

Ho imparato a dire no

Una storia per imparare l'italiano

Per cinquant'anni ho detto sì a tutti. Sì a mia madre, sì ai miei figli, sì al mio capo, sì alle mie amiche. Sì, sì, sì. E un giorno mi sono guardata allo specchio e non sapevo più chi ero. Perché a forza di dire sì a tutti, avevo detto no a una persona sola: me stessa.

Mi chiamo Daniela, ho cinquant'anni, e vivo a Genova. Faccio la segretaria in uno studio dentistico. Sono sposata da venticinque anni con Franco. Ho due figli grandi, Giulia e Andrea. Ho una sorella, Loredana. Ho delle amiche, dei vicini, dei colleghi. E per tutta la vita, sono stata quella che c'è sempre. Quella che aiuta. Quella che non dice mai di no.

"Daniela, mi puoi fare un favore?" Sì. "Daniela, puoi fermarti un'ora in più?" Sì. "Mamma, mi tieni il bambino sabato?" Sì. "Daniela, mi presti dei soldi?" Sì. "Daniela, puoi occuparti tu anche di questo?" Sì.

Sempre sì. Da sempre. Ero fatta così, pensavo. Ero una brava persona, una persona generosa, disponibile. Tutti mi volevano bene. Tutti mi dicevano: "Daniela, sei un tesoro. Non so cosa farei senza di te."

Ma nessuno mi chiedeva mai come stavo io. Nessuno mi chiedeva mai cosa volevo io. Perché io non contavo. Io ero quella che diceva sì. Il mio compito nella vita era rendere più facile la vita degli altri. E la mia vita? La mia vita non esisteva.

Vi faccio capire com'ero. La mattina mi alzavo per prima, preparavo la colazione a tutti, anche se i miei figli ormai erano grandi e vivevano per conto loro — ma quando venivano a trovarmi, ero io a servirli. Al lavoro ero quella che restava sempre un'ora in più, che copriva i turni degli altri, che diceva sempre "certo, ci penso io". A casa facevo tutto: la spesa, la cucina, le pulizie, le bollette, i regali di Natale per tutta la famiglia — anche quelli della famiglia di mio marito. Se qualcuno aveva un problema, chiamava me. Se qualcuno aveva bisogno di un favore, chiamava me. Se qualcuno stava male, arrivavo io con la borsa della spesa e la pentola di minestra.

E io ne ero perfino orgogliosa. Pensavo: "Che donna in gamba che sono. Riesco a fare tutto." Non capivo che non stavo facendo tutto. Stavo solo sparendo, un sì alla volta.

Ci ho messo cinquant'anni a capirlo. E l'ho capito nel giorno più sbagliato di tutti: il giorno del mio compleanno.

Il giorno dei miei cinquant'anni, mi ero ripromessa una cosa. Una cosa piccola, per me. Volevo passare la giornata come volevo io. Niente di speciale: una passeggiata al mare, un pranzo tranquilla senza cucinare, magari un film la sera. Una giornata tutta mia, per una volta. Me l'ero promesso da settimane.

Non è andata così.

La mattina, alle sette, mi ha telefonato mia sorella Loredana. "Dani, buon compleanno! Senti, ho un problema. Devo andare dal medico e non ho nessuno che mi accompagna. Mi porti tu? So che è il tuo compleanno, ma tu sei così brava, e io ho paura ad andare da sola." E io ho detto sì.

Ho passato la mattina ad accompagnare mia sorella dal medico, ad aspettarla, a riportarla a casa. Quando sono tornata, era già ora di pranzo. E il telefono è squillato di nuovo. Era mia figlia Giulia. "Mamma! Buon compleanno! Amore di mamma. Senti, io e Paolo abbiamo un'emergenza, dobbiamo uscire, ci tieni il piccolo per il pomeriggio? Solo qualche ora. Poi festeggiamo il tuo compleanno tutti insieme, promesso." E io ho detto sì.

Ho passato il pomeriggio del mio cinquantesimo compleanno a badare a mio nipote, un bambino di due anni pieno di energia. Lo adoro, per carità. Ma era il mio compleanno, e io ero lì, stanca, a correre dietro a un bambino, mentre mia figlia era chissà dove.

