1. La Perfezione dell'Inizio

Mi chiamo Marta, ho ventinove anni, e quando penso a come tutto è cominciato, il primo aggettivo che mi viene in mente è: perfetto.

Andrea era apparso nella mia vita come una favola con gli occhi chiari. Un incontro in un bar, una battuta fuori posto, un sorriso che scioglie. Diceva di amarmi da subito, di volermi proteggere, di aver trovato in me qualcosa che gli era sempre mancato. “Tu sei il mio respiro,” mi scriveva. Ed io, in quel momento, ci ho creduto.

Lavoravo in uno studio grafico a Milano, e avevo un'agenda piena di progetti e

sogni. Lui sembrava sostenermi. Mi ascoltava ore, rideva delle mie battute, mi preparava la colazione la domenica mattina. Ogni gesto era una carezza, ogni parola un balsamo. Nessuno aveva mai notato i miei piccoli silenzi come faceva lui. Nessuno mi aveva mai chiamata “tesoro mio” con quella voce lì.

Poi, lentamente, qualcosa si spostò. Le battute diventarono consigli. I consigli, correzioni. Le correzioni, ordini mascherati da amore. “Metti quel vestito nero, ti fa più seria.” “Non andare con Laura, non mi piace come ti guarda.” “Dormi qui, non è sicuro tornare a casa tardi.”

All’inizio pensavo fosse premura. Poi ho iniziato a chiedermi perché ogni mio gesto spontaneo dovesse essere rivisto, aggiustato, autorizzato. Ma Andrea sapeva parlarmi. Ogni volta che sollevavo un dubbio, lui si diceva ferito. “Ma io ti amo, Marta. Lo faccio per noi.” E allora io tacevo. E mi convincevo di essere esagerata.

Le mie amiche iniziarono a vedermi meno. “Mi manchi,” mi scrisse Chiara. Non risposi. C’era sempre qualcosa da fare con Andrea. Una cena. Un film. Un chiarimento. In quei giorni lui diventava il mio unico universo. Un universo che si restringeva ogni settimana di più.

Un giorno, mentre preparavo la valigia per il weekend insieme, notai che le camicie che avevo scelto erano tutte quelle che lui aveva approvato. Nessuna fantasia. Nessun colore acceso. Solo sobrietà. Solo approvazione.

Quella sera Andrea mi disse: “Mi fai sentire l’uomo più fortunato del mondo.” Ed io sorrisi. Ma non fu lo stesso sorriso. Dentro, qualcosa si era incrinato.

Questa è la mia storia. Ma non è solo mia. È la storia di come l’amore può diventare una prigione di seta. È l’inizio. Il mio inizio.

Non dissi nulla. Non quel giorno. Non la sera successiva. E nemmeno quella dopo ancora. Ogni volta che qualcosa dentro me urlava, io lo coprivo con gesti piccoli, rassicuranti. Preparavo la cena. Ridevo a una sua battuta. Mi truccavo come gli piaceva. Sorridevo per tranquillizzarlo. Per tranquillizzarmi.

Ma dentro, si era aperto un corridoio buio. Un corridoio che non portava da nessuna parte, solo più giù.

Andrea aveva un modo sottile di prendermi le mani e legarmele con parole gentili. “Tu non hai bisogno di uscire con quelle ragazze,” mi disse una sera, riferendosi alle mie amiche del corso di teatro. “Sono vuote. Ti fanno solo perdere tempo.” Avevo sempre amato la recitazione. Mi faceva sentire libera. In scena ero altro, ero chi volevo. Con loro condividevo sogni e ansie, ci sostenevamo.

Lasciai il corso la settimana dopo. Lui mi portò dei fiori. “Adesso hai tempo per me,” disse, baciandomi la fronte.

Non lo disse con rabbia. Non mi obbligò. Non urlò. Eppure, qualcosa si era perso.

Quella notte mi svegliai con un senso di vuoto. Ero accanto a lui, nel letto, ma mi sentivo sola. Totalmente, profondamente sola. E pensai che fosse strano sentirsi così in una casa piena di foto, candele, e parole d’amore. Mi alzai per bere un bicchiere d’acqua. Davanti allo specchio, non riconobbi lo sguardo.

Chi ero diventata?

La settimana seguente mi disse che era meglio non andare alla cena di compleanno di mia sorella. “Ti giudica sempre, si vede,” sussurrò, mentre mi accarezzava i capelli. “Mi fa male vedere che ti ferisce.” E di nuovo, caddi.

Per amore. Per protezione. Per paura.

