

32 donne, 32 storie



DONNE SENZA TRUCCO

vere, uniche, speciali

SABAOTH *Books*

Donne Senza Trucco

Vere, uniche, speciali.

Prima edizione Maggio 2023

Autore: Team di Donne vere, uniche e speciali

Correzione bozze: Fabio Sirico e Giuseppe Punto

Impaginazione, copertina: Giuseppe Punto

Responsabile SabaothBooks Italia: Angela Vieira

Edizione italiana a cura di: SabaothBooks

marchio registrato appartenente alla Sabaoth Cooperativa Sociale

Via privata Rosalba Carriera, 11 - 20146 Milano, Italia

ISBN 979-12-80087-47-8

Distribuito da Sabaoth Cooperativa Sociale.

Editore e distributore per l'Italia.

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta

e trasmessa in qualsiasi forma o mezzo elettronico o meccanico,

compresa la fotocopiatura, la registrazione o qualunque altro sistema

di recupero delle informazioni, senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

INDICE

Introduzione	5
Poesia di Matteo Mo	7
1. Affrontando le mie paure - <i>Carmen Scuteri</i>	9
2. Amori Amari - <i>Maria Faiton</i>	17
3. Avevo bisogno di parole gentili - <i>Graziana Martorana</i>	25
4. Avevo bisogno di una mano - <i>Fabiana Salvatori</i>	29
5. Avevo paura dell'ombra - <i>Carmen Tedeschi</i>	37
6. Cercavo la sicurezza negli uomini - <i>Ina Morici</i>	47
7. Dalla stabilità derubata ad un regalo dal cielo - <i>Vilma Albertin</i>	55
8. Dicevano che ero incapace - <i>Agnese Balestri</i>	65
9. Divorziata e felice - <i>Valeria Ferro</i>	75
10. Era necessario dire basta - <i>Claudia Scuro</i>	79
11. Era vietato sognare - <i>Paola Fumagalli</i>	89
12. Ero colpevole di esistere - <i>Rosaria Caruso</i>	99
13. Ero troppo piccola per difendermi - <i>Susanna Iervolino</i>	107
14. Ferite Invisibili - <i>Samuela Fugassa</i>	119

15. Il cuore dell'orfano - <i>Monica Cremaschi</i>	129
16. Il fragore di grandi acque - <i>Elena Levorato</i>	141
17. Il peggio è passato e gli ho sorriso - <i>Lucia Vinzia</i>	153
18. Il profumo del pane e il tempo rubato - <i>Ivonne Albertin</i>	161
19. Il senso di colpa, paralisi del cuore - <i>Veronica Frittitta</i>	169
20. L'amore non prevede abusi - <i>Stefania Presicci</i>	179
21. L'innocenza derubata - <i>Maraiza Lima</i>	185
22. La paura di non essere all'altezza - <i>Silvana Roveda</i>	193
23. La ragazza che voleva girare il mondo - <i>Miryam Frison</i>	203
24. La rosa del deserto - <i>Simona Borlotti</i>	211
25. Le trappole delle carte - <i>Virginia Carmeni</i>	219
26. Mai più attacchi di panico - <i>Francesca Zanaboni</i>	225
27. Non era solo tristezza ma era depressione - <i>Maurizia Bardelloni</i>	235
28. Quando il mondo ti crolla addosso - <i>Fiorella Truono</i>	243
29. Se ce l'ho fatta io, può farcela chiunque - <i>Clarissa Cameli</i>	251
30. Ti ho perdonato per amarti - <i>Luana Torza</i>	261
31. Volevo solo essere ammirata - <i>Nadia Pisanò</i>	275
32. Volevo solo scappare - <i>Andrea Fiorini</i>	285
Ringraziamenti	297

INTRODUZIONE

Le donne senza trucco sono quelle donne vere, oneste e trasparenti, ma anche forti, perché la vera forza non sta nella perfezione di un fondotinta o rossetto ma nella vostra onestà verso voi stesse.

Voglio parlare a voi che avete voglia di rinascere dopo aver perso tante occasioni nella vita, a voi che siete ancora ostaggi del vostro passato o amanti del presente, a voi che state sognando un nuovo futuro, a voi stanche di vivere con sentimenti di rabbia o frustrazione. Questo è il vostro tempo, il tempo per ricominciare.

