

Antonella Gramigna

Con tutta la vita che posso

DONATELLA MOICA - E-BOOK N.4

Con tutta la vita che posso

La vita non le ha mai regalato scorciatoie.

Antonella ha imparato presto che la forza si allena come un mestiere:
un giorno dopo l'altro, ricominciando da sé ogni volta,
con tutta la vita che si può.

Giuro per i miei denti di latte giuro per il
correre e per il sudare giuro per l'acqua e
per la sete giuro per tutti per i baci d'amore
giuro per quando si parla piano la notte
giuro per quando si ride forte giuro per la parola no
e giuro per la parola mai e per l'ebrezza
giuro, per la contentezza lo giuro.
Giuro che io salverò la delicatezza mia
la delicatezza del poco e del niente
del poco poco, salverò il poco e il niente
il colore sfumato, l'ombra piccola
l'impercettibile che viene alla luce
il seme dentro il seme, il niente dentro
quel seme. Perché da quel niente
nasce ogni frutto. Da quel niente
tutto viene.

Mariangela Gualtieri

1. Il ponte: Antonella Gramigna

Storie che prendono vita nello spazio tra chi racconta e chi ascolta.

Una storia non appartiene mai a una sola persona, ma prende vita nello spazio che si apre tra chi parla e chi ascolta. In quello spazio io mi faccio ponte: raccolgo le parole dell'altra per consegnarle a tutte noi.

In questa storia a raccontare e Antonella Gramigna e ad ascoltare e scrivere per tramandare sono io. Ringrazio con tutto il cuore Antonella per la generosità con cui si è concessa a me e a tutte noi.

2. Con tutta la vita che posso

Ho costruito la mia vita sulle difficoltà. Difficoltà che ho dovuto affrontare sin da giovanissima e che non mi hanno mai fermata, sebbene siano state prove molto dure mentre le vivevo.
Nel tempo, quelle difficoltà mi hanno dato la forza e la resilienza per costruire il mio percorso, passo dopo passo.
Credo molto alle strade che si aprono all'improvviso, alle sliding doors che cambiano la direzione della vita. E, in fondo, se ripenso al mio percorso, tutti gli accadimenti hanno contribuito a rafforzarmi e a darmi la lucidità che ho oggi. Le ferite, se affrontate nel modo giusto, ti danno forza. Una forza che non è già dentro di te, è una forza che si costruisce giorno dopo giorno, scalino dopo scalino.
Ma sono anche convinta che serva anche incontrare le persone giuste, quelle che ti aiutano nella tua salita, che ti danno una mano o sanno stare al tuo fianco anche solo con un incoraggiamento. Perché risalire, rimetterti in piedi dopo una caduta non è mai banale.
E poi, da soli si rimane soli. Se ci si chiude al mondo, escludendo gli altri, si vive solo per se stessi e questo, per me, è contro la mia natura. Penso che sia bello permettere agli altri di darti una mano, anche solo con una presenza o un gesto. Ed è anche bello darla quella mano, quando incontri qualcuno che ne ha bisogno.



3. Dalle difficoltà alle radici

Avevo diciassette anni quando mi sono sposata.
Oggi potrebbe sembrare una follia, ma era il 1973. Anche allora era una follia ma la società era diversa e anche il concetto di età e di maturità di un adolescente era diversa.
Il nostro era un amore assoluto, uno di quelli che si possono vivere solo da adolescenti. Amare a diciassette anni e amare a trenta è diverso, ma quando sei nella prima fase della vita non lo sai. Così ci siamo innamorati, mentre insegnavamo nuoto ai bambini, uscendo da una piscina ed entrando nell'altra. E quell'amore, forse per un po' di incoscienza di entrambi troppo giovani, è sfociato in una gravidanza.
Poco tempo di conoscenza avevamo l'uno dell'altro, pochi mesi di relazione. Ma ciò non significava che non potessimo affrontare questa situazione.
Non so in sincerità quanta consapevolezza avessi di diventare mamma, una parola grossa, ma quando ho saputo che c'era una vita in me, l'ho aspettata e l'ho voluta fortemente. Ero decisa a portare a termine la gravidanza anche da sola, anche se lui non l'avesse voluta. Poi ci siamo sposati, come all'epoca andava fatto per "riparare".
La bambina è morta al terzo giorno dalla sua nascita, nata piccola e prematura, creando una voragine immensa, un dolore fortissimo che ancora oggi è dentro me. Sopito, messo sotto coperta, ma c'è.
A diciotto anni, cosi, mi sono ritrovata sposata e il motivo reale per cui l'avevo fatto non c'era più. Era volato tra gli angeli.
È stata la vicenda più dolorosa della mia vita, e lo è ancora.
All'improvviso mi sono trovata catapultata nel mondo dei grandi, mentre ero ancora una ragazza in età scolare che viveva in famiglia.