E la sera? La sera, il grande festeggiamento tutti insieme. Sono arrivati tutti a casa mia. Mio marito, i miei figli, mia sorella, i nipoti. Tutti a festeggiare i miei cinquant'anni. Bello, no? Peccato che la cena ho dovuto cucinarla io. Nel giorno del mio compleanno, ho cucinato per dieci persone. Ho apparecchiato. Ho servito. Ho sparecchiato. Ho lavato i piatti. Mentre gli altri stavano seduti a tavola a ridere e a mangiare la cena che avevo preparato io, per il mio compleanno.

A un certo punto della serata, mio marito Franco ha alzato il bicchiere e ha detto: "Un brindisi a Daniela! La colonna della nostra famiglia! Quella che c'è sempre per tutti!" E tutti hanno applaudito. "A Daniela! Alla mamma! A Dani!"

Io ho sorriso. Ma dentro, in quel momento, mi si è rotto qualcosa.

Perché ho capito il significato vero di quel brindisi. "La colonna della famiglia. Quella che c'è sempre per tutti." Non stavano festeggiando me. Stavano

festeggiando quello che facevo per loro. Non ero una persona, per loro. Ero un servizio. Ero le mani che cucinavano, le braccia che tenevano i bambini, il portafoglio che prestava i soldi, le orecchie che ascoltavano i problemi. Nessuno di loro, in quella stanza, mi aveva chiesto: "Daniela, tu come stai? Cosa desideri per i tuoi cinquant'anni? Cosa possiamo fare noi per te, per una volta?"

Nessuno. Perché a nessuno era mai venuto in mente che anch'io potessi avere dei desideri.

Quella notte, quando finalmente se ne sono andati tutti, e io ho finito di rimettere in ordine la cucina, mi sono seduta sul divano, da sola, alle undici di sera. Il giorno del mio compleanno era finito. E io non avevo fatto niente di quello che volevo. Non la passeggiata al mare. Non il pranzo tranquilla. Non il film. Niente. Avevo passato i miei cinquant'anni a servire tutti gli altri, come ogni altro giorno della mia vita.

Ho guardato la casa in disordine, i piatti da lavare, e ho sentito una stanchezza che non era solo del corpo. Era una stanchezza dell'anima. Una stanchezza di cinquant'anni.

Sono andata in bagno e mi sono guardata allo specchio. E ho visto una donna stanca. Una donna di cinquant'anni con gli occhi spenti, che non si ricordava nemmeno l'ultima volta che aveva fatto qualcosa solo per sé. E mi sono fatta una domanda semplice: "Daniela, ma tu, cosa vuoi? Cosa ti piace? Cosa ti fa felice?"

E la cosa terribile è che non lo sapevo. Non sapevo rispondere. Avevo passato così tanto tempo a occuparmi degli altri, che avevo dimenticato me stessa. Non sapevo più cosa mi piaceva. Non avevo più sogni, desideri, gusti miei. Ero diventata solo un "sì" con le gambe.

E quella notte, davanti allo specchio, ho preso una decisione. Una decisione che ha cambiato tutto. Mi sono detta: "Basta. Da domani, imparo a dire di no."

Sembra facile, detto così. Non lo è. Perché quando hai detto sì per cinquant'anni, la parola "no" non ti esce. Ti si blocca in gola. È come una lingua straniera che non hai mai imparato.

Il primo "no" della mia vita l'ho detto tre giorni dopo. E vi assicuro che è stato più difficile di scalare una montagna.

Era una collega di lavoro, Marisa. Mi ha chiesto, come faceva sempre: "Dani, puoi coprire tu il mio turno di sabato? Ho un impegno." Io coprivo sempre i turni di tutti. Ero quella che diceva sempre sì. Ma quel sabato avevo deciso di andare finalmente a fare quella passeggiata al mare che mi ero promessa.

Ho aperto la bocca per dire "sì", come sempre. Il sì era già lì, pronto. E invece, con uno sforzo enorme, ho detto: "No, Marisa. Mi dispiace, sabato non posso."

Marisa mi ha guardata come se le avessi detto una parolaccia. "Come, non puoi? Ma tu non fai mai niente il sabato."

E lì è arrivata la parte difficile. La voglia di giustificarmi. Di spiegare. Di scusarmi mille volte. "Eh, veramente ho una cosa, cioè, non è importante, però..." Stavo già per cedere. Stavo già per dire "va bene, dai, lo copro io". Sentivo il vecchio sì che spingeva per uscire. Era così forte l'abitudine, così forte la paura di deludere qualcuno, di sembrare cattiva.