Non mollate proprio ora. È ora il tempo per ricominciare a vivere, di nuovo.

So benissimo cosa significa sentirsi perse o meglio guardarsi indietro e vivere con quella sensazione di aver perso ormai tante cose senza poterle più recuperare. Ti senti come se ti avessero rubato un pezzo di vita. Mi sentivo derubata e il mio desiderio di riprendermi quello che era mio si rafforzava ogni

giorno di più. Ho iniziato a lottare, trovando forza nella fede in Dio e cercando di seguire i consigli preziosi che trovavo e trovo ancora nel libro più letto al mondo: la Bibbia.

Ho deciso di fidarmi dai Suoi piani e non del mio dolore. Anzi, ho cercato di trasformare tutto questo nel più grande riscatto della mia vita. E desidero che tu possa darti un'altra chance. So che spaventa e io conosco bene la paura ma so anche che ne vale la pena.

Insieme ad altre donne, vogliamo aiutarti a scoprire il tuo proposito, condivideremo gioie, dolori, consigli pratici e spirituali, esperienze e persone che ci aiuteranno a prenderci cura di noi, interiormente ed esteriormente.

Vogliamo parlare e soprattutto ascoltarvi, perché crediamo ci sia un tesoro inestimabile dentro di voi. Chiunque voi siate, mamme, nonne, single, divorziate, sposate, vedove, qui potete essere vere, totalmente "senza trucco". Questo è il posto ideale per sentirvi uniche e speciali, e tornare a sentirvi figlie di un Padre meraviglioso che non ha mai smesso di credere in voi!

Vi abbraccio forte,
Angela Vieira
Fondatrice del movimento Donne Senza Trucco

Instagram **@donne.senza.trucco**
Visita il nostro sito **www.donnesenzatrucco.com**
Scrivici a **info@donnesenzatrucco.com**

Dedicata a voi, donne senza trucco

*Impressioni sfavillanti su una possente creatura:
tu sei dinamica, astrogalattica,
ispirata, determinata,
nemmeno t'hanno chiamata,
eppure tu, già sei tornata!*

*All'inizio di tutto eravamo da soli,
sconfinati turisti pronti a dei ruoli,
ma siamo stati addormentati
e alla costola trattati,
in men che non si dica
c'eri tu, bellissima Amica!*

*Preziosa confidente,
strepitosa e dirompente!
Tu: più di un valore aggiunto,
che quando riveli metti il punto,
il tuo consiglio sempre ardito
straordinariamente è gradito!*

*Piena di saggezza,
non temi la stranezza,
madre talentuosa
sai potare anche la rosa,
ti destreggi tra la scuola e l'asilo,
di patate circa un kilo,
due carote ben tagliate
le delizie son preparate!
Grazie delle tue giravolte,
di quella volta che vale tutte le volte,*

*delle tue mille peripezie
e delle precise profezie.*

*Grazie del tuo essere presente
e di come dall'assenza sei esente,
per tutte le improvvise protezioni
che hai esalato a proporzioni,
per le carezze ripetute
e tutte quelle alzate dopo le cadute,
per le forti decisioni
di tenere stretti i denti come forconi!*

*Distributrice di validi sentimenti
non ascoltare troppo i tuoi tormenti,
lasciati andare lievemente
a ciò che ti guida fuori dalla mente.*

*Il sole, tranquillo, delle tue vittorie
ti attende sovrano senza tante storie,
il ruolo vivace e sicuro
di colei che tiene sempre duro,
ma davvero vogliamo vederti trionfare,
sopra i tuoi nemici per poterli calpestare:
che ogni giorno ti sia divino,
carico di gioie e non piccino,
che tutte le soddisfazioni
siano come acquazzoni,
che mai ti lasci il senso della virtù,
perché colei che lo coltiva sei proprio tu!*

*L'intero senso della dignità
ti scoppi dentro non solo a metà:
che tu sia figlia, nipote, madre o nonna,
la cosa migliore è che sei stata creata come donna!*

Matteo Mo



1. Affrontando le mie paure

di *Carmen Scuteri*

La nostra casa era interamente formata da travi di legno a vista e così era anche la camera in cui dormivo con mio marito. Era la casa dei nostri sogni, quella tanto attesa e desiderata. Era stata acquistata con tanti sacrifici da soli 6 mesi, ma in una notte ciò che avevamo costruito impiegando anni della nostra vita, fu spazzato via.

