

Antonella Elena Rossi

**SONO QUI,**  
*per*  
**AMORE**



gabriellieditori

Donne che hanno il coraggio di volare

PREFAZIONE DI ELEONORA DANIELE



Antonella Elena Rossi

# SONO QUI, PER AMORE

Donne che hanno il coraggio di volare

*prefazione di*

Eleonora Daniele



© Il Segno dei Gabrielli editori 2024  
Via Cengia 67 – 37029 San Pietro in Cariano (Verona)  
Tel. 045 7725543  
info@gabriellieditori.it  
www.gabriellieditori.it

ISBN cartaceo 978-88-6099-571-1

ISBN ebook 978-88-6099-562-9

*Prima edizione marzo 2024*

*Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altro senza l'autorizzazione scritta dell'Editore. Ogni riferimento a nomi di persone esistenti o a fatti realmente accaduti è puramente casuale.*

*Progetto copertina*  
Gabrielli editori

*Stampa*  
Grafiche VD srl (Città di Castello - PG), Marzo 2024

*Dedico questo libro alle donne che popolano la mia vita,  
le mie amiche sorelle che riescono a sentirmi a distanza,  
agli amori vissuti e non vissuti della mia vita,  
al mio lavoro che mi regala ogni giorno il dono prezioso  
di toccare i cuori degli altri e di arricchirmi  
facendomi rimanere innamorata e stupita della mia vita.*



# INDICE

Prefazione	
IL CORAGGIO DELLE DONNE	
<i>Eleonora Daniele</i>	11
INTRODUZIONE	15
PRIMA, QUALCHE RIFLESSIONE SULL'AMORE	21
<i>E se incontrassi la persona giusta al momento sbagliato?</i>	22
<i>Prima di amare l'altro, impara ad amare te stesso/a</i>	23
<i>Amare significa scegliersi ogni giorno</i>	24
<i>L'amore sopporta anche le distanze</i>	25
ELENA, A CUI NON HANNO INSEGNATO AD AMARSI	27
<i>Gli adolescenti e l'amore</i>	29
<i>Elogio del fallimento</i>	32
MARTA: NUOVE MADRI E NUOVI PADRI	35
<i>Una nuova generazione di genitori</i>	37
<i>Il padre incoerente</i>	38
<i>Il padre debole</i>	39
<i>La madre pressante</i>	41
<i>Il pericolo della fragilità genitoriale</i>	43
MARIA E LA FORZA DELL'AMORE	47
<i>Per una relazione autentica</i>	49
LUCIA E IL CORAGGIO DI AMARSI	53
<i>La ragazza con la valigia</i>	56
<i>Stereotipi e differenze di genere</i>	59

REBECCA E IL CORPO VIOLATO	61
<i>La violenza sulle donne</i>	63
<i>L'educazione al rispetto</i>	65
<i>Fermate il mondo, voglio scendere</i>	65
IL CORPO E LA NOSTRA CASA INTERIORE: L'ESPERIMENTO DELLE FINESTRE ROTTE	69
ANGELA, CHE ROMPE LE CATENE E SCEGLIE LA VITA	73
<i>Donare amore e rispetto ai propri figli</i>	76
<i>Scegliere di vivere</i>	78
<i>Aborto, tra coscienza e preconcetto</i>	80
<i>Maschi manipolatori e madri manipolatrici</i>	81
<i>Sulla felicità</i>	82
<i>Il coraggio, sempre</i>	85
<i>Nessuno volti le spalle</i>	87
<i>L'identikit del maltrattante</i>	88
ANNA E ALESSANDRA, FARFALLE GEMELLE: RINASCERE DOPO LA MORTE	93
<i>Alessandra e la sua vittoria</i>	97
<i>Il rapporto con il cibo</i>	100
<i>Perché le emozioni sono importanti?</i>	103
ARIANNA. L'AMORE, QUELLO VERO	109
<i>Il mio compagno è più giovane di me</i>	112
<i>Quanto valore ha la rinuncia?</i>	113
CONCLUSIONE	115
RINGRAZIAMENTI	121



*La vita ti ripete lo stesso messaggio,  
se necessario con grida e tapas, fino a quando  
non lo ascolti finalmente.*

*La vita invia raggi e tempeste per svegliarsi.  
La vita ti umilia e a volte ti sconfigge di nuovo  
e di nuovo finché non decidi di lasciare  
che il tuo ego muoia.*

*La vita ti nega beni e grandezza finché non smetti  
di volere beni e grandezza e inizi a servire.*

*La vita taglia le tue ali e pota le tue radici,  
ino a quando non hai bisogno di ali o radici,  
sparisci solo nelle forme e il tuo essere vola.*

*La vita ti nega miracoli, finché non capisci  
che tutto è un miracolo.*

*La vita accorcia il tuo tempo, perché ti sbrighi  
ad imparare a vivere.*

*La vita ti ridicolizza finché non ti fai niente,  
nessuno, perché allora ti trasformi in tutto.*

