

Tracce di memoria  
31

Nella stessa collana

1. THIMOTY MEGARIDE, *L'eco del silenzio*, 2022.
2. DARIO NICOLELLA, *La luna. Dal mito alla conquista*, 2022.
3. MASSIMO ROSA, *Le cinque vite di Esposito Angelina*, 2023.
4. SUSY MOCERINO, *Racconti della tua terra. Cunte p'a criscenza*, 2022.
5. SALVATORE FORMISANO, *San Gennaro si fida di me*, 2022.
6. PIO RUSSO KRAUSS, *Come la luce dell'alba*, 2023.
7. ANNIBALE COGLIANO, *In terra di lupi*, 2023.
8. PRISCO BRUNO, *La storia dell'amore di una ottuagenaria. La voce del vento*, 2023.
9. ALDO VELLA, *Gaeta ultimo atto. Reportage di una inviate speciale all'assedio del 1861*, 2023.
10. ANTONIO PEDICINI, *Famiglia, donne e patafisica*, 2023.
11. ANDREA AMERICA, *Da Sidney alle falde del Vesuvio. Una lunga storia di amicizia*, 2024.
12. MASSIMO ROSA, *Le cinque vite di Esposito Angelina*, vol. II, 2023.
13. VALERIA IACOBACCI, *La stamperia dei libri proibiti*, 2024.
14. RITA SIMEONI, *L'alcova*, 2024.
15. GINA ASCOLESE, *Nozze, carrozze e re. I Borbone delle Due Sicilie 1859*, 2024.
16. GIOVANNI SPINA, *Ai lati d'Italia. Manuale di sopravvivenza per tutti quelli che credono che il mondo non debba andare così per sempre*, 2024.
17. FRANCESCO DIVENUTO, *Un giorno lungo una vita. Storie di tanti e di noi stessi*, 2024.
18. DAVIDE FALSINO, *I rintocchi dell'Aprutina*, 2024.
19. SALVATORE D'AMBROSIO, *Quello che lascia una vita*, in preparazione.
20. CRISTIANO CUTURI, *Fragenti di fragilità*, 2024.
21. ASSUNTA CERRONE, *All'intrasatta... in quarantena viaggio di fantasia dai graffiti alle emoticon*, 2024.
22. MARIA GARGOTTA, *Seminatore di verità. Storia di una vocazione*, 2024.
23. MARIA SIMONETTA DE MARINIS, *Blu lapislazzuli*, 2024.
24. FRANCESCA LIGUORO, *La Seconda Guerra Mondiale attraverso gli occhi di mio padre*, 2024.
25. FLORIANA COPPOLA, *Nero Blues. Racconti*, 2024.
26. MASSIMO MARINELLI, *I sogni oltre l'oceano*, in preparazione.
27. FRANCESCO DIVENUTO, *Ricerca d'amore fra attesa, delusione e tradimenti*, 2024.
28. GIUSEPPE ARAGNO, *Il romanzo della Resurrezione*, 2024.
29. NICOLA RUSSO, *intatto riaffiora il sangue*, 2024
30. GIOVANNI SPINA, *Le marionette di creta nella caverna della vita*, 2024.

Elvira Onorato

SEMBRA  
UNA NOTTE SENZA LUNA

Diario di un dolore  
che diventa amore



la Valle del Tempo

Tutti i volumi della collana sono sottoposti a doppio referaggio cieco. La documentazione resta agli atti. In alcuni casi ci si avvale anche di professori esterni al Comitato Scientifico, consultabile all'indirizzo [www.lavalledeltempo.com/la-casa-editrice](http://www.lavalledeltempo.com/la-casa-editrice).

