

# BODY POSITIVITY

## MASTERCLASS

Benvenuti e benvenute al primo appuntamento con le schede di approfondimento #Opelminded, il percorso educativo promosso da Opel per diffondere i temi dell'inclusione, promuovere la libertà di espressione e abbattere lo status quo a favore della diversità: perché l'unicità del singolo è ricchezza per la collettività, e va per questo compresa, rispettata e incoraggiata.

### RIGUARDA LA MASTERCLASS

Questa scheda didattica raccoglie i contenuti trasmessi da **Chiara Meloni** e **Mara Mibelli** dell'associazione per la *Fat Acceptance* Belle di Faccia e dal campione mondiale di karate **Rocco Graziano** nel corso della Masterclass "**Body Positivity**" moderata dal podcaster e divulgatore **Amedeo Berta**. La Masterclass rimane visionabile al link [https://www.youtube.com/watch?v=h\\_9p0kBhggE&t=42s](https://www.youtube.com/watch?v=h_9p0kBhggE&t=42s). Per approfondire ulteriormente le tematiche oggetto della Masterclass si consiglia la lettura di **Belle di Faccia. Tecniche per ribellarsi a un mondo grassofobico** di Chiara Meloni e Mara Mibelli, Mondadori 2021.

### IL MESSAGGIO BODY POSITIVE

Le espressioni "body positive" e "body positivity" descrivono la corrente di pensiero secondo la quale **ogni corpo è valido e degno di rispetto**, che risponda o meno agli standard di conformità dettati dalla società.

Questo concetto parte dal presupposto incontestabile che il rispetto e la solidarietà siano valori che nelle relazioni tra esseri umani è doveroso applicare a prescindere; nessuno andrebbe trattato con meno rispetto e dignità di altri, a maggior ragione per ragioni legate al suo aspetto fisico.

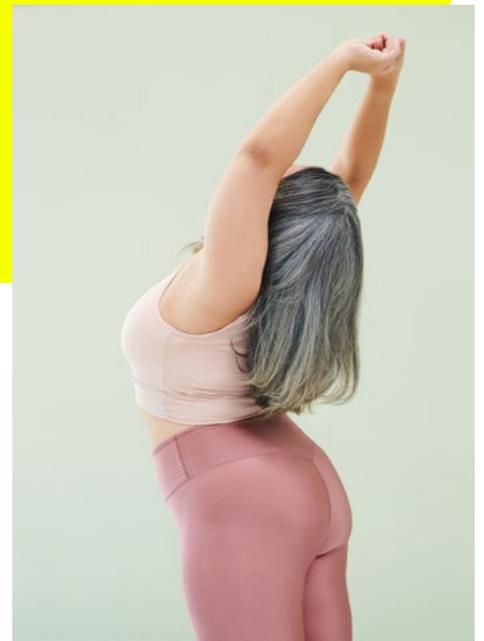
Il messaggio al cuore della Body Positivity è che bisogna uscire dalla rigida convinzione che esistano corpi accettabili e corpi inaccettabili, e tornare a guardare a ogni corpo per quello che è: ciò che ci porta nel mondo, e non un valore da classificare.

### LE ORIGINI DEL MOVIMENTO

Le idee del movimento **Body Positive** non spuntano dal nulla nel 2010, quando i social hanno contribuito a gettare un po' di luce sui suoi principi, ma affondano le radici in tempi ben più lontani: quelli del movimento per la **Fat Acceptance** (ovvero l'accettazione dei corpi grassi, comunemente discriminati) nato negli Stati Uniti attorno agli anni Settanta. Fondamentale in quel senso è stata l'attività di The Fat Underground, collettivo fondato da Judy Freespirit e Aldebaran che produsse materiali importantissimi teorizzando l'oppressione del corpo grasso anche mettendolo in relazione per la prima volta ad altri tipi di oppressioni, come quelle di genere e razziali. Le istanze del gruppo trovarono notevole diffusione e ispirarono la creazione di iniziative simili anche in Europa nel corso degli anni Ottanta e Novanta.

