



*What does  
body shaming  
mean?*

---

# Cosa significa body shaming?

Questo materiale educativo è stato realizzato dal progetto **Body Shining** (Progetto Erasmus+ KA2, 2020-2-IT03-KA205-019530, finanziato dall'Agenzia Nazionale per i Giovani, Italia) attraverso un'azione collaborativa ed è stato coordinato da MOH, Bari, Italia.

Ciascuno dei partner (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, MOH e SMOUTH) ha realizzato workshop di 2 ore con i giovani sul tema del body shaming, in relazione a diversi fenomeni come il fat shaming, i corpi politici, i corpi invalidanti, l'hate speech e altre forme di discriminazione. Abbiamo raccolto 200 "incidenti critici" sul tema del body shaming vissuti da giovani e operatori giovanili, sia durante i workshop che online. Alcune testimonianze raccontano in modo dettagliato l'accaduto, altre lo riassumono in una o poche parole. Desideriamo ringraziare tutti i giovani partecipanti che hanno contribuito alle testimonianze e ai diversi workshop che si sono svolti a Bari, Belfast, Larissa, Parigi e Sofia. Senza di loro, questo materiale non esisterebbe.

## Hanno collaborato a questo libro:

- Coordinamento: Eleonora Schulze-Battmann; Isabella Mileti (MOH)
- Primo capitolo (MOH): Isabella Mileti
- Secondo capitolo (ELAN): Candice Dubost; Morgane Boidin
- Terzo capitolo (ATYPICAL): Amy Frazer
- Quarto capitolo (ANIMUS): Elena Golemeeva; Margarita Rafailova
- Quinto capitolo (SMOUTH): Dimitra Zacharouli

**Progettazione grafica ed editing:** Eleonora Schulze-Battmann

---



Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Quest'opera aderisce al concetto di "fair use". Il fair use è un criterio giurisprudenziale che consente un uso limitato di materiale protetto senza richiedere l'autorizzazione del titolare di tali diritti, ad esempio per uso accademico o informativo.



© Copyright 2022. Tutti i diritti riservati.

---

# Indice

Introduzione.....	1
<b>1. Body e fat shaming : sbarazzarsi di una società grassofobica.....</b>	<b>3</b>
1.1. Stigma sul peso: alcune considerazioni .....	3
1.2. Fat shaming e salute .....	5
1.3. Fat shaming e cultura della dieta.....	6
1.4. L'effetto del body shaming .....	6
1.5. Movimento per l'accettazione del grasso .....	7
<b>Testimonianze raccolte in Italia.....</b>	<b>11</b>
<b>2. Il corpo politico: chi possiede il nostro corpo? A proposito di body shaming, genere ed etnia.....</b>	<b>17</b>
2.1. Donne, uomini e body shaming .....	17
2.2. Body shaming e minoranze di genere .....	19
2.3. Genere, etnia, body shaming: quando le discriminazioni si intersecano.....	21
<b>Testimonianze raccolte in Francia.....</b>	<b>25</b>
<b>3. Corpi disabilitanti: l'abilismo e l'impatto dell'atteggiamento.....</b>	<b>34</b>
3.1 Che cos'è l'abilismo? .....	34
3.2 Modello sociale di disabilità vs. modello medico di disabilità .....	35
3.3 Stereotipi e rappresentazioni errate della disabilità nei media .....	36
3.4 Rappresentazione della disabilità nei media .....	36
3.5 Atteggiamenti, discorsi e atti di odio e body shaming.....	37
<b>Testimonianze raccolte in Irlanda del Nord.....</b>	<b>40</b>
<b>4. Il fenomeno dell'hate speech e i modi in cui si riflette sul corpo .....</b>	<b>44</b>
4.1. L'hate speech e il suo riflesso sul corpo .....	47
<b>Testimonianze raccolte in Bulgaria.....</b>	<b>55</b>
<b>5. Il corpo nelle arti performative.....</b>	<b>62</b>
5.1. Un palcoscenico diversificato come riflesso e ricerca di una società	

---

più ampia .....	62
5.2. Combattere la rappresentazione stereotipata del corpo maschile e femminile sul palcoscenico; sfidare la bellezza, la forza, l'abilità e la giovinezza nella danza e nel teatro .....	63
<b>Testimonianze raccolte in Grecia.....</b>	<b>72</b>

---

# Introduzione

Questo libro è stato realizzato nell'ambito del progetto **Erasmus plus "Body Shining"**, e ha l'obiettivo di offrire agli operatori giovanili e ai giovani provenienti da contesti culturali/sociali diversi, una maggiore consapevolezza sull'atto del body shaming, consentendo loro di riconoscerlo, identificarlo e prevenirlo.

"Body Shining" è il risultato dell'interesse di **5 organizzazioni partner europee** a moltiplicare e migliorare gli strumenti e le capacità nel campo dell'educazione non formale con i giovani a rischio di esclusione sociale, condividendo e combinando tra loro risorse, capacità, esperienze e buone pratiche.

Il tema del body shaming e della body-positivity è stato discusso più volte, soprattutto nell'ultimo periodo. Dall'analisi dei bisogni realizzata, abbiamo notato che:

1. il concetto di "Body positivity" coincide spesso con l'idea di perdere peso. Si pensa che sia "sicurezza", "amore per se stessi", ma non è così: è un movimento radicale, nato dalla prima ondata femminista, che promuove l'idea che tutti i corpi siano validi e che hanno diritto al rispetto della dignità e della rappresentazione";
2. il body shaming maschile e il fenomeno dell'handifobia ("avversità o fobia sociale verso le persone con disabilità") sono sottovalutati o fraintesi;
3. sebbene il body shaming sia un fenomeno noto, le sue manifestazioni raggiungono numeri molto elevati;
4. è necessario esplorare le ragioni che stanno alla base dell'atto discriminatorio;
5. è necessario dotare sia i giovani che gli operatori giovanili di strumenti per prevenire ed evitare il body shaming.

Il libro si basa su storie - "incidenti critici" - narrate dai giovani e sulla nostra analisi congiunta di questi incidenti. È suddiviso in cinque capitoli che rispecchiano i diversi argomenti approfonditi dai partner durante i workshop. Nel primo capitolo, MOH analizza lo stigma del corpo grasso, mentre Elan nel secondo capitolo parla del corpo politico. Grazie al contributo di Atypical, affrontiamo il tema dei corpi invalidanti e dell'impatto del loro atteggiamento. Nel quarto capitolo, Animus spiega il fenomeno dell'hate speech e i modi in cui si riflette sul corpo. Infine, nell'ultimo capitolo, Smouth parla del corpo nelle arti performative.

Durante i workshop svolti a Bari, Belfast, Larissa, Parigi e Sofia, i giovani hanno avuto la possibilità di:

- esplorare i propri valori;
- acquisire consapevolezza del problema del body shaming di persone di sesso maschile, giovani con disabilità, migranti, LGBT e giovani;

- 
- acquisire la capacità di riconoscere quando le differenze estetiche/culturali scatenano incomprensioni, tensioni o conflitti;
  - essere responsabilizzati grazie alla loro crescente capacità di fare ricerca, esplorare le proprie percezioni e scoprire di più sugli atteggiamenti e le convinzioni degli altri;
  - diventare consapevoli delle interpretazioni, delle ipotesi e dei pregiudizi che elaborano nei confronti degli altri.

Questo libro è utile per gli operatori giovanili perché può servire ad acquisire il vocabolario usato dai giovani; ad acquisire una migliore capacità di discutere i temi del body shaming e dell'autostima e ad acquisire la capacità di collegare i concetti e le discussioni alle sfide professionali quotidiane.

Infine, questo libro può essere trasferito in contesti educativi più formali, come le scuole, dove anche gli insegnanti possono trarne beneficio per sensibilizzare e prevenire il body shaming.

---

## Capitolo 1

# *Body e fat shaming : sbarazzarsi di una società grassofobica*

### 1.1. Stigma sul peso: alcune considerazioni

Lo “stigma sul peso”, noto anche come “ grassofobia”, è il pregiudizio e la discriminazione nei confronti di una persona in base al suo peso. È l’idea che una persona con un corpo più grasso non abbia lo stesso valore di una persona più magra.

