

CAPITOLO 5

TU SEI MIA E IO NON SONO UN VIOLENTO

Ma perché tutti mi dicono che sono agitato, che mi dovrei dare una calmata e che sembro aggressivo? Non so più come farglielo capire, sostengono che io sia impulsivo, a volte pericoloso, senza rendersi conto che l'atteggiamento di vedere solo ciò che vogliono vedere del mio carattere mi crea solo tensione e rabbia. A volte mi domando se ci voglia davvero così tanto a capirlo, i miei comportamenti non mi sembrano così esagerati come dicono. Mia madre non riesce a comprendere questo concetto e mi assilla continuando imperterrita a sostenere che sono maleducato, che non ho la capacità di regolarmi, che sto sempre sulla difensiva e che, prima di agire, dovrei imparare a contare almeno fino a dieci. Più mi riprende su tutto, più mi crea uno stato di agitazione, perché mi sento continuamente sotto tiro: è come avvertire una pressione costante addosso. Credo non abbiano idea di cosa significhi essere sistematicamente giudicato e criticato in tutto ciò che dici e che fai, sentirsi ripetere ininterrottamente che sbagli e subire tutta una serie di indicazioni sul come ti dovresti comportare. A scuola, poi, eviterei di parlare dei professori che mi minacciano di chiamare casa, di mettermi le note o di sospendermi un giorno

sì e l'altro pure. Alla fine gli rispondo di comportarsi come meglio credono, anche se continuo a non capire cosa gli importi di ciò che faccio io. In fondo la vita è mia, non loro. Invece, mi costringono ad andare a scuola, anche se non mi è chiaro a cosa serva realmente studiare tutte quelle stronzate che ci fanno imparare a memoria, a parte perdere tempo e farmi venire l'ansia delle interrogazioni.

Tradotto, sono bersagliato da più fronti: a casa mi stressano i miei genitori; a scuola, ci pensano i professori, ai quali si somma spesso anche la mia ragazza; non mi sembra poi così strano che in qualche modo debba trovare un modo per sfogarmi!

Per esempio, in classe, ho l'abitudine di stare seduto dietro al banco, mi dondolo spesso con la sedia, appoggio lo schienale al muro, in genere mi faccio gli affari miei, gioco con il telefono, ascolto la musica, ma per qualche motivo mi devono sempre stressare l'anima con le frasi tipiche dei professori: «Mettilti composto», «sei arrivato in ritardo», «non puoi uscire per fumare», «in bagno ci sei già andato», «togliti le cuffiette», «metti via il telefono». A volte mi sembra di essere in una prigione, non posso fare niente che sono tutti pronti con il dito puntato per dirmi che ciò che faccio non va bene e che devo rispettare le maledette regole imposte da loro. Mi sembra quasi che mi prendano di mira. Mi rendo anche conto che in alcuni casi non ho la capacità di trattenermi e parlo troppo, ma non riesco a fermarmi, è più forte di me.

Odio quando mi dicono cosa devo fare: ogni volta che mia madre mi riprende e mi specifica come mi dovrei comportare, nella mia testa scatta quella molla che automaticamente mi induce a fare il contrario. A volte mi rendo anche conto che sto sbagliando, ma non rie-

sco a fare a meno di reagire in quel modo così diretto, è come se in quei momenti non avessi totalmente il controllo delle mie azioni. Non so se sia dovuto a una questione di orgoglio, al non volergliela dare vinta, o al vivere queste situazioni come una sfida personale, so solo che il fatto che mi debba continuamente dire cosa devo fare mi fa piuttosto arrabbiare. Non tollero questo suo atteggiamento nei miei confronti, è come se non le andasse mai bene niente di me e non le andassi bene io. Di mio padre poi, non ne parliamo: è un uomo inesistente e, quando c'è, è ambivalente e a volte sbrocca con delle reazioni da folle in cui mi attacca e mi insulta, anche senza un valido motivo. Se tutti mi lasciassero in pace e mi dessero solo le cose che mi servono, soprattutto i soldi, starei sereno e non avrei problemi. Sto spesso chiuso nella mia camera, esco per mangiare e niente, lei insiste con il crearmi agitazione, ma perché deve bussare per chiedermi se ho fatto i compiti o per dirmi che devo riordinare, abbassare la musica, che non posso fumare in camera, che devo andare a dormire presto altrimenti il giorno dopo non mi alzo? La mattina, poi non ne parliamo, mi sveglia in quel barbaro modo che mi viene da prenderla a urla. Comunque, mia madre e la sua incoerenza mi fanno ridere, mi ha iscritto in una di queste sottospecie di scuole in cui ti regalano il diploma, dove basta fare poco e niente per essere promosso, e mi tormenta sul fatto che devo studiare e fare i compiti. Ma perché lo dovrei fare, se tanto non serve?

