

Dora Gaeta

EX

il divorzio non è la fine

SABAOTH *Books*

EX - Il divorzio non è la fine

Prima edizione Maggio 2023

Autore: Dora Gaeta

Editing: Margherita Sogliani

Correzione bozze: Gionathan Viapiana

Copertina: Giuseppe Peluso

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 979-12-80087-40-9

Immagine di wayhomestudio su 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

1. Un giorno imprevisto	5
2. Il lago ghiacciato	11
3. Un roller coaster di emozioni	19
4. La solitudine del cuore	27
5. La voce di Dio	33
6. Un treno chiamato speranza	39
7. La crisi è l'anticamera del cambiamento	45
8. La nebbia della vulnerabilità	51
9. Il proposito	57
10. La ricostruzione	65
11. Intervista a tre tipologie di divorziati	71
12. Quello che non sapevo	79

1

UN GIORNO IMPREVISTO

*A volte le strade più panoramiche della vita
sono le deviazioni che non si aveva intenzione di prendere.
(Angela N. Blount)*

Ho scelto di iniziare questo libro con le parole della scrittrice statunitense Angela N. Blount perché introducono in maniera puntuale il racconto di una fase molto particolare della mia vita, una fase che oggi posso raccontare proprio come da una prospettiva panoramica, una vista dall'alto. A pensarci bene, in effetti, è proprio come se potessi guardare la mia vita intera dal finestrino di un aereo che sta prendendo quota.

Mi sono decisa a scrivere questo libro perché ho una fiducia totale in Colui che è sempre stato al mio fianco, che insieme a me ha attraversato la mia sofferenza, Colui che mi ha guarita totalmente e mi ha aiutata a comprendere che la mia vittoria sarebbe diventata la vittoria di tanti. Negli anni, ho maturato una convinzione profonda: quello che spesso tratteniamo dentro di noi, pensando non interessi a nessuno, ha invece il potenziale di arrivare al cuore di più persone di quanto non immaginiamo, se non altro, per far

sentire loro di non essere soli. È per questo motivo che ho voluto che il libro che ora avete tra le mani non risparmiasse dettagli, riflessioni introspettive ed emozioni forti, talvolta finanche crude. Del resto, sono proprio le esperienze più dolorose della nostra vita a rimanerci impresse nei più minimi particolari. Ricordo chiaramente il giorno in cui lessi per la prima volta il documento che finalizzava il mio divorzio. Il mio nome era lì, scritto nero su beige, il colore dei documenti ufficiali, stampati su carta pergamena.

Ricordo ancora di aver cercato a tentoni una poltrona e di essermi sentita profondamente scossa, stordita. Nella mia testa c'era un rincorrersi di pensieri, dubbi, domande e su tutto, una constatazione disarmante: "Mai avrei pensato che il divorzio avrebbe fatto parte della mia vita". Negli anni, mi sono chiesta più volte il perché di quel *mai*? Come ero potuta arrivare ad esserne così sicura e, tutto a un tratto, trovarmi presa alla sprovvista in quel modo? Forse perché, fino a quel momento, avevo conosciuto il divorzio soltanto attraverso l'esperienza di amici e conoscenti e, per qualche strano motivo, mi ero limitata ad ascoltare il racconto che loro stessi o altri ne facevano. Purtroppo, la gente vive di luoghi comuni e nel caso specifico del divorzio, spesso, ne si parla come di qualcosa che due persone scelgono di fare con superficialità, ma non è così. Quanto a me, senza che fossi preparata per quello che mi aspettava o peggio ancora senza che fossi in grado di realizzare cosa stesse realmente accadendo, in un giorno che mai avrei potuto prevedere, il divorzio aveva bussato alla porta di casa mia. Il periodo di separazione, in fin dei conti, era durato troppo poco e in ogni caso non sarebbe stato sufficiente per essere davvero d'aiuto. Ricordo ancora la sensazione straniante di quei giorni: era come ritrovarsi tagliati fuori dal mondo e camminare alla cieca attraverso una nebbia fittissima, sperando comunque di arrivare a destinazione. Ma la confusione e il disorientamento non sarebbero stati i soli "compagni di viaggio" che mi avrebbero accompagnato dal giorno del

mio divorzio in avanti. In poco tempo, infatti, si aggiunsero e quasi presero il sopravvento, la frustrazione, la voglia di cercare un colpevole, i rimpianti: "Se solo non avessi... se in quella situazione mi fossi comportata diversamente... se non avessi lasciato scegliere altri al posto mio..." la lista era infinita. Per non parlare dei sensi di colpa nei confronti di mio figlio. Su questo punto, in particolare, qualcuno potrebbe dirmi che avremmo dovuto pensarci prima di firmare quelle carte, e molto probabilmente quel qualcuno avrebbe ragione; ma se c'è una cosa che il famoso senno del poi può davvero insegnare è che è inutile piangere sul latte versato.