Lo stigma sul peso si manifesta attraverso credenze, atteggiamenti e comportamenti negativi nei confronti degli altri in relazione al loro peso e alle loro forme corporee.

Lo stigma colpisce vari livelli e inizia già in giovane età, come dimostrano alcune ricerche e testimonianze raccolte durante i nostri workshop con persone tra i 18 e i 30 anni.

**Il fat shaming e l’infanzia:** nella nostra cultura impariamo fin da piccoli ad associare il grasso corporeo a una serie di caratteristiche negative.

In uno studio condotto dal Williams College del Massachusetts, alcuni ricercatori hanno raccontato ad alcuni bambini, la storia di un bambino che si comportava male nei confronti di un suo coetaneo tra i 3 e i 5 anni. Hanno poi chiesto loro di indicare su una foto chi pensavano potesse essere il bambino in questione, e quello grasso è stato individuato come il colpevole.

Questo esperimento può sembrarci lontano dalla realtà, ma grazie alle testimonianze raccolte leggiamo come la realtà sia permeata da questo tipo di dinamiche *“Classica situazione alle elementari dove si dovevano formare le squadre di calcio. Puntualmente, io e un mio compagno di classe rimanevamo per ultimi, cosicché i capitani dovevano scegliere tra il “ciccione” e il “nano”.”*<sup>1</sup>

I genitori spesso alimentano involontariamente il fat-shaming criticando il proprio o il fisico altrui davanti ai figli.

*“Ho subito e subisco il body shaming da quando avevo 6 anni, da quando ho capito che avevo un corpo e che il mio corpo era per qualcuno “non conforme”. Non mi viene in mente un solo episodio, soffro e ho sofferto di micro-aggressioni anche in famiglia, da parte del*

---

<sup>1</sup> Testimonianze anonime raccolte da MOH durante i workshop e un sondaggio online nel corso del progetto Body Shining, in Italia 2022..

---

*personale sanitario (medici che anche se hai un'infezione all'orecchio ti impongono di fare le analisi e di dimagrire!), da parte di ex partner..." (persona di genere femminile)<sup>2</sup>*

I pregiudizi sul peso sono molto diffusi e spesso lo stigma tende a colpire più le donne che gli uomini.

**Il fat shaming e le categorie emarginate:** le radici della grassofobia hanno tre filoni principali: **sessismo, omofobia e classismo.**

### **Sessismo**

Il corpo delle donne è sempre stato al centro del dibattito politico e, mentre è ormai chiaro da anni che ciò che intendiamo per "bellezza femminile" è plasmato dallo sguardo maschile, facciamo ancora fatica a capire come la "cultura della dieta" sia uno strumento di controllo nelle mani del patriarcato. Inseguire l'idea di un corpo perfetto è un modo per tenere le donne lontane da questioni più importanti e focali nel dibattito politico. Il corpo sembra essere uno strumento di ciò che la società si aspetta dalle donne: dobbiamo prendere poco spazio, essere silenziose e trasmettere delicatezza e fragilità.

Accettare il proprio corpo diventa una minaccia per il patriarcato perché significherebbe non avere più bisogno della validazione dello sguardo altrui.

La costante attenzione al proprio corpo ha effetti negativi, come abbiamo detto, molto più sulle donne che sugli uomini. Ecco alcuni dati:

- uno studio della scuola di Risorse Umane e Lavoro della Michigan State University conferma che le donne hanno una probabilità sedici volte maggiore rispetto agli uomini di subire discriminazioni legate al peso sul lavoro<sup>3</sup>;
- una ricerca dell'Università del Wisconsin ha rivelato che il body-shaming è diffuso tra i tredicenni e che a quell'età lo sentono più le ragazze che i ragazzi<sup>4</sup>;
- i candidati politici in sovrappeso sono penalizzati per il loro peso solo se sono donne<sup>5</sup>;
- le donne grasse hanno meno probabilità di avere relazioni amorose rispetto alle loro coetanee normopeso (mentre il peso degli uomini è del tutto irrilevante).<sup>6</sup>

### **Omofobia & classismo**

Amy Erdman Farrel, autrice del libro "Fat shame: lo stigma del corpo grasso", ricostruisce come la grassezza sia passata da un concetto legato a un senso di prosperità, benessere e ricchezza a una mancanza di autocontrollo di equilibrio e moralità. Come spesso accade in

---

<sup>2</sup> Testimonianze anonime raccolte da MOH durante i workshop e un sondaggio online nel corso del progetto Body Shining, in Italia 2022.

<sup>3</sup> <https://msutoday.msu.edu/news/2007/msu-led-study-women-face-workplace-weight-discrimination> - Consultato a Maggio 2022

<sup>4</sup> Gabe S., Hyde J.S., Lindberg S.M., *Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination* "Psychology of Women Quarterly" 31(2), Giugno 2007, pp. 164 - 175.

<sup>5</sup> Renee Engeln, *Beauty mania. Quando la bellezza diventa ossessione*. Harper Collins, pp. 120 - 148.

<sup>6</sup> *Ibidem*



---

questa società dicotomica, dove per definire noi stessi passiamo dalla denigrazione dell'altro, la grassezza è stata usata per definire "altro" rispetto a quello che è considerato lo standard umano, attribuito alle classi sociali più basse considerate inferiori, mentre la magrezza è diventata simbolo di superiorità morale.

Il puritanesimo e la supremazia bianca, il classismo e il razzismo in America e nell'Occidente contemporaneo sono ciò che ha portato a credere che il corpo grasso fosse inferiore. Come vedremo in seguito, se oggi possiamo sfidare queste convinzioni, lo dobbiamo agli attivisti grassi, lesbiche, queer, neri e disabili che hanno lottato contro il sistema di valori che vuole il corpo bianco e abile al suo vertice<sup>7</sup>.

## 1.2. Fat shaming e salute

Se sei una persona grassa fin dall'infanzia, probabilmente hai sentito frasi come "se non vuoi farlo per te stesso, fallo per la tua salute" o "hai mai provato a metterti a dieta?". Essere grassi significa, secondo la visione comune della nostra società, essere pigri, avidi, goffi, goffi o inetti.

*"L'episodio più recente di body shaming, e anche il più doloroso, mi è capitato un anno fa: sono andata da un nutrizionista per perdere peso. Durante uno dei primi controlli, non avendo perso molto peso, il medico mi ha guardato e mi ha chiesto: 'Dai, dimmi la verità, non stai seguendo la dieta, mi stai mentendo'. Ecco, il fatto che non fossi dimagrita non era affatto attribuibile alla sua dieta inadeguata, ma alla mia presunta mancanza di forza di volontà". (persona di genere femminile)*

C'è una narrazione fuorviante e molto radicata dentro di noi, quindi è difficile uscirne e bisogna fare uno sforzo. In primo luogo, le persone grasse sono sempre esistite, c'è una variabilità di corpi e forme corporee, e il numero di persone con corpi grassi è aumentato perché la società è cambiata.

La narrazione sbagliata è quella di considerare la grassezza come "una scelta". Le persone con un corpo grasso sono considerate persone con un difetto morale, persone che avrebbero potuto scegliere diversamente. In realtà non è così: si può influenzare il proprio corpo, ma non è così automatico. Dobbiamo considerare che molte delle cause sono esterne agli individui e anche quelle interne non sono sempre modificabili dalle persone.

I corpi grassi esistevano ben prima dell'emergere della preoccupazione per la salute delle persone grasse, questa preoccupazione è nata infatti dall'intersezione del mercato con i modelli estetici.

---

<sup>7</sup> Renee Engeln, *Beauty mania. Quando la bellezza diventa ossessione*. Harper Collins, 2018.

---

La società ci ha imposto il desiderio di non essere grassi e quando si tratta di un bisogno, ciò significa soddisfare una domanda-offerta nella società dei consumi. Da qui la cultura delle diete, dei programmi di fitness e dei prodotti dimagranti<sup>8</sup>.

### 1.3. Fat shaming e cultura della dieta

Secondo il libro “L’Atlante delle donne”, i profitti dei prodotti dietetici e dimagranti sono impossibili da misurare con certezza, ma il giro d’affari è di molti miliardi. Nel Regno Unito, ad esempio, quasi due terzi delle persone sono a dieta per “quasi tutta la vita”, negli Stati Uniti circa 45 milioni di americani spendono 33 miliardi di dollari in prodotti per perdere peso<sup>9</sup>.