Non basta mia madre la mattina, a volte mi capita di incontrare per strada tutta una serie di imbecilli che mi fanno solo andare ulteriormente storta la giornata. Un giorno, per esempio, mentre andavo a scuola, uno stronzo mi ha tagliato la strada in un

momento in cui ero completamente sovrappensiero, gli ho detto di andare a quel paese e lui si è pure permesso di rispondermi male. In quel momento, sarei sceso dallo scooter e l'avrei preso a pugni in faccia. Le persone non si regolano, si comportano come non dovrebbero e poi pretendono anche di aver ragione. Forse non gli ho messo le mani addosso solo perché si era allontanato, ma se fosse sceso dalla macchina quasi certamente lo avrei fatto. La verità è che in quei momenti non mi rendo pienamente conto delle mie reazioni; il mio cervello si fissa sul modo con cui mi ha risposto e non riesce a pensare alle conseguenze o al fatto che ci sono cose più importanti, prende tutto come un affronto, come una sorta di attacco personale. La persona che ho davanti mi ha fatto un torto e, secondo la mia testa, deve pagare. Se non avesse fiato, probabilmente non mi sarebbero neanche scattati la voglia di picchiarlo e quel tarlo che mi diceva che avrebbe dovuto obbligatoriamente chiedermi scusa.

Io non sono un ragazzo che se le va a cercare o che prova soddisfazione a far del male agli altri gratuitamente. Sono le persone che mi circondano che mi fanno imbestialire con ciò che mi dicono o per come si comportano con me, e quando mi si chiude la vena sento solo un impulso irrefrenabile da tirar fuori e non riesco a mettermi un limite. Credo che diventi una sorta di scarico, perché quando non reagisco mi sembra di impazzire, ma, dopo aver vomitato tutto quello che ho dentro, mi sento meglio. Quando esagero provo un senso di colpa, anche se riesco a percepirlo solo dopo che ho fatto i danni. In quell'istante, infatti, non me ne importa niente né di dove sono né di chi c'è intorno a me né del fatto che mi potrebbero riprendere con gli smartphone e che potrei andare in-

contro a dei casini o fare del male all'altra persona. In quell'attimo non sento più niente, la testa mi dà solo un input. È una tensione troppo forte che non riesco a contenere e a trattenere. Ho comunque la consapevolezza di avere quindici anni e che le guardie possono farmi poco e niente. Sono incensurato, i miei genitori mi difendono sempre, negano anche l'evidenza, abbiamo i soldi per pagare un buon avvocato e tante conoscenze, quindi la passerei liscia.

Ho una vita normale, sono di buona famiglia, ho diversi amici, una fidanzata, corro in mountain bike, faccio downhill; vado a correre tutte le volte che posso perché adoro il rischio e l'adrenalina della velocità. Il controllo lo perdo solo nei momenti in cui mi arrabbio, nelle altre occasioni sono tranquillo. Fondamentalmente non ho nessun problema e non so più come spiegarlo a mia madre, quando si accolla dicendo che devo andare da uno psicologo: «Ma vacci tu a curarti la testa, io non sono matto!»

Lei mi definisce come una bomba a orologeria pronta a esplodere. Continua a sostenere che mi arrabbio troppo facilmente, che sono suscettibile, anche se a me non sembra proprio; io mi infurio per le cose giuste ed è questo continuo accusarmi che mi fa venire l'ansia e mi altera ancora di più, soprattutto perché nessuno capisce le mie ragioni.

Anche a scuola ogni tanto capita che la prof di matematica mi prenda di mira, mi attribuisce la colpa di tutto ciò che accade in classe, anche quando non sono stato io. Non ho voglia di sentire pure le sue raminzine e, ciclicamente, mi capita di risponderle male, di alzarmi e andare fuori senza permesso, tanto alla fine neanche a scuola mi fanno mai nulla e, sinceramente, anche se mi suspendessero, non me ne freggerebbe ve-

