

A black and white close-up portrait of a woman with long, wavy hair, looking slightly to the left. The background is a textured, light gray.

**Viviana Albanese**

**LE NOVE FASI**

*puntoacapo*

Le impronte  
XXX

*I Racconti del Territorio*

*puntoacapo* Editrice di Cristina Daglio  
Via Vecchia Pozzolo 7B, 15060 Pasturana (AL)  
Telefono: 0143-75043  
P. IVA 02205710060

[www.puntoacapo-editrice.com](http://www.puntoacapo-editrice.com)  
[www.almanaccopunto.com](http://www.almanaccopunto.com)  
<https://it-it.facebook.com/puntoacapoEditrice.poesia>  
Instagram: #puntoacapoeditrice

Per ordinare i nostri libri  
vai alla pagina SHOP del sito oppure scrivi a:  
[acquisti@puntoacapo-editrice.com](mailto:acquisti@puntoacapo-editrice.com)

ISBN 978-88-6679-294-9

Viviana Albanese

LE NOVE FASI

*punto***a***capo*



## PARTE PRIMA

SHOCK EMOTIVO  
NEGAZIONE



## CAPITOLO 1

**A**llegra non si era mai spinta da sola così lontana da casa. Fino a quel primo luglio 2019, non aveva mai fatto nulla che non fosse stato preventivamente programmato e, soprattutto, non senza la costante presenza al suo fianco di Serena, la sorella minore, o di suo marito.

Questa volta, però, non era stato possibile. Aveva dovuto prendere ogni decisione da sé, aveva dovuto credere fermamente in quel che stava per fare, ancor di più in un momento simile, quando ogni sua mossa e ogni sua decisione erano valutate e giudicate da chi le stava intorno.

Aveva bisogno d'aria. Aveva bisogno di tempo. Per pensare a tutto, o forse a niente.

Affittò così un'auto sulla quale caricò uno zaino da montagna, zeppo di libri e fotografie, e un piccolo trolley azzurro con pochi cambi di abbigliamento. Si diresse istintivamente verso nord, spaventata dalla solitudine che l'aspettava e, allo stesso tempo, sicura come non lo era mai stata in vita sua che quello che stava intraprendendo era il viaggio che avrebbe cambiato la sua vita, come se tutto ciò che era accaduto nei mesi precedenti non l'avesse già stravolta a sufficienza.

Guidò a velocità sostenuta fino al confine, come se fosse strettamente necessario lasciarsi l'Italia alle spalle e poi, toccato il suolo francese, iniziò a percorrere con molta calma strade secondarie, scegliendo a caso i luoghi in cui mangiare e dormire, un libro sempre a portata di mano, la radio spenta. Nessun rumore non necessario. Scelse piccoli ristoranti e pensioni a conduzione familiare, per lo più, con poche stanze e ancor meno ospiti, nonostante la stagione estiva ormai nel pieno. Non parlò per giorni e giorni; fingeva di non conoscere la lingua per non essere costretta a dare più informazioni del necessario: mostrava la carta di identità ai *concierges* e rispondeva con le mani alla domanda – *Combien de nuits?* – anzi con un dito solo, una notte per ogni luogo, non di più, indicava sul menù dei ristoran-

ti qualcosa a caso da mangiare, giusto per sopravvivere, e salutava con un cenno del capo e a volte un sorriso tirato che, però, le costava più di quanto avrebbe fatto un semplice *Au revoir*. Teneva sempre la testa bassa e i capelli sciolti, le creavano in questo modo uno scudo infallibile: lunghi com'erano, nessuno riusciva a intravedere la sua espressione.

La prima crisi arrivò come una doccia fredda nella piccola stanza di un albergo sulla riva del Rodano, nei pressi di Lione. Il dolore, acuto, parti dalla base della nuca, ma lo giustificò a se stessa con la tensione della guida: macinava centinaia di chilometri al giorno senza una destinazione precisa, aveva spesso la sensazione di essersi persa e, nonostante non avesse alcuna fretta, irrigidiva istintivamente i muscoli quando non si raccapezzava sulla cartina geografica o ripeteva la stessa strada perché sbagliava gli incroci ritrovandosi più volte nello stesso luogo. *Certo* aveva pensato *un po' di rigidità muscolare*, ecco cosa poteva essere. Ma il dolore, deciso, si allungò camminando lungo una linea che saliva sulla testa per poi spostarsi sul davanti, toccare la tempia, l'occhio, il naso e arrivare fino alle arcate dentali, strappandole un piccolo grido che soffocò nel cuscino quadrato del piccolo letto al centro della stanza.