Negli ultimi anni l’idea di bellezza femminile è un po’ cambiata, ma la costante magrezza persiste.

La “cultura della dieta” si riferisce a un insieme di credenze che valorizzano la magrezza, l’aspetto e la forma al di sopra della salute e del benessere. Inoltre, questo concetto attribuisce importanza alla restrizione delle calorie, alla normalizzazione del linguaggio negativo di sé e all’etichettatura di determinati alimenti come “buoni” e “cattivi”. Gli individui sottoposti ai messaggi della “cultura della dieta” sono stati condizionati a credere che non solo la magrezza e la dieta equivalgano alla salute, ma che la ricerca della salute renda una persona moralmente superiore a un’altra<sup>10</sup>.

Nella dinamica della cultura dietetica, ci imbattiamo nel paradosso per cui è evidente che la salute ha ben poco a che fare con la magrezza. Ancora oggi, infatti, è possibile trovare diete su giornali, riviste, online e sulle app del telefono. Molto spesso queste diete sono del tutto arbitrarie e non sono seguite da un medico. Come possiamo allora parlare di salute? Quando parliamo di salute, dobbiamo chiederci cosa sia, perché la dieta non agisce in modo così immediato su di essa.

La salute, secondo la definizione dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, è uno stato completo di benessere fisico, psicologico, sociale e spirituale: vedremo ora come l’atto di offendere qualcuno per il suo corpo non contribuisca affatto al conseguimento della salute.

### 1.4. L’effetto del body shaming

*“Durante una giornata in spiaggia, io e i miei amici eravamo vicini a un gruppo di ragazze. A*

---

<sup>8</sup> Seager Joni, *L’atlante delle donne*. Torino, add editore (2021). p. 81.

<sup>9</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Oe2b6s0e924&t=375s>

<sup>10</sup> <https://recreation.ucsd.edu/2021/01/diet-culture-social-media/>

---

*un certo punto, cominciarono a vedere il momento in cui mi toglievo il pareo; lì per lì non ci avevo fatto caso, ma continuavano a guardare sempre più intensamente, così cominciai a capire che c'era qualcosa nel mio corpo che non andava. Cadendo nello sconforto più totale, mi sono vestita in fretta e furia.”<sup>11</sup>.*

Se non sono la persona che vorrei essere, la vergogna potrebbe, in teoria, rendermi più consapevole e spingermi a cambiare atteggiamento. Ma il processo di body shaming passa attraverso tre concetti chiave:

- l'ideale di bellezza è irraggiungibile;
- non sono le donne a fallire, ma il sistema;
- le donne che si vergognano del proprio corpo non si avvicinano all'ideale di bellezza, ma se ne allontanano.

In nessuna delle ricerche sull'obesità è stato dimostrato che il disprezzo nei confronti del corpo di qualcuno porta a una perdita di peso; anzi, è stato dimostrato il contrario.

Le conseguenze del body shaming possono essere molto gravi: innanzitutto, come già sottolineato, il disprezzo verso il corpo di qualcuno, uno stato emotivo talvolta molto doloroso; l'incapacità di raggiungere l'aspetto fisico desiderato può avere effetti negativi sull'umore, può comportare un aumento significativo dell'ansia e dell'insicurezza; l'insoddisfazione per il proprio corpo può portare all'isolamento o all'assunzione di comportamenti dannosi (come l'esercizio fisico eccessivo o le restrizioni alimentari, fino all'ortoressia) per cambiare il proprio aspetto.

Tra le conseguenze di questi comportamenti ci sono la bulimia, l'anoressia, la depressione e, in casi estremi, il suicidio<sup>12</sup>.

## **1.5. Movimento per l'accettazione del grasso**

Fino alla fine del XIX secolo, la grassezza era un privilegio per pochi, quindi la corpulenza significava ricchezza e agiatezza (che nei casi più estremi rappresentava avidità e avarizia). Tuttavia, esisteva una contraddizione nella società che riguardava anche la spettacolarizzazione della grassezza operata soprattutto dalle riviste di moda, dai giornali e dai media in generale. Le persone estremamente grasse erano considerate “grottesche” e “ridicole”.

Il cambiamento culturale è andato di pari passo con il cambiamento socio-economico del XIX secolo: l'ascesa della borghesia ha fatto sì che un maggior numero di persone fosse in grado di ottenere una ricchezza sufficiente e di svolgere un lavoro sedentario. I corpi iniziano a cambiare: meno sforzo fisico, più facile mantenere un peso elevato.

---

<sup>11</sup> Testimonianze anonime raccolte da MOH durante i workshop e un sondaggio online nel corso del progetto Body Shining, in Italia 2022.

<sup>12</sup> [https://www.sinapsi.unina.it/vergognadise\\_bullismoomofobico](https://www.sinapsi.unina.it/vergognadise_bullismoomofobico) - Consultato a Maggio 2022

---

Anche la produzione alimentare inizia a cambiare. Ironia della sorte, è proprio in questo periodo - quando essere grassi non è più un “privilegio” dei ricchi - che la grassezza inizia a essere vista come un problema culturale<sup>13</sup>.

Man mano che la società cambiava, anche i corpi cominciavano a cambiare e, con il legame tra estetica e capitalismo, cominciò a emergere l’idea che le persone con corpi grassi avessero scelto di averli e che mancassero, quindi, di forza di volontà.

Le persone il cui corpo non corrisponde al canone “ideale” vengono insultate o discriminate - un terzo delle persone in Europa lo ha già vissuto. Nella maggior parte dei casi, essere vittima di body shaming non è un caso isolato: tra gli europei che hanno subito discriminazioni, il 36% è stato discriminato più di dieci volte.

Deridere qualcuno non è un atto che migliora la salute, ma un tentativo maldestro e presuntuoso di minare l’autostima degli altri.

### **Movimento di accettazione del grasso**

L’attivismo delle persone grasse è emerso come movimento sociale alla fine degli anni ‘60, nello stesso momento culturale del movimento di liberazione degli omosessuali, della seconda ondata del femminismo, del movimento per i diritti sociali, dei movimenti studenteschi e del potere nero.

Nel suo libro “Beauty Mania”, Renee Engeln afferma che il body shaming ha effetti importanti sul benessere emotivo e sulla salute mentale di donne e ragazze, soprattutto perché innesca un sentimento di vergogna<sup>14</sup>.

Il movimento per l’accettazione delle persone con corpi non conformi è il movimento che ha portato il femminismo al concetto che tutti i corpi sono validi. L’obiettivo del movimento era quello di realizzare una società in cui nessuno potesse sentirsi discriminato a causa del proprio corpo<sup>15</sup>.

Alcune delle prime manifestazioni sono passate alla storia, come il “fat-in” a Central Park a New York, dove quasi 500 persone si sono riunite mangiando dolci e bruciando libri di diete, e nel 1967 è stata fondata la “National Association to Advance Fat Acceptance”, un’organizzazione che voleva educare e rendere consapevoli le persone di cosa significasse essere grassi nella società.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> Amy Erdman Farrell, “Fat Shame, Lo stigma del corpo Grasso”, Tlon, 2020, pp. 63 - 127.

<sup>14</sup> Renee Engeln, *Beauty mania. Quando la bellezza diventa ossessione*. Harper Collins, 2018, p. 130.

<sup>15</sup> *Ibidem*

<sup>16</sup> <https://thepasswordunito.com/2019/12/03/corpi-dissidenti-body-positivity-e-fat-acceptance/> - Consultato a Maggio 2022

---

## **Prima ondata**

Durante la prima parte del XX secolo, la prima ondata di attività consisteva in attivisti isolati che richiamavano l'attenzione sul modello dominante di obesità e lo contestavano come uno solo dei diversi modelli possibili.

## **Seconda ondata**

Nella seconda ondata, il movimento per l'accettazione del grasso si è diffuso negli Stati Uniti e ha iniziato a diffondersi in altri Paesi. Le idee del movimento cominciarono ad apparire al livello mainstream. Gli editori sono diventati più disposti a pubblicare letteratura a tema di accettazione del grasso.

Negli anni '90, alcuni membri della professione medica hanno iniziato a incorporare i contributi del movimento per l'accettazione dei grassi nei documenti di ricerca, come i nuovi programmi antidieta e i modelli di gestione dell'obesità.