ramente niente. Il meccanismo è sempre lo stesso: non importa se mi trovo a scuola, a casa, o in qualsiasi altro posto, mi capita di vivere ciò che mi viene detto o fatto, fosse anche solo uno sguardo, come un attacco e la mia testa legge i comportamenti degli altri come una provocazione o una sfida. Cataloga tutto come un'ingiustizia e, in un attimo, scatta quell'impulso irrefrenabile di opporsi. A parer mio, le mie sono solo reazioni al comportamento degli altri, a ciò che mi viene detto, non sto attaccando nessuno, non sono un violento, non è colpa mia, sono gli altri che mi provocano. Una delle cose che non tollero è quando mia madre, mio padre, il preside, gli insegnanti e tutti quelli che nella loro vita non hanno altro di meglio da fare che dirmi come mi devo comportare, mi ripetono la solita frase: «Ti rendi conto di quello che hai fatto?» Ma come posso rendermene conto se in quel momento sono convinto di comportarmi in modo corretto? In quegli istanti è come se si accendesse in un lampo un fuoco dentro di me che si spegne solo una volta che sono riuscito a sfogarmi. A volte, quando mamma non mi capisce e si impunta come un disco rotto, la prendo a urla, credo di gridarle di tutto, anche ciò che non penso veramente, e in certi momenti mi viene anche l'istinto di sbatterla al muro e di metterle le mani addosso. Quando, invece, la vedo soffrire per le mie reazioni, mi pento di ciò che le ho detto, anche se tendo a non farglielo vedere. È capitato qualche volta che, pur di non far del male a lei, lo abbia fatto a me stesso. Un giorno le avrei dato un pugno talmente forte che le avrebbe aperto la faccia e, per non ferirla, ho preferito darlo al muro e, come conseguenza, mi sono spaccato una mano. Non le faccio del male perché riconosco che anche se si accolla, mi fa fare sempre quello che voglio, in fondo non se lo merita. Mi dà

i soldi anche di nascosto da papà e mi copre sempre quando combino casini. Quando ha quella faccia appesa, però, non la sopporto, la prenderei a schiaffi perché mi fa venire solo più ansia, sembra sia io a rovinare la sua vita. Lo stesso atteggiamento lo ha Francesca con me. Lei è la mia nuova fidanzata, stiamo insieme da tre mesi e litighiamo sempre più spesso. Io sono geloso, ma sembra che lei faccia apposta a provocarmi. Le dico che certe cose mi danno fastidio e lei se ne frega, le fa lo stesso, così io mi incazzo e litighiamo. Sta sempre lì a scrivere e a chattare con le sue amiche che, secondo me, possono metterle in testa strane idee. Le parlano di ragazzi, le fanno vedere foto e profili di altri; l'altro giorno ha messo addirittura un like a un cretino di scuola mia che piace a una sua amica. Ma che cavolo le dice la testa? Mi ha fatto imbestialire. Cosa penserà quello? Magari crede che Francesca voglia provarci con lui, oggi basta un mi piace che tutti si illudono che tu ci voglia provare con loro. In quel momento mi sento preso per il culo, penso che l'altro ragazzo, vedendo il like della tua fidanzata, possa ridere di te e magari credere pure che tu sia un povero cornuto. La testa mi dice che, in quel momento, lei sta pensando a mettere il like a lui e non a me. Questo pensiero rimane fisso nel mio cervello e passo dalla calma alla rabbia, a volte anche molto in fretta, e non sempre riesco a controllarmi. In quel momento cerco di spiegarle perché non si deve comportare in quel modo. Per me è una mancanza di rispetto, la cosa assurda è che lei non capisce perché reagisco così, pensa che sia esagerato, non trova niente di strano in quello che fa e sostiene di aver messo quel like solo perché piace all'amica, non a lei. Più non capisce le mie motivazioni, più mi arrabbio. Mi sento incompreso anche da lei, non bastano mia ma-

dre e le prof, spesso ci si mette pure lei. Ogni volta che discutiamo partono fiumi di messaggi su WhatsApp, tra vocali e insulti. In quei momenti mi viene solo da spaccare tutto ciò che ho a portata di mano, telefono compreso. Ho già rotto tre smartphone, tanto i miei genitori me lo ricomprano sempre. Tutte le volte mi dicono che sarà l'ultima, che se lo tiro nuovamente al muro non me ne acquisteranno più uno in vita loro, ma non sono credibili, non mantengono mai la parola. Diciamo che fanno così un po' su tutto; ottengo sempre ciò che voglio, riesco continuamente a manipolarli e, quando non ci riesco, mi arrabbio, gli piazzò un casino in casa e alla fine vinco sempre io.

Francesca non si rende conto che con il suo atteggiamento mi fa ingelosire, lei è mia; gli altri non le devono mettere gli occhi addosso, non devono sfiorarla e lei non deve guardare nessuno. Perché dovrebbe guardare un altro se sta con me? Mi sono fatto dare anche la sua password di Instagram, è giusto che io veda chi le scrive; se non ha niente da nascondere, perché non posso leggere le sue conversazioni? Alla fine ci amiamo e siamo una cosa sola, è giusto che io abbia accesso al suo telefono. Le amiche le dicono che non è normale, che secondo loro non lo faccio perché sono innamorato, ma per controllarla; io mi domando perché non si facciano gli affari loro invece di inculcarle queste idee in testa. Io la amo e mi fa impazzire il pensiero che qualcuno ci possa provare con lei. Se qualcuno lo facesse, ben sapendo che lei è la mia donna, mi farebbe imbestialire e probabilmente gli metterei le mani addosso.

