Grassofobia, body shaming, body positivity, body neutrality.
Intervista a Maura Gancitano. Prima parte

Numerosi studi analizzano lo stigma nei confronti delle persone grasse evidenziando le frequenti discriminazioni che queste subiscono in ogni ambito della vita. Nei colloqui di lavoro sono penalizzate perché alle loro caratteristiche fisiche vengono associati difetti che incidono sul rendimento professionale, come debolezza, pigrizia, mancanza di leadership e scarsa disciplina, e i media le rappresentano in modo negativo e stereotipato.

DIDA 1. Maura Gancitano, filosofa, saggista, femminista italiana, cofondatrice, insieme ad Andrea Colamedici, del progetto formativo, editoriale e divulgativo Tlon. È stata inserita da Vanity Fair Italia, Francia e Spagna nella lista "Generazione futuro" tra le persone che stanno contribuendo a creare la nuova Europa ed è una delle 150 *Unstoppable Women,* le donne da seguire nel mondo dell'innovazione secondo StartUpItalia. Credits: Giliola Chistè.

Se in passato essere robust* era simbolo di agio e abbondanza, dalla **seconda metà dell'Ottocento** in Occidente il sovrappeso è diventato un marcatore di inferiorità che indica l'incapacità di adeguarsi alle condivise regole sociali. Lo stigma nei confronti del grasso riguarda tutt* ma condiziona principalmente le donne che, sentendosi costantemente sotto osservazione, si sottopongono a diete ferree, allenamenti estenuanti e a un esasperante monitoraggio di taglie e misure. Oltre a ricevere consigli non richiesti, commenti offensivi e a vedersi rappresentare in modo stereotipato e negativo dai media, quelle con corpi non conformi hanno più difficoltà a trovare un* partner e subiscono costanti svalutazioni professionali. Numerose ricerche dimostrano, infatti, che, a parità di competenze curricolari, loro percepiscono stipendi molto inferiori rispetto alle colleghe normopeso, mentre la differenza in busta paga tra uomini obesi e non è minima. Un articolo recentemente pubblicato sull'Economist afferma che "le stime più alte sul premio salariale per una donna magra sono così significative che potrebbe trovare il perdere peso utile quasi quanto ottenere un'istruzione aggiuntiva". Test periodici condotti negli ultimi dieci anni dall'università

di Harvard sui nostri "pregiudizi impliciti" dimostrano, inoltre, che mentre le discriminazioni su base razziale e sessuale sono in calo, quelle che riguardano le persone grasse si sono notevolmente rafforzate.

Nel saggio Specchio delle mie brame (Einaudi, 2022), Maura Gancitano dedica un intero capitolo ai condizionamenti legati al corpo femminile non conforme agli standard e la sua casa editrice, Tlon, nel 2020 ha pubblicato "Fat Shame. Lo stigma del corpo grasso" di Amy Farrell, docente di Women's, Gender and Sexuality Studies in Pennsylvania. In Italia è il primo libro ad approfondire un fenomeno ormai sistemico e capillare ma ancora scarsamente conosciuto se non addirittura ignorato o negato.

Negli ultimi anni si parla molto di body positivity e body neutrality, termini spesso confusi e fraintesi. Cosa significano?

Illustrazione di: @belledifaccia.

Facciamo riferimento a delle riflessioni nate da qualche decennio nell'ambito dell'attivismo e di studi accademici e che stanno conoscendo una diffusione molto più ampia anche attraverso i nuovi mezzi di comunicazione e, come spesso accade, molte espressioni vengono semplificate. L'idea fondamentale è che i corpi non vengono trattati tutti allo stesso modo nello spazio sociale: le persone sono giudicate in base alla supposta normalità del loro corpo in funzione di una serie di caratteristiche che sono molto legate a certe convinzioni della medicina dell'Ottocento e all'idea della superiorità di alcune di queste caratteristiche. Essere bianchi, non avere disabilità evidenti, essere magri sono collegati a una serie di valori e giudizi positivi sulle persone. Se non si hanno quelle caratteristiche si ha qualcosa di sbagliato all'interno dello spazio sociale. Body positivity è l'idea che in realtà ogni corpo sia valido e degno di rispetto, è la rivendicazione della dignità del proprio corpo anche quando non è conforme a queste regole. Però, purtroppo, su alcune caratteristiche questo giudizio c'è. Per esempio, una persona grassa viene considerata pigra, inaffidabile, colpevole in qualche modo di non essere stata in grado di stare nello spazio sociale, una persona con una disabilità fisica è giudicata infantile e incapace di agire per la propria vita, una persona nera può essere ancora considerata inferiore intellettualmente. Body positivity è proprio l'idea che il corpo non dica niente delle capacità e delle competenze della persona e del suo carattere, soprattutto. L'idea di Body neutrality nasce, invece, dal fatto che il corpo che vestiamo e che portiamo in giro non dovrebbe esporci a giudizi positivi o negativi: la relazione con le altre persone in qualche modo dovrebbe prescindere dalla loro corporeità. Ovviamente è impossibile parlare con una persona e non vedere che corpo ha, e non è neanche ciò che la persona vuole. Quello che è difficile è separare la relazione dal giudizio e questo si manifesta in tanti campi diversi: lavorativo, personale, sociale.

