

Veronica Frittitta

# Il coraggio di dire *basta*.

SABAOTH *Books*

**Il coraggio di dire basta**

*Prima edizione Marzo 2023*

**Autore:** Veronica Frittitta

**Correzione bozze:** Veronica Quattrocchi e Fabio Sirico

**Copertina:** Giuseppe Punto

**Impaginazione:** 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 9-791280-087461

Immagine di Freepik

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

<b>Prefazione</b>	5
<b>Introduzione</b>	7
<b>Capitolo 1. Cercasi padre</b>	13
<b>Capitolo 2. Figli del divorzio</b>	19
<b>Capitolo 3. Luogo di rifugio</b>	37
<b>Capitolo 4. Il mio mondo sgretolato</b>	45
<b>Capitolo 5. La mia fame d'amore</b>	55
<b>Capitolo 6. L'uomo perfetto</b>	67
<b>Capitolo 7. Quando tutto sembra perfetto</b>	79
<b>Capitolo 8. La vergogna</b>	89
<b>Capitolo 9. Ogni passo verso la conquista</b>	135
<b>Capitolo 10. Smascherare gli inganni</b>	151
<b>Capitolo 11. Scopri chi sei davvero</b>	167



## PREFAZIONE

È per me un onore fare la prefazione di questo meraviglioso libro. Sono il pastore di Veronica, ho vissuto insieme a lei una fase importante della sua vita e sono testimone della sua storia. Ho amato Veronica fin dal primo momento in cui ci siamo conosciute, in un parco a Milano. Non è per niente difficile amarla, anzi...

Lei ha una solarità unica e ha un cuore disponibile verso chiunque abbia bisogno. Non si risparmia mai, ed è sempre pronta ad operarsi per essere d'aiuto a chi ne necessita. Ogni volta che l'ho vista servire all'interno della scuola o nelle varie missioni di volontariato, notavo il suo entusiasmo e il suo amore. Nonostante la sua afflizione e malessere interiore, non ha mai smesso di amare Dio, e nel servirlo lei buttava tutta se stessa, versando il suo cuore, certa di quell'amore infallibile. Ho visto Veronica arrivare in un modo per poi vederla spiccare il volo in un altro modo. Di certo per lei non è stato facile affrontare tutto il macigno che si portava dentro da anni, il quale lacerava il suo cuore giorno dopo giorno, ma Veronica non era pienamente a conoscenza della forza di volontà che abitava in lei, la stessa che l'ha aiutata a uscirne e a

percorrere un cammino verso la liberazione e la guarigione interiore. Con tutti i suoi alti e bassi, posso dire che c'è l'ha fatta, dimostrando a se stessa e a molti che c'è speranza per chi cerca l'aiuto e il favore di Dio! Non c'è passato abbastanza turbolento o drammatico che Dio non possa trasformare. Ad oggi Veronica è una donna forte e coraggiosa, un canale di Dio attraverso il quale molte donne confidano.

Il vissuto di Veronica è servito in primis a lei per ritrovare se stessa, e per scoprire quel bellissimo diamante che, attraverso la trascuratezza, appariva come un vecchio pezzo di vetro senza valore. Ad oggi lei è d'aiuto per tante persone che vogliono riscoprire il proprio valore come era all'origine.

Sono sicura che questo libro ti aiuterà a credere nuovamente in te stesso e sarà uno sprono per la tua vita. Attraverso la sua storia potrai trovare forza per cambiare la tua. Non è solo un racconto ma una vera e propria testimonianza di quanto è grande il nostro Dio.

Genesis Giannone  
*Team Apostolico e Pastore Sabaoth Church*

## INTRODUZIONE

### BASTA COSÌ!

È con questa affermazione che voglio cominciare il mio libro, perché la ritroveremo scritta molte volte nel corso della lettura; sì, perché c'è un momento nella nostra vita in cui dobbiamo necessariamente gridare: basta così!

Che lo vogliamo o no, dobbiamo fare i conti con noi stessi e con quelle parti sgretolate che per esperienze vissute in passato o per un'infanzia difficile, ci hanno portato in strade tortuose e scelte sbagliate. Era giunto il momento anche per me di decidere di dire "basta così" per riprendere la mia vita in mano, e spero che tu possa giungere alla fine di queste pagine con una chiarezza tale da gridare dentro di te: "Basta così!", perché hai una sola vita e hai la responsabilità di viverla nel pieno rispetto, con dignità e valore di te stesso, altrimenti nessuno lo farà al tuo posto. Non possiamo permetterci di vivere in maniera superficiale o in balia del vento; siamo nati con un proposito e con una direzione da raggiungere, ed è nostro dovere conoscere le nostre origini