Per trovare le risorse per sopravvivere ho abbandonato tutto, scuola, amici.
E per rialzarmi ho dovuto cercare forze che non sapevo di avere, che ho dovuto costruire dal nulla.
Solo dopo molti anni ho ripreso in mano gli studi e li ho portati a termine. Ma il costo è stato alto, quelle tracce sono rimaste dentro di me, impresse con forza, indelebili ancora oggi.
Dopo dieci anni, per amore e scelta, è nata la mia seconda figlia.
Avevo tanta paura quella notte prima del taglio cesareo. Da sola in quella cameretta, con tanto freddo e ansia. Era la vigilia di Pasqua. Avevo paura che potesse ripetersi quel dolore ancora forte. E invece, poche ore dopo avevo la bimba tra le braccia, piccola ma bellissima e sana. Ed è stata la Pasqua più bella. Oggi è una donna meravigliosa e mamma di uno splendido ragazzo.



Bambina mia.
Per te avrei dato tutti i
giardini
del mio regno, se fossi stata
regina,
fino all'ultima rosa, fino
all'ultima piuma.
Tutto il regno per te.

Mariangela Gualtieri

4. Cercare la mia strada

In quegli anni ho fatto tantissime cose.
Forse per non pensare, forse perché stavo ancora cercando la mia strada. Forse perché dovevo comunque lavorare per mantenermi. Ho sempre saputo che il lavoro è una priorità che devi avere una fonte di reddito se vuoi essere libera.
Così ho fatto un corso per estetista e mi sono diplomata. Mi è piaciuto molto e ho lavorato con case cosmetiche importanti come consulente, ho partecipato al Cosmoprof, ho lavorato a teatro come truccatrice, ho fatto la vetrinista e l'arredatrice. E perfino un anno come indossatrice. Ma la sperimentazione non era ancora finita. A un certo punto volevo fare la poliziotta. Figlia di poliziotto, mi sembrava una buona strada da percorrere anche se mio padre non era affatto d'accordo. Ma con la determinazione che mi definisce, ho fatto la vigilatrice in carcere, quando ancora non c'era un vero ruolo per le donne.
Ho anche insegnato nuoto, già dagli anni di scuola superiore e poi dopo ho continuato. E anche questa è stata un'esperienza che mi ha dato tanto. Specie insegnare acquaticità ai bambini "speciali" come i down. Meravigliosamente affettuosi.
Mi inventavo sempre qualcosa di nuovo. Continuavo a cercare, qualcosa che fosse me, che mi facesse sentire che ero nella scarpa giusta.
Ero una ragazza che doveva vivere e imparare, senza una rete sotto i piedi e che quella rete se l'è tessuta da sola, giorno dopo giorno.

Sia io che mio marito eravamo nelle stesse condizioni. Entrambi molto giovani. Entrambi cercavamo il modo di sbarcare il lunario, renderci autonomi dai genitori e trovare una nostra strada. renderci autonomi da subito dai genitori e trovare una nostra strada. Così abbiamo iniziato diverse attività artigianali e aperto anche una rosticceria, poi una pizzeria e un ristorante. E poi un altro, e un altro ancora. All'epoca queste cose si facevano senza troppa lungimiranza e preparazione. Non avevamo un business plan e nemmeno sapevamo cosa fosse. Erano tempi in cui era normale prendere in affitto un fondo e provare a creare la tua impresa. Oggi è molto più complesso da quel punto di vista, ma anche più razionale.
All'inizio andava bene, lavorare insieme ci ha unito ancora di più. Era un appoggiarsi l'uno all'altra. Anche perché ci eravamo assunti una grande responsabilità, impegnando in solido anche i nostri genitori. Certo le banche non ci avrebbero dato credito senza l'appoggio dei nostri genitori. Però impegnando loro avevamo anche un obbligo morale di non danneggiarli. Ma le difficoltà erano tante, quotidiane, senza tregua. Soprattutto per due ragazzi giovani come noi e senza sufficiente esperienza. Poi quando l'armonia si è incrinata, anche il lavoro ne ha risentito. Forse le difficoltà economiche erano una delle cause del nostro malessere, forse ne sono state la conseguenza.
Alla fine tutto si è rotto.

