

I Narratori /32

Antonella Milone

Il mio cammino

Diario di fragilità e di rinascita

Edizioni dell'Ippogrifo

Per volontà dell'autrice parte del ricavato di questo libro sarà devoluto al Reparto di Oncologia dell'Ospedale Castelli di Verbania e alla Fondazione Piemontese sulla Ricerca sul Cancro- Istituto di Candiolo, affinché la speranza continui a guidare i passi di chi lotta.

© 2025 – Tutti i diritti sono riservati –

ISBN 978-88-31995-47-4

Impaginazione
Giuseppe Ferrentino

In copertina
disegno di Martina Milone - 2025

Edizioni dell'Ippogrifo sas
Via Marcullo 39 d 84087 Sarno (Sa)
Info 081 5177000 – 347 0503455
info@edizionidellippogrifo.it
www.edizionidellippogrifo.it
seguici su *Facebook* e su *Instagram*

1985/2025 Quarant'anni di editoria

*Dedico questo libro a mio marito Osio,
compagno di ogni passo,
rifugio e forza nei momenti più bui.*

*Ai miei figli,
la mia luce quando io non ne ho più.*

A mio marito

A te, amore mio.

Per tutte le notti in cui mi hai tenuto la mano mentre tremavo.

*Per ogni parola sussurrata quando avevo paura,
per ogni gesto d'amore silenzioso.*

*Perché anche quando non avevo più forza,
tu sei stato la mia.*

*Questo cammino l'ho fatto con te accanto,
e non avrei potuto desiderare compagno migliore.*

*A te, amore mio, che hai vegliato sul mio respiro
quando avevo paura di perdere il mio.*

*A te che, senza dire nulla, mi hai insegnato a non cedere.
Con le tue mani mi hai ricucita
quando il dolore mi strappava,
con i tuoi silenzi mi hai dato la forza
che le parole non trovavano.*

*Se oggi continuo a camminare è perché il tuo amore
mi ha tenuta in piedi quando io non ci riuscivo.*

*In ogni battito che ho scelto di non mollare,
c'eri tu. Sempre tu.*

*Con tutto il mio cuore,
Antonella*

Prefazione

*All'improvviso tutto è cambiato.
Nulla è stato lo stesso da allora*

Tutto d'un tratto una notizia impietosa si abbatte su di te senza lasciarti scampo e i colori che fino a quel momento hanno dato luce alla tua vita sbiadiscono sempre più fino a spegnersi nel buio di un dolore sordo, che toglie il fiato, trovando voce nelle mille domande che ti affollano la mente e nel groviglio di paure e di pensieri che ti stringe il cuore.

Nasce così *Il mio cammino. Diario di fragilità e di rinascita.*

Quel 17 settembre 2024, la vita della nostra cara Antonella, sorella e cognata amata, prende una piega nuova, durissima, che ha scosso tutte le fondamenta.

In quel buio Antonella cerca un sentiero, qualcosa che la riporti alla luce. Lo intravede nella scrittura, una corda invisibile che la tiene ancorata, che le ricorda che esiste, che sente, che lotta. Quella corda diventa la sua salvezza. Ci si aggrappa e intraprende il suo cammino, seguendo la rotta del viaggio più emozionante che abbia mai compiuto: il viaggio dentro sé stessa.

Al ritmo del suo cuore, Antonella si racconta. Lo fa in modo diretto, senza filtri, ma con un tocco amorevole e delicato, che fa vibrare le corde più profonde dell'anima.

Ogni pagina è la testimonianza di come l'amore, la famiglia, la bellezza delle cose semplici e il desiderio di vivere possano diventare ancora più grandi e più forti della paura.

Ogni parola è una carezza data a sé stessa.

Il mio cammino è un percorso di accettazione, di rinascita, di riscoperta e di resilienza.

È un potente, commovente atto di amore che Antonella dona a sé stessa.

È ardore di vita che sa farsi delicato.

È poesia della sofferenza, che rende la libertà irriducibile e la vita ancora più sorprendente e offre l'opportunità di leggere il travaglio non tanto come esperienza emblematica, ma come umano atto di testimonianza che eleva.

È una preziosa lezione di vita che ogni lettore può custodire dentro di sé, per ritrovare la propria forza nascosta e per volgere al domani uno sguardo pieno di sole.