L'odore forte dell'amido sulla federa del cuscino fu sostituito repentinamente da quello del cioccolato fuso in cui sua sorella stava immergendo i biscotti di pasta-frolla ancora tiepidi, sfornati poco prima dalla mamma.

Serena doveva avere cinque anni, riconobbe la maglietta di *Memole* che indossava: era sbiadita, macchiata di qualcosa sul gomito destro, ma Allegra la amava con tutta se stessa e non l'avrebbe mai ceduta a sua sorella se la mamma non l'avesse obbligata; non era importante se ormai le lasciava il pancino scoperto, o era da bambina piccola, quella era la sua maglietta preferita! Entro l'inizio delle elementari però sarebbe stata piccola anche a Serena, e lei se la sarebbe potuta riprendere. Non vedeva l'ora che arrivasse quel momento.

– Me ne dai uno, Sere?

– No. Tu fai i compiti, non puoi sporcarti le mani!

– No! –

Serena immerse tutta la mano nel cioccolato fuso, creando scompiglio in cucina e guadagnandosi un rimprovero divertito da parte della mamma, mentre fissava con aria compiaciuta un'Allegra imbronciata e con lo stomaco gorgogliante.

Emerse di soprassalto da quel breve flash come da un'apnea. Si tirò su in ginocchio sul letto, inspirando ed espirando rumorosamente, con le lacrime agli occhi: aveva un potente mal di testa e voglia di cioccolato. Il sudore le imperlava la fronte e, con un gesto istintivo divenuto automatico negli anni, raccolse i capelli in una crocchia e li legò con l'elastico nero che portava sempre al polso destro. Si alzò dal letto e misurò lentamente tutta la superficie della stanza a piedi scalzi, provava piacere dal contatto della pelle nuda con il legno del parquet. Quando il respiro fu di nuovo regolare, evitando con lo sguardo il letto su cui era appena stata male, si avvicinò al comodino, sul quale aveva posato una guida della Francia e un piccolo quaderno e, seduta alla scrivania, cercò di tracciare un seppur indicativo programma di viaggio: destinazione Parigi.

Ci arrivò infine, ma senza fretta, una sera, al tramonto. Si diresse verso l'albergo in cui lei e Simone avevano trascorso la luna di miele, era costoso, questo è vero, ma utilizzò la carta di credito del conto corrente cointestato senza alcuna remora, in fin dei conti, erano sempre marito e moglie e lei non aveva un lavoro stabile da un'eternità, da sempre forse.

Vagò per la città una settimana intera; riuscì a mantenere il suo ostinato silenzio, tanto da non ricordare il suono della propria voce, tranne per quel grido, nell'albergo sul fiume. Il mal di testa non le era più tornato, aveva evitato di guidare restituendo l'auto il giorno stesso in cui era giunta a Parigi, girava raramente in taxi, spesso in metro e soprattutto a piedi; si sedeva sugli scalini di Montmartre, davanti alle piramidi del Louvre o vicino a una Nôtre-Dame recentemente sfregiata a cercare di non ricordare come era stato visitarla con Simone. Eppure era per quello che era andata fin lì, o no? Stes-

sa città, stesso albergo, stava ripercorrendo ogni passo di quella vita che ormai non era più sua.

Un giorno, all'improvviso, fu colpita da un forte mal di stomaco, una nausea che non riusciva a contenere. Vomitò dietro un albero, mentre i passanti la osservavano sconcertati; forse pensavano fosse una sbandata, un'ubriaca qualunque che aveva già raggiunto l'apice alle dieci del mattino, sporcandosi anche i lunghissimi capelli con lo schifo che il suo corpo stava rifiutando.

Allegra capi allora di averne abbastanza: non era certo una sbronza da alcol la sua, né un'overdose da stupefacenti. Era al colmo, ma di ricordi, era Parigi a nausearla, era la sua precedente vita felice.

Tirò fuori il cellulare dalla tasca e prenotò un volo per quello stesso pomeriggio. Corse in albergo, raccolse le sue poche cose e salì su un taxi diretto all'aeroporto di Paris Orly, solo una volta là, si accorse di non essersi neanche lavata i capelli.