5. La scelta più difficile

La prima volta che ho capito di essere a uno snodo fondamentale della mia vita è stato quando ho deciso di separarmi.
Avevo trentadue anni e una bambina di quattro.
Ero arrivata a un punto di non ritorno: quando ti rendi conto che andando avanti butteresti via del tempo e, soprattutto, insegneresti a tua figlia una verità sbagliata.
La vita va vissuta con persone che si amano e si stimano.
La separazione ha avuto conseguenze dolorose, come sempre accade. Non esistono separazioni non dolorose. La stessa parola è sinonimo di trauma. Ma mi ha aperto anche una nuova strada: quella dell'amore vero, quello che arriva dopo.
Ho incontrato una persona meravigliosa, che ha cresciuto mia figlia come fosse sua, un padre in tutto e per tutto.
E anche il mio ex marito, nel tempo, ha trovato la sua serenità. Ha creato una nuova famiglia, tre figli. Siamo diventati una famiglia allargata, uniti dal rispetto e da un affetto che non si è mai spento.
Quando l'amore è vero, non si divide: si allarga.
Ci ha lasciato troppo presto, ma sono felice che tra noi si fosse reinstaurata l'armonia, diversamente sarebbe stato molto più difficile quando se n'è andato per nostra figlia e anche per me.

5. Ricominciare da me



Chiudere un'impresa in perdita ti lascia addosso una frustrazione enorme.
Ti chiedi: "Ma io voglio davvero questo?"
Avevo bisogno di tranquillità, di un posto sicuro, di un lavoro che mi permettesse di crescere mia figlia. Così, quando si è aperto un bando nel pubblico impiego, ho fatto domanda.
Mi hanno presa come cuoca in un asilo nido.
Venivo dal mondo della ristorazione, e quella possibilità mi è sembrata un dono.
Ricordo ancora il primo stipendio: erano soldi miei, che non dovevo destinare a tasse o dipendenti. Era una forma nuova di libertà.
Poi ho continuato a studiare, mi sono laureata in comunicazione.
Nel frattempo, lavorando nel pubblico, da cuoca a impiegata nel settore comunicazione/front Office, ho trovato una mia dimensione, mi sono "inventata" in un ruolo che ho sempre onorato con la massima attenzione. E ho avuto una sicurezza economica che non avevo mai avuto, ma non solo quella, è stato molto di più. È arrivato anche l'impegno politico, un impegno per gli altri, per creare tempi migliori e opportunità migliori fuori di me. Io ci ho sempre creduto che la politica potesse fare del bene. Poi il sistema non sempre te lo consente e a un certo punto io ho capito che certe cose non mi rispecchiavano, non erano me, e allora ho messo da parte quell'impegno, senza però perderne il significato più profondo che mi è rimasto dentro.

7. Le parole come casa

La scrittura è sempre stata il mio spazio di sincerità. I miei libri lo sono.

Scrivere è il modo che ho per dire le cose che non riesco a dire ad alta voce. Forse con una timida presunzione che le parole possano arrivare lontano e avere una vita propria.

Quando scrivo, non devo cercare le parole giuste: arrivano da sole.

È come se sapessero prima di me dove sto andando.

Scrivere mi serve per restare, per non dimenticare chi sono quando tutto si muove troppo in fretta.

È libertà. È il posto dove posso essere tutto: forte, fragile, confusa, vera.

È il modo per trasformare ciò che fa male in qualcosa che ha senso.

Scrivere è tornare a me, alle cose non dette, a quelle che non riesco ancora a dire.



8. Il bisogno di riconoscimento

Le difficoltà mi hanno insegnato che c'è sempre una soluzione, anche se non arriva subito.

La disperazione serve, ma solo per un tempo breve.