Ricordo ancora quelle immagini, quelle travi di legno che in pochi minuti cominciarono a bruciare, il loro scoppiettio e l'odore di bruciato mi svegliarono senza darmi il tempo di pensare troppo a ciò che stava accadendo.

È successo tutto improvvisamente, in una lontana notte del novembre 2008. Dormivamo tutti, io, mio marito e mio figlio di appena 5 anni.

Come dicevo era il novembre 2008 e in casa stavamo dormendo tutti perché era notte fonda. In casa scoppiò un incendio, si suppone sia stato provocato da un problema alla canna fumaria. Aprii gli occhi e già le fiamme si erano propagate in tutta la camera, ebbi il tempo di svegliare mio ma-

rito che dormiva e che ancora non si era accorto di nulla, ma dopo pochi minuti guardando i suoi occhi mi accorsi che la paura e l'angoscia avevano già preso il sopravvento.

Cercammo di trovare un modo, una soluzione, ma le fiamme ci anticipavano erano più veloci di noi. Mio marito cercava di sedare quello che sembrava inizialmente un piccolo incidente domestico, ma da lì a poco avremmo dovuto fare quello che mai avremmo immaginato: ricorrere all'intervento dei vigili del fuoco, ben tre squadre di pompieri. In quel frangente ho avuto il tempo e la lucidità mentale di prendere il mio bambino che dormiva e di scappare via con lui.

In pigiama e con il bambino in braccio avvolto da una coperta iniziai a correre per raggiungere la casa della mia migliore amica, Adriana, che allora viveva a pochi metri da me, per portare il mio bambino al sicuro e al caldo. Con Adriana decidemmo di lasciare mio figlio ad una terza amica e di tornare a vedere la mia casa. La mia speranza recondita era quella di non ritrovare più quelle fiamme che stavano divorando la mia abitazione, ma più mi avvicinavo più mi rendevo conto che la realtà che dovevo affrontare era peggiore di quanto immaginassi.

I vigili del fuoco intervenuti hanno provato in ogni modo a domare quelle fiamme, ma i loro tentativi furono vani e anche loro si arresero. Non era rimasto più nulla da fare se non stare in cortile a vedere le fiamme che si stavano propagando in tutta la casa. Sembrava di vedere un film.

Nella mia mente sono rimasti impressi ricordi indelebili di alcuni dettagli. Ricordo chiaramente che erano esattamente le 4 di notte, faceva freddo e poco dopo iniziò a cadere la neve. Nella mia mente si faceva strada la speranza che quella neve avrebbe potuto soffocare le fiamme, come una coperta di lana su un piccolo fuoco. Mi aggrappavo ancora alla speranza che stessi facendo il peggiore degli incubi e che di lì a poco mi sarei svegliata nel mio letto. Ben presto però mi sono dovuta arrendere alla realtà che si palesava davanti ai miei occhi, una triste e cruda realtà che stava spazzando

via ogni mia speranza. Siamo rimasti lì per ore a guardare impotenti tutta la nostra casa che bruciava. Eravamo lì tutti e tre: mio marito, la mia amica ed io ad osservare, come spettatori al cinema, il fuoco che si divorava tutto quello che c'era nella nostra casa, in silenzio quasi impietriti davamo l'addio ai giochi di mio figlio, ai nostri vestiti, ai nostri mobili, ai nostri ricordi e piano piano dentro di noi si faceva strada la consapevolezza che ogni nostro sacrificio degli ultimi anni era diventato cenere.

Davanti a noi si svolgeva una scena vista e rivista in molti film in cui i vigili del fuoco spazzavano e buttavano giù con gli idranti ogni cosa che trovavano davanti nel loro cammino, dentro lo scheletro della casa, e noi lì, fermi, attoniti ed increduli, a guardare tutto quello che accadeva. Faccio fatica ancora oggi a trovare le parole per descrivere il mio reale stato d'animo. Il mio cuore era afflitto, stretto in una morsa di dolore che lo faceva sanguinare e le lacrime rigavano il mio volto senza che io potessi fermarle o controllarle. Fu proprio in questo grande dolore che sentii all'improvviso una voce dentro di me. Era una voce potente ma con un tono dolce e pacato nel sussurrare: "Ricorda Salmo 23".