– Non sei Sansone, Ally! Cosa vuoi che ti succeda se spunti un po' quei capelli? Al limite si rinforzano e scongiuri il rischio delle doppie punte. – Serena sorrideva, mostrando l'odiato apparecchio ortodontico di cui però aveva deciso di non volersi vergognare neanche un po'. Era sicura di sé e della propria bellezza, non sarebbe stato un orribile e doloroso fil di ferro a buttarla giù di morale.

– Io non me li taglio.

– Un pochino...

– No, Sere, non se ne parla neanche! –

Serena si avvicinò a sua sorella e, sottovoce, aggiunse: – Il fratello di Roby lavora a Tortona da Coppola, mi ha riservato due posti oggi pomeriggio. Ho visto l'orario delle corriere, ce la facciamo senza dover dire niente a mamma e papà.

– E quando mamma e papà ci vedono con i capelli diversi? – Allegra tremava leggermente.

– Non diciamo che siamo state a Tortona, ma che siamo andate qui a Novi.

## CAPITOLO 11

**R**ipensare a quell'ultimo giorno al lavoro gli dava il voltastomaco, gli faceva passare la voglia di mangiare e sapeva che non doveva, non poteva mettersi a saltare dei pasti, perché lo stomaco vuoto, il digiuno protratto per più di qualche ora, gliel'avrebbe fatta pagare cara nelle ore successive.

Non voleva neanche parlarne con Allegra, non gli piaceva pensare a quel lato di sé, quello che esplodeva mostrando risentimenti covati per lungo tempo e che poteva fare male. Lei ne aveva avuto un assaggio, ma non voleva dirle di più.

Le aveva già raccontato di sua madre, avevano cenato e pranzato insieme troppe volte perché lei non si accorgesse che c'era qualcosa di strano nel suo rapporto col cibo, ma questo no, non poteva dirle che la sua difficoltà di comunicare l'aveva portato a covare rabbia, troppe volte nella sua vita: con sua madre, con gli amici e infine con Laura. Però non le aveva mai fatto male, aveva solo gridato, dato in escandescenza, rotto qualche piatto ed era successo perché lei non lo amava più e lui non poteva sopportarlo. Non che fosse una scusa, lo sapeva bene.

Ora Allegra voleva sapere perché non stesse lavorando e come faceva a dirle che era stato sospeso per aver preso a pugni un collega, come faceva a dirle che era successo perché il collega era il padre del figlio di sua moglie. Come poteva parlare senza esplodere di nuovo? Perché bruciava, continuava a bruciare. Quello che gli faceva più male e lo corrodeva dall'interno non era aver quasi perso il posto per aver preso a pugni un collega davanti a tutto l'ufficio, non era la brutta figura colossale fatta. Ciò che bruciava di più, che lo faceva stare realmente male come non aveva mai pensato si potesse stare, era che Laura si fosse rifatta una vita prima ancora che le pratiche del divorzio fossero completate. Lei aveva un bambino. Con un altro. Aveva una nuova famiglia. Aveva una famiglia.

Forse Andrea neanche l'amava più da tempo, non avrebbe saputo dirlo se qualcuno gli avesse fatto una domanda diretta. Ma era stato il suo sogno di una vita regolare, il sogno di una famiglia unita ad essere andato al tappeto con quel pugno.

– Allegra?

– Sì? – Un colpo di vento le spostò i capelli.

– Quest'anno ti porto a guardare i fuochi come non li hai mai visti! –

## PARTE TERZA

ACCETTAZIONE  
PERDONO



## CAPITOLO 17

**A**prì gli occhi a fatica, non aveva dormito così profondamente da settimane, mesi forse. Il soffitto aveva bisogno di essere imbiancato, se ne accorgeva solo in quel momento, sdraiata supina, la testa completamente affondata nel morbido cuscino di piume, gli occhi che vagavano da un angolo all'altro dell'alto soffitto, c'era anche qualche ragnatela da togliere. Volse la testa a destra per controllare l'ora: erano le 4:16 del mattino. *Dopotutto non ho dormito così tanto allora...* pensò, ma era stato un sonno profondo, indisturbato; sentiva le palpebre pesanti e aveva la testa sgombra, nessun incubo, nessun mal di testa in arrivo, nessun ricordo invadente che di solito permeava quella stanza. Passò le mani sul proprio viso, tirandosi la pelle verso l'alto e spostando i capelli che le solleticavano gli zigomi. Quando erano più lunghi erano più semplici da gestire, bastava legarli bene e rimanevano disciplinati, anche la notte. Fece una piccola torsione col collo, per stirare i muscoli da ogni lato; le sembrava che le crisi fossero diminuite da quando Andrea la massaggiava e lo *stretching* le sembrò una buona soluzione. Quando girò il collo a sinistra, però, lo vide. Lui era lì. Non era un sogno, non era un incubo, non era Simone che la tormentava con ricordi pesanti. Era Andrea Alberto Marco Ventimiglia, che dormiva profondamente accanto a lei. La prima reazione fu di spavento. L'aveva a stento fatto entrare in casa sua fino a quel momento; come poteva quindi essere lì? Perché non se lo ricordava?