Poi bisogna rialzarsi e credere che arriverà un momento in cui farà meno male.

Si può convivere con tutto, trovando nuove strade e imparando dagli errori.

Ho imparato anche che il bisogno di riconoscimento è umano.

Non è vanità: è il desiderio di sentirsi parte, di sapere che ciò che fai ha valore anche per gli altri.

Io credo che il riconoscimento sociale del valore sia una leva potente: è ciò che ci fa sentire interi. Anche nelle amicizie è importante, il riconoscimento, il valore della restituzione. Non solo negli affetti di coppia o familiari.

Quando una comunità ti riconosce, quel valore diventa bene comune, fa crescere te e gli altri. Però non è sempre facile ottenerla, per svariati motivi, a volte per pregiudizi, altre volte per giudizi frettolosi e mancanza di conoscenza.

Credo che non si possa separare il riconoscimento sociale da quello economico, uno senza l'altro non ti gratifica, l'altro senza l'uno non ti nutre. Tutti abbiamo bisogno della riprova sociale, è una dimensione dell'umano, del vivere insieme.

9. The Gram journal, un sogno che si realizza

Dopo molti anni, ho trovato un modo per unire tutto ciò che amo: la scrittura, la comunicazione, la bellezza. Tre libri all'attivo e un giornale. Molti premi letterari e tanti riconoscimenti.
Anni di collaborazioni con quotidiani o riviste, un blog, The Post, e poi...
È nato The Gram, una testata digitale di taglio culturale e narrativo.
Volevo un giornale che parlasse di eccellenza e di bellezza, perché credo che anche questo sia fare politica. Non quella delle logiche di potere, ma quella che costruisce valore, che racconta il buono.
E poi ero andata in pensione e avevo finito il mio incarico politico; quindi, c'erano tante energie libere da impiegare in qualcosa che mi rappresentasse in questa nuova fase della mia vita.
A New York, dove tutto sembra possibile, spinta da tanti amici, ho deciso di provarci. Ad aprile 2025 The Gram è diventato realtà e in pochi mesi ha raggiunto migliaia di lettori.
Per me è una vittoria. È un figlio nato dal coraggio e dalla fiducia nella vita. E sento che crescerà forte. Io ci credo molto e mi impegno molto perché avvenga.



10. Casa è dove stai bene

Le Maldive, New York, la Sicilia, tanti altri Paesi vissuti e respirati da est a ovest... ogni luogo per me è stato una stagione della vita.
Le Maldive erano il silenzio, la luna e il mare. New York il fermento, la spinta a crederci.
Sembrano mondi lontani, ma sono due facce della stessa medaglia.
Non è il luogo che cambia: sono io dentro quel luogo.
La mia casa è dove sto bene, dove ritrovo la mia essenza. Mi posso emozionare dove posso conoscere, dove posso imparare ma anche dove sento di tornare al centro di me, a quel nucleo piccolo che è dentro ciascuno di noi e in cui risiede tutto.
Forse per questo mi sento cittadina del mondo, non di un luogo, di una città, di una terra, ma aperta a tutte le terre e a tutti i luoghi.

11. Cosa lascio e cosa porto con me

Non sono una solitaria. Credo nelle relazioni, nella condivisione.
Persino un bel film mi piace vederlo con qualcuno.
Forse il mio filo conduttore è proprio questo: trasmettere.
Anche il giornalismo, la scrittura, sono forme di trasmissione.
Ogni storia che incrociamo lascia una traccia.
Il rapporto con mia figlia non è sempre stato facile, le differenze caratteriali c'erano e ci sono ancora, ma oggi è un legame maturo.
Lei diceva: "Non sono te."
E aveva ragione.
Ma oggi scrive con me, ha un lavoro che la rende felice e la soddisfa. Ha una grande capacità di percepire l'altro come me, di mediare e di essere sempre presente. E io so che sta volando da sola e questo mi riempie di orgoglio e mi dice che (forse) ho fatto bene il mio ruolo di madre. E ciò mi rende felice.
Sento di avere avuto tanta vita ma anche che c'è ancora da vivere. Penso che non sia ancora finita e che ancora verranno cose nuove e altrettanto belle.
Quello che mi piacerebbe dire a chi leggerà la mia storia è di non abbattersi mai.
Non esiste un'età per smettere di cercare.
Anche gli errori servono, anche il dolore ha senso.
Io so che morirò viva.
Non ho mollato nei momenti più bui, e non lo farò mai.
Il futuro non è scritto: lo costruiamo ogni giorno, con le nostre energie e con le nostre scelte.
E se un'occasione non arriva, vuol dire solo che non era la nostra.