Ma mi sono fermata. E ho detto solo: "No, mi dispiace. Sabato ho un impegno." Senza spiegare quale. Senza giustificarmi.

Marisa se n'è andata offesa, borbottando qualcosa. E io sono rimasta lì, dietro il bancone dello studio, con il cuore che batteva forte, sudata, con le mani che tremavano, come se avessi fatto una cosa terribile. Mi sentivo in colpa da morire. Mi sentivo cattiva, egoista, una pessima persona. Per un semplice "no". Per aver difeso il mio sabato.

Ho pensato: "Ma guarda come sono ridotta. Ho cinquant'anni e mi tremano le mani perché ho detto no a una collega. Perché ho osato mettere me stessa al primo posto, per una volta."

Ma poi, quel sabato, sono andata al mare. Da sola. Ho camminato sulla spiaggia per due ore. Ho guardato le onde. Ho respirato. E mi sono sentita, per la prima volta da anni, libera. Quella passeggiata me l'ero conquistata con il mio primo "no". E aveva il sapore più buono del mondo.

Quel giorno ho capito una cosa: dire "no" a qualcun altro voleva dire dire "sì" a me stessa.

Ma la strada era ancora lunga. Perché una cosa è dire no a una collega. Un'altra è dire no alle persone che ami. E lì, credetemi, è tutta un'altra storia.

Il "no" più difficile di tutti è stato con mia figlia Giulia.

Giulia ha ventotto anni, un marito, e un bambino di due anni. E aveva preso un'abitudine: ogni fine settimana, mi lasciava il bambino. Non "mamma, ti va di tenere il piccolo?". No. Era diventato automatico. "Mamma, sabato te lo porto alle nove." E io tenevo mio nipote ogni sabato, tutto il giorno, mentre lei e il marito facevano le loro cose.

Io adoro mio nipote. Ma avevo cinquant'anni, lavoravo tutta la settimana, ed ero stanca. E soprattutto, non era mai una richiesta. Era un ordine. E io ero diventata la baby-sitter gratis, sempre disponibile, che non dice mai di no.

Un sabato, ho trovato il coraggio. Quando Giulia mi ha detto "mamma, domani ti porto il piccolo", ho fatto un respiro e ho detto: "Giulia, tesoro, domani no. Ho un impegno mio."

Silenzio dall'altra parte del telefono. Poi: "Come domani no? E io come faccio?"

"Non lo so, amore. Ma domani io non posso."

"Mamma, ma scusa, cosa devi fare di così importante? Sei in pensione, praticamente."

Quella frase mi ha fatto male. "Non sono in pensione, Giulia. Lavoro tutta la settimana. E domani voglio fare una cosa per me."

"Una cosa per te? E il bambino? Mamma, non ti riconosco. Sei diventata egoista."

Egoista. Mia figlia mi aveva dato dell'egoista, perché per una volta, una volta, dicevo di no. Ho chiuso il telefono con le lacrime agli occhi. E per tutta la sera ho pensato: "Forse ha ragione. Forse sono egoista. Che madre sono, che dice di no a sua figlia?"

Ne ho parlato con Franco, quella sera. Gli ho chiesto: "Franco, dimmi la verità. Sono egoista?"

E lui, che di solito non capiva queste cose, mi ha sorpresa. Ha detto: "Dani, tu egoista? Ma se in venticinque anni non ti ho mai vista fare una cosa per te. Se c'è una in questa famiglia che non è egoista, sei tu. Forse fin troppo."

Quelle parole mi hanno aiutata. Perché ho ragionato. Ho pensato: per ventotto anni ho detto sempre sì a mia figlia. E la prima volta che dico no, divento

"egoista"? No. Il problema non era il mio no. Il problema era che tutti si erano abituati troppo bene ai miei sì. Si erano dimenticati che anch'io ero una persona, con una vita, con dei bisogni. Mi avevano ridotta a un servizio sempre aperto. E la colpa, in parte, era mia, che li avevo abituati così. Per anni avevo insegnato a tutti che Daniela dice sempre sì. Adesso dovevo insegnare loro una cosa nuova. E all'inizio, si sa, le lezioni nuove non piacciono a nessuno.

Quel sabato non ho tenuto il bambino. Sono andata a fare un'altra cosa che avevo sempre rimandato: mi sono iscritta a un corso di pittura.

