

Boom di looksmaxxing, l'ossessione maschile di apparire perfetti

Il looksmaxxing non è più un fenomeno solo femminile, anzi: col passare del tempo si è diffuso sempre di più tra i maschi, non senza allarme. Complici i social, in particolare TikTok, aumenta l'attenzione - ossessiva - per il proprio aspetto estetico, che non si limita a sedute in palestra spesso massacranti, ma anche a diete rigide e al ricorso a prodotti per la skincare, arrivando perfino a interventi laser e chirurgici. L'obiettivo, infatti, è apparire al massimo, come indica il nome della tendenza: "looks" (aspetto) e "maxxing" (massimizzare). Il boom del looksmaxxing tra i ragazzi: Clavicular La tendenza nasce nel 2010 nei forum di incel come risposta alla black pill cioè l'idea che il successo con le donne dipenda solo dalla genetica. Invece per il looksmaxxing chi è nato svantaggiato esteticamente può migliorare il proprio aspetto. Com'è stato per Braden Peters, 20 anni, noto come Clavicular, star di Tik Tok, 413mila followers su Instagram. Ha iniziato a 14 anni ordinando ormoni online e a 19 anni ha detto di poter essere diventato sterile. In meno di due anni è passato dall'essere un volto di nicchia della sottocultura looksmaxxer a uno dei personaggi più discussi del web, fino a chiudere una sfilata della New York Fashion Week per la designer Elena Velez. Il forum e l'ossessione estetica maschile di apparire perfetti Il looksmaxxing nasce dai forum dove i giovani si analizzano in modo ossessivo e si danno consigli dalla palestra alla dieta fino alla chirurgia e all'uso di ormoni. Negli ultimi anni il looksmaxxing è uscito dai forum e approdato sui social. Vanno virali i video in cui si consigliano modi per affinare la mandibola o per ottenere gli hunter eyes, gli occhi da predatore, che si contrappongono agli occhi da preda. Virale anche il mogging, con i video in cui ci si mette vicino ad altri ragazzi per umiliarli con la propria presenza estetica. Il looksmaxxing vuole zigomi forti e mascella squadrata La crescita del looksmaxxing è testimoniata anche dai numeri: secondo uno studio del 2025 il 60% dei giovani di età compresa tra 16 e 25 anni accede regolarmente a contenuti di almeno un influencer che parla di canoni estetici "maschili", che significa offrire modelli ai quali aspirare. Si va da attori famosi e muscolosi, a personaggi del mondo dello spettacolo dei quali si sottolineano la "perfezione" nelle proporzioni, per esempio nella mascella, negli zigomi, persino nelle labbra, oltre che in bicipiti e tartaruga addominale. Si tratta, però, di standard per lo più irraggiungibili, almeno in modo naturale. I nuovi canoni di looksmaxxing tra i ragazzi Secondo i nuovi criteri del looksmaxxing, il fisico prestante non basta più: alla palestra, ormai un "must" anche tra i giovanissimi, si unisce un regime alimentare mirato a migliorare il proprio aspetto estetico, ma soprattutto si desidera raggiungere uno standard che passa anche dalle proporzioni del viso. Ad esempio, pelle liscia e senza l'ombra di brufoli, che invece in adolescenza spesso sono "compagni di vita" per qualche tempo. Per questo si ricorre a retinoidi, peeling chimici e trattamenti dermatologici, ma talvolta anche ormonali. Uno degli standard vuole la mascella squadrata che, per chi non ne è dotato, può diventare fonte di frustrazione, che spinge a pensare a interventi di chirurgia estetica anche importanti. Una nuova forma di disagio verso il proprio corpo «Il Looksmaxxing può essere interpretato come una forma estrema delle nuove manifestazioni di disagio legate al rapporto con il corpo. In passato, si ricorreva soprattutto a pratiche di denutrizione e ricerca della magrezza, poi si sono affiancate ortoressia e ortovigoressia, con una forte attenzione rivolta al vigore fisico. Oggi il looksmaxxing vede nel miglioramento dell'aspetto un progetto totalizzante. In questa prospettiva l'ideale estetico assume tratti fortemente narcisistici, fondati sulla ricerca di perfezione e riconoscimento sociale attraverso il corpo», spiega Andrea Scapuzzi, psicologo e psicoterapeuta esperto di rapporto genitori-figli, autore del libro Genitori oggi (Franco Angeli). Ragazzi "in vetrina" Come spiega Scapuzzi, l'emozione dominante in chi insegue un ideale di bellezza spesso irraggiungibile è la vergogna: «L'obiettivo è quello di potersi mettere in vetrina, nel tentativo di rafforzare il senso di sé e il proprio valore personale. Si cerca così di aderire a un modo di essere e di stare al mondo che è fortemente ancorato a ideali e fantasie costruite da narrazioni collettive, diffuse soprattutto attraverso i social network. Queste narrazioni, proprio perché circolano e si amplificano online, tendono spesso a diventare stereotipate e cariche di pregiudizi». Il rischio diventa di essere «condizionati dal giudizio dei follower, da quanto la propria vita riesce a conformarsi a un ideale, più che a confrontarsi con la realtà, e da quanto il corpo appare performante, attraente e in linea con le mode del momento», sottolinea lo psicologo. Le conseguenze sulla personalità Invece che cercare di scoprire la propria identità, chi si è davvero, gli adolescenti finiscono con il cercare di adeguarsi «a modelli culturali veicolati dai social, che oggi più che mai entrano con costanza e insistenza nella vita quotidiana. Non si tratta tanto di trasformarsi in oggetti da vendere, quanto piuttosto in oggetti da esporre e da ammirare, o quantomeno da attirare l'attenzione. In questo scenario, infatti, lo sguardo e il giudizio degli altri diventano il principale criterio di valore», prosegue l'esperto. Questo tipo di ricerca di consenso, però, è estremizzato, tanto da spingere a seguire terapie ormonali o sottoporsi a interventi estetici. Terapie ormonali, palestra e bisturi Anche l'alimentazione risente della ricerca di perfezione estetica, per esempio con l'assunzione di creatina o