## **Terza ondata**

Il movimento per l'accettazione del grasso ha visto una diversificazione dei progetti durante la terza ondata. Le attività hanno affrontato i temi del grasso e della razza, della classe, della sessualità e altre questioni. La discriminazione delle taglie è stata affrontata sempre più spesso anche nelle arti.

Gli obiettivi del movimento (considerando le tre ondate) comprendono:

- abbattere gli standard estetici;
- evidenziare le connessioni tra la discriminazione del grasso corporeo e altre forme di emarginazione;
- promuovere nuove ricerche sul legame tra obesità e salute;
- contrastare le società della bellezza;
- liberare tutti i corpi dall'oppressione e dal dominio.

## **Conclusione**

Con l'idea di un corpo "conforme" e "civilizzato", la denigrazione delle persone grasse si unisce e aggrava il sessismo, il classismo, l'omofobia e tutti gli altri mezzi con cui la nostra società classifica e opprime le persone in base agli attributi corporei. Sarebbe meglio iniziare a liberarsi di questo bagaglio culturale che ha alimentato una prospettiva di odio e abbracciare l'idea che i nostri corpi sono validi.

---

# Workshop realizzato a Bari, Italia



---

# Testimonianze raccolte in Italia



## TESTIMONIANZA #1

Alle medie mi è stato detto di essere grassa da parte di due miei compagni, durante la lezione, davanti a tutti e davanti al prof, che non ha fatto nulla.

## TESTIMONIANZA #2

Ho subito e subisco body shaming da quando avevo 6 anni, da quando mi sono accorta di avere un corpo e che il mio corpo era per qualcuno “non conforme”. Non riesco a pensare a un solo episodio, subisco e ho subito micro-aggressioni anche in famiglia, dal personale sanitario (medici che anche se hai l’otite ti impongono di fare le analisi e di dimagrire!), da ex-partner...

## TESTIMONIANZA #3

Sono una donna bianca etero e magra, quindi con un corpo considerato conforme da questa società. Conforme sì, ma...

Solitamente il body shaming ha riguardato prese in giro da parte di parenti o amici stretti. Nel caso dei familiari, per il naso “troppo” importante, in particolare da parte di mio fratello. Per tanti anni ho considerato il mio viso brutto per via del naso e ho sempre desiderato un nasino invisibile. Oggi non lo cambierei per niente al mondo. Per il mio corpo, invece, venivo presa in giro da amiche, soprattutto strette. Mi facevano notare che non avevo forme (sono sempre stata molto magra). All’età di 13 anni, ho iniziato poi a svilupparmi e da un giorno all’altro mi sono ritrovata con un seno abbondante che

spiccava sul il mio fisico esile. Alcune amiche dicevano che avevo “le tette scese”, complesso che mi sono portata dietro fino a pochissimi anni fa e che forse non ho mai veramente superato, per quanto da anni abbia deciso di non utilizzare il pezzo di su del bikini.

Tutto avveniva a mo’ di sfottò e fingevo di non offendermi per non risultare permalosa.

## TESTIMONIANZA #4

Da quando andavo alle elementari, sono sempre stata la più alta della classe. All’inizio mi piaceva, ma a lungo andare è diventato quasi un problema per me. Continuavo a crescere, fino ad arrivare a quasi 1 metro e 80. Per una ragazza ero “troppo alta”. Sono cresciuta quindi con questo piccolo trauma dell’altezza. Ad ogni occasione nella quale ero in gruppo, dovevo essere l’ultima della fila, nelle foto, sempre dietro. Anche alcuni ragazzi con cui sono uscita mi hanno addirittura detto “non metterti i tacchi quando usciamo insieme” - “mettiti le ballerine quando ci vediamo”. Tutt’oggi il primo commento che ricevo è “ah, ma quanto sei alta! Giochi a basket? A pallavolo?” - “il tuo ragazzo deve essere altissimo!”. Ora me ne frego, se sono alta 1 e 90 con i tacchi. Se ho voglia, me li metto e anche se sento sguardi o commenti “giudicanti”, sono consapevole abbastanza da passarci sopra e fregarmene.

## TESTIMONIANZA #5

Un operatore di una ortopedia mi disse che avrei dovuto mettere un busto per correggere la scoliosi perché con un seno asimmetrico mio marito non avrebbe voluto fare sesso con me.

---

## TESTIMONIANZA #6

Alle superiori quelle che tecnicamente erano mie "amiche" deridevano i miei nei sul viso, dicevano che ero troppo pallida forzandomi a truccarmi, prendevano in giro i miei capelli ricci, mi prendevano in giro perché indossavo spesso gli stessi vestiti alludendo al fatto che non li lavassi, sempre tutto in classe. Ero percepita negativamente anche quando ho portato l'apparecchio ai denti.

## TESTIMONIANZA #7

A scuola i compagni di classe ma non solo anche alcuni professori hanno sempre affermato e sottolineato il mio essere sempre parecchio magra. La cosa più triste è che spesso mi veniva chiesto il motivo e addirittura se fossi anoressica, cosa che ovviamente non sono e non sono mai stata. Spesso mi è capitato anche durante visite mediche di svariato tipo che venisse sottolineata la mia magrezza. Ricordo in particolare due affermazioni che mi infastidivano parecchio perché inopportune e alle quali ogni volta non riuscivo a dare una risposta valida: MA CONE FAI AD ESSERE COSÌ MAGRA? MA MANGI?

Solo dai 17 anni ho realizzato due cose:

- 1) che il body shaming è anche questo, ovvero il fatto di doversi sentire a disagio per la propria naturale magrezza
- 2) ad oggi non faccio più così caso a queste frasi e rispondo semplicemente che sono così da sempre

## TESTIMONIANZA #8

Ad un evento sportivo mi stavo togliendo i vestiti pesanti per restare solo con la tuta che avevo già sotto per svolgere l'attività sportiva, e un compagno mi ha apostrofata con suono di disgusto verso il mio corpo.

## TESTIMONIANZA #9

"Qual è il segreto della tua eterna gioventù?"

## TESTIMONIANZA #10

Ho ricevuto body shaming anche da parte di estranei. In particolare, ricordo un episodio, quando da ragazzina giocavo a pallavolo, avevo circa 12 anni e tornando negli spogliatoi, dopo la partita, un ragazzo grande del pubblico mi fermò e mi fece notare che fossi "veramente minuta". A quell'età ci ero rimasta davvero male, ma ero riuscita comunque a mandarlo a fanculo.

Mi rendo conto che il mio sia un piccolissimo contributo e che io abbia avuto la fortuna di non subire niente di più pesante di quello che ho raccontato.

## TESTIMONIANZA #11

La frase da cui è nata l'Odissea dell'anoressia: "guardati, dimagrito sei un'altra persona"

## TESTIMONIANZA #12

Quando ha iniziato a svilupparmi il seno in terza media cercavo di nascondere perché anche quello provocava bisbigli.

## TESTIMONIANZA #13

"Che fianchi larghi"

## TESTIMONIANZA #14

Non vedevo il mio gruppo di amici da un bel po', causa pandemia. Dopo i saluti di rito e i vari "che bello rivederti!", un mio amico esordisce con: "ti vedo ben messo, mangi tutto tutto a pranzo, vero?". Io reagisco con una risata imbarazzata e lui, notato il mio imbarazzo aggiunge "ma no, si scherza, sei solo un po' più grasso".



---

### TESTIMONIANZA #15

“Però hai un bel viso!”

### TESTIMONIANZA #16

“Con quelle caviglie non potrai mai indossare delle ballerine”

### TESTIMONIANZA #17

Ricevo da una mia parente dei pantaloni, ma sono troppo stretti. Lei commenta “non preoccuparti, quando dimagrirai ti staranno”. Spoiler: io non voglio dimagrire

### TESTIMONIANZA #18

“Meh, e abbronzati un po”

### TESTIMONIANZA #19

In una giornata al mare, io e le mie amiche eravamo vicino ad un gruppo di ragazze. Ad un certo punto hanno cominciato a vedere nel momento in cui toglievo il pareo, lì per lì non avevo dato peso, ma esse continuavano a vedere più intensamente per cui ho cominciato a capire che c’era qualcosa del mio corpo che non andasse. Caduta in uno sconforto totale, mi sono di corsa vestita.