Questo libro, infatti, non vuole essere un punto di arrivo nella discussione, spesso sterile, sulle cause scatenanti di un divorzio o sugli errori che gli esseri umani commettono e che li portano irrimediabilmente alla rottura. Al contrario, è un percorso fatto di trasparenza e fragilità, attraverso il quale ho cercato di identificare e mostrare ciò che, se non tirato fuori, segna in modo irreversibile la vita di coloro che fanno l'esperienza del divorzio. Chiederti esasperatamente "Perché? Perché? Perché?" non contribuirà a nulla se non a renderti preda di pensieri e ragionamenti sbagliati, proprio come è successo a me. Era come se la mia mente fosse una roulette che girava, girava e a un certo punto si fermava su un pensiero in particolare concentrando su di esso tutta la mia attenzione per un po', almeno finché la roulette non riprendeva a girare. E così, un pensiero dopo l'altro, fu la volta delle paure. Paura del futuro ("Cosa farò? Dove vivrò? Sì, è vero, grazie a Dio non ho problemi di lavoro: ne ho trovato uno da poco, ma riuscirò a reggere la pressione?"), paura del giudizio ("E agli amici... cosa dirò? Forse non avrò neanche bisogno di dire niente... le voci girano! Ma quando verranno a saperlo? Mi chiameranno, vorranno sapere tutto? Sì, mi chiederanno cosa è successo ma io non... io non ho nessuna voglia di parlarne. Prima d'ora non mi è mai interessato, ma ora... ora... cosa penserà la gente?").

Ancora oggi mi sembra sentire la stessa sensazione di attesa

e insofferenza: quella sensazione che mi dava l'impressione che il telefono stesse squillando anche se nessuno mi stava chiamando. In tutto quel caos, però, c'erano anche la mia fede, la mia vita ministeriale, la chiesa: tutte cose di cui posso parlare soltanto tornando indietro, ad un tempo molto lontano dal giorno del mio divorzio. Più indietro nel tempo e praticamente alla mia infanzia. Sono cresciuta circondata da esempi di fede e di vita cristiana nella mia famiglia, grazie ai quali Dio e la mia fede nella Sua Parola sono diventati molto presto la mia ancora nei momenti più bui della mia vita. I miei studi e la mia carriera professionale, poi, sono sempre stati percorsi paralleli alla mia chiamata a servire Dio. Per diversi anni, sono stata in missione, in giro per l'Europa, per poi stabilirmi, all'età di 28 anni, in Inghilterra. Qui mi sono sposata, ho avuto un figlio, ho intrapreso una carriera lavorativa e allo stesso tempo ero coinvolta nella cura pastorale nelle chiese locali che avevano fatto parte del mio percorso. Amavo servire Dio e le persone! Il mio sentiero ministeriale (e non solo) era chiaramente tracciato davanti a me: quella che stavo vivendo era la vita che volevo. Negli anni mi ero spostata dal Nord al Sud dell'Inghilterra e solo poco prima del divorzio ero tornata al Nord, esattamente a Manchester, dove avevo trovato lavoro e avevo iniziato la mia nuova vita da separata.

In quel momento tutto ciò che aveva fatto parte della mia esperienza di fede sembrava stesse crollando ed io non riuscivo ad impedirlo. Paradossalmente, la confusione dei miei pensieri scandiva la mia quotidianità. Avevo tante decisioni da prendere e per questo mi davo delle scadenze che puntualmente, però, rimandavo. Come poteva una nave senza rotta navigare verso la sua destinazione? La verità era che tutto intorno a me era diventato così assurdo. Da molto tempo, ormai, non sapevo più cosa fosse la serenità: la mia anima era come in balia di una tempesta e, in cerca di guarigione, iniziava a fare delle scelte malate. Ricordo che, durante quei giorni, lasciavo che la mia routine