Sì, la pittura. Da ragazza, prima di sposarmi, prima dei figli, prima di tutto, io amavo dipingere. Avevo perfino un piccolo talento, dicevano. Ma poi era arrivata la vita, con i suoi sì, e avevo smesso. Avevo messo via i pennelli in un cassetto, insieme a tutto il resto di me. E per trent'anni non li avevo più toccati.

Quel sabato sono entrata in un'aula piena di cavalletti, di colori, dell'odore della tempera. E quando ho preso in mano un pennello, dopo trent'anni, mi sono messa a piangere. Piangevo di gioia. Perché avevo ritrovato una parte di me che credevo persa per sempre.

L'insegnante del corso, una signora sui sessant'anni di nome Miriam, mi si è avvicinata mentre guardavo il foglio bianco senza sapere da dove cominciare. "È la prima volta?"

"No," ho detto. "Cioè, sì. Dipingevo da ragazza. Ma ho smesso trent'anni fa."

"Trent'anni," ha ripetuto lei, con un sorriso. "E cosa l'ha fatta tornare?"

"Ho capito che avevo dimenticato me stessa," ho risposto. E lei ha annuito, come se fosse una cosa che aveva sentito tante volte.

"Sa," mi ha detto, "questo corso è pieno di donne come lei. Donne che hanno passato la vita a occuparsi di tutti, e che a un certo punto si sono ricordate di esistere. Il pennello è una cosa piccola. Ma a volte basta una cosa piccola per ricominciare a essere se stessi."

Quel giorno ho dipinto il mare. Il mare di Genova, quello della mia passeggiata. Non era un capolavoro. Ma era mio. La prima cosa mia, fatta per me, da non so quanti anni.

Ma non pensate che, da quel momento, sia stato tutto in discesa. Perché quando cominci a mettere dei confini, le persone intorno a te non la prendono bene. Per niente. E ci sono stati giorni, in quei mesi, in cui ho pensato di mollare tutto e tornare la vecchia Daniela.

Perché il senso di colpa è terribile. Quando hai passato la vita a dire sì, ogni "no" ti sembra un tradimento. Ti senti cattiva. Ti senti egoista. Senti le voci nella testa che ti dicono: "Ma come, tua figlia ha bisogno e tu dici no? Tua sorella è in difficoltà e tu pensi ai fatti tuoi? Che razza di persona sei diventata?"

E poi c'era la solitudine. Perché quando dici no, all'inizio, alcune persone si allontanano. E ti ritrovi con meno telefonate, meno gente intorno. E ti chiedi: "Ho fatto bene? O ho solo allontanato tutti?" Ci sono state sere in cui mi sono sentita sola, in cui ho quasi rimpianto i tempi in cui dicevo sempre sì e almeno tutti mi cercavano.

Ma poi guardavo i miei quadri. Guardavo la donna nuova che stavo diventando. E capivo che quella solitudine era solo di passaggio. Stavo facendo spazio. Buttavo via il vecchio per far entrare il nuovo.

Nei mesi dopo, la parola "no" ha cominciato a entrare, piano piano, nella mia vita. E ogni "no" era una piccola battaglia.

Ho detto no al mio capo, il dottor Mariani, che da anni mi faceva restare in studio un'ora in più senza mai pagarmela. Succedeva sempre: alle sei, ora di chiudere, arrivava con una pila di cartelle e diceva "Daniela, mi sistema queste prima di andare?". E io restavo, ogni volta, fino alle sette, gratis. Un giorno, alle sei in punto, ho preso la borsa e mi sono alzata. "Dottore, il mio orario finisce alle sei. Da oggi, alle sei io vado a casa."

Lui mi ha guardata sorpreso. "Ma Daniela, queste cartelle..."

"Le sistemo domani mattina, con calma. Adesso il mio orario è finito. Buonasera, dottore."

E sono uscita, con il cuore che batteva, aspettandomi chissà quale punizione. E invece sa una cosa? Il dottor Mariani ha cominciato a rispettarmi di più. Ha smesso di darmi il lavoro all'ultimo minuto. Ha perfino cominciato a dirmi "grazie". Le persone che ti trattano male lo fanno solo perché glielo permetti. Il giorno in cui smetti di permetterlo, cambiano. O se ne vanno. In ogni caso, tu stai

meglio.

