



Body positivity: la bellezza della varietà

di Rossella Migliaccio

Faccio la Consulente di Immagine da tanti anni e non immaginereste mai quante donne diverse ho incontrato. Ho lavorato con neo-mamme che non riuscivano ad accettare che il loro corpo fosse cambiato con la gravidanza e che esigevano di tornare al top della forma nel giro di pochi giorni; professioniste affermate la cui self-confidence vacillava solo davanti ad uno specchio a figura intera; donne piene di pregiudizi sui loro corpi e sui corpi delle altre donne; e donne che volevano dare una svolta alla propria vita e per farlo volevano partire da loro stesse. Ciò che le accomunava tutte, nonostante le differenze d'età, di professione, di carattere, era un senso di inadeguatezza radiato circa il loro corpo. **La sofferenza causata dalla normalizzazione del corpo, l'esigenza di paragonare le proprie forme a un modello standardizzato di bellezza e il non sentirsi mai abbastanza rispetto a un canone troppo spesso irraggiungibile mi hanno portata a voler proporre alle mie clienti un approccio diverso, basato sul concetto di "body positivity".**

Il tema su cui ogni giorno invito a riflettere, con il mio lavoro e sul mio profilo Instagram, è quello di fare un ulteriore passo in avanti rispetto al concetto di "diversità" e di mettere in discussione quello che viene visto come uno standard di riferimento. Per questo motivo preferisco sempre parlare di "varietà", piuttosto che di "diversità". Il libro "Forme" è nato dunque con l'intento di rappresentare una sorta di manifesto, il mio personale atto di ribellione contro l'idea diffusa che esistano forme e corpi sbagliati (ma sbagliati rispetto a cosa, poi?), che vanno

per forza nascosti, celati e considerati un punto di debolezza e motivo di vergogna. Alla base di tutto c'è il presupposto che non esiste una forma migliore di un'altra a cui dover assomigliare e che, soprattutto, in ciascuno di noi è racchiusa una bellezza unica e irripetibile, che ci rende radiosi quando la valorizziamo con consapevolezza e armonia. Molto spesso, infatti, mi viene chiesto che cos'è per me la bellezza e io mi sento di poter rispondere a gran voce che la vera bellezza è racchiusa nell'armonia, che ognuno di noi può esprimere nelle più svariate forme e che, soprattutto, non conosce genere, età, taglia e che non può (e non deve) essere circoscritta in confini prestabiliti.

Quante volte, infatti, ci capita di cadere nell'insidiosa tentazione di confondere la bellezza con la felicità, quante volte ho sentito dire: "Se avessi quel corpo sarei più felice"? E quante volte facciamo l'errore di diventare schiavi della perfezione, pensando che quella sia l'unica strada per la felicità? Dopo tanti anni di attività nel mondo dell'immagine, mi sono resa conto che cominciamo a sentirci più sicuri di noi, a vederci più belli, proprio quando smettiamo di essere ossessionati dall'idea di dover essere perfetti a tutti i costi. In questo senso, allora è vero che la bellezza è un po' come la felicità: è quando smetti di cercarla a tutti i costi che ti rendi conto che è facile trovarla nelle cose più semplici e più vere. Credo che l'accettazione di sé sia il primo passo verso una felicità pura e sincera. Questo ovviamente non vuol dire che bisogna smettere di migliorarsi, ma semplicemente decidere di farlo come atto d'amore verso la propria persona e non come meccanismo di compensazione per un senso di inadeguatezza nei confronti degli altri, per assomigliare a qualcun altro.