lavorativa mi impegnasse totalmente: mi costringevo così a dimenticare il resto del mondo o almeno ci provavo e solo fino alle 18:00. Uscita da lavoro, infatti, quel mondo caotico che avevo a stento tenuto fuori dalla mia mente per otto ore, puntualmente, ogni sera alle 18:00 tornava ad assorbirmi. Tornava, quel mondo, col buio delle sue notti interminabili, con le sue domande angoscianti a cui, per quanto mi sforzassi, non riuscivo a trovare risposta. E così, i miei pensieri vagavano là dove non era sicuro andare, tanto più per la mia anima che, invece, smarrita e in cerca guarigione, li seguiva. In tutto questo, continuavo ad avere la consapevolezza che il mio Dio fosse vicino a me, senza che, per questo, riuscissi a raggiungerlo: il mio cuore era totalmente freddo, scollegato, duro. Era di ghiaccio, ma io non ne ero consapevole.

2

IL LAGO GHIACCIATO

È risaputo che quando la temperatura scende a zero, le superfici dei laghi si congelano creando così uno strato superficiale di ghiaccio. Sotto quello specchio glaciale, però, l'acqua rimane allo stato liquido e continuano a perseverare le condizioni indispensabili per un ecosistema idoneo alla vita, tanto vegetale quanto animale. Proprio quello strato ghiacciato, infatti, diventa una protezione per la flora e la fauna acquatiche perché crea una vera e propria barriera che, in qualche modo, isola l'acqua dal gelo dell'ambiente esterno. Se anche l'acqua sotto il ghiaccio, infatti, raggiungesse temperatura zero, ci sarebbe la distruzione totale di qualunque forma di vita presente in acqua.

A pensarci bene, tornando indietro ai giorni immediatamente successivi al mio divorzio, non potrei che descrivere la mia vita di allora come un lago dalla superficie ghiacciata. Si tratta di un'immagine capace come poche altre di rappresentare ciò che accade quando la nostra mente, tenuta in ostaggio da pensieri sbagliati e paure, prende il controllo della nostra vita. Entriamo in un mondo surreale mentre il nostro cuore si gela e si distacca.

“Come il viso si riflette nell’acqua, così il cuore dell’uomo si riflette nell’uomo” (Proverbi 27:19)

Il mio cuore si rifletteva dentro di me: era al suo posto, certo, ma era gelido. Eppure proprio come la superficie ghiacciata di un lago, era lì a protezione delle mie emozioni più profonde, della mia anima. Dio ci ha creati in un modo meraviglioso ed è fondamentale che noi lo comprendiamo per scoprire finalmente cosa significhi essere la sua creazione. Ogni meccanismo di difesa di cui siamo dotati come esseri umani è stato Dio a metterlo dentro di noi affinché, quando siamo distanti da noi stessi e dalla realtà che ci circonda, quella parte ci protegge e ci conserva.

Così sono entrata in una fase di indifferenza totale mentre il mio cuore si rifletteva dentro di me. Ho iniziato a pianificare la mia vita lasciando che fossero i miei pensieri a guidarmi. Ho preso decisioni, anche importanti, sulla base delle mie paure e delle mie incertezze. Ero convinta fossi io ed io soltanto a dover pensare al benessere mio e di mio figlio. Ci tengo a specificare che la cura fisica di mio figlio era equamente condivisa sia da me che da suo padre, ma non è questo il benessere che volevo a tutti i costi assicurare a mio figlio: volevo togliere da lui quella sofferenza che gli leggevo negli occhi, riuscire in qualche modo ad evitare che il divorzio dei suoi genitori lo segnasse come temevo avrebbe potuto fare. Così, pur se incapace di entrare in contatto con la mia di sofferenza, mi concentravo su di lui tentando in tutti i modi di farlo tornare a sorridere, di rendere la sua quotidianità il più normale possibile. Decisi allora che mi sarei rimboccata le maniche, dedicandomi anima e corpo tanto al lavoro quanto alla cura della casa, cucinando i suoi piatti preferiti, impegnandomi ad aiutarlo a trovare nuovi interessi e a coltivare nuove amicizie nel quartiere in cui ci eravamo trasferiti. Essendo un adolescente da sempre intraprendente e molto autonomo, non richiedeva attenzioni costanti, anche perché era comunque cresciuto

con due genitori che lavoravano fuori casa. Eppure la sua vita era stata stravolta negli ultimi due anni ed io sentivo la responsabilità di ricreare intorno a lui un ambiente il più normale possibile.