Antonella trattandoci da novelli Virgilio, in realtà prende per mano in questo viaggio che non insegue vita, bensì la plasma. Si rivela fautrice di una maestria, coerente con la sua natura di educatrice, maieutica: le consapevolezze cui finalmente approda consolidano lo scatto di vita e colorano il cammino apparso come crudele tunnel, sconfiggendo le tenebre paventate, prima ancora di trovarne la luce in fondo, fuoco di lotta inestinguibile e forgia di legame indissolubile.

Martina Milone e Giuseppe Viterale

Gentile Lettore,
mi chiamo Antonella e con profonda emozione ti presento *Il mio cammino*, un diario intimo diventato collettivo, nato durante un periodo molto complicato della mia vita: la scoperta e il percorso di una malattia.

Scrivere mi ha aiutata a trovare forza nei giorni in cui sembrava non esserci speranza. Ho raccolto emozioni, paure, piccoli gesti quotidiani, momenti di amore profondo con mio marito, la famiglia, le mie sorelle, gli amici e perfino con me stessa.

Questo libro è un atto d'amore verso la vita.

Una testimonianza vera, autentica, carica di speranza, che può parlare a chiunque stia affrontando un momento difficile, o semplicemente a chi desidera riscoprire il valore delle cose semplici, delle persone care, della fede e della resilienza.

Questo libro nasce dal mio bisogno di raccontare.

Di dare voce alle emozioni, alle paure, alle piccole vittorie che ho vissuto lungo un percorso difficile, ma anche pieno d'amore.

Non è un libro scritto per insegnare qualcosa, ma per condividere ciò che ho provato, giorno dopo giorno.

È un diario sincero, che parla di malattia, ma soprattutto di vita. Di quanto sia prezioso ogni istante, ogni sorriso, ogni gesto d'amore.

I capitoli non seguono sempre un ordine preciso, ma il ritmo del cuore: troverete ricordi, pensieri, riflessioni nate nelle notti di ansia, nei momenti di gioia, nella speranza, nella fragilità e nella forza che ho scoperto di avere.

Ho voluto raccogliere tutto questo per me, ma anche per chi sta affrontando qualcosa di simile. Per ricordare che non siamo soli. Anche nei giorni più duri, qualcosa di bello può accadere.

Questo è il mio cammino. E se lo leggerai, per un po' cammineremo insieme.

Antonella

Per iniziare insieme il cammino

Non ho mai immaginato che un giorno avrei scritto un libro. Eppure, questo cammino mi ha portata anche qui, davanti a queste pagine, a raccogliere la parte più profonda e fragile di me.

Questo diario nasce dal bisogno profondo di raccontare il mio cammino attraverso la malattia, il dolore e la speranza. Ogni pagina è un frammento di vita, di emozioni, di momenti vissuti nella fragilità ma anche nella consapevolezza di voler lottare. Scrivere è stato un modo per respirare, per fermare i pensieri e guardarli con occhi nuovi. È un diario dell'anima, che custodisce lacrime e sorrisi, paure e coraggio, cadute e piccole rinascite.

Quando è arrivata la diagnosi, il mondo si è fermato. Le certezze sono crollate e la paura è diventata una presenza costante. Ma dentro quel buio, ho scoperto la luce delle persone che mi amano, l'importanza dei piccoli gesti e soprattutto la forza che non pensavo di avere.

Questa non è solo la storia della mia malattia, ma pagine di come l'amore, la famiglia, la bellezza delle cose semplici e il desiderio di vivere possano diventare ancora più grandi della paura.

Ogni frase è un passo, ogni parola una carezza che ho dato a me stessa. Mi sono scoperta fragile, ma anche guerriera. Mi sono riscoperta viva, anche quando il dolore sembrava togliere fiato. Il mio cammino è un inno alla vita, alla resilienza, alla speranza.

Un libro che nasce dal mio bisogno di raccontare. Di dare voce alle emozioni, alle paure, alle piccole vittorie che ho vissuto lungo un percorso difficile, ma anche pieno d'amore.

È un diario sincero, che parla di malattia, ma soprattutto di vita. Di quanto sia prezioso ogni istante, ogni sorriso, ogni gesto

d'amore. Le pagine che avete tra le mani raccontano della guerriera che vive in me. Dell'inizio del cammino nella malattia, dei momenti in cui il dolore mi stava portando via, ma anche delle forze invisibili che mi permettevano di resistere.

Non c'è una sola battaglia che non abbia lasciato un segno. Ma ogni segno mi ha riportato qui, viva.

Scrivere questo libro non era nei miei progetti.