### TESTIMONIANZA #20

Classica situazione alle elementari in cui si dovevano formare le squadre di calcio. Puntualmente rimanevamo per ultimi io e un mio compagno, cosicché i capitani dovevano scegliere tra il “grasso” e il “nano”.

### TESTIMONIANZA #21

Mia mamma, nonna e zia fare riferimento alla dimensione del mio seno, seno come simbolo di femminilità nel mio corpo. Qualche anno fa ero molto più minuta e quasi priva delle forme che canonicamente vengono affibbia-

te a una donna.

### TESTIMONIANZA #22

“Ti ho vista gonfia ultimamente, cerca di fare più attività fisica e mangiare meglio”

### TESTIMONIANZA #23

“Con i capelli raccolti dei molto più carina”

### TESTIMONIANZA #24

“Ma vai al mare? Sembri una mozzarella!”

### TESTIMONIANZA #25

“Ma stai mangiando? Sei troppo magra, ti vedo sciupata.”

### TESTIMONIANZA #26

Mi ricordo di quando facevamo i pranzi o cene di famiglia, nel periodo Natalizio, e i miei zii commentavano quanto fossi ingrassata nell’ultimo anno. Non si limitavano solo a questo, commentavano anche la quantità di cibo che ingerivo durante l’intero pasto. Lo facevano in modo scherzoso, ma per un’adolescente non era bello sentire certe frasi.

### TESTIMONIANZA #27

Sono alta quasi 1.80, per una donna è leggermente “fuori norma”. Soprattutto quando andavo al liceo, la prima cosa che mi veniva chiesta dalle persone più adulte, e quindi non coetanee, era “ma giochi a basket/pallavolo? Con quell’altezza dovresti!”. Perché dovrei fare uno specifico sport, solo perché sono più alta della norma?

### TESTIMONIANZA #28

Ho origini nordiche, quindi ho la pelle leggermente più chiara della norma, soprattutto qui nel Sud Italia. Quando ero più piccola,

---

ogni volta che arrivava l'estate, avevo il timore di scoprire le gambe, perchè spesso ricevevo commenti come: "oh, ma rifletti la luce!" - "come sei bianca!" - "vuoi prendere un po' di sole ogni tanto?"

### **TESTIMONIANZA #29**

Da quando ero adolescente sono sempre stata un po' in sovrappeso, così, qualche anno fa, quando avevo 23 anni, decisi di fare una dieta e dimagrire perché non mi sentivo più a mio agio nel mio corpo, forse anche a causa dei commenti poco carini che ricevevo. Da allora, a volte dalle stesse persone, ricevo commenti come "oh, ma basta dimagrire!" - "ora sei troppo magra!" - "ti si vedono le ossa!"

### **TESTIMONIANZA #30**

Non ho un ricordo specifico, ora, ma ricordo sicuramente che quando ero piccola, qualsiasi piccolo commento sul proprio corpo, ricevuto da altri, sembrava una cosa enorme da "sopportare". Ricevetti un commento sul mio naso, più lungo della norma, e ricordo che già a 15 anni, parlavo con mia nonna di volermelo rifare. Per fortuna dopo ho capito che era sciocchezza e che il mio naso è bello così com'è.

### **TESTIMONIANZA #31**

Sono da sempre grassottella. Questo è il mio problema. Unito al fatto che sono sempre stata brava a scuola il binomio è disastroso. Quelli che ritenevo miei compagni di classe mi hanno chiamata con tutti gli appellativi possibili: maiale, lardona, pig, ecc. Ho sofferto molto per questo e tutt'ora non mi piaccio. Tutti sapevano ma nessuno ha mai fatto nulla nemmeno la psicologa della scuola che ne era perfettamente a conoscenza.

### **TESTIMONIANZA #32**

Le mie cosce sono identiche a quelle di un elefante. Credo di avere l'Elefantiasi. Ho fatto mille diete, mille tipi di massaggi ma il problema c'è sempre. Magari migliora ma è sempre lì. Mio nonno mi diceva: <ehi, sei sgrassata?> e questo quando ovviamente ero ingrassata. Quindi per sottolineare, appunto, che ero più grassa.

### **TESTIMONIANZA #33**

Scuola superiore, media eccelsa, scuola simile a un riformatorio. Ancora oggi mi chiedo che ci facessi lì. Io volevo solo studiare. Ho sempre amato lo studio ma lo sappiamo tutti che i secchioni non hanno vita facile. Dovevo competere con ragazze di basso ceti ma bellissime e io ero l'esatto opposto. Mi hanno fatto mille scherzi: tagliato i capelli, chiusa in palestra, si sono spacciate per un ipotetico pretendente ed è lì che ho capito o mi alleavo o soccombevo. Ho trattato per la mia libertà: passavo i compiti in cambio di protezione. Lo rifarei? Sì. Altre mille, cento volte. Chi non subisce non può capire.

### **TESTIMONIANZA #34**

In palestra io ci andavo solo per dimagrire. Diciamocelo chi va perché ama stancarsi? Bene. Dopo essermi decisa, aver pagato, essermi comprata tutta la tuta carina e coordinata. Arrivo in palestra. Stangoni di 2 metri affaticati e accaldati che mi guardano e ridono. Battutine, sorrisini, ghigni. Decido di ignorare. Vado in sala. C'è la lezione che mi aspetta. Inizio la coreografia. E 1, e 2, e 3... e tra un salto e un piegamento perdo il ritmo. L'insegnante mi umilia davanti a tutti dicendomi che il mio errore bloccava la coreografia. Non ci sto, prendo il mio asciugamano

---

e me ne vado. Mai più messo piede in una palestra.

### **TESTIMONIANZA #35**

Nel mio precedente lavoro per identificarmi, i colleghi, quando non ero presente dicevano: <è la ragazza grossa con le gonne ampie>. Nessuno si è mai scioccato per tale descrizione. Quando l'ho saputo ho fatto presente di avere un nome e un cognome e che il mio essere grossa non può essere un segno di riconoscimento.

### **TESTIMONIANZA #36**

Sono nato in un paese sperduto della provincia di Taranto e sono sempre stato grosso e molto intelligente. Ero introverso e questo non mi ha aiutato. I compagni del paese mi hanno sempre bullizzato, schernito e preso in giro. Sono arrivato a non uscire più da casa perché preferivo leggere i miei libri e costruirmi il mio mondo in serenità. Nessuno mi ha mai aiutato ma ho deciso di andare via dal mio paese nativo per studiare ma anche per scappare da questa piccola realtà.

### **TESTIMONIANZA #37**

Subisco body shaming in famiglia da sempre. Non sono mai stata "abbastanza" magra e quando dimagrivo ero "troppo magra". Penso che esperienze di questo tipo siano deleterie per le persone che le subiscono perché finché si è in quel sistema d'idee non si capisce che non si è fatto nulla di sbagliato e si prova un senso di vergogna che proviene dall'esterno.

### **TESTIMONIANZA #38**

Sono stata vittima per anni e sempre a scuola. Vittima di parole, insulti, offese. Persone

che mi prendevano in giro per il mio peso. Ovviamente queste persone non erano sole, ma avevano le spalle coperte dagli altri compagni di banco che li facevano sentire forti, bravi e acclamati. Anche una professoressa in particolare, alle superiori, ha iniziato a farmi sentire in colpa per queste prese in giro, a farmi sentire sbagliata e che, in qualche modo, meritassi tutto ciò.

### **TESTIMONIANZA #39**

Sono sempre stata sovrappeso fino all'età di 15 anni. Ho fatto una prima dieta ma da allora sono ingrassata e dimagrita spesso. Ho subito body shaming a scuola, all'università, a casa dalla mia famiglia. Alcune volte in modo pesante e discriminatorio, altre con commenti per il "mio bene" e la mia "salute". Penso che nessuno dovrebbe commentare il corpo degli altri, che la nostra società sia profondamente grassofobica e che bisogna parlare di queste cose per poterle contrastare.

### **TESTIMONIANZA #40**

Subisco body shaming costantemente, ma negli ultimi anni di università sono riuscita ad andare avanti e a comprendere che effettivamente il rapporto con il corpo deve essere il mio, e non degli altri.