«Il Signore è il mio pastore: nulla mi manca. Egli mi fa riposare in verdeggianti pascoli, mi guida lungo le acque calme. Egli mi ristora l'anima, mi conduce per sentieri di giustizia, per amore del suo nome.

Quand'anche camminassi nella valle dell'ombra della morte, io non temerei alcun male, perché tu sei con me; il tuo bastone e la tua verga mi danno sicurezza».

Fu un momento che mai potrò dimenticare. Le mie lacrime si sono fermate immediatamente e all'improvviso avevo l'impressione che la morsa che stringeva il mio cuore si fosse allentata. Dentro di me sentii una grande pace e una calma quasi irreali. In quel momento esatto, nel pieno del mio dolore io avevo ricevuto da Dio una parola che mi aveva calmata e rassicurata portandomi a fare una scelta radicale quella stessa notte, una scelta definitiva per la mia vita. Scel-

si di fidarmi di Lui e di servirLo per il resto della mia vita, perché avevo capito e avevo sentito nel momento di disperazione l'amore e la consolazione che Dio stava riversando su di me. Potevo sentire in quel momento la Sua presenza. Oggi posso affermare con certezza che in quel preciso istante Dio era lì, al mio fianco, e mi teneva la mano.

Non avevamo più nulla se non i nostri pigiami totalmente impregnati dell'odore acre di fumo e di bruciato. Queste erano le sole cose materiali che ci restavano come ricordo della nostra famiglia e della nostra casa. I nostri pigiami erano rimasti anche il nostro unico indumento.

Avendo perso tutto fummo costretti a ricorrere ad una soluzione provvisoria e ci trasferimmo a casa di Adriana. La mia amica aveva e ha un cuore grande, ma viveva in un appartamento piccolissimo di pochi metri quadri e viverci in 3 adulti con un bambino creava non poche difficoltà e richiedeva grande spirito di adattamento. Non fu semplice quel periodo perché ci mancava tutto e risorse ne avevamo ben poche, ma nonostante questo ero grata a Dio. La mia famiglia ed io eravamo vivi e sani, Dio era con me e questo mi bastava per continuare ad andare avanti.

Ben presto però fui costretta a rendermi conto che l'incendio aveva portato con sé delle conseguenze dure, amare e difficili di cui non mi ero accorta nell'immediato.

I primi mesi trascorsero e furono complessi per tutti noi. Vivevamo in una casa che non era nostra e ancora oggi ringrazio Dio per l'amicizia forte che mi legava ad Adriana, che ci aveva offerto un tetto sulla testa in un momento in cui non lo avevamo. A tratti ci sembrava di vivere una vita che non ci apparteneva più. In una sola notte era stata annullata la nostra vita, le nostre abitudini, ci mancava tutto. Come se tutto ciò non fosse abbastanza, mio marito rimase senza lavoro. Non è difficile immaginare in quali condizioni si trovava il suo cuore e il suo morale. Era afflitto, e il sentimento predominante in questa situazione era lo scoraggiamento. Rialzare il capo era sempre più difficile e sembrava un'u-

topia. I soldi iniziavano a scarseggiare e anche fare la spesa era diventato difficile e faticoso. Le nostre giornate diventavano sempre più pesanti, tutto sembrava andare sempre per il peggio, eppure io ricordavo in continuazione le parole del Salmo 23, ne facevo tesoro e sapevo che erano mie.

La situazione però stava diventando insostenibile. Ogni giorno avevo nuove difficoltà da affrontare ma dovevo rimanere salda. Mio marito era sempre più in preda allo sconforto, cosa che portò con sé altre conseguenze, e per me era sempre più difficile trovare la forza di non scoraggiarmi e di continuare ad incoraggiare mio marito. La situazione stava diventando insostenibile anche per me.

Piano piano mi accorgevo che nella mia vita si stavano scatenando una serie di fattori che minavano sempre più il nostro ottimismo e la cosa mi annichiliva e apriva spiragli ad uno spirito di paura che a poco a poco mi stava assalendo e facendosi sempre più strada in me.