*La vita non ti dà ciò che vuoi, ma ti dona ciò  
di cui hai bisogno per evolvere.*

*La vita ti delude perché tu smetta di vivere  
con illusioni e di vedere la realtà.*

*La vita ti distrugge tutto il superfluo,  
fino a quando non rimane solo l'importante.*

*La vita non ti lascia in pace, perché tu smetta  
di incolpare te stesso e accetti tutto come "è".*

*La vita ritirerà ciò che hai, finché non smetti  
di lamentarti e inizi a ringraziare.*

*La vita invia persone conflittuali per curarti,*

*affinché tu smetta di guardare fuori e inizi a riflettere  
su ciò che sei dentro.*

*La vita ti permette di cadere di nuovo e di nuovo,  
finché non decidi di imparare la lezione.*

*La vita ti toglie dalla strada e ti presenta crocevia,  
finché non smetti di voler controllare tutto  
e scorrere come un fiume.*

*La vita mette i tuoi nemici sulla strada,  
finché non smetti di "reagire".*

*La vita ti spaventa e ti spaventerà quante volte  
sarà necessario, fino a quando non perderai  
la paura e ti riprenderai la fede.*

*La vita ti separa dalle persone che ami,  
fino a quando non capisci che non siamo  
questo corpo, ma l'anima che contiene.*

*La vita ride di te molte volte, fino a quando  
non smetti di prendere tutto così sul serio  
e puoi ridere di te stesso.*

*La vita ti spezza in tante parti, quante ne sono necessarie,  
perché la luce penetri in te.*

*La vita affronta ciò di cui hai bisogno per evolverti.*

*La vita ti fa male e ti tormenta, fino a quando  
non molli i tuoi capricci e apprezzi il respiro.*

*La vita ti nasconde tesori, fino a quando  
non impari ad uscire in vita e a cercarli.*

*La vita nega Dio, finché non lo vedi in tutti e in tutto.*

*La vita ti sveglia, ti pota, ti spezza, ti delude...  
ma credimi, questo è perché il tuo migliore io  
si manifesti...*

*inché solo l'amore non rimane in te.*

*Bert Hellinger, Il viaggio interiore*

Prefazione  
IL CORAGGIO DELLE DONNE  
*Eleonora Daniele*

Riuscire a scoprire e a far emergere gli intrecci delle vite che si incontrano non è mai semplice; le nostre vite sono come dei film che si intersecano e si condizionano reciprocamente. Esse scorrono all'interno di una linea temporale che non è mai coerente, perché le nostre storie sono piene di passato e di presente.

Se riuscissimo a scorgere un orizzonte più ampio capiremmo che siamo fili di seta in un grande telaio. Come le linee di Nazca possiamo riconoscere la figura completa solo se ci alziamo in volo, suggerendoci che dobbiamo riuscire ad aprire la mente, gli occhi e il cuore per vedere una realtà più profonda.

Le lettere che punteggiano questo bel libro di Antonella Elena Rossi, *Sono qui, per amore*, introducono storie di donne che hanno scelto di conoscersi e di portare avanti un disegno più grande e consapevole.

Sono donne di età diverse con una propria resilienza che le ha condotte a non abbattersi e a sperimentare dolori che le hanno rese più dolci e gentili. Sì, perché la vera forza sta nel superare il dolore trasformandolo, per non farsi trasportare dal rancore e dalla rabbia verso una rivincita. Al contrario, se sosteniamo dentro di noi il desiderio di riuscire a fare quel "salto quantico", potremo capire che i bisogni ci rendono schiavi, mentre i desideri ci aiutano a scoprire gli orizzonti di senso che danno una direzione alla nostra vita.

I ritratti di questo libro mi ricordano alcune donne che

ho conosciuto nelle loro pieghe più profonde: sono tutte protagoniste di relazioni affettive in cui emerge la consapevolezza della mancanza che a sua volta porta a una trasformazione, ad amare se stesse. Perché la vita, quella autentica, è fatta di incontri tra anime e cuori; perché la vita, quella più profonda, è fatta di carezze appena accennate, di parole appena sussurrate, di piccoli gesti di attenzione e delicatezza.

Sono storie di donne che hanno incontrato il dolore in tutte le sue forme e lo hanno attraversato e sconfitto senza mai arrendersi. Hanno trovato il coraggio di guardare avanti, nonostante tutto e tutti, perché hanno scoperto la forza di volare liberandosi da schemi e pregiudizi che avevano soffocato la loro unicità.

Credo che la vita di una persona sia come un libro, dove la libertà sta nel fermarsi a un capitolo piuttosto che a un altro, saltare frasi e paragrafi fino ad arrivare a riscriverlo con un finale diverso. Grazie alle persone che incontriamo e al destino che ci procuriamo, alle narrazioni che facciamo di noi e della nostra vita, possiamo riscrivere il nostro libro mille e mille volte.

