

Ho ritrovato
le mie ali

Quest'opera trae ispirazione da esperienze e ricordi personali dell'autrice. Alcuni nomi, luoghi e dettagli identificativi sono stati modificati per tutelare la privacy delle persone coinvolte. Le opinioni e le esperienze narrate riflettono il punto di vista dell'autrice.

Josephine Di Martino

**HO RITROVATO
LE MIE ALI**

Racconto autobiografico

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2026
Josephine Di Martino
Tutti i diritti riservati

*A mio papà Luciano e alla mia mamma Antonia,
che mi hanno donato la vita
e mi hanno trasmesso i valori più importanti.*

*A mio marito Marco,
compagno di vita e di cammino,
e alle mie figlie Claudia e Monica,
la gioia più grande del mio cuore.*

*Un ringraziamento speciale a Francesca,
che con entusiasmo mi ha incoraggiata
a portare questo libro ai lettori italiani.*

*Ringrazio inoltre la mia amica Simona,
che con grande generosità ha dedicato il suo tempo
alla rilettura del testo in italiano.*

L'Isola d'Elba

È domenica mattina. Fa freddo, è marzo 2012. Il sole entra dalla finestra e riscalda dolcemente la cucina. Sono sola davanti al computer, in camicia da notte, i capelli arruffati, una tazza di buon caffè fumante tra le mani.

Dalla finestra osservo il giardino: è rigoglioso, verde, attraversato dalla bellezza del roseto e protetto da una maestosa siepe di bambù che ci preserva dallo sguardo dei vicini. Il profumo del gelsomino invade la terrazza, è un profumo che mi riporta a momenti felici, riempiendomi di una dolce nostalgia.

Sono già otto anni che sono vedova, vivo con le mie due figlie, Grazia e Serena. Otto anni da quando mio marito Léo ci ha lasciate tragicamente.

Nel 2012 la nave da crociera Costa Concordia con a bordo 4229 passeggeri, si incagliò dopo aver urtato uno scoglio davanti all'isola del Giglio, in Toscana. Il naufragio causò trentadue vittime.

In Francia, il socialista François Hollande veniva eletto presidente.

Grazia e Serena sono partite in vacanza con degli amici, in un paese lontano, la Turchia credo. È la prima volta che viaggiano senza di me. Avverto un senso di vuoto, di solitudine, di tristezza. Pensavo che le mie figlie sarebbero rimaste bambine per sempre, ma oggi sono giovani donne, autonome, indipendenti. Non riesco nemmeno a immaginare il giorno in cui non avranno più bisogno di me.

Sono la mia vita. Sono la ragione per cui mi alzo ogni mattina. Sono diventate la mia forza, la mia ragione di esistere.

Mi hai lasciato due creature meravigliose, Léo. Grazia ha venticinque anni; con i suoi lunghi capelli e un neo al centro della base del naso, ricorda una giovane indiana. È luminosa, sprigiona calore, è generosa, estroversa e affascinante. Ha il dono naturale di conquistare le persone. Chi non la

conosce bene la giudica talvolta presuntuosa, ma in realtà è profondamente gentile.

Serena ha ventitré anni. I capelli scuri e folti come i tuoi, una bellezza mediterranea. È discreta, prudente, intuitiva e non si fida facilmente. Può apparire distante con gli sconosciuti ma in realtà è molto tenera. Le sue amiche si confidano con lei, attratte dalla sua grande capacità di ascolto.

Sono già passate otto primavere da quando non sei più con noi, mio Léo. Te ne sei andato una mattina, in silenzio, senza disturbare nessuno.

I miei pensieri tornano indietro di dieci anni. Mi rivedo su quella spiaggia meravigliosa dell'Isola d'Elba con te. Guardiamo il sole tramontare, mano nella mano. Siamo felici.

È la seconda volta che torniamo su questa piccola isola italiana, di fronte alla Corsica. La prima volta eravamo giovani, innamorati, pieni di entusiasmo e di gioia di vivere.

Alloggiavamo in un magnifico campeggio panoramico, immerso in un grande parco di pini ed eucalipti, affacciato direttamente sul mare. La sera un ragazzo suonava la

chitarra sulla spiaggia e noi ci univamo agli altri giovani per cantare insieme.

Abbiamo esplorato l'isola per due settimane, gustato specialità di pesce deliziose, assaggiato vini pregiati, incontrato persone straordinarie. Sono state, credo, le vacanze più belle della nostra vita.

L'Isola d'Elba è una vera oasi verde, situata nel Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, nel Mar Tirreno. Ci siamo innamorati di questo paradiso: delle pinete, delle spiagge sabbiose, delle calette di ciottoli, delle rocce di granito, senza dimenticare i piccoli borghi arroccati sulle colline.

Hai fatto una bellissima sorpresa alle ragazze e a me. Hai prenotato due bungalow in un villaggio turistico situato nel mezzo di un grande giardino botanico. Un vero paradiso.

Con le ragazze torniamo negli stessi luoghi visitati quindici anni prima.

Fu qui che Napoleone Bonaparte scelse l'esilio nel 1814, e vi rimase per trecento giorni. Il suo soggiorno segnò profondamente l'isola, con interventi mirati allo sviluppo delle risorse locali e della rete stradale. Ancora oggi molti turisti visitano la sua villa.

Non sapevo che quelle sarebbero state le nostre ultime vacanze insieme, Léo.

Se solo il tempo si fosse fermato quel giorno, amore mio, su quell'isola meravigliosa... Avremmo potuto realizzare i nostri sogni: tu che sognavi di abbandonare tutti i pesi professionali che ti opprimevano, le grandi responsabilità, i sacrifici per guadagnare di più, per vivere meglio, per avere una bella macchina, per partire in vacanza, per fare regali alle nostre figlie, per comprare un appartamento. Io che sognavo di avere una vita più semplice, con meno denaro, meno cose materiali, meno stress, più tempo per le persone e per le cose essenziali della vita.

In fondo, i nostri sogni andavano nella stessa direzione, ma io non riuscivo a vederne la fattibilità, pensavo al futuro delle nostre figlie. Il tuo progetto mi sembrava irrealizzabile. Oggi mi rendo conto che se ti avessi preso un po' più sul serio, forse saresti ancora qui. Me ne colpevolizzo, Léo. Ti chiedo perdono.

Mi manchi terribilmente. Hai lasciato un vuoto immenso nella mia vita e in quella delle nostre ragazze. Vivo ancorata al pas-

sato, incapace di immaginare un futuro senza di te.

Al ritorno da quelle ultime vacanze non eri più lo stesso. Ti vedevo triste, apatico, irritabile. Soffrivi di emicranie, dormivi poco e male. Parlavvi vagamente dei problemi al lavoro, ma dicevi sempre che tutto andava bene. Ti credevo. Ma non sorridevi più.

Mi rimprovero di non aver compreso la profondità del tuo malessere, la tua stanchezza, la tua sofferenza silenziosa. Come si può vivere accanto a un uomo per venticinque anni senza capire che cosa si nasconde dietro i suoi silenzi?

Purtroppo, in quel periodo, una malattia odiosa, subdola e silenziosa si impadroniva del mio Léo. Una malattia che lo divorava dall'interno, che gli faceva perdere il gusto della vita, e le persone che gli stavano attorno, io per prima, non ne abbiamo compreso la gravità. Quella malattia che si chiama "depressione nervosa", si è lentamente trasformata in burnout.

Il burnout è molto difficile da individuare e da curare: si manifesta con una stanchezza cronica e un esaurimento mentale, perdita di interesse, disgusto per il lavoro,