Spesso è stata la mia famiglia, a tendere a sottolineare i difetti fisici. Ed è in famiglia che spesso si viene educati a pensare che un corpo deve avere necessariamente determinate misure per essere bello.

Secondo me, uno dei primi problemi è proprio questa educazione errata su quale sia il corpo perfetto e quale sia l'esempio perfetto di bellezza, secondo influenze dovute alle pubblicità, ai social media, al mondo dello

---

spettacolo. Cose che ci vengono propinate indirettamente oppure anche comportamenti da parte dei propri familiari. Nella nostra società il modello di corpo perfetto ci viene imposto anche dalle case di moda, che fortunatamente adesso stanno un po' migliorando questo aspetto mentre l'ideale del corpo perfetto dovrebbe essere quello di un corpo in salute.



---

## Capitolo 2

# *Il corpo politico: chi possiede il nostro corpo? A proposito di body shaming, genere ed etnia*

Prendendo di mira i nostri corpi e la nostra exteriorità, il body shaming affronta un aspetto importante della nostra identità: il genere. Essere una donna o un uomo è un'identità costruita dalla nostra educazione che ci assegna un posto nella società e ci impone quali ruoli e comportamenti dobbiamo avere, quali attività sono fatte per noi e persino che aspetto dobbiamo avere. Ci è stato insegnato che le ragazze indossano la gonna e i ragazzi giocano a calcio, ecc. Questa identità di genere si basa sull'osservazione delle differenze biologiche tra i corpi: in base ai nostri organi genitali (pene o vulva) e alle caratteristiche sessuali secondarie (peli, petto, ecc.), a cui si aggiungono le diverse norme sociali che dobbiamo seguire per essere un "uomo" o una "donna". Queste norme sono costruite: non nasciamo amando il rosa se siamo una ragazza o apprezzando il blu se siamo un ragazzo, ma il nostro entourage (genitori, parenti, scuola) ci abitua ad amare e indossare un certo colore. Abbiamo quindi trasmesso queste norme che influenzano il modo in cui immaginiamo ciò che è un corpo bello, buono e valido, in base al nostro contesto culturale. Tuttavia, nella pratica, non tutti/tutte rientrano in queste norme e anche la maggior parte di noi subisce giudizi e discriminazioni perché non rientra pienamente in queste rigide aspettative. Ecco perché non possiamo parlare di body shaming senza parlare di identità di genere.

### **2.1. Donne, uomini e body shaming**

#### **Che cos'è il body shaming per gli uomini e per le donne?**

Dal momento in cui nasciamo, una serie di istituzioni (mediche, legali, morali) osservano il nostro corpo e ci classificano come "femmina" o "maschio", dettando così le norme che dobbiamo seguire nella società. Queste norme riguardano anche il nostro aspetto, e impariamo come dovrebbero essere i corpi maschili e femminili. Queste apparenze si chiamano espressioni di genere: è il nostro aspetto (vestiti, taglio di capelli, pettinatura, muscolatura, trucco, atteggiamenti) che mostra che siamo una ragazza o un ragazzo nella società ("porto i capelli corti e mi gonfio le spalle perché sono un uomo" ecc.) ed è corrispondendo a queste norme che saremo

---

riconosciuti dagli altri nel nostro genere. Da un lato, il nostro corpo “dovrà” svilupparsi in un certo modo nella pubertà per diventare un corpo maschile (alto, muscoloso, con peli soprattutto sul viso ecc.) o un corpo femminile (petto, fianchi ecc.). D'altra parte, il nostro aspetto dovrà seguire precisi criteri di bellezza: farsi la ceretta, truccarsi, avere il seno di tale forma quando si è donna; essere muscolosi, essere almeno più alti delle ragazze quando si è uomo ecc. Ma queste norme sono fatte di stereotipi che non corrispondono necessariamente alla realtà dei corpi e dei desideri di ciascuno. Non rientrare nelle norme, non essere abbastanza “maschili” o “femminili”, diventa oggetto di body shaming: *“Quando ero in prima media non portavo mai le gonne, non mi truccavo, non portavo borse. Ho sempre avuto pochissime forme (niente seno, niente sedere). Di conseguenza, venivo tormentata, con commenti su come sembravo uno scheletro, che ero brutta, che non ero una ragazza...”* - (Donna, 21) . Questi stereotipi di genere e le aspettative sull'aspetto fisico influenzano il modo in cui guardiamo noi stessi, gli altri e quindi le nostre interazioni: *“Sono alto 1,69 metri, cosa che non sembra piacere alle donne. Essendo su Tinder, chatto con diverse ragazze. La conversazione è abbastanza buona, ma spesso mi chiedono quanto sono alto. Se dico la verità, mi dicono che sono ‘troppo basso’”*. - (Uomo, 23). I bambini e gli adolescenti imparano così come il loro corpo “dovrebbe” apparire e seguono le norme, a volte senza nemmeno rendersene conto. Questo rende ancora più difficile lottare contro le immagini irrealistiche che vengono imposte loro quotidianamente.

### **Le conseguenze del body shaming come tipo di discriminazione di genere**

Nelle nostre società l'apparenza ha un ruolo importante, soprattutto nei media (pubblicità, social network, ecc.) che trasmettono immagini di corpi “perfetti”. Queste immagini sono spesso filtrate dallo sguardo maschile: un modo di filmare, fotografare, mostrare i corpi delle donne come oggetti (che ritroviamo nell'ipersessualizzazione e nella frammentazione dei corpi femminili<sup>17</sup>) piuttosto che come soggetti. Questa visione è così comune da sembrare neutra e universale, che guida il nostro modo di vedere il mondo, di desiderare e vedere il corpo degli altri e il nostro. Gli adolescenti sono ancora più propensi a seguire queste norme e a denigrare i corpi che non si adattano a loro, perché, durante la pubertà, i giovani sono molto vulnerabili ai cambiamenti del loro corpo. Il body shaming ha effetti sulla costruzione dell'immagine di sé e sulla fiducia in se stessi. Gli studi dimostrano che “donne e uomini vivono la pressione negativa dell'immagine corporea ideale in modi diversi. Uomini e donne condividono i fattori di rischio dell'immagine corporea e le conseguenze di un'immagine corporea negativa, ma le donne tendono a essere colpite più gravemente” e in proporzioni maggiori, rafforzando le disuguaglianze di genere.

---

<sup>17</sup> Laura Mulvey, « Plaisir visuel et cinéma narratif », Screen, 1975. ; “Hypersexualisation du corps des femmes”, FeministShould, [URL](#). Lo sguardo maschile, in particolare, considera il corpo femminile scomponendolo in parti del corpo (seno, fianchi, bocca, capelli, ecc.) invece di vedere il corpo femminile nel suo insieme.

---

## Liberarsi dalle aspettative: quali conseguenze?

Il body shaming si verifica quando il nostro corpo non corrisponde naturalmente alle norme senza che lo si possa cambiare (peluria naturale, taglia ecc.), ma è presente anche quando scegliamo o sembriamo scegliere di non conformarci a queste norme che non ci piacciono. Possiamo diventare bersaglio di body shaming e rifiuto se ci opponiamo a “correggere” il nostro corpo o a comportarci “correttamente”, come testimonia questa donna (24 anni): “Avevo 13 anni, essendo bruna ho i peli neri. Un giorno due mie amiche mi chiesero se mi fossi depilata. Al liceo, avevo messo i pantaloncini e ho sentito la seguente frase: *“Quando ti metti i pantaloncini, ti depili”*. *Nascondevo molto il mio corpo, soprattutto le gambe e le ascelle, perché nessuno vedesse che avevo dei peli*”. Inoltre, molti adolescenti queer<sup>18</sup> sono oggetto di body shaming per il semplice fatto che la loro espressione di genere non rientra nella norma binaria ed eterosessuale (donna-uomo cisgender).

Come altre forme di discriminazione, il body shaming ha gravi conseguenze psicologiche e si applica nella nostra sfera intima, quotidiana e persino professionale: ad esempio, una donna più femminile sarà più facilmente assunta per un lavoro come receptionist rispetto a una che sarebbe considerata “sciatta”. *“A 16 anni volevo fare il pompiere, mi guardavano storto e non mi ritenevano in grado di farlo: Ero “gracile”, “fragile”, “troppo femminile”. E vengo guardato male quando dico che sono un pugile, un militare, un ex pompiere”*. - (Donna, 20). È quindi necessario lottare costantemente per cogliere alcune opportunità nonostante i pregiudizi.