Quindi, poter leggere le storie degli altri permette di avviare un nuovo dialogo con noi stesse, perché abbiamo bisogno di ascoltare e confrontarci per trovare una parte della nostra vita che ci eravamo dimenticate; perché le storie degli altri parlano anche a noi, facendoci così scorgere un altro punto di vista, un'altra prospettiva che non avevamo considerato e che così può diventare salvifica.

Raccontare, come nel caso di questo libro, storie di salvezza può aiutare donne giovani e più adulte a trovare il coraggio di chiedere aiuto, di superare credenze e stereotipi, a trovare anche la strada per migliorare la propria vita, come è accaduto nel mio lavoro televisivo: seminare la cultura dell'amore per se stesse (*Sono qui, per amore!*).

Infatti, è l'amore che ci porta a guarire dall'autodistruttività a cui possiamo a volte soccombere perché il dolore ci sembra insostenibile, convinte di essere sole, che il mondo giudicherà la nostra fragilità e non accoglierà un cambio di passo e la nostra evoluzione.

L'amore ha molti volti, ma sicuramente non viene nutrito dalla paura, anzi sconfigge la paura di cambiare, di vivere, ma soprattutto di ribellarsi.

Amare se stesse implica anche dire dei no agli altri e sì a se stesse, spogliandoci della paura delle aspettative e di deludere chi ci sta vicino. Invece, essere amati in modo sano vuol dire avere vicino qualcuno che accetta i nostri no, i nostri desideri, perché amore e rispetto sono imprescindibili.

Recuperare il rispetto e l'amore per se stesse ci può aiutare a cominciare a vivere la nostra vita più autentica, seguendo le proprie inclinazioni, tracciando il proprio orizzonte senza condizionamenti. È dire un "sì" a ciò che desideriamo per noi stesse, nell'amore, nel lavoro e nella vita in generale, giungendo alla consapevolezza che quando si pronuncia un sì lo stiamo facendo per noi stesse e non per compiacere qualcuno.

In questo libro viene narrato il "sì" a se stesse, spogliandoci a volte di etichette incollate sulla pelle e che non ci appartengono. Noi non siamo ciò che gli altri vogliono da noi, ma siamo figlie di un cambiamento perché in ogni momento storico sono le donne che introducono la novità. Per questo ci sono uomini che vogliono fermare questo vento diverso, ma per una donna che soccombe mille sono quelle che reagiscono.



## INTRODUZIONE

La vita ci sussurra e ci scorre nelle vene ogni giorno e ci promette che dopo la tempesta sorgerà il sole.

Ci racconterà dei momenti in cui ci sembrerà di morire per poi rinascere.

Perché la vita ha molti figli, il dolore da cui si dovrà rinascere, la fatica di remare contro corrente ogni giorno, lo stupore degli incontri, la paura di farcela e di essere felice, ma soprattutto l'amore.

Sarai felice – disse la vita, – ma prima dovrò renderti più forte. Resiliente. Ti sembrerà di morire e ti farò rinascere. Ti aiuterò a sopportare le sferzate, a remare contro il vento e le maree. La tua forza verrà dal comprendere con dolcezza il tesoro della forza emotiva.

Perché io, la vita, sono fatta di momenti belli e brutti, di difficoltà e di opportunità, di attimi speciali, di segni, di cicatrici, di compagnia, di solitudine, di ansia, di calma e di quella saggezza che torna a sé dopo i capitomboli più caotici.

Quando esaminiamo il nostro vissuto, comprendiamo che tutto ciò che abbiamo affrontato ha plasmato la nostra personalità; il dolore derivante dalle ferite ci costruisce, ci aiuta ad accettare, affrontare e modificare le avversità.

Perché non sappiamo mai quanto forti siamo finché essere forti non è l'unica opzione. Finché non siamo obbligati a contemplare altre realtà, diverse e meno focalizzate su di noi e i nostri desideri. Viviamo immersi nel bisogno e nelle aspettative degli altri, perdendo spesso di vista la nostra essenza. Quando poi le difficoltà della vita arriva-

no, ci costringono a fare i conti con la mancanza, ma la mancanza arriva per mostrarci la via verso l'abbondanza e il nutrimento.

L'esperta Elisabeth Kübler-Ross un giorno disse: «Le persone più belle che ho incontrato sono quelle che hanno conosciuto il fallimento, la sofferenza, la lotta, la perdita, e hanno trovato il modo di uscire dalle tenebre più oscure. Queste persone hanno un valore, una sensibilità e una comprensione della vita che le riempie di compassione, umiltà e di una profonda inquietudine amorosa. Le persone belle non nascono dal niente»... *continua*

gabriele EDITORI