

Lasciare Andare

Non è un addio.
È il coraggio di continuare a vivere
senza smettere di amare.



Elisa Soul Medium

*Dalle esperienze di connessione e
dalla vita di chi ha attraversato il lutto*



La domanda che temiamo di fare

C'è una domanda che molti si pongono ma che non sempre viene detta ad alta voce, perché la risposta fa paura a molte persone.

La domanda è:



◆ «*Se lascio andare la persona che ho perso... si dimenticherà di me? Lasciare andare non significa forse dimenticare? E se smetto di soffrire, non sto tradendo la sua fiducia e il suo amore?»*

Quando perdiamo qualcuno in modo improvviso o dopo una lunga malattia, dopo anni di vita condivisa o dopo un distacco che non ci ha dato il tempo di prepararci, il dolore diventa l'unica forma di presenza che ci sembra rimasta. È come se quella sofferenza fosse l'ultimo filo teso tra noi e loro. E allora tenerlo — tenerlo stretto, anche quando fa male — sembra l'unica cosa onesta da fare.

All'inizio, forse, è anche così. Il dolore nei primi tempi è necessario. È il corpo e la mente che elaborano qualcosa di enorme, qualcosa per cui non esistono scorciatoie. Nessuno dovrebbe dirvi di stare bene troppo in fretta. Nessuno dovrebbe chiedervi di sorridere quando non ne avete voglia, o di fare finta che la vita sia tornata normale quando non lo è.

Il problema non è il dolore. Il problema è quando il dolore smette di essere un passaggio e diventa una presenza permanente.

Quando ci accorgiamo che non stiamo più attraversando il dolore — lo stiamo abitando. Che ogni mattina è uguale alla precedente. Che il mondo ha continuato a girare ma per noi si è fermato quel giorno, e in fondo ci sembra giusto così. Che l'idea di stare bene — davvero bene, non solo in

superficie — ci spaventa quasi di più del dolore stesso.

Perché stare bene, a quel punto, sembra un tradimento.

Ed è esattamente qui che si innesta la domanda di prima. Quella paura di lasciare andare non è paura della dimenticanza: è paura di perdere l'unica forma di contatto che riconosciamo ancora. È paura che, se il dolore si alleggerisce, non resti più niente a tenere vivo quel legame.

Ma il legame non vive nel dolore. Il legame è fatto di ben altro — e capire questo cambia tutto.



Cosa significa davvero lasciare andare

Sono molto attenta ogni volta che uso questa espressione, perché viene fraintesa quasi sempre. Il problema è che suona come una resa. Come se stessi rinunciando all'ultimo filo che ci tiene ancora legati a chi abbiamo perso.

Ma quel filo non si taglia. Cambia forma.

Lasciare andare significa iniziare a darsi il permesso di continuare a vivere, e dare al proprio caro il permesso di iniziare il suo percorso dall'altra parte.

Non è un addio. È un «ci siamo ancora, solo in modo diverso».

Non sto dicendo che non bisogna essere tristi. I momenti di tristezza sono naturali, necessari, sacrosanti. Avete tutto il diritto di averli. La mancanza ci sarà sempre — e non dovrebbe mai scomparire del tutto, perché quella mancanza è la forma che prende l'amore quando la persona non c'è più fisicamente.

Il punto è un altro: non trasformare quel dolore nella ragione della vostra vita. Perché quando il dolore diventa l'unica casa in cui abitiamo, smette di essere elaborazione e diventa prigionia.

**Lasciare andare è camminare portando quella persona nel cuore,
NON SULLE SPALLE.**

Durante una meditazione guidata, fatta in una live all'interno della community, una persona mi ha scritto un messaggio che mi ha colpito molto. Me lo ha raccontato con sorpresa, quasi come se non riuscisse a credere a ciò che aveva percepito:



❖ *«Mentre visualizzavo ho percepito qualcosa di inaspettato: una serenità diversa, quasi come un ritrovarsi. Non la sensazione di un addio, ma di un peso che si alleggerisce senza perdere nulla. È giusta questa percezione? O mi sto solo raccontando quello che voglio sentire?»*

Quella è la percezione giusta. Aggiungerei perfettamente giusta.

Non ti stavi raccontando quello che volevi sentire — stavi sentendo quello che è. Quella leggerezza senza perdita, quel ritrovarsi senza l'addio: è esattamente questo il lasciare andare quando viene fatto davvero, con amore e non con rassegnazione.