Prendersi cura di sé è, per quanto mi riguarda, anche un atto femminista. Pensiamoci bene: storicamente, le donne sono sempre state figure circoscritte alla cura degli altri (badare alla casa, ai figli, agli anziani), i cui bisogni erano frequentemente considerati secondari, se non del tutto ignorati. Anche in età contemporanea, la donna è sempre stata figlia di, sorella di, e poi moglie di; l'idea di poter divorziare, di non volersi sposare o semplicemente di mantenere il proprio cognome sono tutti traguardi raggiunti solo recentemente e che talvolta fanno ancora fatica a vincere il pregiudizio altrui. Date queste premesse, l'idea di dire "Mi prendo cura di me stessa ora" è un atto piuttosto ribelle, perché

va contro generazioni di formazione culturale secondo cui la prima responsabilità delle donne è la cura emotiva e pratica degli altri, e che fa sentire "negligenti" le donne che decidono di dedicare del tempo a se stesse. Ritagliarsi del tempo individuale, dedicarsi una dimensione individuale e circoscritta è un gesto di preservazione del sé in una realtà che richiede spesso, a noi donne, un maggiore impegno per affermare la propria persona.

Mi rendo però conto che uscire da questo circolo vizioso non è facile, perché per generazioni la società si è mossa in una direzione ben precisa: a partire dalla seconda metà del Novecento, quando le donne hanno iniziato ad entrare con maggiore spinta nel mondo del lavoro, sono stati creati dei bisogni studiati appositamente per vendere prodotti di cui fino ad allora non si era mai sentita la necessità. Per dar vita a questi bisogni sono nati dei modelli estetici (veicolati principalmente dalla pubblicità) cui tendere per essere considerate "belle", o quanto meno accettabili. Il risultato è che, oggigiorno, sembra davvero che non ci sia proprio nulla del nostro corpo che vada bene così com'è! Ciò che fino ad un certo punto della nostra storia veniva considerato normale, come la cellulite, le smagliature o un fisiologico gonfiore addominale, oggi ci viene presentato come problema da risolvere. Come? Acquistando prodotti specifici, seguendo diete alla moda, seguendo programmi di esercizi che promettono di farci diventare uguali alla star o alla modella del momento. Purtroppo, questi bombardamenti mediatici e messaggi subliminali che incitano silenziosamente al confronto e al paragone sottendendo che se non si è all'altezza, allora non si vale abbastanza, sono ben lontani dallo scomparire; anzi, spesso i canoni estetici che ci vengono quotidianamente presentati come "giusti" sono quanto di più lontano dalla realtà.

Nota però con estrema felicità che i social riescono a veicolare anche messaggi nuovi e positivi, soprattutto a partire dalle nuove generazioni, e che in generale anche il mondo della moda e del beauty sta cercando di cambiare le regole del gioco: dalle modelle plus size in passerella da Versace, alla campagna di Gucci in collaborazione con Ellie Goldstein (giovane modella con la sindrome di Down), si sta cominciando a proporre ai consumatori un modello di bellezza più inclusivo e variegato. Si tratta forse di marketing? Probabile, ma dimostra

evidentemente come le esigenze e i desideri del nuovo pubblico stiano cambiando. La mia speranza è che continueremo a muoverci verso una società più libera dagli stereotipi, dove l'inclusività sia il centro di tutto. Quello che io cerco di comunicare quanto più chiaramente possibile è che non esistono donne sbagliate, troppo magre, troppo formose, troppo basse o troppo alte, semplicemente esistono donne diverse perché ogni corpo è diverso. **E per "diversità" non intendo "diverso da un modello perfetto", ma "unico nel suo genere" e, proprio per questo, bellissimo.**

Per questo motivo, i miei consigli alle donne sono sempre su come valorizzare i propri corpi e le proprie forme con un approccio meno critico e più improntato sul self-love, sul cercare ogni giorno di valorizzarsi, prendendosi cura del proprio aspetto e della propria forma fisica, ma senza sentirsi "sbagliate" se non si aderisce perfettamente ad un canone imposto da qualcun altro. Il segreto sta nell'amarsi ogni giorno un pochino di più, imparando a valorizzare in modo consapevole i nostri punti di forza in totale libertà e soprattutto armonia. Perché, come dico sempre, riconoscere il proprio valore, è il primo passo per imparare a volersi bene.