



IL FEMMINILE DEL

Moda
Stile soft
per ogni
generazione

io
N N A

Il potere
delle
emozioni
Perché
sognare
fa vivere
bene

Belle a tutte le età

PARLANO
GLI
ESPERTI

I segreti della longevità
Gestire il tempo
Riscoprire l'amicizia

LA VITA CHE VORREI
Così si raccontano le donne nel nostro sondaggio

La vita che vorrei

La raccontano le lettrici di *iO Donna*,
d'ogni età, che hanno
risposto al nostro sondaggio
esclusivo. Un ritratto variopinto, che
coniuga yoga e ritocchini,
lavoro e vita sociale, sesso e
autorealizzazione (anche economica).
E fa scoprire che
gli "anta" non sono affatto male...

di Roselina Salemi - foto di Andrea Gandini

D

«Difficile essere donna, oggi: inseguire i progetti di studio, avere una famiglia, fare carriera, essere sempre perfetta dalle unghie ai capelli. Rinunci ad avere figli, e te ne penti, fai solo la mamma e te ne penti». «A 17 anni ho deciso che non volevo né sposarmi, né avere bambini, ho lavorato per 42 con tutta la grinta possibile, e ho trovato l'amore a 60. La vita è imprevedibile». «Non dobbiamo per forza essere belle, magre, simpatiche, costruirci per piacere agli altri. Possiamo mettere la crema da giorno, da notte, il contorno occhi, di tutto, di più, inutile se non stiamo bene con noi stesse». Ma qual è il segreto di una buona vita? E soprattutto, c'è un segreto? Forse no, perché ogni storia è diversa.

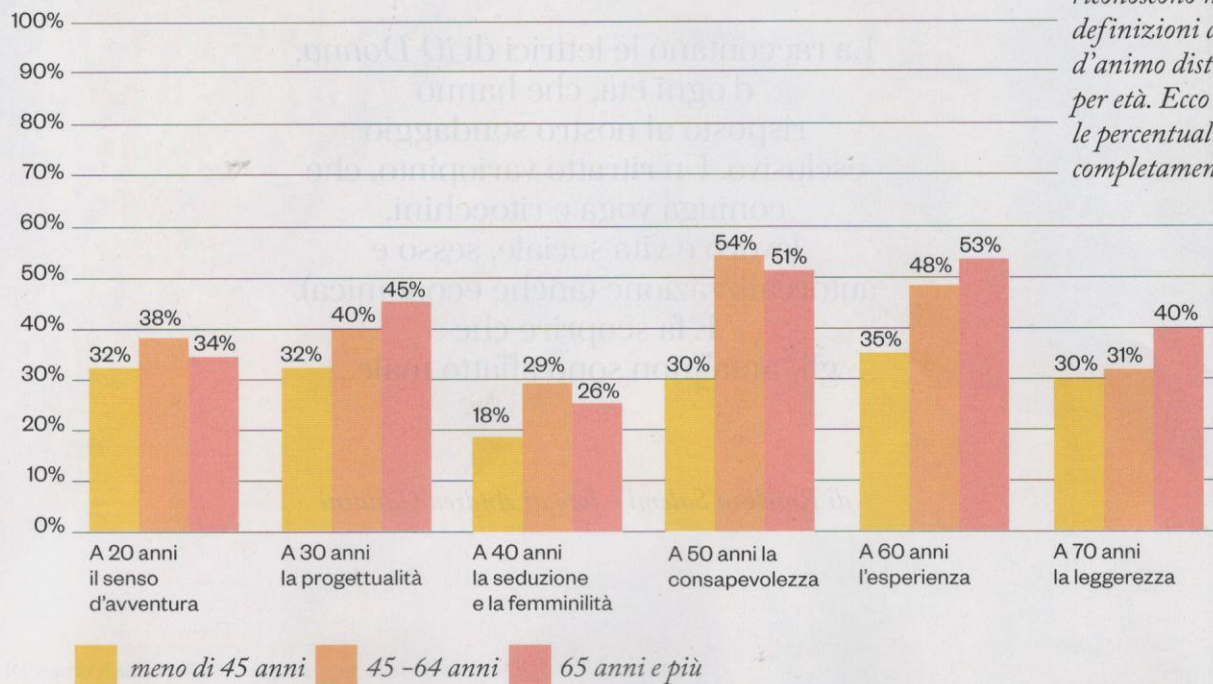
A metterlo nero su bianco sono le risposte al sondaggio "Life positivity" fatto tra le lettrici di *iO Donna* (1500 questionari per tre fasce d'età, under 45, tra 45 e 65, over 65): un ritratto meno scontato del mondo femminile. C'è molto pragmatismo dei desideri: l'indipendenza economica più dell'amore, l'auto-