A volte litighiamo perché, quando esce con le amiche, si veste tutta acchittata e truccata e io non ne capisco il senso. Non deve piacere a nessun altro, or-

mai è fidanzata con me, perché deve vestirsi in quel modo? Deve piacere solo a me, non agli altri. Perché deve andare a fare la piaciona in giro se stiamo bene insieme e siamo innamorati?

Quando mia madre mi sente litigare brutalmente con lei, si mette in mezzo dicendomi che sono esagerato e non devo essere così geloso. Le volte in cui si ficca negli affari miei mi fa ancora più incazzare, soprattutto se prende le parti di Francesca. Lei sostiene che non si veste né si trucca così per gli altri, che lo fa per se stessa e perché le piace; mi dice anche che è giusto che abbia delle amiche, che esca con loro e che si possa vestire come crede. Ma allora, se vuoi andare in giro a fare la mignotta, perché stai con me? Ma è così difficile capire che non ha nessun senso vestirsi così per gli altri, visto che è fidanzata con me? Un conto è se lo fa quando ci sono io, ma quando è da sola qualcuno potrebbe provarci con lei e non c'è nessuno che la protegge. Quando esce con me, posso anche concederglielo, ma quando è sola con le amiche potrebbero guardarla e mi darebbe veramente fastidio, perché lei è mia.

Quando esce senza di me mi invade l'ansia, il cervello pensa automaticamente a cosa sta facendo, se sta parlando con qualcuno o se qualche ragazzo le rompe le scatole. Fino a che non mi scrive che è tornata a casa e la sento serena, non mi tranquillizzo. Quando esce, se non mi scrive o non mi invia la geolocalizzazione i miei pensieri diventano sempre più negativi, frequenti e insistenti, come se non riuscissi più a ragionare. Nel momento in cui è uscita con le sue amiche e non sta facendo niente per cui non mi possa rispondere, perché dovrebbe avere problemi a scrivermi? Se poi non dovesse visualizzare neanche i messaggi, la mia

testa va automaticamente in *loop* e inizia a farsi una marea di domande. Ovviamente penso subito male, mi sento tagliato fuori dalla sua vita e l'idea che mi possa tradire o che si stia divertendo alle mie spalle diventa un chiodo fisso. Il mio cervello non riesce a pensare ad altro, non riesce a varare altre opzioni come per esempio che il telefono non prenda, che sia impegnata e non possa rispondere, che non possa stare sempre attaccata allo schermo o che semplicemente sia uscita con le amiche e si stia divertendo. Pensa solo che è una stronza e che mi ha tagliato fuori, per cui divento più insistente, chiamo e scrivo, scrivo e chiamo, fino a che non risponde. In quel momento mi viene da prendere lo scooter e fiondarmi da lei, il suo non è un modo corretto di comportarsi nei miei confronti. Non capisco cosa le costi mandarmi un messaggio, una foto o rendermi partecipe, non trovo giusto che non mi coinvolga in ciò che sta facendo.

In quei frangenti l'insicurezza prende il sopravvento, mi sfugge la situazione di mano, la testa mi manda solo input di circostanze catastrofiche e devo per forza fare qualcosa se voglio evitare di impazzire. Non riesco a gestire le mie emozioni, sono troppo intense e confuse. È come un fiume in piena che esce dagli argini e man mano invade tutto ciò che lo circonda. Questi pensieri mi riempiono il cervello, perdo la razionalità e non riesco più a pensare ad altro. A volte è come se vedessi tutto nero. È come se non riuscissi a gestire queste sensazioni negative, è come se mi guidassero, se prendessero il comando di me stesso e mi spingessero ad andare esclusivamente in quella direzione. Il problema è che, se mi trattengo, rischio di comprimermi talmente tanto che mi sembra di esplodere.

Sto bene con lei, soprattutto quando siamo soli, mi sento calmo quando siamo lontani da tutti, mi sembra non manchi niente. Adoro parlare con lei, abbracciarla, farci l'amore e guardarla negli occhi. È bellissima e non voglio che nessuno me la tocchi. Però, quando litighiamo, mi fa incazzare da morire. Quando facciamo la pace gli occhi ci brillano di amore, in quei momenti sembra che funzioni tutto, che vada tutto per il verso giusto; lei capisce e io mi sento scoppiare d'amore.

