

## La rivincita delle cinquantenni Secondo uno studio sono più felici

Una ricerca su 1500 donne inglesi rivela che il 49% delle donne over 45 si dichiara più felice ora di quando aveva 20 anni. La parola d'ordine è "armonia" ma per conquistarla occorre fare un percorso impegnativo



L'attrice cinquantenne Sharon Stone

di SARA FICOCELLI

PER UNA DONNA, arriva un momento in cui gli anni bussano alla porta con un po' troppa insistenza. Per accoglierli occorre una immensa dose di coraggio accompagnata da altrettanta autostima, intelligenza e autoironia, doti che messe insieme trasformano una "over 45" in un soggetto sessualmente e intellettualmente irresistibile.

Basta guardarsi intorno per capire che siamo circondati da 50enni piene di energia, capacità, talento, intelligenza, resistenza. Per loro, di "vecchio", c'è solo la convinzione che "il meglio è passato". Come rivelano le storie raccolte dal giornalista Antonio Mancinelli nel libro "Finalmente libere. 45 (e più) donne raccontano come si sopravvive ai 45 (e più) anni" (Sperling & Kupfer, 2011, 371 p.), le over 45 di oggi conoscono molto meglio delle proprie figlie il significato del termine "felicità": lavorano fuori casa, hanno un reddito proprio su cui contare, sono state le prime a vivere l'emancipazione femminile e a conquistare un ruolo sociale attivo e riconosciuto, hanno una vita piena di interessi, con figli già grandi che sanno badare a sé stessi. E, in più, godono di un ottimo rapporto con lo specchio, finalmente consapevoli che il fascino è qualcosa che non si compra né si plasma ma che, semplicemente, si possiede.

Poche settimane fa una ricerca inglese della casa di lingerie Playtex su 1500 donne inglesi ha rivelato che il 49% delle donne over 45 è molto più felice ora di quando aveva 20 anni. Una su quattro conduce una vita sessuale appagante, una su cinque mantiene addirittura i ritmi di una ventenne, e l'11% flirta abitualmente con potenziali partner sul web, percentuale di poco inferiore a quella della generazione under 25 (15%).

Anche la SDA Bocconi School of Management ha dedicato a queste donne una ricerca e un progetto mirato di studio, realizzato anch'esso per Playtex, tracciando il loro identikit. L'indagine "Over '45: mai state così bene! L'età della consapevolezza", molto approfonditamente, ha preso in considerazione la popolazione "rosa" e l'evoluzione del suo ruolo dagli anni Sessanta ai giorni nostri, rivelando chi sono le donne nel contesto sociale attuale, come vengono rappresentate nella pubblicità e dai media, quale è il loro ruolo nel contesto economico, quale la loro relazione con il proprio corpo. Con risultati sorprendenti.

Considerando che la popolazione residente in Italia in 150 anni è quasi triplicata, dei 59,5 milioni di abitanti attuali, 30.713.mila circa sono donne, più o meno 52 ogni 100 abitanti. Vivono in media 84,4 anni contro i 79,2 degli maschi, e quelle tra i 45-59 anni, oggetto dell'indagine, sono circa 6,303 milioni.

Nel periodo 1993-2011, l'occupazione femminile è cresciuta del 22,2% (+ 1,7 milioni), mentre quella maschile è scesa dello 0,3% (- 40 mila); incremento distribuito prevalentemente nelle regioni del centro-nord. La condizione del lavoro tra le over 45 è dunque migliorata e le donne sono meno casalinghe di ieri e, pur continuando ad essere il fulcro della vita domestica, ricevono spesso l'aiuto del partner.

Una partecipante allo studio ha dichiarato che a 50 anni una donna "fa errori sapendo di farli, è vittima di modelli sapendo di esserlo". La parola d'ordine sembra dunque essere "armonia", ma conquistarla è un cammino faticoso, che passa attraverso la necessità di "piegare" con la disciplina un corpo ribelle allo standard ideale trasmesso da media e pubblicità. Per il 98% delle intervistate è infatti importante conservare una buona forma fisica (per il 71% lo è "molto"), ma solo il 36% fa sport in modo continuativo. Il 60%, in compenso, controlla molto l'alimentazione. L'86% dichiara che i segni del tempo non sono un problema perché "hanno imparato a convivere" e solo l'11% è deciso a fare qualcosa per attenuarli. In ogni caso, il 23% è d'accordo con l'importanza di "dimostrare meno dei propri anni". L'80% è decisamente soddisfatto del proprio aspetto fisico; l'86% del proprio viso.

I punti critici del corpo, secondo le donne intervistate nella ricerca, sono quelli classici: pancia, fianchi, glutei, cosce, giro vita. Anche per chi da giovanissima aveva una silhouette perfetta, il rischio di ingrassare è in agguato, perché con la menopausa gli equilibri metabolici si modificano. I

chili in più rimangono dunque la paura principale, contro la quale si combatte con diete, sport, creme. Insomma, come diceva Coco Chanel, “la natura ti dà la faccia che hai a 20 anni, è compito tuo meritarti quella che avrai a 50”.