stima più dell'approvazione, il benessere più del successo, il tempo per sé più che per gli altri, il piacere più del sacrificio, il qui e ora più del passato. Ma il cocktail è veramente arcobaleno: c'è lo yoga, la meditazione, la musica, il ballo, il volontariato. Ci sono i sex toys, graditi alle under 45, i trattamenti estetici (favorevole il 50 per cento), ci sono i viaggi e ci sono le preghiere, il bisogno di una dimensione spirituale, ci sono le passioni, considerate fondamentali. E una piccola quantità di (utile) egoismo.

La determinazione è un tratto comune: volersi bene, non mollare, non rinunciare per i mariti/compagni/figli o perché la società ti impone un ruolo, un comportamento. C'è voluto tempo. C'è voluta Gloria Steinem con il suo trattato sull'autostima, Naomi Wolf con *Il mito della bellezza*. C'è voluto il coraggio di parlare: *I monologhi della vagina* di Eve Ensler e la *Paura dei cinquantenni* di Erica Jong, per arrivare a film come *Ladybird*, di Greta Gerwig: ragazze che inseguono i loro sogni. E "ragazze

SEGUE

Quanto sei d'accordo con gli stati d'animo attribuiti a queste fasce di età?



SEGUITO elettriche", le prime ad avere superpoteri nel romanzo di Naomi Alderman, poi serie televisiva.

Voglia di leggerezza

Certo, l'età è una variabile importante. Vent'anni: senso dell'avventura. Trenta: progetti, lauree, master, lavoro e amori. Quaranta: il primo bilancio. Cinquanta: la consapevolezza. Sessanta: l'esperienza. Settanta: finalmente, la leggerezza. Ma bisogna aspettare così tanto?

L'essenziale è piacersi (dentro)

Un dato interessante: le quarantenni, oggi più "giovani" delle loro mamme e nonne (lo racconta anche il cinema, i quaranta come i nuovi venti), non sono così tanto concentrate sulla seduzione e sulla femminilità, anche se cominciano relazioni e fanno figli, ma su sé stesse.

«Noto una nuova maturità» riflette Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta che si occupa di moda e comportamenti sociali. «Puoi sedurre, ma ti importa meno. Punti all'equilibrio, a esprimerti, a valorizzarti, non solo a inseguire una certa estetica: zigomi, labbra grosse, fronte liscia. Nel sondaggio è

evidente che l'autostima migliora con il tempo. Il picco massimo è a sessant'anni. Smetti di giudicarti, non sei più in competizione con te stessa. Non devi ammazzarti di squat e fare la maratona per dimostrare che sei piena di energia. L'ansia dell'apparire, in molte lascia il posto alla soddisfazione perché tutto funziona. Ecco la migliore conquista femminista: il mio valore non arriva da fuori, ma da dentro. Posso accogliere la mia immagine per quella che è, finalmente».