È come se fosse entrata dentro di me, lei è mia, non posso più farne a meno. Il solo pensiero che mi possa lasciare, l'idea di perderla o che possa andare con un altro mi fanno andare completamente fuori di testa. Non riesco neanche a immaginarmelo. Più passano i mesi, più il rapporto tra me e lei si stringe e la sento sempre più mia, e più la sento mia, più divento geloso. Mia mamma dice che sono possessivo e che esagero. Io le rispondo di non rompermi le palle visto che anche lei è gelosa di papà e ha l'ansia che lui possa andare con un'altra, tanto che gli controlla il telefono di nascosto. Mi ha detto di aver letto su Internet che la gelosia deriva dall'insicurezza. Andasse a farsi fottere lei e le stronzate che legge in rete. Io non sono insicuro, sono geloso e non voglio che nessuno tocchi Francesca perché è mia.

Mia madre mi angoscia anche con la paura che io possa diventare violento con lei viste le mie reazioni senza controllo. Io penso che a volte non si renda conto delle stronzate che dice, io non sono un violento, non ho mai picchiato Francesca e non intendo farlo. Riparte spesso con la storia dello psicologo, dice che le mie reazioni non sono normali, che non mi controllo, che anche a lei dico cose allucinanti, che sono troppo ossessivo e possessivo, che non mi

si può dire neanche un no che non lo accetto. Ci andassero lei e la sua ansia dallo psicologo. Anzi, se ci dovesse andare le chiederei di poter parlare con lui per spiegargli che il problema non sono io, anzi è lei, vista l'ansia che mi crea.

Anche se vi sembrerà strano, dallo strizzacervelli ci sono andato io, e ora vi racconto come ci sono finito, perché il Giovanni che vi ho presentato fino ad ora ero io, sì, ma un po' di tempo fa. Il Giovanni di oggi è cambiato e ho voluto intenzionalmente farvi calare all'interno della mia vita di allora, ho voluto fare un flash back per farvi vivere in prima persona chi ero veramente e cosa scattava nella mia testa per comprendere come può un adolescente "normale" e di buona famiglia comportarsi da possessivo soffocante e quindi da ragazzo violento.

Se oggi ripenso all'inizio della nostra storia, Francesca mi diceva che i miei comportamenti la facevano sentire protetta. Soprattutto i primi mesi questa mia gelosia le piaceva, pensava che i miei atteggiamenti derivassero dal troppo amore che provavo per lei, nonostante mi dicesse che in specifiche circostanze ero esagerato e che vedessi solo ciò che volevo vedere. Sono tante le ragazze a cui piace il ragazzo geloso, perché pensano che sia un modo per dimostrare quanto realmente tieni a loro. Non so ben spiegare il meccanismo che si attiva, ma man mano che il rapporto si stringe e lei diventa importante per te, capisci che non ne puoi più fare a meno, che hai bisogno di lei e anche il solo pensiero che ti possa tradire o lasciare ti manda fuori di testa; per questa ragione hai bisogno continuamente di conferme.

Durante i fine settimana andavamo spesso a ballare. Quando entravamo all'interno dei locali ero

sempre vigile, cercavo di capire dove andasse, con chi parlasse, se guardasse qualcuno o, viceversa, se qualcuno la guardasse. Una sera, c'era un ragazzo che conoscevo di vista che la fissava sempre quando la incontrava. Quella volta mi sembrava che anche lei avesse ricambiato lo sguardo. Le chiesi immediatamente cosa cazzo stesse facendo e se si fosse impazzita. Lei con nonchalance si era permessa pure di rispondermi che non capiva cosa dicessi e a cosa mi riferissi, come se cascasse dalle nuvole. Non riusciva a comprendere di cosa stessi parlando, sosteneva di non aver guardato nessuno, ma io l'avevo vista. Questo suo negare ciò che per me era palese, mi aveva fatto talmente imbestialire che l'ho insultata e ho incalzato fino a che non aveva ammesso che lo aveva visto e che avevo ragione io. Non si doveva permettere di prendermi per il culo. Un po' di tempo dopo, durante un'altra litigata, mi disse che quel giorno mi aveva dato ragione solo perché aveva paura della mia reazione, nonostante non fosse vero. Nelle settimane successive mi sono domandato più e più volte il perché lo avesse fatto, ci ero rimasto veramente male, ma come poteva pensare che le avrei potuto mettere le mani addosso?

Litigavamo spesso per situazioni simili. Un'altra volta eravamo in un locale e la serata non era partita proprio bene perché all'ingresso avevamo incontrato il suo ex. Il solo pensiero che l'avesse toccata, baciata e avessero fatto le cose che ora faceva con me mi mandava in bestia. Lei, però, mi rassicurava sempre dicendomi che con me era tutto diverso e che con lui non le piaceva. Probabilmente lo faceva solo per farmi contento, ma le sue parole riuscivano sempre a tranquillizzarmi.

