

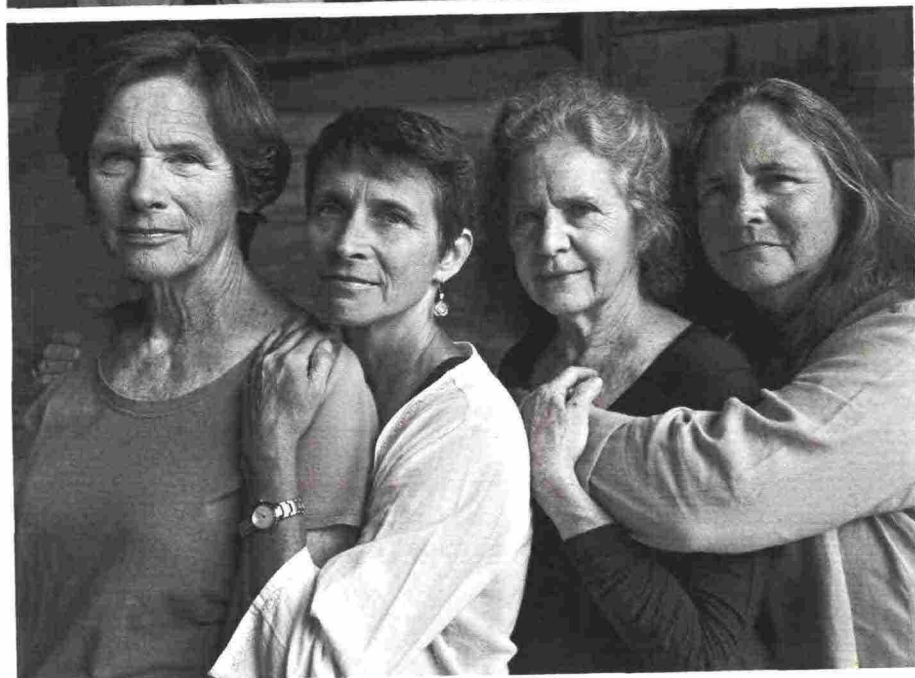
UN PERCORSO A TAPPE

Maturare con orgoglio è possibile: lo dimostrano le immagini tratte dal libro *The Brown Sisters: Forty Years* (circa 23 € su Amazon.it) del fotografo americano Nicholas Nixon. Ogni anno dal 1975, Nixon riunisce la moglie e le sue tre sorelle (le sorelle Brown, appunto) per un ritratto di gruppo: sopra, le ragazze quando avevano dai 15 ai 25 anni; sotto, 40 anni dopo.

Su con la vita! Anche se i brindisi al 2015 rischiano di andarti di traverso se pensi al prossimo compleanno. Smetti di considerare il tempo come un nemico da combattere e inizia a immaginarlo come un coach che, per farti crescere e realizzare, ti sottopone a sfide sempre diverse a seconda dell'età.

Dai 20 ai 30 anni

Sei sopravvissuta agli alti e bassi dell'adolescenza e hai superato il traguardo dei 18 anni? Benvenuta nell'età adulta fertile! È un periodo lungo (terminerà con la menopausa), durante il quale continuerai a cambiare. Fattene una ragione: «Rispetto all'uomo, la donna sembra in costante mutamento», rivela MariaGiovanna Luini, medico, consulente dell'Istituto europeo di oncologia di Milano, nel manuale *Le età della donna. Diario del corpo femminile* (Skira / Fondazione Ieo, 12 €). «Il corpo e la mente femminile vanno incontro a una metamorfosi, talvolta velocissima, che dura tutta la vita». Tornando al decennio in cui ti trovi: la parola "fertile" evoca visioni di te stessa accasata con prole? Per ora mettila in stand-by e concentrati sulle fondamenta del tuo futuro.



Non fermarti alla... prima età

“Chi guarda al passato merita di invecchiare” recita un detto. Perciò, guarda avanti: il tempo è il tuo coach, ti allena a capire chi sei e che cosa vuoi.

Rendendoti forte e libera di essere te stessa *testo di Francesca Trabella - foto di Nicholas Nixon*



TUSTYLE PSICO

LA SFIDA È trovare la tua strada nel mondo imparando a bilanciare il bisogno di essere accettata con quello di affermare la tua personalità. Come si fa? Approfondisci la conoscenza di te stessa, definisci i tuoi desideri e fissa dei paletti su ciò che sei disposta (o meno) a fare per raggiungere i tuoi obiettivi. Poi frequenta un corso di studi o di formazione mirati, circondati di persone che condividano i tuoi interessi, drizza le antenne per captare ciò che avviene attorno a te e inizia a metterti in gioco con stage e volontariato. Famiglia e/o amici non approvano la strada che hai scelto? Dimostra loro che ti stai impegnando e che sei consapevole di ciò che fai. Magari continueranno a dissentire, ma almeno la tua coscienza sarà a posto.

IL MANTRA Non posso piacere a tutti, ma devo piacere a me stessa.

Dai 30 ai 40 anni

Se hai un partner stabile, in questo decennio inizi a interrogarti sul vostro futuro insieme. Non è il tuo caso? Preparati a rispondere a chi ti chiede: "e basta con 'sta carriera, non è ora di metter su casa e famiglia?". Domanda antipatica, ma mai quanto la variante più esplicita "cosa aspetti ad avere un figlio?" (gettonata da parenti serpenti e da sconosciuti impiccioni) o la relativa intimidazione "non vorrai mica fare un bambino adesso?!" (prediletta dal tuo datore di lavoro).