Iniziai a sentirmi confusa. Non sapevo più distinguere se quello che facevo era per scelta o per compiacere. Ogni gesto, ogni frase, veniva filtrata da lui prima ancora che io la esprimessi. Il mio mondo interiore era diventato un campo minato: ogni parola poteva scatenare una reazione dolce o un freddo silenzio punitivo.

Un giorno tentai di parlarne con mia madre, al telefono. “Andrea è molto presente,” dissi. “A volte anche troppo.” Ma lei rise. “Almeno uno che ti ama davvero,” rispose. “Gli uomini così sono rari, Marta.”

Chi può dirti che stai sbagliando quando tutti vedono l’amore e tu inizi a sospettare l’abisso?

Cominciai a tenere un diario. Non scrivevo tutto. Solo frammenti. Ma erano i miei. I miei pensieri. Le mie paure. La prima volta che scrissi la parola *controllo*, mi

tremava la mano. Come se stessi tradendo qualcosa.

O qualcuno.

Eppure, c'era un filo che iniziava ad allentarsi. Sottile, invisibile. Ma c'era.

Una mattina Andrea dimenticò il suo telefono a casa. Suonò. Era un numero sconosciuto. Lo ignorai. Poi squillò ancora. Istinto. Paura. Curiosità.

Aprii i messaggi. Vidi parole che non erano per me. Altri nomi. Altre attenzioni. Parole identiche a quelle che aveva detto a me mesi prima.

Il cuore mi esplose. Non per gelosia. Ma per il senso di smarrimento. Per la consapevolezza che tutto quell'amore... non era mai stato mio.

Non so quanto rimasi seduta a guardare lo schermo. Ricordo solo che sentii freddo. E

per la prima volta, non fu il freddo
dell'inganno. Fu il gelo della verità.

Lui tornò mezz'ora dopo. Sorridente.
Come sempre.

Io avevo appena scritto, sul mio diario:
*“Oggi ho capito che l'amore può avere molte
facce. E non tutte salvano.”*

Quando Andrea entrò dalla porta, aveva
ancora addosso quel profumo che mi aveva
fatto perdere la testa i primi tempi. Gli sorrisi.
Un sorriso vuoto, di cortesia. Dentro, però,
qualcosa si era rotto in modo irreversibile.

Avevo ancora nella testa quei messaggi.
Quelle frasi fotocopia. Quelle carezze digitali
a qualcun'altra. Non chiesi nulla. Non quella
sera. Lo osservai. Ogni gesto, ogni parola,
ogni sguardo.

E fu lì che iniziai a vederlo. Non come
l'uomo della mia vita. Ma come il regista di

una trama in cui io non avevo mai avuto una battuta mia.

Mi offrì del vino. Mi parlò di un progetto di lavoro, di quanto era stanco. Fece una battuta su una collega. Rise da solo. Io annuii. Ma nella mia testa c'era solo una frase: “Come ho fatto ad arrivare fin qui?”

Quella notte, mentre lui dormiva, io rimasi sveglia. Fissavo il soffitto. Avevo il diario sotto il cuscino. Scrisse senza guardare, a occhi chiusi, come in trance. “Sono diventata la mia ombra.” Poi chiusi gli occhi. E piansi in silenzio, per ore.

Nei giorni successivi, Andrea diventò più dolce. Più presente. Mi comprò un bracciale. “Perché ogni giorno con te è un regalo,” mi disse. Io annuii. Ma dentro sentivo la morsa.

Cominciai a rispondere ai messaggi delle mie amiche. Chiara fu la prima. “Hai

voglia di fare una passeggiata?” scrisse. “Sì,”
digitai. “Sabato pomeriggio.”

Andrea non lo prese bene. “Proprio sabato? Ma avevamo detto di vedere quel film.” Gli spiegai che era solo un’ora. Solo due passi con Chiara. Volevo rivederla. Lui sorrise. Ma non era un sorriso. Era un avvertimento. “Certo, Marta. Vai pure,” disse. Poi uscì. Senza salutarmi.

Il sabato arrivò. Mi vestii con una camicia verde, quella che lui diceva che mi faceva sembrare “troppo appariscente”. Mi guardai allo specchio. Sembravo un’altra. Sembravo... viva.

Quando aprii la porta di casa, il cuore mi martellava. Mi sentivo una traditrice. Una ribelle. Una fuggitiva. Ma feci quel passo. E lo feci tremando.