### IL PRIMO FAT-IN

Il primo evento documentato nella storia del movimento per la Fat Acceptance risale al 1967, quando lo speaker radiofonico Steve Post, che da bambino era stato grasso, organizzò un sit-in al **Central Park di New York** per manifestare il proprio disappunto per il modo in cui venivano trattati i corpi grassi. Al sit-in - prontamente ribattezzato **fat-in** - parteciparono oltre 500 persone vestite di indumenti a righe orizzontali... proprio quelli che vengono costantemente sconsigliati perché "ingrassano"!



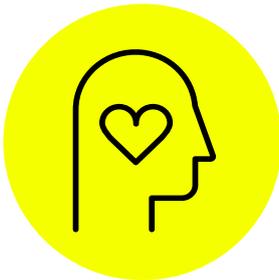
## LA GRASSOFOBIA

Sospendere il giudizio sui corpi richiede lo smantellamento di un bel po' di pregiudizi: i nostri e quelli degli altri. Proprio così: la società è talmente intrisa di grassofobia - ovvero la repulsione più o meno dichiarata verso tutto ciò che impedirebbe il raggiungimento di una forma fisica "ideale" - che i primi a giudicare noi stessi secondo standard imposti dall'esterno siamo noi. Ciò accade perché nasciamo e **creciamo immersi in dinamiche che avallano questo messaggio**: magro è buono, grasso è cattivo. Questo provoca tutta una serie di quotidiane ingiustizie e discriminazioni a carico dei corpi non conformi, in particolare di quelli grassi e obesi, che come ogni discriminazione andrebbero affrontate e combattute.

## DALLA FAT ACCEPTANCE ALLA BODY POSITIVITY

Abbiamo quindi detto che nell'ultima parte del XX secolo l'attivismo per la Fat Acceptance ha diffuso una serie di temi importanti che l'attuale pensiero body positive, al centro del dibattito pubblico almeno dal 2010, ha in parte ripreso. Ma in quale parte? In cosa si differenziano il movimento per la Fat Acceptance e il messaggio body positive?

Secondo l'attivista Virgie Tovar esistono tre dimensioni dell'"ingiustizia corporea", ovvero del disagio legato a un aspetto che non rientra nei comuni standard sociali di peso e di bellezza.



### LA DIMENSIONE INTRAPERSONALE:

Vale a dire ciò che pensi tu del tuo corpo.



### LA DIMENSIONE INTERPERSONALE:

Vale a dire il modo in cui *gli altri* percepiscono e trattano il tuo corpo.



### LA DIMENSIONE ISTITUZIONALE:

Vale a dire come il tuo corpo condiziona la tua partecipazione alla società, l'accesso al lavoro, all'assistenza medica, all'abbigliamento e agli spazi pubblici.



**La differenza principale tra Body Positivity e Fat Acceptance** sta nel fatto che la Body Positivity attiene più alla sfera della prima dimensione, quella intrapersonale, perché ha a che fare per lo più con l'autostima e con l'adozione di un approccio positivo e costruttivo alla propria immagine corporea.

La Fat Acceptance riguarda invece tutte e tre le dimensioni pur concentrandosi principalmente sulla terza, quella istituzionale: il movimento per l'accettazione del grasso, infatti, insiste particolarmente sull'accesso per le persone grasse ai diritti civili e sociali essenziali. La Fat Acceptance punta a un grande, importante obiettivo: **rivendicare la validità di tutti i corpi**, a prescindere dal fatto che queste persone rientrino o meno in uno standard di bellezza. Un corpo grasso non è meno o più valido di un corpo magro, e viceversa: **ciò che ci rende esseri umani degni di questo nome è il rispetto con cui sappiamo trattare il prossimo.**

### L'IMPORTANZA DELLA RAPPRESENTAZIONE

Gli standard di bellezza variano con il passare dei decenni: c'è stato un tempo in cui si gridava alla bellezza di fronte a un corpo formoso, altri in cui la magrezza estremamente magra veniva considerata chic. Il fatto stesso che tali standard cambino da una decade all'altra - o anche più frequentemente - dovrebbe attivare un campanello d'allarme: quanto questi dettami in perenne arrivo dall'industria estetica, cosmetica e della moda hanno a che fare davvero con la bellezza, e quanto con la necessità di vendere al pubblico prodotti pensati per "migliorare" l'aspetto, ovvero per renderlo quanto più somigliante possibile a quello ritenuto di moda?