per ritrovare la nostra appartenenza e scoprire chi siamo e a quale destino siamo stati chiamati. Ritengo fondamentale soprattutto oggi dove tutto viene filtrato, dove è più facile nascondersi dietro gli schermi e le false apparenze, essere persone veritiere e trasparenti prima di tutto con noi stessi. Basta finzioni, basta cercare approvazione e compiacimenti da qualcuno. Dobbiamo trovare la nostra identità e imparare ad essere persone stabili emotivamente e spiritualmente per non essere facile preda di chiunque cerchi in maniera abusiva di invadere il nostro territorio. Non possiamo ignorare che siamo immersi in una società capace di influenzarci da tutte le parti; siamo apparentemente definiti liberi, ma in realtà siamo schiavi di un sistema che cerca a tutti i costi di controllare e manipolare le nostre menti, alterando anche le nostre emozioni e condizionando le nostre scelte. Ogni giorno veniamo bombardati dai social media con notizie che alimentano nella mente delle persone pensieri nocivi, e che si trasformano inevitabilmente in atteggiamenti malati e tossici. È un sistema che agisce in maniera nascosta, in diversi contesti familiari, lavorativi, ecclesiastici, ma soprattutto all'interno delle relazioni dove sempre più c'è il rischio di incontrare persone che si impongono attraverso un dominio abusante. Il loro intento è schiacciarti senza che tu abbia la capacità di ribellarti e di uscirne fuori, perché annientata da una pressione così forte da influenzare il tuo stesso pensiero rendendoti completamente dipendente.

Dio è venuto nella mia vita per rompere il dominio che mi stava schiacciando e di cui ero succube, fatto di inganni e bugie che mi stavano distruggendo la mente e l'anima, che mi impedivano di dire "No" e trovare la forza di dire basta per riprendermi ciò che mi era stato rubato. Amica/o una cosa è certa; se non lasciamo che sia la verità di Dio a influenzarci, a dominare la nostra mente e le nostre emozioni, sarà qualcos'altro a comandarci. Non lascerà spazio al bene e alla libertà.

Voglio dirti grazie per la fiducia nel voler intraprendere questo viaggio insieme a me ed esserne parte. Sono cosciente che fa male quando qualcuno cerca di entrare nel nostro dolore, perché ci sono momenti in cui non siamo pronti a scavare dentro di noi, non siamo pronti a dirci la verità e ad affrontarci; non permettiamo a nessuno di entrare in quelle parti ferite perché fa male, e paradossalmente il dolore ci protegge diventando la nostra difesa. Per questo motivo alziamo dei muri per difenderci da tutto ciò che può ancora ferirci. So bene cosa vuol dire soffrire, stare male, avere il cuore a pezzi e sperare di venirne fuori. Posso capirti... proprio per questo, ho scelto di condividere e raccontare la mia storia e, ripeto, la mia storia perché ogni storia merita di essere raccontata con dignità e rispetto. L'obiettivo per il quale nasce il libro non è però raccontarti semplicemente la mia storia, ma portarti ad una nuova consapevolezza di te, di quanto sia urgente e fondamentale scoprire chi sei; questo ti consente di non entrare in meccanismi sbagliati e relazionarti in maniera sana con te stesso e con gli altri. Credo fermamente che non solo tu troverai le chiavi giuste per il tuo processo, ma credo che tu arriverai ad aprire i tuoi occhi ed assumere una visione completamente diversa da quella che avevi prima. E tempo di iniziare a vedere le cose per come sono realmente senza filtri e senza paura. Siamo stati capaci della libertà di scegliere e questo dono va gestito nel modo giusto, perché per ogni decisione che prendiamo ne siamo responsabili, nel bene e nel male. Ogni volta che non scegliamo stiamo lasciando a qualcun altro la facoltà di scegliere per noi. Sono arrivata ad un punto della mia vita in cui è stato necessario confrontarsi con me stessa, scavare nelle profondità del mio essere, aprire la mia mente e i miei occhi per vedere la vera realtà ed arrivare ad essere una persona veritiera. Ero entrata in un tunnel dove tutto ruotava intorno a bugie chiamate "false verità" che hanno influenzato in maniera distruttiva le mie scelte, dando il lascia passare alle persone sbagliate, a relazioni sbagliate, ad atteggiamenti

sbagliati, rimanendo schiava di circuiti menzogneri e malati che con il tempo hanno devastato la mia identità. È stata la mia più grande conquista quando sono riuscita a dirmi la verità, a scoprire il mio viso ed a guardarmi allo specchio con una luce nuova e con una consapevolezza diversa, non avendo più paura di rimanere sola o credendo che qualcuno mi abbandonasse, tanto meno pensando di salvare qualcuno, così da essere la crocerossina di turno che pensa di poter cambiare le persone. Nessuno può avere la presunzione di poter cambiare l'altro né di prendersi carico delle scelte altrui. Ho imparato sulla mia pelle che devo essere io la prima a delineare dei confini, a darmi il giusto rispetto e valore, senza permettere a nessuno di schiacciare il mio pensiero e la mia dignità. Sono io che devo imparare a dire NO.

