



# **La testimonianza di Maddy: la fine di una relazione tossica.**

#Noviolenceweeksarca

**Condividiamo le parole di una forte  
20enne con cui abbiamo avuto  
l'onore di lavorare.**

**Con l'augurio che leggere la sua  
narrazione funzioni da specchio a  
chi sta vivendo una situazione  
simile e pensa di esser il/la solo/a.**

#Noviolenceweeksarca

Scrivo tutto questo per me perché è l'unico modo che ho per liberarmi da ciò che mi resta addosso.

Non lo faccio per spiegarti qualcosa, né per ottenere una risposta quello che dovevo capire l'ho capito da sola.

Il vero problema non è stato solo quello che abbiamo vissuto insieme ma tutto quello che è venuto dopo.

Quando una storia finisce, dovrebbe finire.

Invece tu hai continuato a tirarmi dentro, a cercarmi e a farmi sentire sbagliata anche da lontano come se avessi ancora un diritto sulla mia vita, come se potessi decidere tu quando dovevo sentirmi in colpa, quando dovevo giustificarmi, o quando dovevo rientrare nel tuo campo di controllo.

Mi accusavi costantemente, persino di copiare la tua personalità, come se io non possedessi un'identità mia e come se fossi costruita a tua immagine.

Quando in realtà quella vuota non ero io.

Io so chi sono e io non ho bisogno di imitare nessuno per sentirmi qualcosa.

Era solo il tuo modo per buttarmi ancora giù per farmi dubitare di me e per farmi credere che senza di te sarei stata "meno".

E più ci penso più mi è chiaro che tutto quello che facevi non nasceva da affetto.

Non era amore, non era cura e non nasceva da un legame intimo.

Era solo il tuo modo di sentirti più forte ai miei occhi e davanti agli altri dovevi sempre mostrarti come quella che non crolla mai, quella con un carattere definito e con una personalità solida quando in realtà era tutta una facciata.

Dietro quella sicurezza ostentata c'era solo un vuoto che non volevi far vedere e che cercavi di riempire usando le persone. Anche la tua fragilità era selettiva te la permettevisti solo quando ti serviva, solo quando poteva funzionare per tirarmi di nuovo verso di te.

Mostravi la tua sofferenza per farmene portare il peso non per dividerla.

E ogni volta che cercavo di aiutarti ogni volta che provavo ad esserci quel gesto veniva trasformato in un'arma in un modo per farmi sentire sbagliata o responsabile.

Perfino le cose "belle" che facevi come una sorpresa, un regalo o un gesto gentile non arrivavano dal cuore, non venivano da amore.

Erano modi per stringere il filo per rilegarmi a te, per convincermi che ci tenevi quando l'unica cosa che ti interessava davvero era non perdere il controllo.

Tu cerchi le persone per usarle fino a consumarle, ti attaccavi alla loro energia, la prosciughi e quando non c'è più nulla da prendere le lasci andare come se non fossero mai esistite.

E il peggio è che anche quando qualcuno prova davvero a starti vicino, anche quando ci mette tutto, quando dà più di quanto ha alla fine sta solo peggio.

Finisce per spegnersi e consumarsi fino a morire un pezzo alla volta.

Perché finché una persona non vuole guarire davvero finché non decide di guardarsi dentro nessuno può salvarla, nemmeno con uno sforzo enorme nemmeno a costo di svuotarsi completamente.

Il punto è che quando si entra in un rapporto così non ci si accorge subito di quello che succede non è questione di debolezza o ingenuità.

È questione di legami, di dinamiche che ti agganciano piano e di emozioni che confondono tutto.

Io non ricadevo perché non capivo Ricadevo perché eri capace di farmi sentire necessaria e colpevole nello stesso momento, perché ogni volta che mi allontanavo trovavi un modo per riportarmi esattamente dove volevi.

Quello che ho capito, tardi, è che certe persone hanno bisogno di sentirti sempre un passo sotto non sopportano che tu stia bene senza di loro.

E allora inventano problemi insinuano dubbi, rigirano le colpe e manipolano le parole finché non ti convinci che sei tu quella che sbaglia.

È un lavoro silenzioso, lento, che ti corrode senza che tu te ne accorga.

Io ho scoperto cose che mi hanno fatta a pezzi come le bugie, i tradimenti, le sceneggiate coperte da vittimismo. Eppure sei riuscita a girare tutto contro di me a farmi passare per quella sbagliata e a usare i miei piccoli errori nati dai tuoi comportamenti folli come scudo per coprire tutto ciò che avevi fatto tu facendomi sentire marcia.

Non voglio attaccarmi a parole grandi, perché non ce n'è bisogno.

Quello che so è che certe forme di comportamento ti consumano ti spengono e ti portano a non riconoscerti più e uscire da quel meccanismo non è semplice come chiudere una porta.

Io ci sono ancora dentro, in parte, e non mi vergogno a dirlo.

Non si guarisce da un giorno all'altro da qualcuno che ti ha tenuta legata così a lungo. Ci si libera a strati smettendo di rispondere, smettendo di dare spiegazioni e smettendo di cadere nei richiami che si conoscono a memoria e soprattutto imparando a non reagire ad essere indifferenti. Perché certe persone vivono delle tue reazioni, se ti muovi, se parli, se ti difendi, se ti arrabbi ma così gli stai ancora dando ossigeno. Sto imparando a toglierlo quell'ossigeno, sto imparando a non offrirti più l'energia che mi sottraevi, Sto imparando che il silenzio, in alcuni casi, è una forma di protezione, non di debolezza. Sto imparando a guardare me stessa più di quanto guardi te.

Ed è questo che conta davvero non quanto male hai fatto tu, ma quanto io sto imparando a non farmene più restando dove non devo stare. Io potevo sopravvivere a tutto questo. Sto già sopravvivendo, l'ho sempre fatto.

E sto imparando a disintossicarmi a spezzare il filo che ti permetteva di tirarmi indietro ogni volta. E per quanto tu possa cercarmi per quanto tu possa provare ancora a riportarmi nel tuo giro la verità è semplice non hai più lo stesso potere su di me. E anche se ci vorrà tempo un giorno non ne avrai più alcuno.

Scrivo tutto questo non per te, ma per me, per chi sono ora e per chi voglio diventare.

E scrivo anche per tutte le donne che stanno ancora cercando di disinnescare un legame che le consuma che credono di avere il dovere di salvare qualcun altro.

Perché l'unico dovere che abbiamo è salvarci da loro.

Io lo sto facendo, e continuerò a farlo, finché di te non resterà più niente dentro di me.