## FACCI CASO

Uno dei problemi che maggiormente alimenta la grassofobia è la **mancanza di rappresentazione**. Facci caso: nella maggior parte dei cartoni animati, nei quali come tutti anche noi da bambini abbiamo cercato identificazione, i personaggi positivi sono sempre giovani, bellissimi e magri mentre "i cattivi" sono grassi, grassi, brutti e sgraziati. Recentemente è stato annunciato il remake cinematografico del celebre classico *La Sirenetta*, e l'annuncio che per la prima volta la protagonista sarebbe stata interpretata da un'attrice nera ha suscitato molto dibattito. Eppure anche una bambina nera dovrebbe poter sognare di essere una sirenetta, su questo non ci piove. Allo stesso modo, anche una persona che porta la taglia 54 ha il diritto di vedersi rappresentata, ad esempio nel mondo della moda: eppure quante volte capita di veder sfilare una modella 54 in passerella, o anche solo di vedere un vestito di quella taglia indossato da un manichino in un negozio? La risposta è: quasi mai. E la conseguenza di questo è che i corpi grassi non trovano nel mondo una rappresentazione che faccia loro giustizia.

## DIET TALK E DIET CULTURE

Il **diet talk** è una delle principali manifestazioni della grassofobia che permea la società in cui viviamo ed è figlio della **diet culture**, ovvero quella cultura della dieta che definisce la magrezza come un valore da sostenere e una condizione da raggiungere e mantenere a tutti i costi. Il **diet talk** si realizza tramite i numerosi commenti sul cibo e sulla forma fisica che siamo abituati a fare e ricevere quotidianamente: e non parliamo di banali commenti sull'aspetto appetitoso di un piatto, piuttosto di esternazioni rispetto alla quantità di movimento che sarà necessario fare per smaltirlo o di chili che prenderemo per aver "ceduto alla tentazione" di mangiarlo. Anche scusarsi o giustificarsi per aver consumato una quantità di cibo ritenuta eccessiva o commentare le abitudini alimentari altrui è fare **diet talk**! Insomma, è **diet talk** il parlare in modo **ossessivo** di dieta e calorie, contribuire a costruire attorno al cibo un'aura di pericolosità per la nostra forma fisica tanto da giudicarlo moralmente, arrivando quasi a credere che il nostro valore dipenda dalle **scelte alimentari** che compiamo o dal nostro peso.

## PERCHÉ FA MALE?

Cadere nei tranelli del **diet talk** fa male innanzitutto a noi stessi: giudicarsi in base alla quantità o alla qualità cibo ingerito, al rapporto tra calorie assunte e attività fisica svolta, vivere con il costante bisogno di **monitorarsi** per aderire a modelli irrealistici imposti dall'esterno crea disagio e frustrazione e nuoce notevolmente all'**autostima**.

Ma non solo. Esprimendoci attraverso il **diet talk** possiamo offendere o creare disagio nelle persone che ci ascoltano, innescare in loro pensieri negativi e **meccanismi pericolosi** riguardo all'approccio verso il cibo. Le dichiarazioni appena portate a esempio, fatte di fronte a persone grasse, possono infatti offenderle o umiliarle; per non parlare del fatto che potrebbero ferire anche persone che soffrono di **disturbi alimentari**.