Illustrazione di: @belledifaccia.

Nel suo saggio Farrell individua le origini della grassofobia nell'epoca coloniale quando i primi europei, bianchi, benestanti, cisgender ed eterosessuali, cominciarono a descrivere le popolazioni africane come incivili, primitive, prive di etica e incapaci di dominare i propri istinti per via dei loro corpi, molto diversi dagli standard occidentali e, per questo, indegni di stare in società. Come possiamo, a livello collettivo e individuale, combattere questo antico e radicato condizionamento culturale?

Il libro di Farrell è una ricapitolazione di dieci anni di lavoro in una chiave divulgativa molto comprensibile. Quello che lei ha cercato di fare è spiegare come nasce una certa visione negativa del grasso, non perché prima del periodo coloniale le persone non fossero grasse, ma perché non si rovesciavano su quella caratteristica tutti quei giudizi che sono estremamente legati a un modello sociale che ci porta a dover dimostrare continuamente di essere in grado di agire, quindi di avere volontà. Il nostro corpo manifesta anche le nostre capacità e la nostra volontà: il corpo grasso viene rappresentato come un corpo non disciplinato e che indica una persona non in grado di disciplinarsi senza, però, raccontare la varietà delle possibilità per cui quel corpo è così e racconta l'intera persona sulla base di

quell'unica caratteristica. Questo limita la vita di chi è grass* perché, per esempio, può avere grande capacità di leadership ma non sembrare adatt* perché quel corpo significa che non è stat* in grado di essere leader di sé stess*, figuriamoci degli altri, e ha degli effetti sulla vita personale, sessuale, sulla reputazione e, ovviamente, anche sul rapporto che la persona ha con sé stessa. Farrell ha fatto questa ricapitolazione ponendo questioni molto interessanti riguardo lo sport, la politica, l'immagine pubblica e la riprovazione sociale nei confronti, per esempio, delle grandi star che sono costantemente osservate e che in reazione spesso vogliono dimostrare di non essere grasse, di non avere niente che non vada senza mettere minimamente in dubbio quel paradigma.
Come se ne esce? Intanto con la consapevolezza, cioè rendendosi conto dello sguardo che abbiamo sul mondo, letteralmente. Esistono molti studi sul movimento oculare che cercano di capire che cosa veniamo educati a guardare di noi e delle altre persone nel corso del tempo: il nostro sguardo è formato e influenzato dalla cultura in cui viviamo e comprenderlo ci può aiutare a rieducarlo. Innanzitutto, dobbiamo cominciare ad accorgerci di quanto giudichiamo, e ci giudichiamo, sulla base di quel paradigma e cercare di separare quello che vediamo, e che non possiamo non vedere, dal giudizio che possiamo avere su di noi e su* altr*. Ma l'alfabetizzazione non risolve il problema, benché sia ovviamente necessaria: serve fare un percorso che può essere lungo perché è più facile smettere di giudicare il corpo altrui che il proprio. Questo è un altro grande problema che a volte è anche una giustificazione perché molte persone sostengono di essere grassofobiche solo nei confronti di sé stesse, ma questo significa che il paradigma esiste ancora. Creare un'immagine corporea positiva di sé è la via migliore per liberarsi di tutte queste sovrastrutture ma è difficile soprattutto da adulti perché va smantellata una lunga storia stratificata.

Le illustrazioni sono state realizzate e gentilmente concesse da Belle di faccia, un progetto nato su Instagram che sensibilizza sui temi del body shaming e della grassofobia riportando i corpi non conformi al centro del discorso body positive. Le sue due ideatrici, Chiara Meloni e Mara Mibelli, sono attiviste femministe e autrici di "Belle di faccia: tecniche per ribellarsi a un mondo grassofobico", in uscita in Italia per Mondadori. Instagram: @belledifaccia.

Federica Araco
24 febbraio 2023