Quello che arriva dall'altra parte

C'è un aspetto di questo tema che, quando viene compreso davvero, cambia completamente il modo in cui guardiamo il lutto.

Nell'aldilà, ai nostri cari arriva molto di ciò che viviamo nei loro confronti. I pensieri, le emozioni, le intenzioni, il dolore, l'amore. Non come qualcosa di astratto o simbolico, ma come una forma di energia che loro possono percepire.

E questo è un punto delicato, perché spesso pensiamo che il nostro dolore resti solo dentro di noi. In realtà, nella mia esperienza, non è così.

Quando rimaniamo a lungo nella disperazione, nella chiusura, nel vuoto, anche loro percepiscono quel peso. Sentono il nostro richiamo, sentono la nostra fatica, sentono quella parte di noi che non riesce più a vivere davvero.

Per farti capire meglio ciò di cui sto parlando, vorrei farti vestire per un momento i loro panni.

Immagina di trovarti dall'altra parte. Hai lasciato sulla Terra qualcuno che ami profondamente: un figlio, un genitore, un compagno, una persona con cui hai condiviso la vita. Da quella dimensione sai che il legame non è finito. Sai che l'amore continua. Sai che, in un modo che qui facciamo fatica a comprendere, prima o poi vi ritroverete.

Ma nel frattempo puoi percepire ciò che accade.

Vedi quella persona che ami spegnersi piano piano. La vedi non riuscire più ad alzarsi dal letto, smettere di fare le cose che un tempo la facevano sentire viva. La vedi guardare una fotografia per ore, con gli occhi assenti. La vedi iniziare una frase e lasciarla a metà, perché anche parlare sembra richiedere troppa forza.

E quel dolore ti arriva... Non come un pensiero lontano, ma come un'onda che ti investe profondamente, come se fosse tuo, come un peso che attraversa ancora il vostro legame.

Vorresti parlarle. Vorresti dirle che ci sei, che non è sola, che non ti ha perso davvero. Vorresti farle sentire che l'amore non si è interrotto, ha solo cambiato forma. Ma dall'altra parte gli strumenti sono diversi e il contatto con la materia non è facile.

Allora l'unica cosa che resta è restare vicino alla persona che ami. Cercare di mandare segni. Sperare che prima o poi quella persona riesca a sentire non solo la tua mancanza, ma anche la tua presenza.

E qui accade qualcosa di molto importante.

Alcuni spiriti, soprattutto quando l'amore è molto forte, possono scegliere di rimanere vicini a chi soffre, sviluppando un profondo senso di colpa che li porta verso frequenze più basse. Proprio come noi, da questa parte, possiamo abbandonarci al dolore e pensare:

"Non mi do il permesso di andare avanti, perché sento che sarebbe un tradimento verso chi non c'è più."

Anche loro possono vivere qualcosa di molto simile:

"Non mi do il permesso di andare avanti, perché sento che sarebbe un tradimento verso chi è rimasto in vita."

Ed è qui che il legame, se trattenuto solo nel dolore, può diventare una catena per entrambi.

Gli spiriti tornano verso la Terra, restano accanto, cercano di sostenere a modo loro chi non riesce a lasciarli andare.

Ma la Terra non è più il loro posto.

La dimensione terrena è fatta di frequenze dense, più pesanti. E uno spirito che resta troppo a lungo vicino alla materia può rallentare il proprio percorso, può restare trattenuto da quel dolore, può fare più fatica a proseguire nella sua guarigione.

Per questo lasciare andare non significa dimenticare.

Non significa smettere di amare.

Significa amare in un modo più alto, più libero, meno legato alla mancanza e più vicino alla fiducia.

Quando chi resta comincia piano piano a riaprirsi alla vita, qualcosa cambia. Cambia l'energia. Cambia il legame. Cambia il modo in cui quell'amore arriva dall'altra parte.

E allora anche loro possono sentirsi più liberi.

Il lasciare andare, quindi, non è solo un atto di amore verso noi stessi o chi ci sta intorno e ci vuole bene. È anche un atto d'amore verso chi si trova nell'aldilà.

Forse uno dei più grandi.

**Perché continuare a vivere non significa tradire chi non c'è più.
Significa permettere all'amore di continuare senza trasformarlo in una catena.**



La mamma che non se ne andò

Ho fatto una connessione, qualche tempo fa, che porto ancora dentro.

Una di quelle esperienze che non ti lasciano subito, perché rendono concreto, quasi visibile, tutto ciò che a parole è difficile spiegare.