## COSA POSSIAMO FARE?

Chiunque è libero di vivere la propria fisicità come meglio crede e può: la Body Positivity non "mette al rogo" le diete o chi le segue, semplicemente incoraggia la formazione di una **consapevolezza** nuova e di una maggiore sensibilità sul tema della grassofobia. È fondamentale conoscere quali sono le conseguenze della **diet culture** e i rischi ancora troppo sottovalutati che questa comporta, e questo perché nessuno sia costretto ad avvertire **pressioni**, a sentirsi umiliato, deriso ed escluso per via delle sue abitudini o di una fisicità non rispondente a quanto ritenuto convenzionale o accettabile. Cosa possiamo fare, quindi, praticamente? Preoccuparci di più della nostra sensibilità e di quella degli altri; contare fino a dieci prima di fare un commento o esprimere un'opinione che potrebbe mettere qualcuno in difficoltà; essenzialmente, essere più gentili.



## MICRO-VIOLENZE DEL FAT TALK

Siamo abituati a veder rappresentato il bullismo senza molte sfumature: spintoni e prese in giro nei corridoi della scuola, molestie dirette e indirette. In realtà sappiamo che è un fenomeno ben più esteso di così e ben più impattante sulla vita delle persone. Ma quello a cui spesso non pensiamo è che i corpi non conformi subiscono anche un altro tipo di bullismo, quello delle micro-violenze verbali quotidiane. Il cosiddetto **fat talk** è spesso fatto di esternazioni superficiali assolutamente evitabili: per esempio, esclamare di fronte a una persona grassa "Sono talmente ingrassato/a che quest'estate non posso farmi vedere al mare" significa lasciare intendere che anche lei ha un corpo che dovrebbe vergognarsi di portare al mare; in una situazione simile, terminare un dolce con una battuta del tipo "Ecco, ora divento una balena" implica che anche la persona grassa all'ascolto dovrebbe preoccuparsi di quanti dolci mangia per evitare di assumere un aspetto considerato "mostruoso".

L'arte di non commentare a tutti i costi non è difficile da assimilare: parte dal dare il giusto peso e valore alle parole che si usano. Una banale - ma non troppo - regola di civiltà e buon senso, ancora più preziosa se si pensa che può risparmiare fastidi inutili a qualcun altro.

## PERCHÉ COMMENTARE A TUTTI I COSTI?

Quanto detto poco sopra sulla superficialità di certe esternazioni vale ugualmente per i commenti sui corpi altrui: commentare il corpo di una persona a voce alta significa metterla sotto osservazione, giudicarla, probabilmente metterla a disagio. Anche commenti apparentemente innocenti o espressi nell'errata convinzione di fare un complimento possono essere problematici. Le variazioni di peso importanti che alle volte commentiamo con un leggero "Come sei dimagrito/a! Stai proprio bene!" oppure "Hai messo su un po' di chili? Ti vedo in carne" potrebbero urtare la sensibilità del nostro interlocutore in modi che non conosciamo: magari soffre della sua forma fisica, o magari il suo cambiamento è legato a un problema di salute mentale o fisica. Dire per esempio a una persona con un disturbo alimentare come l'anoressia che la si trova bene "così dimagrita" significa automaticamente incoraggiarla ad assecondare i meccanismi dannosi della sua malattia. Si dice spesso che alle volte basta una parola per portare conforto; ma possiamo dire che ci sono anche tanti casi, come questi elencati, in cui a fare la differenza **è la capacità di dire una parola in meno.**

## LE CONSEGUENZE DIRETTE DELLO STIGMA

La grassofobia ha **conseguenze pratiche** nella vita quotidiana di chi la subisce che spesso sfuggono all'attenzione a chi, invece, ha il privilegio di un corpo considerato "conforme" e che per questo non si ritrova ad affrontare tutti i giorni situazioni spiacevoli legate ai pregiudizi esistenti sulla propria fisicità. Basti pensare al trattamento che spesso si vedono riservare in ambito medico le persone grasse, per le quali qualunque disagio fisico viene ricollegato sempre e comunque, in prima istanza, al loro peso; o al fatto che nei colloqui di lavoro, a parità di competenze, chi esamina i candidati tenda a preferire sempre e comunque persone normopeso a persone grasse. Questo perché lo stigma legato ai corpi grassi vuole che le persone in sovrappeso siano da considerare pigre, sciatte, mancanti di forza di volontà: una convinzione falsa, figlia dell'ignoranza, con ingiuste ripercussioni sulle persone.