Impaginazione e copertina di Rossana Toppi

Sembra una notte senza luna  
diario di un dolore che diventa amore  
di Elvira Onorato

Collana Tracce di memoria, 31

pp. 292; f.to 14,5x21,5  
ISBN 979-12-81993-46-4

© la Valle del Tempo  
Napoli 2025

Iva assolta dall'Editore

*Dolore che spoglia,  
rende poveri,  
fa morire,  
ma anche cambiare,  
crescere,  
volare,  
incontro all'infinito,  
oltre ciò che appare,  
verso l'essere.  
Se alzi gli occhi al cielo,  
ti scopri forte nella fragilità,  
nudo ma felice,  
uomo vero,  
così come ti ha voluto  
chi ti ha amato per primo*



**NOTTE SENZA LUNA**



# Notte senza luna

Le mie notti,  
senza respiro,  
senza mattino,  
senza luna.  
I miei occhi fissano tristi  
la mia luce spenta.  
Notte che piange,  
bagna il cuscino,  
trema,  
diventa umida  
e fredda.  
Notte ferita,  
nuda,  
spaventata.  
Notte infinita,  
senza sonno.  
Il mio vuoto  
mi scava dentro,  
mi precipita sempre più giù  
nella tua assenza.  
Notte senza meta,  
scappa da ogni parte,  
non riesco a trattenerla.  
Pensieri strani  
urlano,  
fanno a botte,  
mi riducono a brandelli.  
Della mia notte

resta  
un cuore strappato,  
qua e là pezzi di me  
divorati dalla tua mancanza.

Stamattina mi sono svegliata con un gran desiderio di scrivere, era un po' che non lo facevo.

Prendo la mia agenda che ho trasformato in una sorta di diario e la mia penna d'argento, regalo del mio papà, una penna che mi ha accompagnata nel cammino attraverso i meandri più nascosti della mia anima.

Ho fissato su un foglio bianco le mie emozioni, le mie lacrime ma anche la mia gioia, i miei momenti di spensieratezza, gli attimi fuggenti, i ricordi più cari.

Ho confidato al mio diario le mie cadute e il mio desiderio di rialzarmi, speranze e illusioni, sconfitte e conquiste.

Ho sperimentato il potere liberatorio della scrittura ogni volta che ho aperto le mie stanze segrete per far entrare aria pulita e tirar fuori dai cassetti ciò che ho tenuto nascosto per anni.

Ho usato la mia penna soprattutto quando ho ritrovato il tuo abbraccio perduto e mai dimenticato che ha dato un senso a ciò che sembrava non averlo, vita a ciò che appariva morto.

Mi siedo alla scrivania e apro la mia agenda, è un'agenda che porta la data di dieci anni fa, l'anno in cui ho perso mio padre.

Ricordo quella sera in cui non è tornato a casa, le immagini si susseguono nella mia mente, vivide e inesorabili.

Rivivo quella notte in bianco trascorsa abbracciata a mia madre aspettando notizie di papà.

La tragica notizia arriva e ci trova impreparate a reggerne il peso.

A partire da quell'anno che ha segnato la prima data importante della mia vita, c'è stata una successione di eventi, belli e brutti, che si sono intrecciati in maniera così stretta da

unirsi e sovrapporsi fino a diventare l'uno la conseguenza dell'altro.

Quest'intreccio io me lo porto dentro, ha segnato la mia vita in maniera indelebile.

Caro diario,

ricordo come se fosse ieri, il giorno del funerale di mio padre.

Sono lì, attonita, disperata, affranta, davanti alla sua bara.

La chiesa è piena.

Tanti abbracci, troppi baci, tanta gente che ostenta un falso dolore.

C'è chi si incontra dopo tanto tempo, chi si scambia informazioni sulle proprie vite, chi abbozza un sorriso, chi vorrebbe dire una parola di consolazione ma non ci riesce.

Quante frasi fatte e senza senso: "è stata una tragedia, non ve lo meritavate...", come se poi ci fosse qualcuno che meritasse di vedere il corpo del proprio padre chiuso in una bara.

La morte di mio padre ha segnato l'inizio del mio cammino, un cammino che mi avrebbe condotta a scoprire il mio destino eterno.

Strada facendo avrei sperimentato che la mia storia ferita è parte integrante di un disegno prezioso in cui tutto avrebbe trovato il suo posto e il suo coraggio.