Ho detto no alla mia amica Rita. Rita era una di quelle amiche che si fanno vive solo quando hanno bisogno. Mi chiamava per lamentarsi, per farsi prestare soldi, per farsi ascoltare per ore mentre raccontava i suoi guai. Io la ascoltavo, la consolavo, le davo consigli, le prestavo soldi che spesso non tornavano indietro. Ma quando avevo bisogno io? Quando ero io ad avere un problema? Rita non c'era mai. Aveva sempre qualcosa di più importante da fare.

Un giorno mi ha telefonato. "Dani, che disastro, ho bisogno di te. Mi presti duecento euro? Te li rendo il mese prossimo, giuro." Come le altre venti volte, in cui il mese prossimo non era mai arrivato.

Ho fatto un respiro. "No, Rita. Questa volta no."

Silenzio. Poi: "Come no? Ma siamo amiche!"

"Appunto, Rita. Siamo amiche. Ma un'amicizia è a doppio senso. Io ci sono sempre stata per te. Tu, quando ci sei stata per me?"

Non l'ha presa bene. Ha detto che ero cambiata, che ero diventata fredda, che non ero più la Daniela di prima. E aveva ragione: non ero più quella di prima. Ma quella di prima non stava bene. E Rita, guarda caso, dopo quel no, è sparita. Non ha più telefonato. Perché a Rita non interessava la mia amicizia. Le interessavano i miei sì, i miei soldi, le mie orecchie sempre disponibili.

All'inizio mi è dispiaciuto. Un'amica in meno fa sempre male. Ma poi ho capito una cosa importante. Quando cominci a dire di no, scopri chi ti vuole bene davvero. Le persone che ti amano per quello che sei, restano, anche se dici no. Le persone che ti "amavano" solo per quello che facevi per loro, spariscono. E va bene così. Anzi, benissimo. Perché fanno spazio nella tua vita per le persone e le cose che contano davvero. Rita non era un'amica. Era una persona che si serviva di me. E io, per anni, gliel'avevo permesso.

Ma il "no" più difficile di tutti doveva ancora arrivare. Ed era quello con mia sorella Loredana.

Mia sorella Loredana è più grande di me di tre anni. E per tutta la vita, io sono stata la sua stampella. Loredana era quella "fragile", quella "sfortunata", quella che aveva sempre bisogno. E io ero quella forte, quella che risolveva, quella che c'era. Ogni suo problema diventava un mio problema. Ogni sua emergenza

diventava una mia emergenza.

Un giorno Loredana mi ha telefonato, disperata come sempre. "Dani, ho bisogno di te. Devo fare dei lavori in casa, ma non ho i soldi. Mi presti tremila euro? Tu che ce li hai."

Io avevo quei tremila euro. Erano i miei risparmi, messi via un po' alla volta. E la vecchia Daniela glieli avrebbe dati subito, senza pensarci. Ma la nuova Daniela ha fatto una cosa che non aveva mai fatto in vita sua. Ha detto: "No, Loredana. Non te li presto."

È scoppiato il finimondo. Loredana ha cominciato a urlare al telefono. "Come, non me li presti? Ma io sono tua sorella! Come puoi lasciarmi in difficoltà? Tu hai sempre pensato solo a te stessa!"

Io, che avevo pensato solo a me stessa? Io, che per cinquant'anni avevo pensato a tutti tranne che a me? Ma non ho ceduto. Ho detto: "Loredana, io ti voglio bene. Ma non posso essere sempre io a risolvere i tuoi problemi. Hai cinquantatré anni. Devi imparare a cavartela. Come ho dovuto imparare io."

Loredana ha messo giù il telefono, furiosa. E non mi ha parlato per due mesi. Due mesi in cui mi sono sentita in colpa, in cui ho pensato mille volte di chiamarla e scusarmi, di darle i soldi, di tornare la vecchia Daniela.

Ma non l'ho fatto. Ho resistito. E sapete come è finita? Dopo due mesi, Loredana mi ha richiamato. E, con mia grande sorpresa, mi ha detto: "Dani, avevi ragione. Ho trovato una soluzione da sola. Non pensavo di esserne capace. E... e ti chiedo scusa. Ho sempre approfittato di te. Non me ne rendevo conto."

Mia sorella, per la prima volta in cinquant'anni, mi aveva chiesto scusa. E il nostro rapporto, da quel giorno, è cambiato. È diventato un rapporto tra due sorelle vere, alla pari. Non più tra una che chiede e una che dà. Il mio "no" non aveva rotto il nostro rapporto. Lo aveva salvato.