Sono rimasta troppo in silenzio in preda al mio dolore e alla vergogna che mi ha tenuto con la bocca chiusa per paura di ferire le persone che amavo e per la paura di essere giudicata. Credi che alcune cose siano giuste, altre normali ma per timore di essere scoperta e giudicata una persona stupida e sempliciotta, acconsenti a parole e gesti che in realtà sono inaccettabili. Tante volte mi sono sentita sbagliata pensando di essere io il problema, che la colpa fosse solo mia del perché mi ero ridotta così... è sempre così, siamo noi stessi i primi a colpevolizzarci, denigrarci, a puntare il dito del giudizio sulle nostre azioni. Per tanto tempo sono stata chiusa in me stessa, prigioniera di una solitudine che mi divorava, nascosta nel mio silenzio per timore di provocare la compassione da parte degli altri. Incrociare i loro sguardi mi intimidiva e mi provocava vergogna; vergogna per aver accettato di subire così tanto, essere apparsa debole agli occhi degli altri, per aver fallito ancora una volta in qualcosa in cui credevo tanto, ma che in verità mi stava facendo soffrire. Quando questo avviene ti senti così umiliata da non riuscire a parlare per dire cosa stai sopportando. Io indossavo una maschera per proteggermi. Mi sentivo sola e pensavo che quello che stavo vivendo nessuno potesse comprenderlo.

Nessuno poteva aiutarmi. Era più forte il timore di ciò che avrebbero pensato i miei amici e familiari di me, piuttosto che la mia volontà di chiedere aiuto per uscirne fuori. Il mio pensiero era: “forse cambierà, forse sono io sbagliata, forse è un momento che sicuramente passerà...”. Non so quale meccanismo perverso sia scattato nella mia mente, un circuito vizioso che ti lega fino a toglierti il fiato. Sta di fatto che la donna forte, solare, espansiva che ero ha lasciato spazio a una donna asservita, continuamente denigrata, svalutata, avevo perso la gioia di vedere quella bellezza intorno a me, con un senso di rassegnazione a quel modo di vivere. Ogni forma di abuso ti distrugge l’anima e la mente ed io non mi riconoscevo più... sì, perché si è capaci di sopportare qualsiasi cosa e rinunciare anche alle cose più belle pur di non perdere la persona che abbiamo accanto. Quando viviamo con la paura che qualcuno possa abbandonarci siamo disposti a tutto, perché il solo rivivere la perdita ci terrorizza. Hanno cercato di togliermi l’identità, hanno provato a schiacciarmi, a distruggermi emotivamente e mentalmente perché non solo le persone possono farlo, ma anche quelle parole non dette, quelle carezze non ricevute, quegli abbracci mancati possono abbatterti; il mancato rispetto non ti permettere di essere te stessa. Chi cerca a tutti i costi di cambiarti con l’indifferenza, i silenzi, le verità nascoste, con tutto ciò che non lascia spazio al pentimento, provoca un offuscamento della tua visione del futuro. Io ero senza obiettivi. Non riesco più a vedere la bellezza di percorrere una strada per conquistare i miei sogni. Entra in gioco qualcosa di subdolo che ti cambia, ti fa a pezzi senza che tu te ne accorga, senza che tu provi dolore. **È la tua mente che inizia a sanguinare e il tuo cuore comincia a rompersi in tanti pezzettini; non sai più chi sei, cosa vuoi, non hai più sogni, non hai più obiettivi, non riesci più a comprendere quale sia il limite tra ciò che è bene e ciò che è male.** Dovevo tornare all’origine per ritrovare la mia identità e questo significava tornare al passato, attraversarlo e ricostruire quei pilastri frantumati,

quel rapporto con mio padre che era stato demolito a causa di quel divorzio e di quell'abbandono mai accettato; dovevo ritrovare quel rapporto perduto che non aveva fatto altro che lasciare dentro di me delle ferite aperte che mi hanno portato a fare tante scelte sbagliate e a ricercare qualcosa che gli altri non potevano darmi. Inconsapevolmente ho passato anni cercando mio padre. Lo cercavo in qualcuno che potesse farmi sentire accettata, amata, apprezzata. Cercavo quelle carezze e quegli abbracci che mi erano mancati. Ho trascorso anni alla ricerca di un qualcosa che colmasse quel vuoto: desideravo disperatamente di sentirmi figlia. Volevo ritrovare la mia identità e quel senso di appartenenza di cui sentivo la mancanza. Quel giorno è arrivato attraverso un tragitto tortuoso e in salita.