La mia vita, gioie e dolori, un dono da non sprecare, un unico pacchetto da scartare ogni giorno con stupore fino a scegliere di morire per qualcosa che vale.

Caro diario,

è passato tanto tempo dall'ultima volta che ho riempito una tua pagina, forse perché non ho avuto il coraggio di mostrare, neanche a me stessa, la mia fragilità.

Sono dieci anni che è morto mio padre e finalmente sento il bisogno di raccontarti tutte le emozioni che ho tenuto nascoste nel mio cuore, quella voce che sento dentro e non riesco più a trattenere.

In questi anni ho cercato disperatamente un senso alla mia sofferenza e, giorno dopo giorno, attraverso una conoscenza più profonda di me stessa, ho sperimentato come il dolore abbia operato dentro di me allo stesso modo in cui l'aratro lavora la terra.

Quando passa fa male, ma la prepara ad accogliere il seme rendendola feconda.

La trasforma, e lei docilmente si lascia trasformare, perché vuole diventare cibo per il contadino. Vuole portare a compimento lo scopo per il quale esiste.

Attraverso il dolore mi sono stati dati gli strumenti per realizzare pienamente la mia umanità e vivere un eterno presente già da ora, con quello che c'è.

Sto assaporando la libertà di morire a me stessa per guadagnare un cuore nuovo che batte al ritmo diverso della vera vita.

Morire per vivere.

Allo stesso stesso modo in cui il chicco di frumento ha bisogno di cadere nella terra per trasformarsi, per dare frutto e diventare pane.

Nel chicco, come nella vita, c'è già tutto ciò che serve, bisogna solo portarlo alla luce.

Attraverso un lungo e faticoso cammino, l'amore mi ha resa libera di viaggiare dentro di me oltre il deserto della fragilità.

Mi ha mostrato ogni volta il passo successivo per poter continuare il viaggio senza perdermi, tenendo ben chiara la meta da raggiungere.

Strada facendo, spesso un passo avanti e due indietro, sono morta e rinata tante volte.

Sono caduta, ma lui mi ha rialzata e mi ha fatto sperimentare la bellezza dell'andare nonostante le difficoltà da attraversare.

Ogni giorno un nuovo stupore per la vita che spiega se stessa, occhi nuovi per guardare la notte aspettando l'alba, uno sguardo altro per realizzare il mio senso eterno.

In viaggio, senza perdere mai di vista la speranza, diritta verso la meta, l'unica per cui vane vale la pena vivere ed amare.

Sempre avanti, con coraggio, dando valore a quello che la vita ci dona, che è tutto ciò che serve per camminare.

Non manca nulla, quello che cerchiamo si nasconde nei taciuti sguardi di chi è solo, nelle lacrime nascoste di chi soffre, nel sorriso di chi ama senza far rumore.

In chi ha fame di tutto, soprattutto d'amore.

Non hai mani, non hai piedi, hai le mie mani e i miei piedi.

Mi chiedi di essere strumento della tua presenza per guadagnare un cuore nuovo.

Nell'abbraccio dell'amore, il dolore può trasformarsi in grembo per portare alla luce il tesoro prezioso che mi porto dentro.

È proprio attraverso la mia storia imperfetta che ho scoperto la bellezza della mia umanità.

Sono piccola e grande nello stesso tempo, fragile ma forte, nuda ma preziosa, unica, infinitamente amata.

Sono polvere preziosa baciata dall'amore.

Dieci anni dopo la morte di mio padre un altro evento segna la mia vita in maniera indelebile.

Sembrerebbe una notte d'estate come tante altre, una di quelle notti senza luna.

Fa caldo, è stata una giornata afosa, spalanco il balcone per far entrare un po' di aria fresca.

Mi affaccio, sono preoccupata perché sei uscito con la moto e non sei ancora tornato a casa.

Sono particolarmente stanca, avrei bisogno di stendemi ma non ci riesco e, come al solito, ti aspetto sveglia.