## L'INDUSTRIA DELLA BELLEZZA

Puntare sull'**ossessione per la bellezza** è un modo potentissimo per incoraggiare il consumo di beni e prodotti. Basti pensare a come la cellulite viene raccontata come una malattia - nonostante non lo sia - e quanto questo giovi alla vendita di prodotti pensati per "combatteverla". Nella diffusione degli ideali di bellezza femminile "a cui aspirare" hanno un ruolo notevole le riviste e in generale i prodotti di intrattenimento che, attraverso la pubblicazione di articoli e contenuti legati al mantenimento della bellezza, demonizzano l'invecchiamento e l'aumento di peso alimentando costantemente il senso di inadeguatezza di chi legge.

E si sa, più un messaggio viene diffuso con frequenza e costanza, più possibilità ha di attecchire in chi lo legge o lo ascolta: se cresciamo sentendoci dire in continuazione che dovremmo aspirare alla perfezione non potremo evitare di sentirci costantemente inadeguati e, di conseguenza, di trovarci continuamente alla ricerca di nuovi modi - e prodotti - per prometterci di sollevarci da questa inadeguatezza. L'idea che "bisogna soffrire per essere belli" e che se ingrasseremo nessuno ci vorrà viene tramandata già in famiglia, dai genitori ai figli: una preoccupazione costante, quella per la propria immagine corporea, che finisce per influire pesantemente sul nostro equilibrio psicologico.



**PERFETTE PER CHI**

Una persona insoddisfatta del proprio corpo è una preda facile per qualunque industria: basti pensare che quella della bellezza, che invita continuamente i propri consumatori ad aspirare alla perfezione per mantenersi sempre giovani, curati e impeccabili, ha solo in Italia un valore di oltre **11,7 miliardi di euro**.

**IL CONTRIBUTO NECESSARIO**

In un mondo che ancora fatica ad assicurare a tutti la giusta rappresentazione, in una società in cui per molti è ancora faticoso vivere con serenità le proprie differenze, tutti possiamo porre con i nostri comportamenti le basi per un cambiamento inclusivo tramite cui riconoscere a ognuno, finalmente, piena parità di diritti e opportunità. Può farlo soprattutto chi ha il privilegio di non vivere questo tipo di discriminazione sulla propria pelle, trasformandosi in un alleato di chi invece le vive ogni giorno: può farlo evitando i comportamenti grassofobici portati fin qui come esempio, epurando il proprio vocabolario da fat e diet talk, ma anche facendo attenzione a non utilizzare l'aggettivo "grasso/a" come un insulto o comunque connotandolo con accezione negativa, e allo stesso tempo provando a sensibilizzare su questi argomenti anche chi ci circonda.

**USCIRE DALL'ISOLAMENTO**

Per chi invece vive ogni giorno sulla propria pelle le discriminazioni provenienti dall'esterno, la cosa più importante da fare è uscire dall'isolamento. Spesso la tristezza, la rabbia e la frustrazione legate a una condizione personale - e come in questo caso a un'ingiustizia sociale - ci spingono ad allontanarci dagli altri; è importante invece esprimere tali sensazioni, confrontarsi con gli altri, e mettersi in comunicazione con chi vive le nostre stesse sensazioni. Allo stesso modo, per chiunque non viva un rapporto sereno con la propria fisicità, e sia per questo quindi a rischio di sviluppare disturbi legati all'alimentazione, è fondamentale rivolgersi a chi ha le competenze e gli strumenti necessari per superare il disagio che il disprezzo per la propria immagine può arrecare.