# 1

## *CERCASI PADRE*

Proprio adesso sono seduta su una panchina di un parco. Il cielo è azzurro e osservo da lontano dei bambini che giocano con i loro papà e sono felici. Il bello di avere questa età è che sei così spensierato da goderti ogni singolo momento di gioco. Davanti a me c'è una bimba seduta sull'altalena e suo papà dietro di lei, molto delicatamente, la spinge. Lei a volte si gira e si accerta che il suo papà sia ancora lì. Il papà le sorride e, facendole una piccola smorfietta, la guarda con quegli occhi che parlano d'amore e che sembrano dire: tu sei mia figlia ed io sarò sempre dietro di te per proteggerti. Questi sono i momenti che una figlia ricorderà come irripetibili, unici; momenti che rimarranno scolpiti nella memoria e difficilmente verranno cancellati. Tuttavia alcuni di essi possono rimanere un lontano ricordo. Io purtroppo non ho molti ricordi o perlomeno non credo ci siano stati tanti momenti così belli. Oggi sono zia di una bambina di 8 anni e quando osservo lei mentre guarda il suo papà, vedo proprio gli occhi di una bambina innamorata. Lo guarda con ammi-

razione: è la fonte della sua aspirazione, del suo desiderio. Lui è il suo eroe preferito, il principe azzurro delle fiabe, lei è sicura che il suo papà la difenderà, la proteggerà dai cattivi, rafforzerà il suo valore e la farà sentire la donna più bella al mondo. Lui sarà l'uomo che guiderà le sue scelte sentimentali e che piangerà e riderà con lei; sarà colui che tiferà sempre per la sua bambina quando dovrà affrontare delle prove a scuola, gli insegnerà a guidare la macchina, gli terrà la mano nel giorno più importante della sua vita e la lascerà solo per consegnarla ad un altro uomo. Ma prima di far questo gli dirà: "lei è la mia principessa, abbine cura altrimenti te la vedrai con me". Così lei sarà una donna sicura, coraggiosa, brillante, amabile, stimata, si sentirà accettata e valorizzata, perché suo padre le ha trasmesso un'eredità importante: il valore per se stessa. Non avrà bisogno di cercare approvazione in un uomo perché lei saprà di essere una principessa e le principesse non vanno con chiunque. Nessuno è in grado di fare questo, solo il padre. Lo sguardo del padre per una ragazza diventa un viatico verso la conquista della vita o verso una gabbia dove vengono rinchiusi i propri sogni.

Il padre ti fornisce una direzione, ti aiuta a scegliere la strada migliore, per questo la generazione di oggi è smarrita, per questo motivo ci sono adolescenti sempre più soli e senza identità. Oggi si sta cercando di abolire questa figura pensando che non sia poi così importante, come se si potesse farne a meno. Oggi puoi avere un figlio anche senza avere un padre, pensando che basti solo un seme e finisce lì, o pensare che due donne possano crescere un figlio senza la figura paterna perché l'importante è amare. L'affetto si può ricevere da chiunque a prescindere dal sesso, però c'è chi è stato costretto per un lutto o per separazioni a crescere con un solo genitore e chi come me non ha avuto questa opportunità di avere una figura così tanto importante: beh, permettimi di dire, un padre fa la differenza nella vita di un figlio/a. La figura paterna è la cosa più bella e indispensabile che possa