Con profondo dolore fui costretta a realizzare che anche il mio matrimonio era stato intaccato dalla perdita della nostra casa, dei nostri ricordi dei nostri effetti personali e dei nostri beni. La vita stessa di mio marito era stata profondamente segnata da quello che ci era accaduto e si ritrovò a commettere errori.

Nel frattempo i lavori per la ricostruzione della nostra casa erano iniziati e procedevano abbastanza bene grazie anche al grande sostegno morale e materiale che abbiamo avuto dalle nostre famiglie e dagli amici che non ci hanno mai abbandonati. Noi ci aggrappavamo alla speranza e ai sogni di tornare alla nostra vita, di ritrovare la quotidianità perduta anche nelle piccole cose. Erano queste speranze e questi sogni che ci tenevano in piedi e ci davano ancora forza per andare avanti nelle difficoltà.

Finalmente dopo sette lunghi mesi di attesa i lavori terminarono e noi finalmente potevamo tornare a casa. Credo nessuna parola possa descrivere il nostro entusiasmo e, seppure in mezzo a grandi difficoltà, comprammo mobili nuovi

e abiti per tutti e tre. Adriana era stata la migliore delle amiche, ci aveva aperto le porte di casa sua e di questo le saremo sempre grati, ma eravamo felici di tornare a casa nostra e riprendere in mano la nostra vita.

Avevo a lungo sognato il nostro ritorno a casa. Tutti e tre avevamo forte il desiderio dentro di noi di ricominciare la nostra vita, di rialzare la testa e finalmente trovare modo di dimenticare per sempre quella tremenda notte di novembre. Pensavo davvero di aver messo tutto alle spalle, credevo di aver superato tutto, quando, senza alcun preavviso si è ripresentato con forza e irruenza inaudita lo spirito di paura che aveva ripreso a stringere il mio cuore come in una morsa senza più lasciarlo. Questo spirito di paura riusciva, ora come in passato, ad opprimermi completamente ed io non ero in grado di combatterlo.

La notte era il momento peggiore per me. Quando tutto era silenzioso, quando si spegnevano i suoni e tutto intorno a me era calmo e dormiva, io restavo sveglia. Le ore, i minuti non passavano mai, erano eterni. Non riuscivo più a dormire e dentro di me si svegliavano le paure più forti. Sentivo pesantemente la paura di morire, un nodo mi serrava la gola e il mio corpo acquisiva una rigidità anomala. Davanti ai miei occhi continuavano a passare le immagini terribili di quella notte, era come se fossi spettatrice di quel terribile film. Non avevo pace, avevo tanta paura e angoscia eppure, anche in quei momenti, non ho mai e poi mai smesso di dichiarare con forza e convinzione che Dio era più forte di tutte le mie paure.

Trascorse un anno e le cose erano ben lontane dall'essere tornate a posto. La nostra economia purtroppo ancora non riusciva a tornare come prima. Mio marito non riusciva a riprendere in mano la sua vita e lo sconforto lo stava sempre più attanagliando e di conseguenza anche il mio matrimonio era traballante. A questo si aggiunse un improvviso e terribile lutto, persi mio fratello di 40 anni.

La perdita così improvvisa di mio fratello fu per me un do-

lore fortissimo, mi sentivo a pezzi, ero distrutta e questo alimentò ancora di più il mio spirito di paura. Era cresciuta così tanto la paura in me che ormai temevo ogni minima cosa, ma la cosa di cui avevo terrore restava sempre la morte. Ancora oggi ricordo come questa paura iniziava a coinvolgere ogni aspetto della mia vita.

Una volta ad esempio dovevo partire per un viaggio e prendere un aereo. Avevo volato altre volte e lo avevo sempre fatto con grande scioltezza e disinvoltura, ma quella volta durante il volo non ci riuscii. La paura si presentò con forza e irruenza, era come se dentro di me ci fosse una mano invisibile che stringeva il mio stomaco con forza. Nella mia mente si fece strada il panico, io non riuscii a gestire la situazione e quel viaggio si trasformò in un incubo.