Rifletté su ciò che era successo il giorno prima. La sua ex-moglie che se ne andava con il gatto, Andrea fuori di sé dalla rabbia che picchiava sul piano della cucina e, a quel punto, decise di controllargli le mani: sì, era successo davvero, lui aveva ancora dei cerotti da cui si intravedevano macchie di sangue ormai rappreso. E poi? Che cosa era successo? L'aveva medicato e avevano fatto l'amore, di nuovo, sul divano bianco del suo appartamento. Avrebbe smesso di

sentirsi in colpa per quell'intimità? Per quei momenti di assoluta esclusione di tutto il mondo esterno in cui erano solo lui e lei e il piacere anche fisico che provavano nello stare insieme? Avrebbe smesso di sentirsi in colpa? No. Probabilmente no. Ma non le importava, era cresciuta tra sensi di colpa di ogni tipo, poteva convivere ancora per un po'.

Si girò sul fianco sinistro, avvicinandosi a lui. Lo baciò sulle labbra sperando di svegliarlo, ma l'unica reazione che ottenne fu un lieve sorriso, assolutamente inconscio, e un mugolio. Andrea si mosse appena sistemandosi meglio sul cuscino e continuò a dormire. Avevano passato troppe notti insonni insieme per non capire che quel sonno era una benedizione per lui come lo era stato per lei fino a quel momento. Non l'avrebbe svegliato. Si sarebbe alzata, fatta un caffè e avrebbe aspettato che si svegliasse da solo. *Chisseneffrega se stiamo infrangendo ogni regola, chisseneffrega se questa è casa mia e di Simone*. Il fantasma di lui l'aveva lasciata in pace quella notte ed era la prima volta che succedeva da quando era lì. Forse non era poi così sbagliato allora ciò che stava facendo. Poteva continuare sulla sua strada, senza pensare troppo alle implicazioni.

Si alzò piano, per non muovere troppo il materasso, si avviò scalza in cucina e accese la macchina del caffè affinché si scaldasse e, andando in bagno, notò di sfuggita lo schermo del telefono che si accendeva. Un messaggio? A quell'ora della notte?

– Che cosa stai facendo? –

La voce di Andrea interruppe il silenzio profondo che regnava nell'appartamento. Allegra alzò il viso per guardarlo, stava sistemando del cibo in una busta di carta bianca, sopra c'era scritto "AAM".

– Ally? Cosa stai facendo? – dovette incalzarla lui, perché lei non rispondeva.

– Ti preparo un sacchetto con gli avanzi del mio frigo, non vorrei buttare via tutto. – Cercava di non cogliere il tono di lui, l'espressione del suo viso che nulla aveva a che fare con quella di poche ore prima, nel suo letto.

– Formaggio avanzato.

– Sì.



## *Nota dell'autrice*

Quando è nata l'idea di questo romanzo, ho fatto qualche ricerca in internet sulle fasi di elaborazione di una perdita e, accanto al modello più comune e conosciuto delle cinque fasi di elaborazione del lutto, ho trovato un modello che consta di nove fasi: shock emotivo, negazione, rabbia, paura-depressione, tristezza, accettazione, perdono, ricerca di significato, serenità e pace ritrovata. Su questo modello ho costruito la storia di Allegra.

Preciso che questo romanzo è un'opera di fantasia, che il modello ha fatto solo da struttura narrativa e che non ha alcuna valenza scientifica.