esistere. Ho visto nella mia vita e in quella di tanti ragazzi e ragazze, oggi adulti, le conseguenze della mancanza della figura paterna. Ti lascia un vuoto, ti senti incompleto, come se ti mancasse una parte di te. Ti senti orfano. Le tue scelte future saranno condizionate da quella mancanza, perché il padre incarna l'ideale di uomo che la figlia cercherà nel suo futuro. Se hai avuto un rapporto stabile con un padre presente è approvato che ricercherai uomini che ti rispetteranno e ti daranno valore, che ti ameranno allo stesso modo in cui sei stata amata, e ti impegnerai a costruire un rapporto affettivo sano perché un padre afferma l'identità di una figlia come persona unica al mondo. Quando questa impronta viene a mancare, cresci alla ricerca di te stessa, alla ricerca dell'amore vero anche se in realtà dentro di te credi che nessuno mai riuscirà ad amarti e che non sei meritevole di affetto. Non sarà un caso se alcune ricerche riportano che le figlie senza papà intrattengono il primo rapporto sessuale ben prima delle figlie con papà presente. Proprio per questo la mancata figura paterna è la prima causa del disagio giovanile; ricerche e statistiche nel corso degli anni hanno rilevato che la causa di suicidi, dipendenze, fallimenti scolastici e matrimoniali, dipendenze affettive associate a relazioni tossiche, sono da imputare all'assenza genitoriale paterna. Il 63% dei suicidi hanno interessato giovani cresciuti senza padre, il 71% delle minorenni incinte sono cresciute senza padre, il 90% dei senzateo minorenni sono cresciuti senza padre, il 70% dei minorenni che finiscono in istituti pubblici sono cresciuti senza padre, l'85% dei minorenni che finiscono in carcere sono cresciuti senza padre, il 71% dei giovani che abbandonano la scuola sono cresciuti senza padre e il 75% dei giovani drogati sono cresciuti senza padre. Senza parlare di famiglie disfunzionali sempre più in crescita. La famiglia dovrebbe essere il "luogo" per eccellenza impegnato nella formazione della propria identità, in quanto sicuro, almeno così dovrebbe essere. Invece, è un luogo di resistenza e povertà di valori e affetto. Ci sono statistiche

che riportano dati allarmanti. Risulta che il 50% dei figli che vive in casa disfunzioni riporta gravi ferite per tutta la vita; infatti è aumentato il rischio di disturbi psicologici come depressione, ansia, dipendenze e disturbi di comportamento. Potremmo continuare annoverando le “nuove famiglie” omosessuali, omogenitoriali... insomma, stiamo assistendo ad una vera e propria disintegrazione della famiglia. Che lo vogliamo o no, tutto questo sta lasciando un'impronta molto profonda e quali sono i risultati? Adolescenti e bambini senza un'identità, emotivamente invalidi e instabili sotto ogni fronte. Siamo di fronte ad una società che sta partorendo una generazione senza padri, fatta di giovani senza riferimenti stabili, senza pilastri, senza valori, poveri di affetti e senza eredità. Il padre ha bisogno di riconquistare il suo ruolo all'interno della famiglia e della società; la paternità deve trovare la sua affermazione e il suo collocamento, non si può pensare che questo percorso non comporti nessuna conseguenza. Si sta formando un mondo senza padri, che ha rinunciato, con superficialità e presunzione, all'indispensabile ruolo paterno, e adesso procede all'eliminazione della famiglia grazie all'ideologia di genere. Si dà per scontato che il matrimonio abbia una fine, che i genitori si lascino, che il padre fugga dai figli. Succede. Non resta che accettare una verità ovvia: “I papà se ne vanno...”. Cosa vuoi che sia? Un intoppo come tanti altri. Come dire, il mondo è così. Ma lo è davvero? Questi pensieri stanno cercando di demolire la famiglia, attaccando in primis la figura del padre. Tramontate e sostituite da altre, queste idee lasciano una cultura dove la paternità è ritenuta un'entità pallida, insicura, scomoda e inutile. Eliminare la figura del padre non ci aiuterà ad essere delle persone migliori; questa è un'altra bugia che il diavolo sta cercando di innescare per deturpare l'immagine di Dio e della paternità. Nel momento in cui l'uomo non ritrova la sua vera identità in Dio, e di conseguenza la figura di Dio come Padre, sarà un orfano sulla terra senza una direzione, senza un'appartenenza, in balia di se stesso. L' uomo scopre

la sua paternità quando si rispecchia con l'immagine di Dio. Questa è la causa per cui ci ritroviamo sempre più una generazione di uomini e donne carenti e instabili. La presenza del padre è incisiva nella vita di tuo figlio/a. Questa generazione ha bisogno di te, padre biologico, padre adottivo, padre separato, riprendi il tuo posto, non puoi immaginare quanta potenza e forza c'è nel tuo esempio, nei tuoi abbracci, nelle tue parole d'affetto e di apprezzamento che solo tu sai dare e nel tuo coraggio. Tu hai la possibilità di tramandare un'eredità che può formare uomini e donne sane, e di conseguenza famiglie sane. Siamo stanchi di vedere una generazione così povera e orfana, così manchevole di affetti. Ci sono relazioni tra genitori e figli che necessitano di essere ristabilite, ci sono fratture relazionali che hanno bisogno di essere ricomposte attraverso il perdono, l'unica chiave verso la riconciliazione e la guarigione.