LA SFIDA È conciliare le aspirazioni con i cosiddetti "punti fermi per la donna" fissati dalla tradizione e dalla società: casa, matrimonio (coppia o famiglia), gravidanza. Sono tappe previste dal tuo progetto di vita? Bene, datti da fare! Se però così non fosse, prosegui per la tua strada sgombrando la mente da alcuni falsi miti che ti rendono insicura. Per esempio, avere figli non è un must: «È meraviglioso e indescrivibile, ma essere madre non è il ruolo principale di una donna» spiega Luini. «Dal punto di vista biologico, il corpo femminile è programmato per restare in fase fertile molto a lungo: ciò indica che la gravidanza è un aspetto

cruciale della vita, ma non il bisogno unico e primario. Così come non è scontato che la donna abbia figli, non è ovvio che debba costruire una coppia una volta adulta: su questo equivoco si stabiliscono paradigmi di vita che creano infelicità, quasi che chi vive da sola (per scelta) non sia pienamente se stessa o valga meno di un'altra» mette in guardia l'esperta. «Infine, la casa: è un luogo di rifugio e amore, dove la creatività della donna può sbizzarrirsi insieme al suo bisogno di amare ed essere amata. Ma anche in questo caso non si deve parlare di inevitabile destino, di obbligo o bisogno».

IL MANTRA Tutto ciò che è libera scelta rende più felice la vita.

Dai 40 ai 50 (e oltre)

Se lo vivi serenamente, se non intraprendi la rincorsa ossessiva all'eterna giovinezza, ma decidi di apprezzare anche le *défaillances* del corpo, questo decennio può essere una goduria, nel vero senso della parola: «Nell'immaginario erotico maschile pare che la donna tra i 40 e i 50 sia al massimo della sensualità, e anche per i ginecologi e i sessuologi questo è l'apice della maturità sessuale femminile» spiega l'esperta. Il bello continua anche fuori dal letto: le esperienze che hai accumulato ti rendono più bella e sicura (non a caso sei il punto di riferimento di diverse

persone); impari finalmente a fregartene dell'opinione altrui, quindi ad amarti per ciò che sei; usi le tue risorse per proteggere le fragilità e mettere in risalto i punti di forza.

LA SFIDA È la menopausa, un processo fisico e psicologico simile a quello adolescenziale. Come illustra Luini «il corpo cambia in una specie di "pubertà invertita", perde le caratteristiche note e spesso diventa fonte di imbarazzo e insicurezza». Mamma, zie e nonne ti hanno terrorizzata con i racconti della prima mestruazione? Chissà cosa ti avranno prospettato per la menopausa: sbalzi di umore, vampate, aumento di peso, perdita di capelli... un film horror! «Ma la menopausa non è una malattia: come potrebbe esserlo qualcosa che tutte, senza distinzione, siamo destinate ad affrontare? È una semplice fase, prevista dalla legge dell'esistenza. Non arriva in modo brusco, si presenta in un arco di tempo compreso tra i 5 e i 10 anni. La cosa migliore da fare, in questo periodo, è vivere seguendo i tuoi ritmi e con una buona dose di autoindulgenza. Per esempio, puoi ricorrere a tecniche di rilassamento, meditazione e ginnastica: ti consentono di conoscere il corpo nel suo evolvere e di placare la mente».

IL MANTRA La menopausa è l'interruzione di una parte della vita e l'inizio di una nuova: una rinascita.

Il futuro è fatto di elasticità e immaginazione

Credi che qualità e velocità dell'invecchiamento dipendano solo dal dna e da condizioni esterne sulle quali non hai potere? Sbagli. Lo stile di vita è decisivo: analizza il tuo e magari correggilo prendendo spunto dal sito della Alleanza italiana per l'invecchiamento in salute (www.happyageing.it) e dal manuale *La formula mente-corpo della giovinezza* (S&K, 16 €), scritto dalla divulgatrice scientifica Margherita Enrico. Ecco alcune dritte.

- Elimina le abitudini che accelerano l'invecchiamento come preoccuparsi troppo, fumare, non avere cura della pelle (non usare protezione solare), assumere calorie e zuccheri ma mangiare poca frutta e verdura, fare poco esercizio fisico e sesso, cenare tardi, dormire meno di 7 ore per notte.
- Non essere irremovibile riguardo le tue credenze, gusti e routine, e non rifiutare a priori qualsiasi cambiamento.

- Prova a usare l'immaginazione per pensare con fiducia al futuro, un futuro che possa essere ricco di gioia e non fonte di ansie. Se ti impegni in questo processo di happy ageing, tra qualche decennio potrai citare l'antropologo Marc Augé, autore del saggio *Il tempo senza età* (Raffaello Cortina, 11 €): «Conosco la mia età, posso dichiararla, ma non ci credo». E vedrai che nessuno ti riderà in faccia!

NON È SOLO DNA

© 2014 NICHOLAS NIXON, FORTY YEARS OF THE BROWN SISTERS, THE MUSEUM OF MODERN ART, NEW YORK

13 GENNAIO 2015_85