In canalizzazione è arrivata una madre...

La percepì con quella modalità particolare con cui tutti gli spiriti si presentano: attraverso immagini, sensazioni, emozioni, frammenti che arrivano tutti insieme e che, piano piano, prendono forma dentro di me.

Eppure il suo amore per la figlia era così grande, così intenso, che sembrava quasi tangibile. È difficile spiegarlo a parole, perché non era qualcosa che vedevo soltanto. Era come se lo vivessi dentro di me, come se, in qualche modo, potessi sentirlo e quasi toccarlo.

Fin da subito compresi che era una donna che aveva amato moltissimo.

La sua energia era intensa, ma anche molto densa — e un'energia di questo tipo non è mai un'energia elevata.

Il motivo è che portava dentro quella qualità dell'amore materno che non sa restare a distanza... ma che, proprio per questo, finisce per fare proprio anche il dolore di un figlio, sentendolo come se fosse il suo.

Infatti, la prima cosa che mi mostrò fu proprio sua figlia.

La vidi seduta in una stanza, stanca, fragile, con le spalle curve e lo sguardo spento.

Stava attraversando uno dei momenti più difficili della sua vita...

La madre mi fece capire che, in realtà, aveva avuto la possibilità di proseguire e accedere alla Luce.

Dall'altra parte erano arrivati i suoi cari ad accompagnarla, ma lei aveva detto no, per amore...

Che senso aveva proseguire il proprio percorso, andare avanti, se la persona più importante della tua vita stava così male?

Così decise di rimanere nella dimensione terrena...

Accanto a sua figlia, in maniera silenziosa — perché altro non poteva fare — ma presente.

E la figlia, durante la connessione, me lo confermò con voce bassa: la sentiva.

La sentiva spesso. Le parlava. Piangeva. Le chiedeva di non andare, di non lasciarla sola.

Ma non sapeva che proprio quel dolore, proprio quella richiesta disperata, stava trattenendo sua madre, che viveva le sue stesse emozioni.

E qui c'è un punto molto delicato.

Uno spirito che vibra già a frequenze alte, e che ha raggiunto la Luce, può avvicinarsi alla Terra e poi tornare nella propria dimensione senza perdersi in quel peso.

Ma uno spirito che resta troppo a lungo vicino alla materia, immerso nel dolore di chi soffre, rischia di abbassare la propria frequenza.

Rischia di ancorarsi.

Di rallentare il proprio percorso.

A volte, di fermarsi.

E quella madre lo sapeva.

Non era una scelta inconsapevole. Era perfettamente consapevole del rischio.

Ma non le importava.

Preferiva restare, anche se le sarebbe potuto costare caro.

Perché a volte l'amore materno, quando è assoluto, non calcola.

Non pesa le conseguenze per sé.

Non si chiede se sia giusto o sbagliato.

Sente solo che un figlio sta chiedendo aiuto... il resto non esiste.

Eppure, proprio quella forza meravigliosa, in quel momento, stava diventando una catena per entrambe.

La madre rimase diversi anni vicino alla figlia, finché la figlia non iniziò lentamente a rialzarsi.

Fu un percorso graduale.

Passi piccoli, ma che piano piano la portarono a riprendere la sua vita.

E mentre lei tornava, poco alla volta, alla vita, anche quella catena che le teneva entrambe in una spirale di dolore iniziava ad allentarsi.

Fu allora che la madre si concesse il permesso di iniziare il suo percorso.

Il problema, però, è che la sua frequenza era ormai bassa e non era più in grado di accedere alla Luce senza prima attraversare un periodo di guarigione.

Lo spirito mi mostrò infatti il passaggio nella dimensione buia, ma non era la dimensione buia che vedo solitamente negli spiriti con frequenza molto bassa...

C'era più luce.

Il terreno non era così arido come al solito... C'erano piccoli sprazzi di natura rigogliosa.

E capii che, nonostante fosse nella dimensione buia, si trovava in una sfera prossima alla Luce.

Come sapete, nell'aldilà nessuno condanna o giudica.

In questo caso, lo spirito aveva abbassato troppo la propria frequenza e non si sentiva pronto ad accedere direttamente alla dimensione di Luce.

Gestire un'energia così elevata come quella della Luce non è semplice, se dentro non si è raggiunto un certo grado di equilibrio e consapevolezza.