A un certo punto della serata l'ho lasciata in pista da sola per andare a prendere da bere, e cosa è accaduto? È arrivato lo stronzo di turno che le si è avvicinato per provarci con lei. Io avevo visto da lontano la scena, lasciato velocemente i bicchieri a Ciccio, che era venuto a ballare con noi, e gli ero piombato addosso, dicendo frasi del tipo: «Cosa cazzo stai facendo?» «Quella è la mia ragazza!» Non mi sono controllato e gli ho dato un pugno. Hanno tentato di dividerci, i buttafuori ci hanno cacciati dal locale, io sembravo un cane rabbioso e volevo solo scagliarmi su di lui. A lei ho detto che la prossima volta sarebbe venuta con me a prendere da bere, non sarebbe più rimasta in pista da sola e, se si fosse vestita un po' di più, sarebbe stato meglio.

Quella sera, però, Francesca era più silenziosa del solito; le chiesi più e più volte cosa avesse, ma continuava a rispondermi che non aveva niente. Quella notte non avevo chiuso occhio, mi ero fatto pure una canna per calmarmi, non capivo cosa stesse succedendo. Avevo iniziato a bombardarla di messaggi di scuse, di «mi dispiace», di spiegazioni per giustificare il mio gesto. Sarei voluto uscire di casa e andare da lei, non riesco a stare con il pensiero che qualcosa tra noi si fosse rotto.

Il giorno dopo mi ero precipitato all'uscita di scuola. Stranamente, però, era venuta la mamma a prenderla, non accadeva mai. Mi disse che ci saremmo visti dopo la lezione di equitazione. Ero andato a comprarle un regalo, insieme a una scatola di Baci Perugina per poi presentarmi da lei con il pacchetto e un biglietto di scuse. In quella occasione mi disse che iniziava a non stare più bene con me, che aveva paura delle mie reazioni perché in tante occasioni non riesco a controllarmi, si sentiva soffocare e, secondo

lei, ero diventato troppo geloso. Non potevo credere alle sue parole, all'inizio mi diceva che le piaceva la mia gelosia, si sentiva amata e protetta. Provai a farle capire che non le avrei mai fatto del male, che avrei provato a cambiare, che sarei stato meno geloso e le avrei lasciato più spazi. Quella volta però era diverso; in genere credeva alle promesse che le facevo dopo ogni litigata, nonostante non riuscissi mai a mantenerle per lungo tempo. Il fatto che quella volta non fossi riuscito a farle cambiare idea e si fosse impuntata che il problema fossi io, mi faceva seriamente incazzare. Mi domandavo perché non capisse che la mia gelosia era dovuta al fatto che ero innamorato di lei, che ci tenevo troppo e avevo paura di perderla. Anche le amiche erano preoccupate per lei e le dicevano di lasciarmi. In quei momenti, il mio pensiero era quello di andare a prendere quelle facce di merda a calci nel culo e l'unica cosa che mi veniva in mente era che avevo avuto ragione a pensare male di loro fin dall'inizio. Lo sapevo che prima o poi le avrebbero messo stronzate in testa, e questa era la conferma che le mie non erano solo paranoie. Mi disse che anche la mamma stava iniziando a preoccuparsi, non la vedeva più felice e ci sentiva litigare con troppa frequenza. Secondo lei ero diventato oppressivo e aveva paura che Francesca non fosse più serena. Sua madre era intenzionata a chiamare la mia per parlarle dei miei comportamenti, che avrebbe voluto dirle che era preoccupata delle mie reazioni, che vedeva la figlia cambiare e che, secondo lei, era troppo condizionata da me. Comunque anche la mamma di Francesca avrebbe dovuto farsi gli affari suoi; la figlia era in grado di decidere da sola, non la costringevo a stare con me, non le avevo mica messo le catene!

Quella stronza, invece, alla fine aveva chiamato davvero i miei genitori, che erano andati da uno strizzacervelli per capire cosa potessero fare per aiutarmi e come spedirmi in terapia. La mamma sosteneva che Francesca fosse cambiata per colpa mia e che avesse paura che la situazione potesse degenerare. Per me, invece, la stavano facendo più grande di quello che realmente era, e questo stava iniziando a farmi girare seriamente le palle.

Ero molto geloso, tenevo tantissimo a lei, ma anche Francesca spesso faceva in modo di farmi arrabbiare; se tante volte si fosse comportata in maniera diversa e avesse ascoltato tutto ciò che le dicevo, non avremmo mai avuto problemi. Comunque, io non volevo andare a parlare con nessuno degli affari miei, pensavo che uno che non mi conosceva e che non mi aveva mai visto in vita sua non potesse aiutarmi, ero convinto fossero soldi buttati.