Questa paura arrivava senza preavviso e ostacolava ogni area della mia vita. Questo senso di paura e di panico si manifestavano anche in situazioni che oggi potrei definire banali. Posso citare molti esempi, quelli che prima mi vengono in mente erano cose tipo andare in banca a mettere una banale firma oppure guidare l'auto per andare a fare delle commissioni o la spesa. Provavo panico vero e proprio e rinunciavo a fare queste cose. Mi sentivo oppressa, come se io fossi finita dentro ad un tunnel dove non riuscivo a vedere una luce in fondo.

Cercavo di combattere tutto questo ricordando a me stessa che ero figlia di Dio e che la paura non era qualcosa che veniva da lui. Passavano i mesi e attorno a me le cose peggioravano eppure proprio in quei frangenti io ho iniziato ad affrontare le mie paure. Ovviamente non le ho mai affrontate da sola. Dio mi ha fatto capire che dovevo andare a fondo e comprendere la vera natura di quella paura. Dio mi diceva che era per me indispensabile comprenderla e per farlo avevo una sola via possibile: entrare in una profonda comunione con Dio. Fu questa la sola chiave per adempiere al proposito di Dio e comprendere la mia paura.

Dio mi stava chiamando ad essere una donna con una rela-

zione di intimità con Dio. Iniziasti a passare sempre più tempo alla presenza di Dio e in questo modo la mia relazione con lui divenne sempre più intima e forte. Più fortificavo la mia relazione con Dio, più sentivo forte in me il desiderio di comprendere davvero da dove provenisse la paura che ancora mi attanagliava senza tregua. Fu Dio stesso, che aveva un piano per la mia vita, a darmi rivelazione.

Dio mi fece comprendere che questa paura della morte che mi stava dominando era generazionale e si era radicata nella mia famiglia da moltissimi anni. Mi mostrò uno spirito di morte che da generazioni dominava i componenti della mia famiglia. Dio mi ha mostrato eventi dolorosi per la mia famiglia. Mi ha infatti fatto vedere una lunga serie di morti e malattie che avevano colpito vari parenti a partire da mio nonno in avanti. Era una lunga catena di sofferenza e dolore che da anni serrava la mia famiglia. Era tutto lì davanti ai miei occhi e non lo avevo mai realizzato, solo Dio ha aperto i miei occhi ciechi mostrandomi l'evidenza.

Non è stato facile per me ripercorrere queste tappe, ma questo percorso mi è servito per comprendere, elaborare e arrivare dove io sono oggi. Affrontare questo tipo di percorso per curare le profonde ferite nell'anima implica un grande dolore perché significa riattraversare porte cariche di sofferenza per poterle chiudere un modo definitivo.

Ho permesso a Dio di aiutarmi arrendendomi a Lui, facendomi coraggio e affrontando le mie paure senza temerle. Questo non significa che sono completamente sparite ma, Dio mi ha insegnato che colui che vive in me è più forte e, più io mi fortifico più le riesco a dominare.

Il punto che mi ha dato più forza è stato proprio il servizio a Dio, e ancora oggi Lo sto servendo nell'area sociale di quella che è la mia chiesa.

Oggi ho una nuova consapevolezza, so di non essere una donna infallibile ma, più il mio cuore e la mia mente sono concentrati nelle cose di Dio, più la paura si allontana da me e sono sempre più consapevole che non mi appartiene più.

SABAOTH BOOKS

Te con Dio – Roselen Boerner Faccio
Caffelatte – Angela Veira
Scelte allo stato puro – Stefania Spezzacatena
Liberati da dentro – Diana Aliotti
Good or God? – John Bevere
Tattoo – Stefania Spezzacatena
Rosso scarlatto – Fiorella Pecorale
L'abisso del mio silenzio – Maraiza Lima
Abusata e guarita – A. Gioia
Non per ciò che vedi – Cash Luna
Fuori dal pulpito – Giuseppe Giannone
Fin qui e non oltre – Diana Aliotti
Perché non le donne – Loren Cunningham
L'impatto della santità – Luciano Subirà
Stefan – Una seconda chance – Andrea Castorina
Senza Titolo – Giuseppe Punto
Gesù senza glutine - Giuseppe Punto
Mi chiamo Son – Joseph Peluso
Le trappole della leadership – Elias Dantas
Faccia a faccia con il Re – Valeria Fondi

Visita il sito sabaothbooks.com