Oggi quello spirito si trova nella Luce e ciò che le permise davvero di iniziare e proseguire il suo percorso fu proprio vedere sua figlia tornare a vivere.

La figlia aveva liberato sua madre.

Non dimenticandola, non smettendo di amarla, e nemmeno cancellando il dolore per la perdita...

Era riuscita a liberare sua madre e sé stessa semplicemente dandosi il permesso di ricominciare andare avanti.

Ed è questo, per me, il punto più importante quando parliamo di lasciare andare.

A volte tornare a vivere è il modo più grande, più silenzioso e più vero per dire a chi amiamo: "Puoi andare. Io ti porterò con me, ma non ti tratterrò più."



Andare avanti non è un tradimento

So che quello che stai leggendo può creare resistenza.

Perché andare avanti — soprattutto quando si è perso un figlio, un compagno di vita, qualcuno che era il centro della nostra esistenza — può sembrare un tradimento. Come se tornare a sorridere, progettare, stare bene, volesse dire dare meno valore a chi non c'è più. Come se, in qualche modo, si stesse dimenticando.

Non è così.

E la storia che hai appena letto, in fondo, lo mostra chiaramente.

Uno spirito che ha amato profondamente non desidera vederti fermo.

Non vuole essere il motivo per cui hai smesso di vivere.

Quello che arriva dall'altra parte, quando c'è amore vero, è sempre lo stesso: vai avanti. Stai bene. Non per dimenticarmi, ma per onorare ciò che siamo stati.

C'è però un aspetto importante da comprendere.

Dall'altra parte, la frequenza con cui arriviamo determina ciò che viviamo. Determina la dimensione in cui ci troviamo e anche il modo in cui possiamo incontrare chi amiamo.

Questo significa che il ricongiungimento non è sempre immediato e non è sempre sereno.

Ci si può ritrovare anche nella dimensione terrena o nella dimensione buia, ma lì il legame è ancora legato al dolore, alla mancanza, a tutto ciò che non è stato risolto. È un incontro che esiste, ma non è in pace, perché il dolore

vissuto non scompare all'improvviso.

Un errore comune è pensare: "quando lo rivedrò starò bene".

Non è così.

Quello che portiamo dentro non sparisce per magia.

Se abbiamo vissuto anni di sofferenza, quel vissuto ci accompagna anche dopo.

E se una persona si trova già nella Luce, il ricongiungimento può non avvenire subito, proprio perché le frequenze sono diverse.

È anche per questo che, spesso, i nostri cari cercano di starci vicino.

Perché sanno bene come funziona tutto questo.

Sanno che se restiamo immersi nel dolore, prima o poi dovremo affrontarlo.

E allora, in tutti i modi che possono, provano ad aiutarci.

Se viviamo una vita governata dalla sofferenza, rischiamo di ritrovare chi amiamo dentro quella stessa sofferenza... oppure di non riuscire a incontrarlo davvero, se lui si trova già nella Luce.

Per questo andare avanti è così importante.

Perché ogni volta che ci concediamo di vivere, anche poco, anche lentamente, stiamo facendo un passo verso la luce, dando una gioia anche ai nostri cari.

So che è un discorso delicato e non sempre facile da accettare. Ma ci sto davvero mettendo tutto il cuore in queste parole perché una volta comprese, diventa davvero tutto più semplice ■

RICORDA: Porta i tuoi cari con te, non sulle spalle come un peso, ma nel cuore, come una radice.



Come si fa a trasformare il dolore?

Lasciare andare non è qualcosa che si decide una mattina e da quel momento è fatto. È un percorso. Lento, non lineare, con ritorni e ricadute e giorni in cui sembra di aver perso tutto il terreno guadagnato.

Non ti chiedo di essere diverso/a da quello che sei. Ti chiedo solo di tenere a mente alcune cose che ho visto funzionare — non nella teoria, ma nella vita reale di persone reali.

1. Permettiti di sentire — davvero

Non trattenere. Il dolore che non esce resta dentro e fa più male. Piangi quando hai bisogno di piangere. Parla di loro, dì il loro nome, racconta i loro difetti oltre che le loro qualità. Non avere paura di crollare — le persone che si permettono di crollare sono anche quelle che poi si rialzano, perché hanno davvero toccato il fondo invece di tenerlo sempre a un metro sotto i piedi.