Chiara mi abbracciò. Forte. “Sei dimagrita,” mi disse. “E hai gli occhi diversi.” Camminammo a lungo. Io parlai poco. Lei

parlò anche per me. Delle sue giornate. Dei suoi progetti. Delle nostre estati passate. Ogni parola era una corda che mi riportava indietro. Alla me di prima. Alla me libera.

Tornai a casa e trovai Andrea seduto sul divano. Non parlò. Non chiese nulla. Mi guardò. Freddo. Calcolatore. Poi disse solo: “Ti diverti, allora?”

Non risposi. Perché non avevo intenzione di giustificarmi.

Quella notte dormimmo distanti. Il giorno dopo, cercò di farmi ridere. Come se nulla fosse. Ma io non ridevo più come prima. Qualcosa in me si era mosso. Avevo respirato un’ora d’aria. E volevo di più.

Cominciai a cercare su internet parole come: *relazione tossica, manipolazione affettiva, controllo psicologico*. Ogni articolo era uno specchio. Ogni testimonianza, una pagina del mio diario.

Il giorno dopo, andai a lavoro con il diario in borsa. E fu lì, in pausa pranzo, che presi una decisione. Aprii il sito del centro anti violenza della mia città. Cliccai su *Contattaci*. Scrissi solo: “Ho bisogno di capire se quello che vivo è amore. O no.”

Cliccai *invia*. Sentii il cuore esplodere. Ma per la prima volta, era paura buona. Era la paura di chi sa che sta per cambiare qualcosa. Era la paura di chi sceglie di vivere.

Mi risposero il giorno dopo. Una mail semplice. Gentile. Umana. “Cara Marta, ti ringraziamo per averci scritto. Possiamo fissare un primo incontro con una delle nostre operatrici in un ambiente protetto e riservato. Non sei sola.”

Quelle ultime tre parole, “Non sei sola”, rimbombarono nella mia mente per ore.

Appuntai l’orario e il luogo: martedì, ore 10. “Porta solo te stessa,” aggiungeva la mail.

Non dissi nulla ad Andrea. Quella mattina gli dissi che avevo un colloquio con un cliente difficile, e lui, insolitamente, non fece domande. Forse perché mi vedeva più docile. O forse perché non pensava fossi capace di fare qualcosa da sola.

Presi il tram con il cuore che martellava in gola. Ogni persona che mi passava accanto sembrava potesse leggermi dentro. “Questa è una donna rotta,” pensavo che leggessero. Eppure nessuno mi guardava davvero.

Il centro era in una traversa tranquilla, dentro un portone anonimo. Una donna mi accolse con un sorriso senza invadenza. “Ciao Marta. Puoi chiamarmi Laura.”

Stretta di mano. Occhi calmi. Nessun giudizio.

La stanza dove mi portò era semplice, con due poltrone, una finestra, una pianta alta. Niente scrivania. Nessuna barriera.

Ci sedemmo. Lei incrociò le gambe, mi guardò, e disse solo: “Puoi cominciare da dove vuoi.”

Silenzio. Tremavo. Non sapevo cosa dire. Non volevo sembrare debole. Non volevo sembrare pazza. Ma non volevo più nemmeno mentire.

“Sto con un uomo che mi ama,” dissi, “ma... credo che qualcosa non va. Mi sento piccola. Mi sento osservata. A volte... ho paura a parlare.”

Laura non cambiò espressione. Solo annuì. Non mi interruppe.

“Non mi picchia,” aggiunsi in fretta, come per giustificarlo. “Non urla. Mai alza la

voce. Però... io non sono più me. È come se non potessi respirare.”

“E da quanto tempo senti di non poter respirare?” mi chiese.

Quella domanda mi trafisse. Da quanto? Quando avevo smesso di sentirmi libera? Quando avevo iniziato a chiedere il permesso anche per esistere?

“Da mesi. Ma forse da prima. Solo che non volevo vederlo.”

Laura prese un foglio e mi mostrò una lista: segnali di abuso psicologico. Manipolazione emotiva. Isolamento. Gaslighting. Controllo sugli abiti. Discredito verso amici e familiari. Minimizzazione.

Punto dopo punto, io annuivo. A un certo punto iniziai a piangere. A singhiozzi. Come un fiume a cui avevano tolto il tappo.

Laura aspettò. Poi, con dolcezza, disse: “Marta, quello che vivi si chiama violenza. Non fisica. Ma reale. Tu non sei pazza. E non sei sola.”

Quelle parole erano come carezze e frustate insieme. Perché parte di me voleva negarle. E un'altra parte le aveva sempre sapute.