Man mano che mi pressavano e che Francesca si allontanava da me, però, mi accorgevo che non riuscivo più a controllare la situazione. I momenti di crisi con lei non erano più solo momenti, erano periodi sempre più frequenti e intensi. Anche fare pace diventava sempre più complicato, perché lei era più diffidente, benché alla fine cedesse, mi desse sempre un'altra possibilità e tornassimo insieme. Mi diceva che era stanca delle mie promesse, che non le bastavano più le mie parole e dovevo cambiare veramente. Le giuravi più e più volte che lo avrei fatto, dicendole che si sarebbe dovuta fidare di me, che non sarei più stato impulsivo, che era l'ultima volta, che avrei davvero mutato il mio atteggiamento, che sarebbe anche potuta uscire con le amiche di merda e non avrei sbroccato. Ci provavo sempre a mantenere le promesse,

forse per la paura di perderla, ma durava poco. Non appena le cose tornavano come prima, lei abbassava la guardia e le abitudini riprendevano il sopravvento: diventava sempre più difficile controllarmi.

Nella tua testa scattano dei meccanismi che giustificano i tuoi comportamenti, ti dicono che hai ragione, che è giusto ciò che pensi e che è colpa dell'altro. Fondamentalmente, quando passa la paura dell'abbandono, cerchi di riprendere il controllo sull'altro, si attivano in automatico i meccanismi di sempre, diventa molto più difficile gestire le tue emozioni, l'impulsività e, di conseguenza, le tue reazioni.

Solo con il tempo ho capito che le mie erano promesse al vento. Ogni volta lei credeva davvero al fatto che sarei cambiato, ma puntualmente si trovava a ricredersi. Mi dava sempre un'altra possibilità, sperava davvero in un mio cambiamento. Probabilmente era legata ai momenti belli che passavamo insieme e desiderava che io potessi essere diverso da ciò che ero. È più facile credere e cedere alle promesse piuttosto che ammettere di aver sbagliato e che quello che stai vivendo non è amore, ma violenza.

Le reazioni irrazionali sono legate alla paura di perdere la persona che ami; in quel momento non ti rendi pienamente conto delle tue azioni, sei in preda al tuo impulso, e a volte è come se ti si appannasse il cervello. Non si tratta di una pianificazione, ma di una reazione a quelli che la tua testa legge come ostacoli o pericoli. Questa è la motivazione che ti permette di trovare una giustificazione a tutto e ti fa leggere i tuoi comportamenti come meno gravi di quanto realmente non siano. Quando la rabbia si attenua affiorano i sensi di colpa, ti penti delle tue parole, anche se, fino a un quarto d'ora prima, nella tua testa quello

che stavi facendo e dicendo era una verità assoluta ed eri irremovibile dalle tue posizioni. Ti accorgi che, quando non sei in preda alla rabbia e ai tuoi impulsi, ragioni in maniera completamente diversa. La paura di essere privato della persona che ami, la gelosia ossessiva, il terrore di essere tradito e lasciato, la perdita di controllo, però, prendono troppo spesso il sopravvento. Durante le fasi di pentimento diventi dolce e premuroso, ti trasformi nel ragazzo che lei ha sempre sognato. In quel momento, pur di non vederla andare via, sei pronto a fare qualsiasi tipo di promessa, saresti disposto a tutto, anche se poi ti ritrovi incastrato negli stessi meccanismi di sempre.

A volte è capitato mi fossi fatto del male da solo per non farlo a lei. In certi momenti la rabbia era ingestibile e mi veniva da distruggere tutto ciò che mi circondava. Per evitare di fare cazzate ho dato in diverse occasioni pugni al muro o a me stesso. Ora che sono più distaccato, quando ripenso a lei mi rendo conto che in quei momenti aveva paura di me. Non so se sia rimasta con me per tutto quel tempo per il timore di lasciarmi o perché mi amava veramente. Eccetto in rari momenti, nella fase finale della nostra storia d'amore non era più felice. Era diventata più triste e silenziosa, era anche dimagrita tanto e credo che vivesse nella paura di lasciarmi per la preoccupazione che avrei potuto fare qualche cazzata.

Probabilmente le paure di Francesca erano vere, se non fossi andato da Psycho avrei fatto qualche fesseria e avrei rischiato di far seriamente del male a qualcuno. In certi momenti s'accolla pure lei come mia madre, però non è poi così male. Capisce quello che ho in testa, non mi giudica mai, non mi dice come mi devo comportare e, a volte, penso che mi legga