2. Cambia il modo in cui ti rivolgi a loro

Smetti di parlargli solo nel dolore, solo nelle lacrime, solo nei momenti bui. Prova a condividere anche le cose belle: un tramonto che ti ha colpita, una canzone che è passata alla radio, una cosa ridicola che ti è capitata e che avrebbe fatto ridere anche loro. Sono presenti in modo diverso, ma sono presenti. Quella connessione non richiede solo lacrime per esistere.

3. Porta avanti qualcosa che era loro

Non come rito malinconico, ma come continuazione naturale. Un valore che portavano avanti. Un'abitudine che amavano. Un posto che amavano visitare. Non stai imitando — stai tenendo qualcosa di vivo. E quella vitalità è esattamente quello di cui entrambi avete bisogno.

4. Riattiva la vita, anche in piccolo

Non significa fare finta di stare bene. Significa scegliere, ogni giorno, almeno una cosa che ti riconnetta al fatto di essere ancora viva. Una passeggiata. Una telefonata a qualcuno che vuoi bene. Un pasto cucinato con cura invece che mangiato distrattamente. Piccoli atti di presenza a te stessa. La vita si riaccende così — non con un evento, ma con un accumulo di piccole scelte.

5. Concediti di fare qualcosa che senti davvero tuo

Qualcosa che hai sempre desiderato fare ma che non hai mai avuto il coraggio di iniziare. Oppure continuare un progetto che avevate iniziato insieme. Portare avanti un sogno, un obiettivo, qualcosa che vi univa. Non è un allontanarsi... è trasformare quel legame in qualcosa che continua.



Ricordo che tempo fa arrivò una mamma per un consulto... Aveva perso suo figlio in un modo che è difficile anche solo raccontare. A causa del bullismo. A causa dei suoi compagni...

Non è una storia semplice, e non voglio entrare nei dettagli in questo contesto... Quello che voglio lasciarti è ciò che questa mamma mi ha trasmesso.

Dopo la morte di suo figlio, ha raccolto tutto il coraggio che aveva — e probabilmente anche quello che non pensava di avere — e ha deciso di non fermarsi.

Con il tempo ha trasformato quel dolore in uno scopo.

Ha iniziato a entrare nelle scuole, a parlare, a creare programmi contro il bullismo. Ha scelto di affrontare proprio ciò che le aveva portato via suo figlio.

E ti dico la verità... ogni volta che ripenso a questa storia, mi vengono i brividi.

Perché so quanto può essere difficile anche solo alzarsi la mattina dopo una perdita così. Figuriamoci costruire qualcosa che ti riporta continuamente davanti a quella ferita.

Eppure lei lo ha fatto.

E quel coraggio non ha creato distanza dal figlio... Ha creato un legame fortissimo CHE VA OLTRE LA VITA, OLTRE LE DIMENSIONI!

Un legame NELLA LUCE. Non nel dolore.

Ovviamente non voglio dire a tutti di fare come questa mamma, non so nemmeno se io riuscirei a fare qualcosa di questo tipo, però questa storia è un esempio concreto di cosa significa andare avanti mano nella mano con chi amiamo.

Ed è anche un esempio concreto di cosa significa lasciare andare... non è dimenticare... È TRASFORMARE... INSIEME... ■



Vivere il presente con loro nel cuore

C'è qualcosa che gli spiriti — quando riescono a comunicarlo — dicono in modo quasi identico, indipendentemente da chi sono stati, da quanti anni sono passati, da quanto è stato difficile il distacco.

Non chiedono lacrime. Chiedono di essere ricordati quando siamo felici.

Chiedono di esistere nel tuo sorriso, non solo nel tuo dolore. Di essere il nome che ti viene in mente quando vedi qualcosa di bello che avrebbero amato. Di essere la radice silenziosa da cui potrai ancora crescere e germogliare.



«Ricordami quando sei contenta. Voglio che tu ti svegli domani e che tu sia felice di essere viva.»

Non per dimenticarli. Non perché la mancanza non faccia male. Ma perché voi siete ancora qui, e la vita che state vivendo è degna di essere vissuta — anche e soprattutto con loro nel cuore.

Lasciare andare non significa perdere la connessione. Significa trasformarla in qualcosa di più leggero, più libero, più simile a quello che l'amore è davvero quando funziona: qualcosa che ti fa crescere, non qualcosa che ti tiene ferma.

E quando arriverà il momento del ritrovarsi — e arriverà — ci incontreremo in uno spazio più puro, dove non ci sarà bisogno di spiegare nulla. Perché si sa già tutto.



RICORDA: L'amore vero non chiede catene. Chiede libertà.