Siamo di fronte a una piccola rivoluzione, simboleggiata dal Grey Pride, il movimento pro capelli grigi (o bianchi) lanciato dal pamphlet *Non mi tingo* di Anne Kreamer, intellettuale newyorchese che dopo un ritiro spirituale si guarda allo specchio, si vede "finta" e decide: basta con l'ossessione della ricrescita. Libertà! Mentre recupera il suo grigio, registra le reazioni del marito (interdetto), delle figlie (entusiaste), delle amiche (alcune inorridite) e scomoda Freud: «Tutti abbiamo tre facce tra cui ci barcameniamo: il nostro vero aspetto (il nostro es), l'aspetto che pensiamo di avere (il nostro io), e quello che crediamo che gli altri pensino sia il nostro aspetto (il nostro super io)».

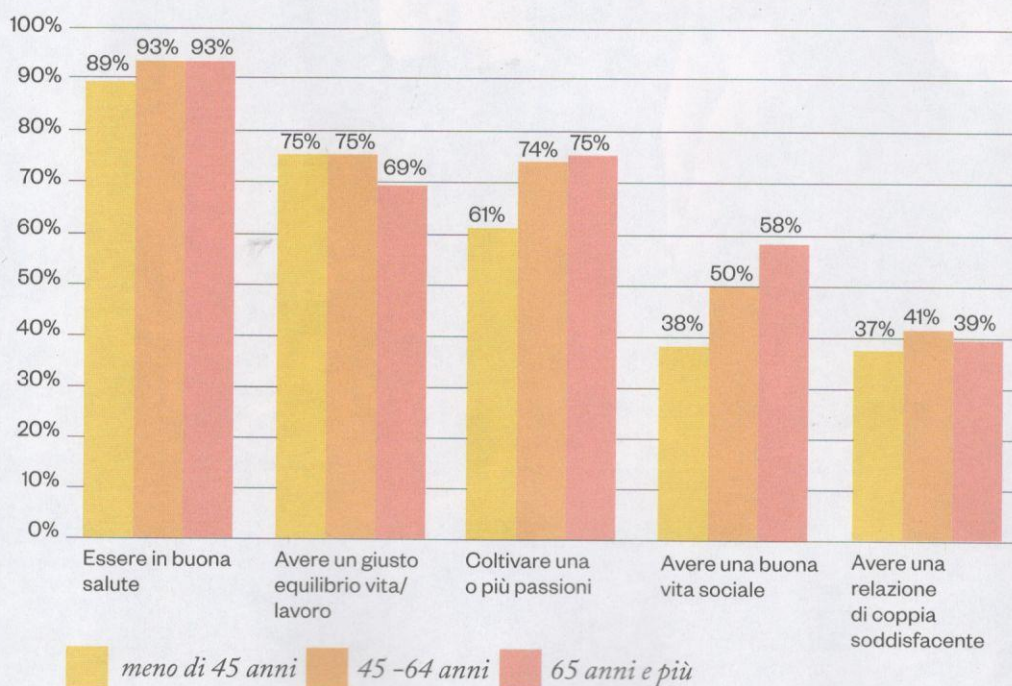
Abitare la propria età

Oggi Anne è in compagnia dello star system: Helen Mirren, Jamie Lee Curtis, Jane Fonda, Diane Keaton. Le grey lovers sono il 42 per cento nella fascia 45-64 anni, comunque tante, e il 57 tra le più giovani (che al momento non sentono il problema e si tingono di azzurro/viola/rosa per divertimento, ribellione o moda, poi si vedrà). Gaia Vicenzi lo vede come un segnale di riconciliazione, uno dei tanti possibili: «La buona vita comincia con la buona salute e si allarga a un concetto più ampio di benessere». «Piacersi e non compiacere» diceva la scrittrice Michela Murgia.

«Il corpo performante non è più fine a sé stesso, e non deve per forza allinearsi a uno stereotipo» spiega la filosofa Laura Campanello. «Il che non significa essere sciatte ma libere di abitare ciascuna la propria età. Penso agli ultimi red carpet, a una completamente rifatta Nicole Kidman e a una Meryl Streep che si prende cura di sé certamente, ma mostra la sua età, la sua luce. I prodotti di bellezza sono gesti affettuosi verso il corpo, non più prigionie, sede del peccato, ma veicolo delle emo-

SEGUE

Cosa significa per te vivere una "bella vita"?



