

---

## Un cuore ferito

**Autore:** Scotto Maria, Scotto Raimondo

**Fonte:** Città Nuova

**Dopo 8 anni di convivenza, lei è andata via. Non riusciva ad immaginare più il nostro futuro insieme... Per fortuna non ci sono figli! Mi sento svuotato, senza forza di vivere. L.T. – Lazio**

Dopo 8 anni di convivenza, lei è andata via. Non riusciva ad immaginare più il nostro futuro insieme... Per fortuna non ci sono figli! Mi sento svuotato, senza forza di vivere. L.T. - Lazio  
Delusione, depressione per l'abbandono subito, senso di tradimento: sono come un macigno doloroso che sembra distruggerci. È possibile riprendere in mano i fili della vita, superando la rabbia? Non è facile, ma è possibile. Sarà necessario un po' di tempo perché l'autostima ha subito un duro colpo. Si tratta di ritrovare nuove abitudini, nuovi interessi. Puoi senz'altro essere aiutato dal buttarti fuori di te per aiutare gli altri, ma prima di tutto occorre ritrovare la pace del cuore ferito. Primo passo è non reprimere la sofferenza, ma guardarla negli occhi, dirsi: «La prova c'è, ma io posso affrontarla; anzi affrontarla mi renderà più forte, mi aiuterà a tirare fuori tutte le mie capacità un po' assopite». Secondo passo è capire come puoi vivere bene anche senza di lei; spesso la solitudine è lo spazio ideale per intraprendere strade nuove. Abbiamo un bagaglio di energie che attende solo di essere aperto; il futuro ci appartiene se lo vogliamo, se lo costruiamo con passione giorno per giorno. Terzo passo: la meditazione frequente per ritrovare le tue più profonde esigenze e per dissetarle con acqua viva. Se sei credente, può essere importante la preghiera, perché l'incontro col divino può aprire fessure di luce nel buio del tuo dolore e farti ritrovare la libertà del cuore che nasce dal perdono. Questo non significa negare l'errore dell'altro, ma fare all'altro un super-dono gratuito e disinteressato, per abbattere ogni risentimento. Questo potrà anche aiutarti a prendere consapevolezza dei tuoi eventuali errori nella gestione del rapporto di coppia e a migliorare la tua capacità relazionale. Ci vuole però tempo, pazienza, condivisione e talvolta anche l'aiuto di un esperto per aprirti sempre più alla speranza. [spaziofamiglia@cittanuova.it](mailto:spaziofamiglia@cittanuova.it)