## 2.2. Body shaming e minoranze di genere

Finora abbiamo parlato di “donne” e “uomini”, ma esistono altre identità di genere chiamate “minoranze di genere” che vanno oltre la norma binaria e si identificano in modo diverso: persone non binarie, intersessuali, transgender, gender fluid, ecc. Queste persone sono colpite da forme specifiche di body shaming.

### La vulnerabilità delle persone transgender e non binarie nei confronti del corpo e delle norme di genere

Le persone transgender non si identificano con il genere che è stato assegnato loro alla nascita, mentre le persone non binarie non aderiscono strettamente a un'identità “maschile” o “femminile”. La disforia di genere è la difficoltà di sentirsi appartenere a un genere diverso da quello assegnato da chi ci circonda e dalla società. Il disagio può essere tale che alcune persone iniziano una transizione per modificare il proprio corpo ed essere percepiti fisicamente dal genere con cui si identificano (questo è la transizione<sup>19</sup>): *“Ho iniziato la mia transizione ormonale*

---

<sup>18</sup> Queer: comunità di persone la cui identità di genere o orientamento sessuale non corrisponde alla norma cisgender ed eterosessuale. Vedere referenze nella bibliografia.

<sup>19</sup> Amy E. Green & all., “Association of Gender-Affirming Hormone Therapy With Depression, Thoughts of Suicide, and Attempted Suicide Among Transgender and Nonbinary Youth”, *Journal of Adolescent Health*, déc. 2021 (Résumé français par XY Media : [URL](#))

---

*un anno fa. Sono abbastanza soddisfatta perché, per la prima volta nella mia vita, sento che mi piace davvero quello che vedo allo specchio*". - Kellysha, una donna trans. Tuttavia, uscire dalle norme di genere imposte e iniziare il percorso di transizione può mettere le persone in una posizione molto vulnerabile di fronte al body shaming.

### **Discriminazione specifica: transfobia e transmisoginia**

Le persone transgender subiscono discriminazioni direttamente legate all'aspetto del loro corpo e alla loro identità di genere (transfobia). Ci si aspetta che i loro corpi corrispondano alla loro identità di genere dichiarata seguendo "correttamente" gli standard di bellezza di genere, spesso in modo rigido ed esagerato. Ad esempio, le donne trans sono costrette a seguire esattamente gli standard di bellezza "femminili" e vengono stigmatizzate se hanno una voce profonda, la barba, non hanno il seno, ecc. Devono "assomigliare a una vera donna" per rientrare nella norma. Allo stesso tempo, però, si rimprovera loro di riprodurre e rafforzare gli stereotipi di "femminilità" o "mascolinità" facendo troppo. Sono sottoposte quotidianamente a queste doppie ingiunzioni, al body shaming e alla violenza, che a volte impediscono loro di accedere all'assistenza sanitaria: poiché la discriminazione è troppo alta, alcune preferiscono evitare gli ambienti medici piuttosto che essere maltrattate<sup>20</sup>.

### **Il rapporto con il corpo e la sessualità: una sfida per tutti/tutte**

Durante i rapporti sessuali, mostriamo il nostro corpo ad altre persone. Bisogna quindi sentirsi a proprio agio con il proprio aspetto nudo e con quello dei propri genitali, ma anche con l'immagine del proprio corpo in determinate posizioni o con l'espressione del viso mentre si prova piacere, ecc. In questo modo, i media e la pornografia mainstream influenzano ciò che viene considerato "normale" nella nostra sfera intima. Durante il sesso, le persone spesso pensano più a ciò che il partner vede di loro che a divertirsi e si impediscono di seguire i loro desideri<sup>21</sup> per il timore dell'aspetto che hanno. Gli studi dimostrano che le donne eterosessuali sono particolarmente vittime del body shaming e lo sono ancora di più quando si tratta di sessualità. Gli stessi problemi possono sorgere in altre sessualità, che hanno anch'esse le loro specificità in termini di discriminazione: gli uomini omosessuali soffrono maggiormente degli standard di bellezza rispetto alle donne omosessuali<sup>22</sup>; le persone transgender sono spesso ridotte ai loro genitali ecc. come testimonia Kellysha: *"Come donna trans nera, c'è molto feticismo intorno alle nostre identità. Le persone sono più ossessionate dalla nostra transizione che da noi stesse. Spesso quando dico a un uomo che sono una donna trans o lui lo sospetta, la prima domanda riguarda sempre i miei genitali: se ho un pene o una vagina. In quel momento ti rendi conto che un estraneo non ha problemi a chiederti che aspetto ha il tuo sesso"*.

---

<sup>20</sup> In Francia, il 35% delle persone trans ha già rinunciato alle cure mediche a causa della transfobia del personale sanitario. - Chrysalis.

<sup>21</sup> Qui non diamo giudizi e parliamo delle conseguenze di aspettative non realistiche sullo sviluppo di ogni persona.

<sup>22</sup> Qui maggiori informazioni: Mental Health Foundation, "Body image, sexual orientation and gender identity", mentalhealth.org.uk, 6 août 2020, [URL](#).



---

## 2.3. Genere, etnia, body shaming: quando le discriminazioni si intersecano<sup>23</sup>

Non possiamo parlare di genere e body shaming senza parlare di un altro aspetto delle nostre apparenze: anche la razza è una costruzione sociale (non esiste una razza biologica!) che categorizza e gerarchizza gli esseri umani in base alle loro origini, al colore della pelle, ecc. Nelle nostre società europee, le persone razzializzate (neri, asiatici, nordafricani, ecc.) sono soggette a forme specifiche di body shaming.

### Razzismo e body shaming (razza e razzismo)

Il razzismo, ovvero la discriminazione legata alle origini etniche di una persona, di solito si basa direttamente sull'aspetto e sugli stereotipi ad esso associati: *“È iniziato alle medie, quando alcuni ragazzi criticavano il mio aspetto chiamandomi ‘Tching tchong’ o ‘maiale grasso’, punteggiato da ‘mi disgusti’. Alle superiori, per non parlare del razzismo ordinario, mi chiamavano ‘cinese’ o ‘chink’ (in modo amichevole) anche se sono vietnamita...”* - Donna. Le persone di colore vengono attaccate più che altro per i tratti del viso, i capelli crespi o il colore della pelle ritenuto “troppo scuro”. Questa visione dei corpi neri deriva dalla storia della colonizzazione e della schiavitù<sup>24</sup> e ha contribuito a giustificare la svalutazione e lo sfruttamento delle persone razzializzate. Sebbene i tratti presi di mira cambino a seconda della razza, ciò che accomuna questi pregiudizi è la valorizzazione arbitraria di una norma bianca caucasica. Queste rappresentazioni persistono e colpiscono ancora i giovani: *“Ho frequentato un’università in cui i capelli ricci erano disapprovati. Si faceva riferimento al fatto che si era di razza mista, al fatto che si era di questa o quella origine e a come si doveva apparire. C’era il “sei di razza mista quindi devi avere questo tipo di carattere, devi essere atletico, devi essere magro con una coscia formosa...”*. E soprattutto si sceglieva quanto essere meticcio: o ci si lisciava i capelli o si dovevano portare le trecce”. - Tiphaine, donna (in Caro Corpo).

### Mescolare genere e razza: un body shaming molto specifico (intersezionalità)

Le discriminazioni intrecciate tra loro creano nuove forme di discriminazione. Quando una persona è vittima di sessismo e razzismo, il body shaming assume una nuova forma che non è la stessa del fenomeno della discriminazione basata sul genere o sulla razza. “Per tutta la vita mi è stato detto che la bellezza, la femminilità, la morbidezza, la grazia erano l’incarnazione di una donna bianca europea, e che le donne nere erano lontane milioni di miglia da questo”, dice una donna di colore (22 anni). Le ingiunzioni sessiste di bellezza e femminilità sono specifiche per le donne nere, che allo stesso tempo devono affrontare il razzismo. Questa discriminazione, chiamata anche Misogynoir, può anche essere rafforzata dallo stereotipo della “donna nera forte” e proprio per questo non riconosce la sofferenza e il trauma causati da tali ingiunzioni. È quindi importante prendere in considerazione le specificità identitarie delle vittime del body shaming per comprenderne meglio i meccanismi.