I giudizi sono abbastanza concordi tra le età. La salute è sempre al primo posto, seguita dal lavoro e dalla vita sociale (che cresce di importanza con l'età). La coppia resta in fondo...

SEGUITO zioni, la gioia, il panico, le farfalle nello stomaco. Abbiamo già una vita frammentata. Siamo contemporaneamente la professionista, la mamma, l'amante. Dobbiamo tenere assieme tutti i pezzi, considerarci "intere": è questa la buona vita. È questo il benessere che si desidera e si racconta».

La rivincita dei difetti (estetici)

Le donne sanno che la pressione sociale sul corpo è molto forte. Vanno in palestra (per il 30 per cento l'attività fisica è un importante capitolo di spesa), investono su trattamenti viso (tra il 47 e il 59 per cento), sono tentate dalla chirurgia estetica, più le under 45 (che indicano fra i 30 e i 40 l'età giusta per cominciare a ritoccarsi) delle over 65 (contrarie, l'81 per cento), affrancate dal mercato della seduzione. «Le più fragili a livello identitario credono che il corpo sia la porta di ingresso per qualsiasi possibilità nel lavoro e nella vita» nota Laura Campanello, «anche perché, con i social, è diventato rilevante, al punto da generare come antidoto all'angoscia della perfezione, l'idea del difetto come unicità».

Una critica ai canoni esteti-

ci arriva dal film young adult *Uglies* (su Netflix): nel solito futuro distopico, a sedici anni ragazzi e ragazze vengono "perfezionati" (possono scegliere anche il colore degli occhi e dei capelli), e infatti si chiamano Pretty (I Belli). Tally, strabica, aspetta con ansia la trasformazione, salvo scoprire che il conformismo può essere oppressivo, e oscillare tra la voglia di essere come tutti e l'intima convinzione di non essere poi così sbagliata. Siamo, canta Fiorella Mannoia, "dolcemente complicate".

«Ma», prosegue Campanello, «cominciamo a vederci nelle nostre contraddizioni, nella nostra ricchezza, nella nostra fantasia. Con il Covid abbiamo sperimentato la vulnerabilità, abbiamo vissuto il corpo in una dimensione domestica, abbiamo sdoganato un modo di specchiarci prima inimmaginabile. Questo tempo ci ha lasciato in eredità un'idea di life positivity».

«La dimensione olistica è sempre più significativa» assicura Laura Pedrini Carrara, specialista in psicologia del benessere: «Ogni persona ha un suo percorso verso l'armonia. Respirazione, rilassamento, meditazione, visualizza-

zioni e Art-Therapy (utilizzo dei Mandala, della scrittura) aiutano a entrare in contatto con la parte più profonda. Nelle risposte al questionario di *iO Donna* c'è chi parla di yoga, chi di preghiera. Prova che, a dispetto delle pressioni esterne, ci vogliamo davvero bene».

Lo spazio della meditazione

Lo conferma Nazareth Castellanos, star delle neuroscienze: in *Lo specchio del cervello* (Ponte alle Grazie) dimostra che la meditazione può riorganizzare i percorsi neuronali, modificare persino la concezione che abbiamo di noi stessi: «Non l'ho mai concepita come tecnica esclusiva di una cultura o come un metodo, ma come caratteristica umana. Vivere consapevolmente il presente è una proprietà della vita che non sempre usiamo quanto dovremmo». Sintetizza bene questo concetto una delle intervistate. Il suo consiglio di life positivity: «Godersi il qui e ora, ascoltare il proprio corpo e non le chiacchiere della gente, meditare sempre, aiutare gli altri quando si può. Mangiare bene, dormire, viaggiare, amare». Alla fine è tutto qui.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Cosa è più importante per mantenerti in forma?