Nel documentario “Il corpo delle donne”, accompagnato da un omonimo libro edito da Feltrinelli, Lorella Zanardo spiega quanto sia importante per una donna mostrarsi per quella che è, soprattutto quando la bellezza di un tempo comincia a svanire: “Invecchiando, io rivelo il mio carattere, dove per carattere devo intendere tutto il vissuto che ha plasmato la mia faccia, che si chiama “faccia” perché la “faccia” proprio io, con le abitudini contratte nella vita, le amicizie che ho frequentato, la peculiarità che mi sono data, le ambizioni che ho inseguito, gli amori che ho incontrato e che ho sognato, i figli che ho generato. “Onora la faccia del vecchio” è scritto nel Levitico (19, 32). È infatti un dovere del cittadino rendere pubblica la propria faccia, e non nasconderla come oggi consentono gli interventi chirurgici. Non è da poco il danno che si produce quando le facce che invecchiano hanno scarsa visibilità: quando esposte alla pubblica vista sono soltanto facce depilate, truccate e rese telegeniche per garantire un prodotto, sia esso mercantile o politico”.

L'aspetto è dunque un elemento fondamentale anche nella costruzione della propria identità femminile. Una volta, la cura del corpo era richiesta per essere belle e sposarsi, oggi le cose sono radicalmente cambiate e una donna che si prende cura di sé lo fa soprattutto per sé stessa, per affermare la propria personalità. Un cambiamento che negli anni si è riflesso nell'immagine della donna proposta dai media. “Nei primi decenni la pubblicità era tipicamente informativa, descrittiva ed educativa - spiega Maria Carmela Ostillo, docente del dipartimento di marketing Bocconi e professore di marketing alla SDA Bocconi - basata più sul testo che sulle immagini. Sul finire degli anni '80, si sono iniziati a privilegiare i codici visivi, quasi a voler rendere la stampa più simile al mezzo televisivo”.

“Che le donne sopra i 50 anni si godano appieno la loro vita – spiega la psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini, presidente della SIPSIES, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma - non è proprio una novità. La cinquantenne di oggi, in buona salute, con molti anni di lavoro ancora davanti, figli più o meno adolescenti, si sente più o meno come le nostre nonne si sentivano a 30-35 anni. Inoltre l'avvicinarsi della menopausa non è più vissuto come un evento negativo, anche grazie ai supporti farmacologici che permettono di attenuare eventuali disturbi, ma, piuttosto, come il passaggio ad una fase della vita in cui la sessualità può essere vissuta liberamente, senza problemi, con consapevolezza dell'esperienza e senza la sensazione di stanchezza fisica presente quando i figli sono ancora piccoli”. La donna di cinquant'anni di oggi è dunque nel pieno della vita, consapevole di sé, lontana ormai dalle lotte per l'emancipazione delle proprie madri. Ama lo sport, la vita sociale, è più sicura di sé ed è giustamente ambiziosa e competitiva rispetto ai propri coetanei. Ha inoltre piena consapevolezza del proprio diritto a vivere il corpo, l'amicizia, le relazioni sociali, il lavoro, la sessualità con pienezza e libertà. “Se il modello poi potesse essere Rita Levi Montalcini – continua Lucattini - la donna di cinquant'anni oggi potrebbe essere davvero “nel mezzo del cammino di nostra vita”! E se non lo è anagraficamente lo è senz'altro psicologicamente”.

Le donne di cinquant'anni però non sono né vanno considerate “senza età” ma donne la cui età non costituisce più un problema e in cui la maturità e l'esperienza si associano in modo positivo a un corpo che può essere ancora bello, femminile, curato, seducente senza avere più bisogno di dimostrare niente. “Il concetto di “senza età” – conclude l'esperta - può indurre fraintendimenti e ingenerare, ad esempio, alcuni fenomeni che hanno una base nevrotica che non va negata bensì osservata, come i “toy-boy”, in cui una mancata elaborazione del proprio complesso di Edipo può trasformarsi in comportamenti di tipo incestuoso spostati su persone estranee alla famiglia”.

Anche secondo un sondaggio condotto da USA Today su circa 250.000 donne, le nuove cinquantenni sono soddisfatte, belle, realizzate e senza più nodi da sciogliere. In una parola: felici. Sembrano non temere la vecchiaia, le rughe, il futuro e vivono il presente con ottimismo e pienezza. I motivi di questa soddisfazione stanno nel lavoro, perché si iniziano a raccogliere i frutti della gavetta, si è economicamente indipendenti e talvolta anche benestanti, la stabilità, rappresentata da una casa, una posizione lavorativa sicura o comunque definita, un guadagno mensile e un proprio ruolo all'interno della comunità, una maggior consapevolezza di sesso e sentimenti, l'aver i figli ormai grandi e in certi casi indipendenti e i genitori non ancora così anziani e malati da aver bisogno di assistenza, il godere di una buona forma fisica e di amicizie e vita sociale. La maggior parte delle donne intervistate ha infatti una rete di amicizie fitta e solida e, indipendentemente dal credo religioso, mostra un approccio positivo e in certi casi “spirituale” alla vita.