Rimasi lì più di un'ora. Parlai della mia famiglia. Del mio lavoro. Di come Andrea mi aveva lentamente avvolta. Di quanto mi sentissi stupida per non averlo visto.

“Non sei stupida,” disse Laura. “Sei stata privata del tuo spazio mentale. È diverso.”

Scrissi quella frase sul diario appena uscita.

Quella sera, Andrea notò che ero diversa. “Hai fatto qualcosa ai capelli?” chiese. “Hai uno sguardo strano.”

Io sorrisi. “No, nulla.”

Ma dentro, qualcosa era cambiato. Forse era solo un passo. Forse piccolo. Ma era mio.

E per la prima volta in mesi, mi addormentai pensando a me stessa, non a lui.

Nei giorni successivi all’incontro con Laura, ogni cosa mi appariva diversa. Non era il mondo a essere cambiato. Ero io. Come se avessi ricevuto un paio di lenti nuove, e finalmente vedessi ciò che prima era sfocato.

Andrea continuava a comportarsi come sempre. Premuroso. Geloso in modo “tenero”. A volte presente, altre distante. Ma ora riuscivo a leggere tra le righe. Ogni attenzione era un investimento da cui si aspettava un

ritorno. Ogni carezza, una clausola non detta.
Ogni sorriso, una trappola.

Scrivevo molto. Ogni notte, prima di dormire. Riempivo il diario come se stessi cercando di tornare da me stessa attraverso le parole.

Un giorno, mentre sistemavo un cassetto, trovai un vecchio biglietto del treno. Bologna. Tre anni prima. Avevo preso quel treno da sola, senza meta. Solo per il gusto di perdermi in una città nuova. Ricordai la sensazione: vento sul viso, mani libere, nessuno che mi chiedesse dove vai, con chi, perché.

Mi venne da piangere. E poi da ridere.
E poi di nuovo da piangere.

Dovevo fare qualcosa. Non bastava scrivere. Non bastava parlare con Laura. Dovevo agire.

Decisi di iniziare a preparare una via d'uscita. Piccoli passi. Una copia dei documenti in una cartelletta nascosta. Un numero di telefono alternativo intestato a mia sorella. Un conto corrente aperto online con una cifra minima, simbolica. Un gesto per ricordarmi che ero ancora capace di fare qualcosa solo per me.

Laura mi aveva detto: “Non devi per forza andartene domani. Ma sapere che puoi andartene cambia tutto.”

Aveva ragione. Da quel momento, ogni giorno era meno buio.

Andrea cominciò a percepire qualcosa. Non saprei dire come. Forse uno sguardo. Forse un gesto non sottomesso. Una sera, mi

disse: “Ti sento distante. Mi nascondi qualcosa?”

Il cuore mi saltò in gola. Sorrisi. “Solo stress. Il lavoro. Lo sai.”

Mi fissò per qualche secondo, poi annuì. Ma nei suoi occhi vidi una scintilla. Il dubbio. L’inizio della caccia.

Quella notte, mentre faceva la doccia, presi il diario e lo nascosi in fondo alla libreria, dietro dei vecchi cataloghi. Avevo sempre lasciato il quaderno sul comodino. Ma ora non potevo più rischiare.

Il giorno dopo, accadde qualcosa che gelò il sangue nelle mie vene. Trovai Andrea seduto alla scrivania con in mano il mio portafoglio. Disse che cercava una ricevuta. Era la prima volta che frugava tra le mie cose. O la prima volta che lo vedevo farlo.

“Cosa cerchi esattamente?” chiesi.

“Solo una stupidaggine,” rispose. “Non fare così.”

Finsi di sorridere. Ma sentii che il tempo si stava accorciando.

Il giorno seguente ricevetti un messaggio dal centro antiviolenza: “Abbiamo disponibilità per inserimento in un percorso di protezione. Se vuoi, puoi venire a parlarne.”

Il cuore mi esplose in petto. Era lì. Un’alternativa. Una porta.

Scrissi solo: “Sì. Voglio.”

Ma mentre premevo invia, Andrea entrò in cucina. Mi fece un sorriso. Ma qualcosa nel suo sguardo mi fece rabbrivire. Aveva visto il telefono? Aveva letto?

Appoggiai lentamente il cellulare sul tavolo. Lui si avvicinò. Mi baciò la testa.

“Tutto bene, amore?”

Annuì.

“Sei un po’ agitata,” disse.

“Solo un po’ di ansia,” mentì.

Quella notte non dormì. E capì che ormai non si trattava più solo di uscire.

Si trattava di quando.