Le parole della storia di Antonella che risuonano* (per me)

1. Ricerca continua
2. Partire da sé
3. Ritornare a sé
4. Resilienza
5. Opportunità
6. Scrivere
7. Non abbattersi
8. Duro lavoro

*Certe parole risuonano dentro di noi e, come in una cassa armonica, si amplificano toccando corde profonde.

quali sono le tue? scrivile qui

Cosa ho imparato dalla storia di Antonella

Ogni volta che incontro una storia, mi chiedo cosa lascia in me. Non come regola universale, ma come risonanza personale. Dalla storia di Antonella ho raccolto quattro spunti che sento importanti e che voglio condividere qui come occasioni di riflessione.

1. **Partire da sé**
Ogni cammino inizia dal riconoscersi.
Partire da sé significa accettare la propria storia senza negarla, farne la base da cui ripartire ogni volta.
Antonella lo ha fatto più volte, trasformando la consapevolezza in direzione.

Mini-invito a scrivere: Completa questa frase: "Da me sono partita quando..."

2. **Ricerca continua**
La vita non si impara una volta per tutte: si costruisce, si prova, si ricomincia.
Ricercare non è segno d'instabilità, ma di curiosità viva. È la spinta che ci tiene in cammino.

Mini-invito a scrivere: Scrivi di una ricerca che non hai mai smesso di fare. Cosa ti insegna oggi?

3. **Non abbattersi mai**
Le cadute fanno parte del percorso, ma non devono definirci.
Non abbattersi significa concedersi la fragilità senza perderne la direzione.
Antonella ha imparato che anche il dolore, attraversato, può diventare forza.

Mini-invito a scrivere: Inizia da qui: "Mi sono rialzata quando..."

4. **Duro lavoro**
Il lavoro è fatica, ma anche libertà e dignità.
È il modo più concreto di esprimere sé stessi, di costruire valore e indipendenza.
Antonella lo ha vissuto come mestiere della vita: un esercizio quotidiano di coraggio.

Mini-invito a scrivere: Quel momento in cui il lavoro mi ha insegnato...

E tu? Cosa hai imparato tu dalla sua storia?
Vuoi raccontarcelo? scrivimi

Il primo passo è stato fatto. Se senti che è tempo di lasciare una traccia più profonda, ti invito a scoprire T.R.A.M.E., il mio percorso introduttivo pensato per dissodare il terreno della memoria, acquisire consapevolezza del proprio vissuto e gestirlo nelle relazioni e nelle narrazioni.

Perchè iscriversi a T.R.A.M.E.
Spesso agiamo per automatismi o convinzioni che derivano dal passato. T.R.A.M.E. aiuta a individuare gli snodi e le tracce che hanno costruito la nostra identità e i nostri modelli decisionali.
Per ritrovare la propria unicità.
Solo conoscendo la propria storia si può capire cosa ci distingue e come comunicarlo in modo autentico nel lavoro, nell'impresa o nella relazione con gli altri.
Per comunicare con coerenza e credibilità.
Quando sai chi sei e da dove vieni, riesci a raccontarti in modo naturale, coerente e convincente — qualità fondamentali per guidare, collaborare, attrarre clienti e partner.
Per sviluppare una leadership consapevole e generativa.
T.R.A.M.E. introduce un nuovo modello di leadership — soprattutto al femminile — che integra emozione, storia personale e purpose, senza imitare codici maschili o rinunciare alla propria autenticità.
Per iniziare un percorso di trasformazione.
T.R.A.M.E. è la porta d'ingresso del metodo T.A.L.A.: un'esperienza introduttiva ma profonda, che offre strumenti concreti (scrittura, riflessione, gruppo) per costruire la base della propria evoluzione personale e professionale.

👉 Iscriviti a T.R.A.M.E. su storyshore.com

STORYSHORE

from your story to shared futures

DONATELLA MOICA