



La corsa ai muscoli, al «fisico corazza», è segnale di un'estetica unisex sempre più condivisa. E di un'inedita consapevolezza del proprio fisico

Il corpo potenziato delle nuove 40enni

di Daniela Monti

«In fondo il corpo di una donna non le appartiene mai davvero», sostiene la statunitense **Alexandra Kleeman** nel romanzo d'esordio «Il corpo che vuoi» (**Black Coffee**): prima appartiene alla madre, «estensione rimovibile del suo», poi arriva il sesso e il corpo diventa «una rete da pesca». «In quelle rare e circoscritte eccezioni in cui il mio corpo era veramente mio, non sapevo che farmene». Eppure c'è una parola che ritorna ora con maggiore insistenza quando si tocca il tema del rapporto delle donne con il proprio corpo: consapevolezza.

«Qualcosa ha fatto clic nella testa e ho smesso di nascondermi», racconta alla Bbc Sylvia Mac, 48 anni e una lunga storia di disagio a mostrare il proprio fisico attraversato dalle cicatrici dopo un incidente da bambina.

«Clic nella testa»: superati i 40 anni è diventato sorprendentemente comune, una sorta di «rito di passaggio» in un'epoca che li ha liquefatti quasi tutti. Una mattina ci si guarda allo specchio e il corpo che si vede riflesso appare diverso, con indizi di disfacimento causa età impossibili da ignorare. E lì bisogna decidere: «lasciarsi fare» dalla natura e vada come vada, anche le rughe in fondo sono belle. Oppure

La scrittrice

«Nelle rare eccezioni in cui il mio corpo era veramente mio, non sapevo che farmene»

Lo psichiatra

«C'è la regola dell'insoddisfazione: in particolare del corpo, del peso, delle forme»

La sociologa

«Sul terreno del corpo forte, uomini e donne si incontrano e si scontrano»

mettersi di traverso, prendere in mano la situazione, avere cura di sé, che vuole dire lavorare sul proprio corpo come mai prima — a 20 e 30 anni in fondo è tutto gratis.

«Amo i miei muscoli»: c'è una generazione di quarantenni che si racconta attraverso un fisico forte, efficiente, scelto, fortissimamente voluto. «Non bevo, ogni mattina mi alleno: devo tenere i muscoli forti», dice Jennifer Lopez alla stampa americana. E Martina Colombari, intervistata da Candida Morvillo: «Vedo sempre più donne che, come me, preferiscono un fisico un po' mascolino. Non siamo da abbraccio, non siamo donne che invitano. Certi corpi alteri sono come una corazza». E qui sta lo scarto rispetto alla generazione precedente, cresciuta sull'onda estetica anni 90, Madonna, il fitness ma anche le eroine dei videogiochi che guadagnano in potenza mano a mano che la storia si dipana: la costruzione del corpo — risultato di quella che lo psichiatra Massimo Cuzzolaro chiama la regola dell'insoddisfazione: «Si deve essere insoddisfatti di molte cose e in particolare del corpo, del suo peso, delle sue forme» — ha raggiunto un alto indice di consapevolezza.

La chirurgia plastica è ancora qualcosa da nascondere, mentre i muscoli si mostrano, con

fierazza: raccontano forza, carattere, autocontrollo, scelte giuste fatte al momento giusto.

Ivana Matteucci, docente di Sociologia del benessere all'Università Carlo Bo di Urbino, racconta di donne «più consapevoli, impegnate sollecitate» nel fare i conti con la propria fisicità. «La parità con gli uomini è la forma di relazione che oggi prevale rispetto alla "vecchia complementarietà, che si portava dietro una forte asimmetria, anche nei corpi: più accogliente l'uno (quello femminile), più orientato a imporsi l'altro». La parità apre al nuovo scenario del «potenziamento» del fisico femminile: l'inseguimento di un empowerment che possa vantare le stesse performance maschili, «fin quasi a rivaleggiare con gli uomini — prosegue Matteucci —, a giocarsela sulla tonicità». Sul terreno del corpo forte, indipendente, uomini e donne si incontrano, si scontrano, «entrano anche in conflitto, ma in fondo con una maggiore consapevolezza di sé e dell'altro». Il rischio? «Sposando quell'immagine che non ci appartiene non facciamo che promuovere l'ideale maschile del vigore e così annullare le componenti della nostra diversità, e quindi della nostra forza, che non necessariamente procedono dai muscoli».

Anche Roberta Sassatelli, che insegna Sociologia a Milano e sta per uscire (insieme a Rossella Ghigi) con il volume «Corpo, genere, società» per il Mulino, addita un limite: «Avere maggior consapevolezza del corpo non implica il cambiamento dei modelli estetici, che infatti non vengono mai messi in discussione». Bandita la femminilità rigogliosa del rotolino, perché «nella mollezza piacevole di un fisico che sta invecchiando si sa vedere solo un corpo fuori controllo. Del resto, il mercato del lavoro tende a premiare persone mature con un look giovanile: mantenersi giovane è importante per continuare a lavorare».

Il selfie in bikini di Alexandra Shulman, ex direttrice di Vogue Gran Bretagna, che questa estate ha fatto tanto discutere — inno alle forme di un corpo femminile non più giovanissimo — racconta tutta la consapevolezza di sé di chi l'ha scattato. Un atto di coraggio. Forse, non a caso, a fine carriera.

Libri

● Ne «Il corpo e le sue ombre» (il Mulino), lo psichiatra Massimo Cuzzolaro esplora le tensioni fra identità e corpo che cambia

● Già nel saggio «L'un est l'autre», della fine degli anni Ottanta, la filosofa francese Elisabeth Badinter sviluppa l'ipotesi più generale della *ressemblance des sexes*: mentre si indebolisce il principio di una base naturale delle differenze fra uomini e donne, si manifesta sempre più forte il fenomeno della somiglianza dei sessi