stavo meglio perchè ero tornata a casa dai miei affetti, cominciò a farsi sentire la nostalgia. La parte difficile era mantenere la mia decisione di non voler stare con lui ma non riuscivo a stargli lontana. Ero diventata totalmente dipendente da lui e sentirlo era l'unica cosa che mi dava sollievo nelle giornate in cui ero triste. Da ottobre alla fine dell'anno ci siamo visti forse una o due volte.

Il mio sentimento ormai non c'era più da tempo ma non riuscivo ad avere quel distacco che serviva a mettere definitivamente un punto alla relazione. Dovevo non solo voltare pagina ma scrivere un altro capitolo, come mi dicevano Giulia e Caterina. L'unico legame che avevo io con lui era il telefono. Sembra una banalità ma mi ha tenuta legata a lui per mesi.

Anche se non lo amavo più, il solo pensiero di scrivervi mi dava quel sollievo di cui avevo bisogno per non stare male. A dicembre 2020 lui decide di partire e andare a trovare la sua famiglia in Albania e lì la tentazione di andare da lui non c'era ma io continuavo a non stare bene. Durante le mie sedute ho capito che provavo molta rabbia nei suoi confronti, che tutte le cose che mi sono state negate non erano a causa mia ma a causa sua e di problemi precedenti che lui aveva. Hanno cominciato a riaffiorare tutti i momenti brutti che ho passato e che il mio cervello aveva quasi eliminato: tutte le sere passate in bagno a piangere, tutte le urla, tutte le volte che ho avuto paura che mi mettesse le mani addosso.

A fine aprile 2021 ci fu la goccia che ha fatto traboccare il vaso: una frase stupidissima che lui mi scrisse riguardo a un suo amico che a detta sua voleva provarci con me (cosa ovviamente del tutto inventata). In quel momento ho capito che si doveva finire lì perchè non avevo più la voglia e la forza per litigare di cose inesistenti che comunque dopo avrebbe rigirato contro di me. Da quel giorno decisi di non rispondergli più e di bloccarlo su tutti i mezzi che lui aveva per contattarmi. Un mese dopo circa dovevo ricominciare a lavorare ed ero un po' spaventata al pensiero di ritornare lì e vederlo ogni giorno, ma mi sono detta che ero diventata abbastanza forte per affrontare questa situazione. Tornata al lavoro scopri che lui non sarebbe tornato: aveva deciso di rimanere in Albania. Non sapevo se essere triste o sollevata ma la cosa importante era pensare a me stessa.

Da lì in poi c'è stata quella che a me piace chiamare "la mia rinascita" perchè sono riuscita a tornare la persona solare e sorridente che sono sempre stata, ho preso in mano la mia vita e finalmente ho potuto ricominciare a vivere. Ho cominciato ad essere più sicura di me e ad avere la consapevolezza di quanto valgo. Tutto questo non sarebbe mai stato possibile senza Giulia e Caterina che mi hanno accompagnata nel mio percorso psicologico di un anno e che ringrazio infinitamente perchè sono state per me un punto di riferimento. Loro mi hanno dato gli strumenti per guardarmi dentro e mi hanno fatto capire che il dolore e tutte le emozioni vanno affrontate e superate se si vuole andare avanti. Un ruolo importante l'hanno giocato i miei genitori che si sono sempre presi cura di me e delle mie sofferenze e le mie due amiche che non mi hanno mai abbandonata neanche nei momenti più bui. Queste persone sono state la mia forza e sono loro il motivo per cui ho deciso di affrontare le mie paure e riprendere in mano la mia vita. E' stato un percorso lungo e faticoso ma quando si dice che la salita è dura ma quando arrivi in cima il panorama è fantastico è proprio vero e ne vale la pena.

Da questa esperienza ho imparato tanto non solo su me stessa ma anche su ciò che voglio o non voglio da una relazione. Ho capito che non è normale se il tuo fidanzato ti chiama "troia", non ti lascia vedere i tuoi amici o cerca di allontanarti dalle persone della tua vita. L'essere troppo presente o troppo geloso non è amore. La parte difficile è stato capire che la mia era effettivamente una relazione tossica e di dipendenza affettiva. Non ho mai pensato che una cosa del genere potesse capitare a me con il carattere forte che ho ma mi sbagliavo di grosso. Può capitare a tutti ed è qualcosa che va fuori controllo senza che tu te ne accorga e quando te ne accorgi ci sei già dentro. Non è una vergogna chiedere aiuto o aver bisogno di parlare con qualcuno, è difficile perchè non si vuole affrontare il dolore e non si vuole ammettere a se stessi che quello non è amore. Queste persone non cambiano senza un aiuto serio e non siamo noi a dover risolvere i loro problemi o addossarci tutte le rogne della loro vita.

Si sente sempre parlare di violenza fisica e quasi mai di quella psicologica ma a volte la violenza psicologica è peggio perchè è silenziosa e invisibile. E' un argomento delicato e so quanto può essere difficile ma parlarne è stata la mia salvezza e se non avessi affrontato questo percorso non so ora dove sarei, ma sono sicura che non sarei mai riuscita ad uscirne da sola. Non è una situazione da sottovalutare e soprattutto non bisogna pensare che con il tempo cambierà o migliorerà da sola perchè vi assicuro che non succede.

Avere delle persone che mi sono state accanto è stato fondamentale per me ma alla fine questo è un percorso che si fa con se stessi e non importa poi quanto tempo ci vorrà ma arrivare alla fine e dire "ce l'ho fatta".