Intanto, i giorni passavano ed io mi dicevo che ce l'avrei fatta, sì, che ce l'avrei fatta da sola, che non avrei chiesto aiuto a nessuno, che avrei detto alla mia famiglia – i miei genitori e mio fratello, che vivevano lontano da me – che me la stavo cavando bene da sola e che tutto sarebbe tornato presto alla normalità. La verità, però, era un'altra: mi stavo isolando da tutto e da tutti; stavo tagliato i ponti con parenti e amici e lo stavo facendo soltanto perché volevo poter dire un giorno di avercela fatta da sola, senza l'aiuto di nessuno. Dopotutto non ero la prima persona che divorziava e non sarei stata neanche l'ultima. Guardandomi intorno, trovavo tante famiglie come la mia. Perché per me sarebbe dovuta andare diversamente? Come avevano fatto gli altri, avrei fatto anch'io. "Ho talenti e capacità" mi ripeteva, "ho fatto carriera in ambito scolastico... in qualche modo, ce la farò! Dio è con me e mi aiuterà a trovare una via". E invece era un vicolo cieco quello che avevo imboccato.

Mi ero chiusa nel mio mondo, indifferente ai consigli, indisposta a qualsiasi tipo di conversazione su quanto mi era accaduto, non importava chi mi trovasse davanti. Ero completamente soggiogata dalla paura del giudizio e la cosa veramente strana era che non avevo dato a nessuno la possibilità di dirmi nulla. Probabilmente quello che avevo sentito sul conto di altri che avevano vissuto la mia stessa esperienza, mi metteva sulla difensiva, intimorita com'ero di vivere la stessa cosa. Ad ogni modo, come ho già detto, avevo cambiato città e, nel bel mezzo di tutto quello che mi stava accadendo, non mi ero preoccupata di cercare una chiesa, un luogo che potessi chiamare casa. A Manchester, avevo solo un'amica, Tina, con cui ci eravamo ritrovate dopo tanti anni. Ho sempre ringraziato Dio per lei perché, da allora, casa sua è diventata per me quel luogo sicuro di

cui avevo bisogno. Era l'unica persona che vedevo fuori dal lavoro e in compagnia della quale riuscivo a dimenticare la tristezza che assediava la mia vita. Dal canto suo, invece, Tina era felice. Anche lei stava ricostruendo la sua vita, dopo un divorzio e a quel tempo non potevamo immaginare quanto la nostra amicizia sarebbe diventata ancora più forte proprio a motivo delle difficoltà e dei traumi che entrambe avevamo vissuto.

Il ghiaccio si rompe

Un pomeriggio, appena rientrata dal lavoro, mi sono seduta con una tazza di caffè inglese, quello che dura tanto e che ancora oggi mi accompagna nei miei momenti di riflessione e di tranquillità. Ero lì e pensavo ai momenti che in passato avevo trascorso con Dio. Col tempo, avevo cominciato a realizzare che la mia condizione mi stava impedendo di avere scambi altrettanto dolci e intensi con Lui come ne avevo avuti in passato. Riflettevo su cosa ne fosse stato della mia fede incrollabile, di quella stessa fede che prima di allora mi aveva fatto vincere tante battaglie. Tutto ad un tratto, però, senza quasi accorgermene, sentii queste parole uscire dalla mia bocca: "Dio, anche se non riesco a pregare, io so che Tu non mi hai abbandonata. Vorrei solo sapere se, nonostante tutto, tu mi stai ascoltando".

Rimasi per qualche minuto ferma a riflettere su quello che avevo appena detto. Improvvisamente, sentii un dolore lancinante al petto. Sebbene fossi certa – non chiedetemi come – di non star avendo un infarto, quello che sentivo era un vero e proprio dolore fisico. Era come se qualcosa si stesse spaccando dentro di me. Finalmente quel gelo che aveva reso il mio cuore gelido mi stava lasciando. Il mio grido verso Dio stava rompendo il ghiaccio e con esso il mio cuore che finalmente mi lasciava nuovamente entrare in contatto con le mie emozioni, con quella parte di me che oggi rappresento con quell'acqua sottostante la superficie

