

**Zeitschrift:** Quaderni grigionitaliani  
**Herausgeber:** Pro Grigioni Italiano  
**Band:** 87 (2018)  
**Heft:** 2: Creazioni, culturali nel Grigionitaliano

**Artikel:** Poesie  
**Autor:** Tuena, Simona  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-787406>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

SIMONA TUENA

## Poesie

Sei sbocciato  
in silenzio,  
in silenzio  
ne ho raccolto lo stupore,  
in silenzio  
proteggerò  
i tuoi germogli.  
Ti amerò in silenzio  
perché la mia anima riposa,  
non trema nel distacco,  
ti riconosce  
cosa preziosa  
e in silenzio culla e canta  
un'orazione per le stelle.

*17 novembre 2017*

Parlerò con te  
finché rauca sarà la mia gola.  
Parlerò con te  
fino ad essere la tua risposta.  
Con te sarò neve e mare caldo,  
giallo grano e succo di mirtillo.  
Parlerò con te  
nella polvere e nella pioggia.  
Altro non posso fare, scusami,  
sono uno dei tuoi respiri.

*12 dicembre 2017*

## Solitudine

Fu diviso in due  
questo pane.  
Ma da sola qui,  
mangio.  
Datemi un pane fresco  
da mangiare.  
Questo è troppo guasto,  
mi abbatte.

*7 ottobre 2017*

## Caral

Sono qui.  
Il mio io  
si è fuso alla roccia  
e sono qui.  
Ogni cellula,  
ogni bruscio di me  
impara il canto della terra  
e sono qui,  
finalmente.  
Gratitudine e grazia allacciati  
e la solitudine,  
d'incanto,  
più non sa sostenere  
se stessa.

*21 luglio 2017*

Queste tue mani,  
mani fra mani,  
mi fanno  
camminare sulla terra  
con piedi saldi  
e una testa di nuvola.

*25 maggio 2017*

## Tachicardia

Sembra, certe sere,  
che fra me e l'azzurro  
si sia steso un velo di cera  
e faccia la notte più buia.  
E allora, sono un cane in pena.  
Accendo un lume,  
affinché il calore lo sciolga,  
infiammo un canto e soffio  
affinché un raggio lo buchi  
prego un lampo di stella,  
affinché, anche da lassù,  
si formi una crepa  
mi raggiunga  
e poi dia fine a questa piccola  
strana tachicardia.

*14 maggio 2017*

Ho vissuto cento volte in un istante,  
in ogni goccia di pioggia fra i capelli  
un'altra esistenza.  
E tutto è fradicio di radici.  
Ho sentito il primo vagito cantare  
nell'ultimo respiro  
del morente.  
Il primo bacio gonfio di stupore e poi,  
uno sguardo  
dato appena.  
Ho stretto mani giovani fra le mie  
e congedato dita ossute  
protese alla sera.  
E in un battere di palpebra tutto si è unito.  
Verità di attimi, tanta  
da sostenere su un piccolo cuore,  
profezia circolare.  
Promessa certa,  
così forte, da costringermi,  
a capovolgere il mio cielo.

*20 marzo 2017*

## Coraggio

Non ti muovere,  
guarda al cielo  
con occhi chiusi.  
Dentro, ti vedrai  
schiarire l'universo.  
Non ti muovere,  
scopri il dono  
del tempo immobile.  
Fermati,  
annusa il profumo.  
Ci sono stelle  
stese al tuo fianco.  
Bacia questa pioggia  
imparala sulle labbra.  
Non ti muovere,  
mentre annunci il dono tuo  
alla terra.  
Guardalo sporgersi  
e piano lo chiamerai  
coraggio sbocciato.

*12 febbraio 2017*