Ti telefono, non mi rispondi.

Questa, penso, sarà un'altra notte senza sonno, ormai ci ho fatto l'abitudine.

Cerco di tranquillizzarmi, mi avevi detto che si sarebbe fatto tardi, sei andato a suonare con la tua band nel solito locale.

Ti richiamo, anche stavolta nessuna risposta; ci sarà tanto rumore, probabilmente è per questo che non senti squillare il cellulare.

Guardo la strada sperando di vederti arrivare, spesso ti tratti sotto casa a chiacchierare con i tuoi amici.

Passano tante macchine ma non la tua moto, sono quasi le quattro del mattino e tu ancora non sei tornato.

In preda all'ansia comincio a telefonare ai tuoi amici, ma hanno tutti il cellulare spento, considerata l'ora, staranno già dormendo da un pezzo.

All'improvviso il suono del citofono buca il silenzio della notte e mi fa sobbalzare.

Penso che sei tu che, come spesso succede, avrai dimenticato le chiavi di casa.

Non sei tu.

Sotto il palazzo c'è la macchina della polizia.

Mi dicono di scendere, devono parlarmi.

Mi precipito giù per le scale, sono terribilmente spaventata.

Hai avuto un incidente, una macchina che procedeva contro-senso ti ha tagliato la strada.

Sono confusa, stordita, il mio cuore comincia a battere impazito, mi si annebbia la vista, mi sento di svenire.

I poliziotti cercano di tranquillizzarmi, sei in gravi condizioni ma sei vivo, mi dicono di stare calma e di andare con loro.

Mi portano da te.

È una corsa disperata contro il tempo, contro il destino, contro la morte.

Tutto è cominciato quella notte, la terribile notte dell'incidente. Vedo il tuo corpo riverso a terra, il tuo sangue, tanto sangue.

Il mio cuore sembra quasi volermi uscire dal petto ma devo resistere.

Mi piego su di te, voglio sentire il tuo respiro, il tuo cuore non può, non deve smettere di battere.

È buio fitto, dentro e fuori di me. Sento le sirene dell'ambulanza che urlano, vedo gli infermieri che portano la barella, il medico si lancia nel primo soccorso.

Poi la corsa disperata all'ospedale, non c'è tempo da perdere, è in gioco la tua vita, quella vita tanto preziosa per me.

È un codice rosso, ti portano di corsa in sala operatoria, c'è un'emorragia in atto.

Resisti ti prego, so che potresti andar via ma, ne sono certa, chi ti ama non lo permetterà.

Poi l'attesa, un'attesa che sembra non finire mai.

Aspetto col cuore in gola il responso dei medici.

Dopo circa tre interminabili ore finalmente esci dalla sala operatoria.

La situazione è grave, ti portano in rianimazione.

E lì rimani per parecchi giorni, tanti, troppi, sembra che non ci sia niente da fare.

È buio, dentro e fuori di me.

Le mie notti,

senza respiro,

senza mattino,

senza luna.

I miei occhi

fissano tristi

la mia luce spenta.

Notte che piange,

bagna il cuscino,

trema,  
diventa umida  
e fredda.  
Notte ferita,  
nuda,  
spaventata.  
Notte infinita,  
senza sonno.  
Il mio vuoto  
mi scava dentro,  
mi precipita sempre più giù  
nella tua assenza.  
Notte senza meta,  
scappa da ogni parte,  
non riesco a trattenerla.  
Pensieri strani  
urlano,  
fanno a botte,  
mi riducono a brandelli.  
Della mia notte  
resta  
un cuore strappato,  
qua e là pezzi di me  
divorati dalla tua mancanza.

I medici sono impotenti, non sono in grado di salvarti la vita,  
ti danno per spacciato.

Ma non sei solo.

Una dottoressa si prende cura di te, non si rassegna a lasciarti morire.

Esistono gli angeli e Maria è stata uno di quelli.

Organizza il tuo trasferimento in un altro ospedale dove un  
luminare si sarebbe preso la responsabilità di operarti.