C'era ancora una persona a cui non avevo mai imparato a dire di no. Ed era la persona con cui vivevo da venticinque anni: mio marito Franco.

Franco non è un uomo cattivo. È un brav'uomo. Ma in venticinque anni di matrimonio, si era abituato anche lui ai miei sì. In casa nostra, tutto lo facevo io. La spesa, la cucina, le pulizie, il bucato, le bollette, l'organizzazione. Tutto. Franco tornava dal lavoro, si sedeva sul divano, e aspettava che io facessi tutto.

Come sua madre aveva fatto per suo padre. Come tutti pensavano fosse normale.

Un giorno, mentre io tornavo stanca dal lavoro e dal corso di pittura, Franco, dal divano, ha detto: "Dani, cosa si mangia stasera? Ho fame."

E io, per la prima volta in venticinque anni, ho risposto: "Non lo so, Franco. Cosa cucini?"

Lui mi ha guardata come se avessi parlato in cinese. "Come, cosa cucino io? Ma tu cosa fai?"

"Io oggi sono stanca. Ho lavorato tutto il giorno, esattamente come te. Poi sono andata al corso. Da oggi la cena la facciamo a turno. Oggi tocca a te."

"Ma Dani, io non so cucinare!"

"E allora è ora di imparare. Ho imparato io a cinquant'anni a dire di no. Puoi imparare tu a cinquantadue a fare una frittata."

Franco non sapeva nemmeno accendere il forno. Quella sera abbiamo mangiato una frittata bruciata e del pane. Ma era la frittata più importante della nostra storia. Perché rappresentava un cambiamento. Per venticinque anni avevo pensato che se non facevo tutto io, la casa sarebbe crollata. E invece no. Franco era un uomo adulto, capace. Semplicemente, non aveva mai avuto bisogno di imparare, perché c'ero io a fare tutto.

Non è stato facile. I primi tempi Franco brontolava, sbagliava, mi chiedeva aiuto in continuazione. E io dovevo resistere alla tentazione di intervenire, di fare al posto suo, come avevo sempre fatto. Ma piano piano ha imparato. Ha imparato a cucinare qualche piatto. Ha imparato a usare la lavatrice. Ha cominciato a fare la spesa. A occuparsi delle bollette. A fare la sua parte.

E sapete una cosa strana? Il nostro matrimonio è migliorato. Perché Franco ha ricominciato a vedermi. Prima ero un mobile di casa, un elettrodomestico che funzionava sempre e che nessuno nota finché funziona. Adesso ero di nuovo una persona, una donna, sua moglie. Cominciavamo a fare le cose insieme, a parlare di più, perfino a ridere di più. Una sera, mentre lavavamo i piatti insieme — insieme! — mi ha guardata e ha detto: "Dani, scusami. In tutti questi anni ti ho dato per scontata. Non me ne rendevo conto. Pensavo che fosse normale che facessi tutto tu. Grazie per tutto quello che hai fatto. Ma adesso è giusto che lo facciamo insieme."

Ho pianto anche quella volta. Ma erano lacrime buone.

È passato un anno, adesso, da quel compleanno davanti allo specchio. Un anno da quando ho imparato la parola più difficile e più importante della mia vita: "no".

E devo dirvi una cosa: la mia vita è completamente cambiata. Non perché sia successo qualcosa di grande. Ma perché sono cambiata io.

Adesso dico di no quando devo dire di no. E dico di sì quando voglio dire di sì — e allora è un sì vero, un sì che vale, non un sì automatico dato per paura o per abitudine. Ho imparato che "no" non è una parolaccia. Non è cattiveria. È rispetto. Rispetto per me stessa. E chi ti vuole bene davvero rispetta i tuoi no.

Ho ancora la mia famiglia, i miei figli, mia sorella, mio marito. Ma i rapporti sono cambiati. Sono più veri. Mia figlia Giulia, dopo l'arrabbiatura iniziale, ha capito. Adesso mi chiede se posso tenere il bambino, non me lo impone. E quando dico sì, lo dico con gioia. Quando dico no, lei capisce. E mi ha detto una cosa bellissima, un giorno: "Mamma, sai, adesso che ti vedo felice, che fai le tue cose, che dipingi... sei un esempio per me. Voglio imparare anch'io a non dire sempre sì a tutti."

