

**7**  
STORIE  
della settimana

2

# Mamme, nonne e con un futuro davanti. Davvero i 70 anni di oggi sono i 50 di ieri?

*Il benessere, i progressi in campo medico e l'indipendenza ci consentono di invecchiare in un modo tutto nuovo. E di rimetterci in gioco con coraggio, anche quando la giovinezza è un ricordo. Un percorso aperto a molte donne, non solo nello star system. Come ci spiega la psicoterapeuta Consuelo Casula*



## JANE FONDA HA PIÙ VITE DI UN GATTO

È stata Barbarella, l'eroina più sexy del fantaspazio, e si è reinventata con l'aerobica. Ha avuto tre mariti, vinto due Oscar, sei Golden Globe e un Emmy. Femminista e pacifista da sempre, ha iniziato un percorso di rinascita cristiana. Come se non bastasse, ha scritto libri di educazione sessuale per teenager ed è apparsa nella serie tv *The Newsroom*. Jane Fonda, 76 anni a dicembre, ha visto succedere ogni cosa, e sa di poter sopravvivere a tutto.

di Elisabetta Della Rocca

**M**i sento audace come quando avevo vent'anni. Ho sempre cercato di andare fino in fondo a tutte le cose, non per provocazione, ma per curiosità. Il pericolo non mi ha mai fatto paura». Catherine Deneuve, 70 anni appena compiuti, potrebbe rappresentare il manifesto di una femminilità nuova, che entra piena di energia nell'ultima fase della vita. Lontana anni luce dalla ricca borghese che si prostituiva in *Bella di giorno*, Deneuve è quattro volte nonna, ma assicura di sentirsi «grande», non vecchia. E basta guardarla per crederle. Come lei altre star, da Jane Fonda (75) a Sophia Loren (79), da Susan Sarandon (67) a Helen Mirren (68), portano i loro compleanni con orgoglio e sono ancora seducenti. Sono dive, commenterete voi. Vero, ma sono anche straordinarie apripista: chi ha detto che nella cosiddetta terza età non possono avere ancora una carriera, un amore, un ruolo sociale? E si fa strada l'idea che i 70 anni di oggi possano equivalere ai 50 di qualche anno fa. Ne parliamo con la psicoterapeuta Consuelo Casula, autrice, tra gli altri, del libro *Le scarpe della principessa* (Franco Angeli), in cui stimola le donne di ogni età a sentirsi libere di esplorare vie anche impervie per sviluppare le proprie potenzialità e realizzarsi. **Dottoressa Casula, possiamo osare questa ipotesi, ovvero che i 70 sono i nuovi 50?** «Sì, possiamo farlo, anche se non è una retrodatazione assoluta. Intendo dire, cioè, che ►

# 7

STORIE  
della settimana

*Non è la "tiratina" a ingannare il tempo: è la consapevolezza, imparata dalla propria storia, che tutto passa. Anche i dolori più grandi*



#### SOPHIA ANCORA SULLA BRECCIA

La nostra diva italiana da esportazione per antonomasia, a 79 anni è ancora infaticabile: ha appena recitato in una miniserie sulla sua vita e nel film *La voce umana*, del figlio Edoardo Ponti.



#### LA SARANDON HA UN AMORE GIOVANE

A lungo legata a Tim Robbins, madre di tre figli, oggi la Sarandon, 67, ha un compagno di 30 anni più giovane. Ambasciatrice di buona volontà della Fao, l'abbiamo vista nella serie tv *The Big C*.

Olycom

www.ecostampa.it

non vale per tutte le donne, ma solo per quelle che si sono mantenute bene, nel corpo, nella mente e nello spirito. Tutte quelle, cioè, che hanno curato alimentazione e movimento. Hanno letto, studiato e trovato stimoli e sfide nel loro lavoro. E, infine, hanno nutrito lo spirito con lo yoga, la consapevolezza, la meditazione...».

#### Che cosa ha migliorato la vita delle donne?

«Intanto il benessere sociale ed economico. Poi l'indipendenza, i viaggi, le scoperte scientifiche. Infine medicine più efficaci, vitamine e perfino i trattamenti estetici. In generale, direi, un minore sfruttamento e una maggiore cura di sé».

#### La longevità ci ha regalato tempo in più da spendere. Come possiamo usarlo?

«Con la consapevolezza di chi ha già vissuto e ha imparato dai propri errori. Con la capacità di chi ha superato traumi, ferite, separazioni, lutti ed è diventata ogni volta più forte, più saggia, più creativa nell'inventarsi un futuro fuori da binari prestabiliti. E, infine, con l'apertura al nuovo, alla complessità e all'incertezza. Mai dare niente per scontato: il futuro può ancora essere un'avventura».

#### Che cosa ci riserverà di buono il futuro?

«Una nuova vitalità, un entusiasmo per la libertà acquisita, valori più orientati alla compassione, all'accettazione di ciò che non si può modificare. E poi l'amorevole gentilezza nei confronti degli altri in generale, non solo dei propri cari. Mi riferisco all'attitudine di trattare bene noi stesse e gli altri, imparando a perdonarci e a perdonare».

#### Nel saggio *L'amore a 70 anni* (Feltrinelli), la giornalista Vanna Vannuccini racconta i sentimenti nel tempo della maturità.

#### Secondo lei, a quell'età, c'è spazio per rimettersi in gioco?

«Sì, ed è segno di vitalità, se il desiderio rimane. Ci può essere l'amore sessuale, erotico, ma anche quello sentimentale e amicale. Il nuovo

amore fa riscoprire sensazioni assopite, dimenticate. Siamo pronte a rischiare perché sappiamo di poter superare le sofferenze».

#### Molte star dimostrano che oggi una donna di 70 anni può essere interessante e seducente. Vale solo per le dive?

«No, come ho già detto, vale per tutte le donne che si sono trattate bene, nutrendo corpo e mente e dando il meglio di se stesse».

#### Che cosa consiglia a quelle che vogliono ancora un'esistenza piena?

«Di uscire di casa per coltivare hobby e amicizie. Di scoprire talenti nascosti o repressi che, le assicuro, possono venire fuori a qualsiasi età quando ci si impegna a imparare qualcosa di nuovo (uno strumento musicale, un ballo, una lingua straniera). In pratica, le voglio invitare a procurarsi curiosità e meraviglia per la natura e la cultura».

#### Come affrontare la competizione con le donne più giovani?

«Ricordando a noi stesse che non dobbiamo gareggiare con loro! Non ha senso inseguire i 40 anni virtuali con la chirurgia estetica ossessiva, tanto le ossa e i muscoli sanno benissimo qual è la nostra vera età. Non è la tiratina a ingannare il tempo. Le donne più giovani hanno un futuro da affrontare, le settantenni hanno imparato dalla loro storia che tutto passa, e che restano solo le cose veramente importanti».

#### Una volta si diventava nonne e basta, e adesso? In più c'è il tormentone della rottamazione.

«Le settantenni di oggi sono le pioniere di un nuovo possibile modo di vivere la loro età. Per riuscirci sfidano le convenzioni, i modelli tradizionali e funzionali. Possono inventarsi un ruolo sociale, in politica, nel volontariato. Molte nuove nonne viaggiano e vivono i loro anni con orgogliosa pienezza. Da evitare soltanto le cadute adolescenziali: indietro non si torna».

#### La società è pronta per questi cambiamenti?

«Non ancora, ma dovrà adattarsi».