La vita me l'ha quasi imposto, come se volesse lasciarmi uno strumento per non perdere me stessa. Ho iniziato a scrivere nei giorni più difficili, quelli in cui il dolore mi toglieva il fiato e le parole sembravano troppo pesanti. La scrittura è diventata il mio respiro quando il respiro mancava, la mia voce quando la voce tremava. Non sono una scrittrice. Sono una donna che ha attraversato tempeste, che ha tremato, ma non ha mai smesso di amare la vita. In queste pagine ho messo la verità della mia esperienza: le lacrime nascoste sotto il cuscino, i sorrisi strappati con fatica, la dolcezza di un marito che mi ha tenuto la mano quando avevo paura di andare via.

Questo libro non è solo il racconto di una malattia. È il cammino di una donna, di una madre, di una moglie, di una insegnante, che ha provato a restare viva dentro, anche quando il corpo gridava l'opposto. Se chi leggerà queste parole, sentirà anche solo un piccolo conforto, allora tutta questa fatica avrà avuto un senso.

Questo cammino mi ha insegnato che la vita è un viaggio imprevedibile. A volte ci regala sorrisi, altre volte ci mette davanti a sfide che sembrano insormontabili.

Questo libro è il racconto del mio cammino, di come ho affrontato la malattia che ha bussato alla mia porta e di come, nonostante tutto, abbia trovato la forza di andare avanti.

Attraverso queste pagine, voglio condividere le mie paure, le mie vittorie, i miei dolori e le mie speranze. Voglio raccontare il valore dell'amore, della famiglia, degli amici e di me stessa. Voglio testimoniare che, anche quando tutto sembra perduto, c'è sempre una luce, anche se piccola che ci guida.

Ci sono strade della vita che si percorrono senza sapere dove porteranno. Alcune sono leggere, piene di luce e di sogni. Altre

sono in salita, lasticate di dolore, silenzi, paure e scelte troppo grandi per il cuore. Questo libro nasce proprio da uno di quei sentieri difficili, quando il mio corpo ha cominciato a parlare una lingua che non conoscevo: la malattia.

Scrivere non è stata una semplice scelta, è stato un bisogno. Un modo per non impazzire dentro l'attesa, per mettere ordine nel caos, per non lasciarmi sopraffare dal dolore. Ho trasformato la paura in parole, la stanchezza in ricordi, le lacrime in frasi da cui far uscire un po' d'aria quando mancava il respiro.

Non è un libro sulla sofferenza, ma sulla resistenza. Sulla dolcezza di un marito che ti tiene la mano di notte, sul sorriso di un nipote che ti chiede una favola mentre il tuo corpo urla. Sull'abbraccio silenzioso di chi non trova parole, ma ti sta accanto. Sull'amore che si fa presenza, gesto, sguardo.

In queste pagine c'è la mia voce, ma anche quella di chi ha camminato con me: i miei figli, i miei nipotini, mio marito, le mie sorelle e mio fratello, i miei cognati, i miei cari generi, gli amici, le colleghi, i medici, e persino chi, con una parola gentile, ha saputo cambiare una giornata buia.

Il mio cammino è la storia vera di una donna che ha attraversato il buio della malattia per scoprire, passo dopo passo, la luce della vita.

Provo a raccontavi con parole semplici, ma profonde la lotta per la dignità, la paura, le cadute e le rinascite. È una testimonianza di fragilità e forza insieme, un grido e un abbraccio.

Tra lacrime, speranze e amore, questo libro è un invito a non arrendersi mai e a scoprire la bellezza nascosta anche nei giorni più duri.

Un viaggio nell'anima che tocca chiunque abbia conosciuto il dolore e la rinascita.

Ho deciso di fermarmi qui, in questo tempo di attesa. Perché il futuro è ancora sospeso, ma io ho già scelto: voglio vivere. Non perché non ho paura, ma perché nonostante tutto, amo la vita. Vi consegno il racconto del mio cammino.

*A te che leggi,
che forse stai attraversando una battaglia
o che semplicemente vuoi capire cosa si prova
quando si combatte per vivere.*

*A mio marito, per ogni passo fatto insieme.
Alle mie figlie, al mio figlio silenzioso, ai miei nipotini,
alla mia famiglia, che sono la mia forza e la mia gioia.*

*A mia sorella Martina,
che ha saputo donarmi amore incondizionato.*

*Alle mie colleghe, Nadia, Maria e Marilena,
che mi hanno fatto sentire ancora parte della vita di prima.*

*E a tutti quelli che, senza chiedere nulla in cambio,
mi hanno amata anche nei giorni più duri.*

*A me stessa, perché nonostante tutto...
sono ancora qui.
E amo la vita più che mai.*

Antonella