Perché questa è la cosa più importante. I nostri figli imparano da noi. E io, per anni, avevo insegnato a mia figlia che una donna deve dire sempre sì, deve sacrificarsi sempre, deve mettersi sempre all'ultimo posto. Adesso le sto insegnando una cosa diversa. Le sto insegnando che va bene volersi bene. Che va bene mettersi al primo posto, ogni tanto. Che non è egoismo prendersi cura di sé. È sopravvivenza.

E la pittura? Continuo a dipingere. Ogni settimana. È diventata la mia cosa. Il mio spazio. Quelle due ore di corso, il sabato, sono sacre. Nessuno me le tocca. E Miriam, la mia insegnante, mi ha detto che ho ancora talento, che dovrei prendere la cosa sul serio.

E infatti è successa una cosa che non avrei mai immaginato. Il corso ha organizzato una piccola mostra, in una sala del quartiere. Ognuno esponeva i suoi quadri. E io, che a cinquant'anni avevo ripreso i pennelli dopo trent'anni, ho esposto tre miei quadri. Il mare di Genova. Un vaso di fiori. E un autoritratto — io, allo specchio, ma con gli occhi vivi, non spenti come quella notte del compleanno.

Alla mostra è venuta tutta la mia famiglia. Franco, Giulia con il bambino, Andrea, perfino Loredana. E li ho visti guardare i miei quadri con una faccia nuova. Una faccia di stupore. Di orgoglio. Franco mi ha detto: "Dani, ma io non sapevo che sapessi fare queste cose." E io ho pensato: "Certo che non lo sapevi. Perché per venticinque anni non me l'hai mai chiesto. Non hai mai chiesto chi ero io, davvero."

Ma non gliel'ho detto. Perché ormai non ero più arrabbiata. Ho solo sorriso. E quel giorno, alla mostra, ho venduto due quadri. Due persone che non conoscevo hanno voluto comprare qualcosa di mio. Due quadri miei, appesi in casa di sconosciuti. Alla mia età, ho scoperto di essere ancora capace di creare qualcosa di bello, qualcosa di mio. E ogni volta che prendo in mano un pennello, ringrazio quella Daniela di un anno fa, quella davanti allo specchio, che ha avuto il coraggio di dire "basta".

A volte penso a tutti gli anni che ho passato a dire sì. E non me ne pento del tutto, sapete? Perché aiutare gli altri è una cosa bella. Essere generosi è una cosa bella. Il problema non era dire sì. Il problema era dire sempre sì. A tutti. Senza mai lasciare niente per me. Perché una persona che dice sempre sì agli altri, alla fine, dice no a se stessa. E quando dici no a te stessa per troppo tempo, un giorno ti guardi allo specchio e non ti riconosci più.

Non voglio farla sembrare più facile di quello che è stata. È stato un anno difficile. Ho perso qualche persona. Ho sopportato tante arrabbiature, tanti sensi di colpa, tante notti passate a chiedermi se stavo facendo la cosa giusta. Cambiare, a cinquant'anni, dopo una vita intera fatta in un certo modo, non è facile. È come imparare a camminare di nuovo. All'inizio cadi. Ma poi, un passo alla volta, impari.

E ne è valsa la pena. Ogni singolo "no" difficile mi ha restituito un pezzo di me. Oggi ho una vita mia. Ho i miei sabati, la mia pittura, i miei spazi. Ho rapporti più veri, perché sono basati sul rispetto, non sul mio sacrificio. Ho un marito che finalmente mi vede, una figlia che mi prende come esempio, una sorella che mi tratta da pari. E ho, soprattutto, una persona che avevo perso da tanto tempo, e che ho ritrovato: me stessa.

Se c'è una persona che mi sta ascoltando, e si riconosce in questa storia — se sei tu quella che c'è sempre per tutti, quella che non dice mai di no, quella che si mette sempre all'ultimo posto — allora voglio dirti una cosa. Anche tu conti.

Anche tu hai il diritto di avere una vita tua, dei sogni tuoi, del tempo tuo. Non aspettare i cinquant'anni, come me. Comincia oggi. Comincia con un piccolo no.

Ti sembrerà la cosa più difficile del mondo, la prima volta. Ti tremeranno le mani. Ti sentirai in colpa. Ma poi, quando avrai fatto quello che volevi tu, per una volta, sentirai un sapore che avevi dimenticato. Il sapore della libertà.

E capirai, come ho capito io, che ogni tanto la parola più gentile che puoi dire — a te stessa — è proprio quella piccola parola di due lettere.

No.