ghiacciata del lago di cui abbiamo parlato all'inizio. Quelle parole, così inattese e sentite, avevano avuto, in effetti, la forza di un grido con cui mi ero rivolta verso Dio, lo stesso Dio che non sentivo ma che sapevo essere lì accanto a me, non importava quanto spesso e duro fosse lo strato di ghiaccio che aveva ricoperto e indurito il mio cuore. Fino a quel momento, proprio come una persona che non sa di star camminando su un lago ghiacciato e che quindi è inconsapevole del pericolo che sta correndo, anche io avevo permesso ai miei pensieri e alle mie paure di avvolgermi e di condurmi, in preda alla mia vulnerabilità, là dove era più rischioso inoltrarsi. Tutto ad un tratto, il ghiaccio aveva ceduto, io ero caduta e non potevo sentirmi più al sicuro. Una strana sensazione mi avvolgeva, stavo tornando a sentire quella vita che credevo il ghiaccio avesse annullato e seppellito. Era come se qualcuno mi avesse presa a schiaffi, facendomi rinvenire da un torpore mortale. Sentivo il cuore battere forte, avvolto di nuovo da un calore indescrivibile. Fu quello il momento in cui mi tornò alla mente un verso della Bibbia che dice:

“Vi darò un cuore nuovo e metterò dentro di voi uno spirito nuovo; toglierò dal vostro corpo il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne.” (Ezechiele 36:26)

Soltanto successivamente ho realizzato appieno che quello che Dio stava facendo dentro di me era qualcosa di miracoloso. Aveva rimosso da me quel cuore di pietra che era diventato così duro al punto da farmi sprofondare e lo aveva sostituito con un cuore di carne. Da quel momento fino alla mia completa guarigione e ancora oltre fino al giorno d'oggi, posso dire che Dio mi ha veramente dato un cuore nuovo, che sul serio ha dato nuova direzione alla mia vita, facendomi entrare in contatto con una parte di me che mi era completamente sconosciuta. Come potete immaginare, la mia storia continua dopo questa svolta. In

quell'occasione, Dio è solo intervenuto per riportarmi nella Sua dimensione, ma quello era solo l'inizio del viaggio. Molto spesso pensiamo che Dio non si muova nella nostra vita per motivi misteriosi, ma la verità è che Lui si muove in una dimensione sovranaturale ed è lì che noi dobbiamo seguirlo se vogliamo vederlo all'opera. Abbiamo però bisogno di un cuore predisposto, un cuore di carne, attento e incline alla Sua voce un cuore che si lasci curare e restaurare da Lui.

“Metterò dentro di voi il mio Spirito e farò in modo che camminate secondo le mie leggi, e osservate e mettiate in pratica le mie prescrizioni.” (Ezechiele 36:27)

In questi versi, Dio sta parlando a un popolo che si era già ribellato più e più volte a Lui dopo essere stato liberato dalla schiavitù d'Egitto. Ancora una volta, però, Dio interviene in loro favore e fa qualcosa di sovranaturale in loro, prendendosi persino l'incomodo di spiegarglielo. Non avrebbero potuto camminare seguendo Dio se prima non avessero avuto un cuore di carne per camminare, e lo stesso vale per noi. Le esperienze traumatiche e dolorose che la vita ci riserva arrecano una sofferenza a cui troppo spesso si accompagnano come immancabili compagni di viaggio, amarezza, sensi di colpa, delusione, rabbia, risentimento e tante altre cose che induriscono il nostro cuore. Non ne siamo consapevoli, ma è ciò che accade con conseguenze di cui solo dovremo pagare il prezzo. Per questo è necessario che consideriamo di più il nostro cuore, che gli prestiamo l'attenzione che merita: perché la nostra stessa vita abbia finalmente più valore ai nostri occhi.

“Custodisci il tuo cuore con molta cura perché determina il corso della tua vita.” (Proverbi 4:23)

Se stai vivendo gli effetti del grande trauma del divorzio, molto probabilmente ti starai riconoscendo in ciò che sto

raccontando. Prima di proseguire oltre, allora, vorrei darti alcuni consigli:

1. Chiedi a Dio di strappare dal tuo petto il cuore di pietra e di darti un cuore di carne. Lui lo farà e sai perché? Perché Dio ascolta il grido del tuo cuore.

Finché i miei pensieri e le mie paure hanno gestito la mia vita, i miei giorni erano tristi e pieni di incertezza, ma quando il mio cuore ha gridato, Lui è arrivato e ha cambiato tutto;

2. Prendi confidenza con la parte più intima e profonda del tuo cuore, proprio come faresti con una stanza nuova che esplori per la prima volta. Tocca le sue pareti perché hanno vita;

3. Invita lo Spirito Santo in questo viaggio di scoperta e guarigione;

4. Allaccia la cintura, perché ci sarà turbolenza!

SABAOTH BOOKS

Te con Dio – Pastore Roselen Boerner Faccio
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