# INDICE

## LE NOVE FASI

PARTE PRIMA .....	5
SHOCK EMOTIVO	
NEGAZIONE	
PARTE SECONDA .....	43
RABBIA	
PAURA-DEPRESSIONE	
TRISTEZZA	
PARTE TERZA .....	107
ACCETTAZIONE	
PERDONO	
PARTE QUARTA .....	143
RICERCA DI SIGNIFICATO	
SERENITÀ E PACE RITROVATA	
EPILOGO .....	151
<i>Nota dell'autrice</i> .....	156



# Le impronte

*Collana di cultura e letteratura del territorio*

11. Gianluigi Repetto, *Una maratona lunga un chilometro*, pp. 80, € 10,00, Nota di Valeria Straneo, Postfazione di Paolo Bellingeri ISBN 978-88-6679-068-6 (Romanzo breve)
12. Osvaldo Semino, *Racconti della valle e dei fiumi*, pp. 68, € 10,00 (racconti) ISBN 978-88-6679-073-0
13. Vincenzo Moretti, *La scomparsa*, pp. 104, € 12,00 (racconti) ISBN 978-88-6679-076-1
14. Viviana Albanese, *Merveledi*, pp. 170, € 15,00 (romanzo) ISBN 978-88-6679-084-6
15. Luca Bottazzi, *Visione periferica*, pp. 230, € 15,00 (romanzo) ISBN 978-88-6679-080-8
16. Osvaldo Semino, *Racconti dell'attesa*, pp. 96, € 12,00 (racconti) ISBN 978-88-6679-101-0
17. Rinaldo Ponassi, *Voglia di vivere*, pp. 88, € 12,00 (racconto) ISBN 978-88-6679-111-9
18. Gianluigi Repetto, *Troppo bella per me*, pp. 144, € 15,00 (thriller) ISBN 978-88-6679-113-3
19. Mario Franchini, *Nello spirito del tempo*, pp. 170, € 15,00 (racconti) ISBN 978-88-6679-118-8
20. Giuseppe Grassano, *Perdersi nel bosco*, pp. 200, € 15,00 (romanzo) ISBN 978-88-6679-161-4
21. Gianni Caccia, *Ricerca*, con illustrazioni di Pietro Casarini, Prefazione di Ivano Mugnaini, pp. 160, € 15,00 (racconti) ISBN 978-88-6679-168-3
22. Viviana Albanese, *Professione pendolare*, pp. 132, € 15,00 (romanzo) ISBN 978-88-6679-190-4
23. Anna Maria Caligiuri, *Il quaderno blu*, pp. 176, € 15,00 (romanzo) ISBN 978-88-6679-191-1
24. Pietro Fronterré, *Il ritorno*, pp. 82, € 12,00 (romanzo breve) ISBN 978-88-6679-219-2
25. Paola Fargion - Meir Polacco, *Il Vescovo degli ebrei. Storia di una famiglia ebraica durante la Shoah*, pp. 216, € 18,00 ISBN 978-88-6679-233-8
26. Gianluigi Mignacco, *Il Commiato* (romanzo), pp. 378, € 20,00 ISBN 978-88-6679-228-4
27. Andrea Scotto, *La Novi di parte guelfa dalla Scrivia a Via Roma. Passeggiata storico-artistica tra Medioevo e Barocco*, pp. 76, € 12,00 ISBN 978-88-6679-244-4
28. Celeste Caniggia, *La ruota nel deserto*, pp. 52, € 10,00 ISBN 978-88-6679-286-4
29. Osvaldo Semino, *I racconti del silenzio*, pp. 114, € 15,00 ISBN 978-88-6679-279-6
30. Viviana Albanese, *Le nove fasi*, pp. 160, € 15,00 ISBN 978-88-6679-294-9



Gennaio 2021

Stampato per conto di *puntoacapo* Editrice  
presso Universalbook srl  
Via Botticelli 22, 87032 Rende (CS)

**Può una donna rinascere fuggendo da una vita costruita su bugie?**

**Il primo luglio 2019 Allegra lascia l'Italia da sola e vaga senza meta per giorni finché si ritrova a Parigi, luogo che la riporta con la memoria a un passato recente, a un matrimonio felice con un marito che la ama, in una borghesia confortevole e confortante. Una vita che non è più sua.**

**Fugge di nuovo quindi, da ciò che conosce e la fa soffrire, e sale su un aereo diretto a Nizza, dove spera di chiudere definitivamente la porta sul passato. Il suo inconscio però si oppone, i ricordi la tormentano e non le lasciano pace, costringendola ad affrontare una dura realtà.**

**€ 15,00**

Photo by Maria Lysenko  
on Unsplash