Ci sono cinquanta probabilità su cento che tu sopravviva.

Grazie a Dio esci vivo dalla sala operatoria.

A partire da quel momento passerà quasi un anno prima che

tu possa tornare a casa, un anno durante il quale più volte hai rischiato la vita.

Un anno durante il quale ho pianto di nascosto senza farmi vedere, ho dovuto indossare una maschera per dirti che tutto stava andando per il meglio...

Sorridere  
per nascondere  
un dolore  
che bussa forte  
alla porta del cuore.  
Ingoiare in fretta  
una lacrima amara  
senza farsi vedere.  
Ogni giorno,  
sotto la maschera,  
l'insostenibile peso  
di una verità negata.

Un anno terribile per te e per me, in cui non ti è stata risparmiata nessuna sofferenza.

Un anno che da ragazzo ti ha trasformato in un uomo, un uomo vero che ha sperimentato sulla sua pelle tutto il peso dell'umana fragilità.

Finalmente sei tornato a casa.

La stanza è buia, cammino in punta di piedi per non fare rumore.

Mi avvicino al tuo letto, l'abbraccio del tuo sguardo mi accarezza l'anima.

Dal lenzuolo tiri fuori una mano per cercare la mia e, con un filo di voce, mi dici che sono bella, bella dentro, nonostante tutto.

Sei il dono più prezioso che ho ricevuto, il miracolo di un cuore che non ha smesso di battere, una vita da custodire con cura nell'amore.

Sei stanco, stanco di soffrire, cerchi di riposare ma non ci riesci,

il dolore non ti dà tregua. Tra noi un silenzio fatto di respiro, un silenzio che sa parlare con l'alfabeto muto dell'amore.

Mi vuoi lì, accanto a te, per cominciare il viaggio più importante della nostra vita. Anche se ti costa fatica, ti alzi dal letto e lentamente raggiungi il pianoforte.

Niente, nemmeno il dolore, riesce a spegnere quello che hai dentro, non vuoi che io smetta di sperare.

Mentre le tue mani scivolano sulla tastiera, cade tutto ciò che è effimero.

Hai gli occhi chiusi e il cuore spalancato, mi immergo nella profondità della tua anima, avrei voluto abbracciarla...

La tua musica è leggera come il vento, è un'emozione sempre nuova che arriva dritta al cuore, lascia tracce di te e non muore. Intendi cose che gli altri non conoscono, ascolti voci che non tutti sentono, il tuo cuore grida e quel suono non si perde, mi scava nel profondo.

Il tuo amore è reso ancora più forte dal tuo dolore.

Stamattina, mi hai lasciato il solito biglietto, è come ricevere una carezza sul mio viso affaticato.

Le tue parole esprimono tutta la bellezza della tua anima: "sorridi, anche solo per poco, guardati mentre sorridi!

Grazie, sei davvero preziosa"

Insieme, sempre, soprattutto nella notte, stretti in un abbraccio infinito, per condividere la paura del buio. Insieme nel dolore, alla scoperta di un'intimità nuova che tutto trasforma in amore.

Ti stringo tra le braccia, trovo conforto nella potenza silenziosa di un sorriso che parla, nel sentire il suono del tuo nome.

I miei momenti insieme a te, ritagli di vita vera per accendere una luce nel buio del dolore.

Mentre ti bacio sento il sapore delle tue lacrime, non riesco a sopportare il peso del tuo dolore.

Lacrime  
che parlano d'amore,  
contro gli occhi asciutti  
di chi crede

di avere tutto  
sotto controllo.  
Pianto di una madre  
che soffre  
per il figlio malato,  
gocce di gioia  
per aver ritrovato  
che si credeva perduto.  
Lacrime di speranza  
per un mondo diverso,  
più umano.  
Acqua che sgorga  
per ricordarci  
che siamo fragili,  
ma veri.

Condivido la tua sofferenza fino a sentirla dentro come se fosse la mia.

Piano piano anche per me il cielo si fa buio.