

Apnea

Quella volta in cui ho smesso di respirare

I contenuti ed i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'Autrice, che non possono, pertanto, impegnare l'Editore, mai e in alcun modo.

Brigida Capuano

APNEA

Quella volta in cui ho smesso di respirare

Racconto

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025
Brigida Capuano
Tutti i diritti riservati

*A questa esperienza che come un uragano mi ha strappato
la spensieratezza e mi ha tolto la leggerezza con la quale
affrontavo uno ad uno tutti i miei giorni.*

Sto imparando a voler bene alla donna che sono diventata.

Sto imparando a perdonare la ragazza che sono stata.

Sto imparando a dimenticare la bambina che ha abitato in me.

*Dedico le parole e i sentimenti di queste pagine a chi come questa mamma
ha perso per un pò la lucidità del suo essere ma che ha provato
a tutti i costi a sopravvivere non solo per se stessa
ma per il dono più grande e importante che Dio ha fatto all'essere umano.*

Prefazione

Ciao Mamma

Ciao Mamma
Perchè sei qui?

Vorrei non doverti chiedere come mai mi hai fra le mani?
Cose brutte come queste,
cos'hanno a che vedere con la tua vita?

Mi sembra di poter toccare il tuo dolore
la tua follia,
il tuo terrore.

Non c'è nulla di giusto in ciò che stai vivendo.

Ricorda
non esiste nessuna colpa.
Non cercare colpevoli da accusare.
TU NON SEI COLPEVOLE.

Il tuo bambino non lo sa ancora ma da qui in poi il tuo amore
lo terrà in vita e diventerà la strada da percorrere insieme.

Credi in te mamma,
credi nelle tue paure,

nei tuoi dubbi.

Abbi sempre il coraggio di indossare la tua migliore armatura
e
lottare per due.

Sarai tu il suo riparo.

Tieni duro Mamma
non lasciarti andare alla disperazione.

Piangi
Grida
Arrabbiati
ma non farlo davanti a lui.

Lui ha paura,
tu di più
lo so.

Lui prova dolore,
a te brucia l'anima
lo so.

Lui cerca il tuo cuore,
tu vorresti essere ogni cosa,
riportarlo indietro nel tempo,
anche dentro di te pur di portarlo via.

Tu vorresti poter affrontare ogni minuto e dolore del tuo bambino

lo so.

Se fosse toccato a te avresti saputo cosa fare,
per quanto difficile.

Ma è toccato a lui.

E allora come si fa Mamma?!?
Come si può accettare un dolore così forte?

Quando un figlio soffre una madre Muore e Vive due volte.

Sai Mamma,
in questa nuova vita che ti viene incontro
troverai piccoli traguardi da raggiungere.
Una volta raggiunti ti faranno riprovare quella persa sensazione
di vivere e sperare.

Non sarà facile
ma sarà l'unica strada.

Camminate mano nella mano.
Un passo alla volta Mamma,
un giorno alla volta
e solo allora potrai immaginare una nuova vita.

Questo è il Nostro racconto
tratto da una Vita Vera,
la nostra.

Dalla scoperta all'accettazione
dalla disperazione alla speranza
dalla dignosi agli esiti
dalle paure a tutte le emozioni più confuse,
dalla morte alla nostra nuova vita.

Non sapevo COME fare
Non sapevo COSA fare
Io che non so tacere
e che dico sempre la cosa sbagliata
al momento sbagliato.

ORA NO!

Questo è il mio racconto che spero accarezzierà le corde dei
cuori feriti come il mio.

È un racconto Vero,
sincero,
feroce
a tratti crudele
ma pieno d'amore.

Ho gli occhi fissi al traguardo
e il cuore che mi scoppia dal dolore
che ha tracciato un solco così profondo in me
capace di cambiare per sempre
l'essenza della mia vita.

“IL RIFUGIO PIÙ SICURO È IL CUORE DI UNA MAMMA”

L'ho letto a 8 anni in un'incisione nel corridoio della casa dei miei nonni.
Solo ora ho compreso la grandezza del suo significato.
Solo ora ho la percezione di aver capito davvero quanto amore c'è nella parola MAMMA.

E tu,
sarai brava,
ne sarai all'altezza
non temere
Mamma
fidati di te.

1

Sul Sentiero per la vita

Sentire crescere dentro di sé una vita
è un miracolo talmente grande
che penso
nessuno sulla terra
abbia mai saputo trovare le parole più vere e piene
che merita
per essere descritto.

Puoi riprodurre un gusto ed assaporare le sue percezioni.
Puoi creare musica e lasciar percepire un'emozione
ma
non puoi
descrivere la vita che ti nasce dentro,
che ti sfiora,
ti arricchisce e ti cambia nel profondo.

Si comincia a dividere per due ogni momento:
l'ossigeno,
il cibo,
le forze,
il sonno.

Ad una donna cambia naturalmente
ogni priorità della sua esistenza;
si provano sensazioni mai provate,

il suo corpo cambia
i suoi pensieri,
i suoi interessi cambiano rotta
e si è disposte a rimetterci in quanto a
dieta,
sport,
quotidianità
pur di proteggere e salvaguardare
quella piccola, minuscola vita
che
giorno dopo giorno ti cresce dentro.

“Che brutta cera hai oggi!!”
“Hai le caviglie grosse...”
“Ma quanti chili hai preso...?!?”

QUANTE DOMANDE!!!!
Ma cosa vi interessa?!
Il mio bambino sta bene???
Questa è l'unica cosa che conta!

Io non ho fatto eccezione a nessun'altra donna in attesa.

Avevo 20 anni quando persi il mio primo bambino.

Io e mio marito Camillo
immaginavamo ogni cosa bella per lui lei,
dal primo istante
avevamo già chiaro come sarebbe stata la nostra vita in tre.

Eravamo così felici!!

Poi un giorno
dopo 16 settimane
il suo cuore smise di battere.