altri integratori per aumentare la massa muscolare, che si uniscono a sedute intense di palestra e a terapie ormonali per eliminare le imperfezioni della pelle, così come al laser CO2 frazionato o al microneedling, che prevede una ripetuta foratura della pelle per agevolare l'introduzione di collagene. Non manca chi, oltre a scegliere acconciature che valorizzino i propri tratti fisionomici, arriva a chiedere filler, rinoplastica o interventi di chirurgia maxillo-facciale. La differenza tra attenzione e cura maniacale Viene da chiedersi dove finisca una sana attenzione a sé e dove inizi, invece, una cura maniacale dell'aspetto esteriore. La risposta sta nell'equilibrio: «La cura di sé è innanzitutto una ricerca di benessere e salute, senza rigidità, idealizzazioni estreme, fanatismi o ossessioni - chiarisce Scapuzzi. Significa anche accettare le proprie caratteristiche fisiche di base, riconoscendole come parte della propria identità, piuttosto che cercare di trasformarle radicalmente con interventi invasivi che talvolta possono perfino compromettere la salute. Quando invece domina l'esigenza di modificare continuamente il corpo e di inseguire modelli irrealistici si entra nel campo dei disturbi del comportamento». I rischi per la personalità «In questi casi molte persone finiscono per vivere soprattutto sull'onda delle emozioni. Viene in mente il film La morte ti fa bella, in cui il tentativo ossessivo di intervenire sul corpo porta paradossalmente alla sua disgregazione, perché il corpo cede comunque di fronte alla vecchiaia e al naturale decadimento fisico, inevitabili per tutti. Nei casi più estremi, invece, non si tratta solo della ricerca di un corpo ideale o di uno stile di vita costruito, quasi "recitato": spesso emerge anche una sorta di bisogno di sofferenza, una componente maniacale-masochistica, considerando i sacrifici e il dolore fisico che alcuni trattamenti possono comportare. In queste situazioni sembra mancare una personalità, con un sé fragile e svalutato, che rende molto più difficile accettare con serenità le normali imperfezioni del corpo e del carattere», riflette l'esperto. Il lookmaxxing nasce dal corpo come terreno in cui sperimentare la libertà Per un genitore è importante cogliere alcuni segnali: «Quando un ragazzo cresce in un contesto in cui non viene incoraggiato a scoprire chi è realmente, viene svalutato o, piuttosto, spinto a conformarsi a modelli esterni o alle richieste dell'ambiente familiare, il rapporto con sé stesso e con il proprio corpo diventa un terreno in cui il ragazzo sperimenta la libertà di azione e pensiero. Da attuare attraverso la sua trasformazione, a volte anche radicale», spiega Scapuzzi. Oltre ai social, però, a volte sono proprio i genitori che promuovono apparenza e visibilità. Evitare maschere e standardizzazione È importante non arrivare a vere e proprie forme patologiche, nelle quali «la trasformazione del corpo può finire per sostenere una nuova identità costruita come una maschera, fondata su ruoli rigidi e stereotipati. I canoni estetici sono sempre stati, in una certa misura, standardizzati e variabili nel tempo: ogni epoca costruisce i propri modelli di bellezza. Questo, di per sé, non rappresenta il vero problema. La questione più rilevante riguarda piuttosto il crescente utilizzo del corpo come luogo di espressione del disagio psichico», prosegue lo psicologo. I social «non solo amplificano certi modelli, ma talvolta finiscono anche per rafforzarli e normalizzarli, entrando così in una sorta di circolo che alimenta il problema». Meglio il selfmaxxing Alcuni propendono, però, per il selfmaxxing: un percorso di miglioramento personale che include anche benessere mentale, relazioni affettive stabili, cultura ed equilibrio emotivo. L'assetto fisico non scompare, ma diventa solo uno degli elementi in gioco, meno legato a modelli esterni: «È senza dubbio un approccio più equilibrato e auspicabile rispetto al lookmaxxing, ma anche in questo caso è importante non lasciarsi trascinare da rigidità, fanatismo o intolleranza verso chi la pensa diversamente - conclude Scapuzzi - Il vero benessere si costruisce nella relazione autentica con la realtà, e passa anche attraverso l'accettazione dei propri difetti, dei limiti, delle ombre e delle nostre incognite interiori, che fanno parte di ciascuno di noi». Leggi anche Leggi anche Leggi anche