nel pensiero perché riesce a capire tutto quello che ho nella mente. Secondo me è tipo una strega, una strega che spesso rompe le palle. Con lei discorriamo dei miei comportamenti, anche se odio parlare di me e mi sta sulle palle specialmente quando si fissa sul fatto che le dovrei dire cosa sento. Ma cosa gliene fregherà? Poi, questa cosa che mi devo assumere la responsabilità di ciò che dico e faccio, è decisamente pesante; come se fosse sempre colpa mia, come se dipendesse tutto da me. Parlando con lei ho capito che le mie reazioni a volte sono senza controllo e troppo impulsive. Non ho un filtro, per me è tutto bianco o tutto nero e non esiste la via di mezzo. Lei mi fa riflettere sugli esiti delle mie azioni, prova a farmi mettere nei panni degli altri, a farmi capire che non esisto solo io e il mio punto di vista. Mi fa ragionare sul fatto che l'altro non è un oggetto in mio possesso, che non posso pretendere che faccia tutto ciò che voglio, è una persona in carne e ossa, con sentimenti, speranze, aspettative che, ogni volta che vengono infrante, vive una delusione profonda. Non avevo mai pensato a tutto questo, sono sincero, ho sempre guardato le mie ragioni e il mio punto di vista. A parer mio, il mio comportamento era corretto, erano gli altri che non capivano le mie motivazioni. In verità, ho provato a fare i miei giochi anche con Psycho. Ho cercato di manipolarla, di farmi vedere diverso da quello che ero, ma lei mi sgamava sempre e si accorgeva di tutto. Per questo mi sta sulle palle, non si fa maneggiare da me come ho sempre fatto con gli altri. Mi conosce troppo bene e, a volte, quando una persona ti conosce così profondamente ti fa quasi paura, diventa come guardarsi in uno specchio. Agli altri fai vedere l'immagine che vuoi, con lei non puoi farlo.

Ho capito che ho fatto del male a Francesca e che avrei potuto farle ancora più male e che, in questo modo, avrei distrutto anche me stesso. La verità è che io credevo davvero che quello che provavo fosse vero amore, ma poi mi sono reso conto che era possesso, controllo e ossessione. Mi sto accorgendo che in realtà ero insicuro di me stesso, terrorizzato dall'abbandono e, per sentirmi forte, avevo bisogno di imporre le mie volontà su di lei. In effetti, in casa non è che respiro un'aria troppo diversa: papà sbrocca con mamma, lei lo perdona sempre e si fa mettere i piedi in testa, fa tanto l'autonoma, ma dipende da lui e oltretutto è talmente insicura che diventa anche lei super gelosa. Non esiste la patologia del troppo amore e non vuol dire niente amare troppo una persona. In una relazione come era la mia l'altro non esisteva, esisteva solo io con le mie paure. Guardavo solo le mie esigenze e annientavo psicologicamente l'altro. Anche questa è violenza, solo che in genere noi non lo capiamo perché nessuno ce lo spiega. Pensiamo che la vera violenza sia solo quella fisica, quella dove una ragazza viene picchiata, ma la violenza psicologica o verbale a volte fa decisamente più male, lascia dei segni che non si vedono, ti accerchia come fa un serpente con la sua preda e ti soffoca giorno dopo giorno, fino a toglierti il fiato e la vitalità. A scuola parlano solo di bullismo e a casa non si affrontano mai discorsi diversi da disordine, compiti e sigarette. Nessuno ci spiega la differenza tra gelosia e possessività e il limite tra amore e violenza.

Non è facile combattere la possessività, in certi momenti è difficilissimo controllare gli impulsi, a volte fallisco ancora, non riesco sempre a controllarmi e a mettermi un freno. Adesso, però, è diventata quasi

una sfida con me stesso. So che sarà dura, me lo ha detto anche Psycho che ci vorrà ancora tanto tempo, ma l'importante è avere la consapevolezza dei propri comportamenti e non rimanere preda dei propri impulsi e delle proprie emozioni. Da solo non ce l'avrei fatta. È vero che non sono matto, ma è vero anche che non mi rendo conto dei miei comportamenti. Gli incontri con Psycho stanno cambiando il mio modo di vedere le cose, ho capito come ragiona il mio cervello e questo mi fa stare un po' più calmo.

Tutte le volte che mi arrabbio perché fallisco e mi faccio prendere dall'emotività, mi dice che non posso bere l'oceano in un sorso e che l'importante è aver chiaro dove andare, senza perdere mai la motivazione perché, se veramente lo voglio, riuscirò a ottenere tutto nella vita. Io lo spero. Per ora sto modificando il mio comportamento, abbiamo lavorato su una serie di strategie per imparare a riconoscere e regolare le mie emozioni e i miei impulsi. Ora che ho chiaro il problema, voglio riuscire a risolverlo. In fin dei conti avevano ragione tutti, mi comportavo in modo violento e mi nascondevo dietro inutili giustificazioni. Il possesso non è amore, è violenza, perché privi la persona che sostieni di amare della sua libertà, le impedisce di essere se stessa e di vivere la sua vita cercando di importi su di lei.