---

<sup>23</sup> Concetto di intersezionalità teorizzato da African-American lawyer Kimberlé Crenshaw.

<sup>24</sup> Esempio : Histoire des coupes afro, voir Gordien, A. “La coupe afro : une simple histoire de cheveux ?”, *La Vie des idées*, 2019, [URL](#).

---

## Essenzializzare e disumanizzare l'altro

La nostra società è costruita sulla stigmatizzazione di alcuni corpi (retaggio della schiavitù, della colonizzazione, degli zoo umani, ecc.) che si estende ancora oggi nella percezione e nelle aspettative proiettate sui corpi razzializzati. In particolare, i giovani razzializzati riportano commenti che li associano a una sessualità “naturale”, eccessiva o addirittura “selvaggia”. Questo fenomeno riguarda gli uomini razzializzati, come esemplificato dalla TESTIMONIANZA di Kellysha prima della sua transizione: *“Come uomo di colore, ho sperimentato molto feticismo da parte della comunità gay bianca. Ho ricevuto commenti sul fatto che i miei genitali fossero presumibilmente ‘grandi’. Mi è stato detto: “Agli uomini neri non è permesso essere altro che un oggetto sessuale da soddisfare”. Per quanto riguarda le donne nere, nella loro sessualità si proietta un’energia più forte, più mascolina, molto aggressiva<sup>25</sup>. Tiphaine afferma, “Avevano eletto il sedere più bello della classe. La più bella era una ragazza caraibica dalla pelle scura e la seconda ero io. Il motivo era: “lei è nera, quindi ha un sedere nero e tu sei meticcica, quindi hai un sedere mezzo nero”. Ho pensato tra me e me: “Ah, ma questo dovrebbe essere un complimento. E questo significa che, per quanto riguarda il mio sedere, non sono all’altezza di una ragazza nera ma meglio di una ragazza bianca?”.* (in Caro Corpo). Le donne del Nord Africa, ad esempio, sono assegnate agli stereotipi dell’ipersessualizzata “beurette” (magrebina), della “racaille” (feccia) o della donna con il velo<sup>26</sup> (contesto francese). I corpi razzializzati sono anche sessualizzati e feticizzati perché sembrano “esotici” rispetto ai corpi bianchi. Questo può sembrare “positivo” ma è comunque razzista: la persona non viene presa in considerazione per se stessa, ma ciò che rappresenta viene essenzializzato ed erotizzato in base alla sua etnia. Le donne asiatiche sono associate a un fisico fragile e giovanile e a tratti di docilità e passività, come se fossero persone che possono essere compromesse sessualmente. Molti esempi dimostrano la violenza proiettata sui corpi delle minoranze sociali.

## Conclusione: riprendere il controllo di questi standard e aspettative e reinventarli

Tutti questi esempi ci permettono di percepire la violenza applicata al nostro corpo quotidianamente e fin dalla più tenera età. Gli adolescenti e i giovani adulti - poiché il loro corpo sta cambiando e stanno costruendo la propria identità - sono ancora più soggetti a questo tipo di giudizio, critica e discriminazione del body shaming, che può avere pesanti conseguenze sulla loro salute fisica e mentale. Il genere e la razza non sono le uniche dimensioni del body shaming, ma coprono un’area sensibile nei contesti interculturali, per cui è importante prestarvi attenzione per comprenderne i meccanismi e affrontarli nel modo più specifico possibile.

---

<sup>25</sup> Claire-Marine Beha, “Racisme sexuel : des stéréotypes lourds de conséquences pour les femmes”, *Gazette des femmes*, 2022, [URL](#)

<sup>26</sup> C. Cambreling, G. Erner, Podcast “Beurettes” : du fantasme orientaliste au cliché raciste. Avec Salima Tenfiche et Christelle Teraud”, *France Culture*, 2021, [URL](#).

---

## Bibliografia per approfondire:

### Identità di genere: glossario

National LGBTQIA+ Health Education Center, LGBTQIA+ Glossary of Terms for Health Care Teams, 2020, [URL](#).

KILLERMAN Sam, “Comprehensive\* List of LGBTQ+ Vocabulary Definitions”, [URL](#).

### Rappresentazione e feticizzazione razziale dei corpi:

HOOKS Bell, “Selling hot pussy: representations of black female sexuality in the cultural marketplace”, in HOOKS Bell, Black Looks: Race and Representation, Toronto, ON, Canada: Between the Lines, 1992, [URL](#). : La représentation des corps des femmes noires dans la culture populaire, liens avec l’histoire de l’esclavage et des stéréotypes qui en découlent.

KUHN Annette, The Power of the Image: Essays on Representation and Sexuality, Routledge & Kegan Paul Books, 1985.

JUILLARD Amit, “Je ne suis pas raciste, j’ai un amant noir”, Le Temps, août 2020, [URL](#).

ARLANDIS Fanny, “Repenser la fétichisation de la femme asiatique”, Slate, 2017, [URL](#).

BEHA Claire-Marine, “Racisme sexuel : des stéréotypes lourds de conséquences pour les femmes”, Gazette des femmes, Février 2022, [URL](#).

WONG Kristina, “I Give Up On Trying To Explain Why The Fetishization Of Asian Women Is Bad”, Huffpost, 2018, [URL](#).

SMERALDA Juliette, Peau noire, cheveu crépu. L’histoire d’une aliénation, Editions Jasor, 2005.

### Interviste:

Lejitim, “Kellysha, Lettres à nos petites soeurs #3”, YouTube, [URL](#).

BORDIER Léa, “Cher Corps - Tiphaine”, YouTube, [URL](#).

# Workshop realizzato a Parigi, Francia



# Testimonianze

## raccolte in Francia

### TESTIMONIANZA #1

Frequentavo la quinta elementare al collegio Victor Hugo nel terzo distretto di Parigi, eravamo a lezione di educazione fisica. Avevo avuto una pubertà precoce, e quindi un seno abbastanza grande in età molto giovane (D / DD). Eravamo a lezione quando un ragazzo mi passò accanto e mi disse: “Stai attenta, sta cadendo”. Per me era già un grande complesso, ma lo è diventato ancora di più dopo questa considerazione. *(Donna - 18 anni)*

### TESTIMONIANZA #2

Sono un uomo piuttosto “grasso”, ho forme ben marcate e smagliature enormi sulla pancia e su tutto il corpo.

Mi capita che quando vado a letto con qualcuno o quando invio dei nudi mi prendano in giro o non vogliono venire a letto con me per questo motivo. *(Uomo trans - 16 anni)*

### TESTIMONIANZA #3

Alle superiori da compagni di classe che mi davano del ciccione. Durante una lezione sul sapone, dicevano “dobbiamo solo metterne un po’ su [il mio Nome] così sarà meno grasso/unto”. Molti facevano notare che ero più grosso di loro (all’epoca pesavo tra i 70 e i 75 kg per 1 metro e 71). Mi hanno anche detto che sono brutto. Ho anche avuto un incidente che mi ha impedito di camminare correttamente per alcuni anni (usando una stampella e zoppicando), e mi hanno il soprannome di “Doctor House” per un anno alle scuole me-

die. Oggi non ho più una disabilità, ma sono ancora in sovrappeso. Ad oggi non ho alcuna fiducia in me stessa. *(Donna - 25 anni)*

### TESTIMONIANZA #4

A danza classica, ero piccola, la pelosità arriva con la pubertà, diciamo a tutte le ragazze giovani che bisogna depilarsi per essere belle, che è disgustoso sul palcoscenico. A 15 anni la madre del mio ex ragazzo era in sovrappeso, quindi si è vendicata di me perché ero molto magra e io personalmente volevo ingrassare, pensava continuamente ai nostri rispettivi pesi.

16 anni: Voglio fare il pompiere, mi guardano con sospetto e non pensano che possa farlo, sono “fragile”, “troppo femminile”.

E poi, in generale, la gente mi guarda storto quando dico che sono una pugile, una soldatessa, un’ex pompiera. *(Donna - 20 anni)*

### TESTIMONIANZA #5

Un’osservazione sprezzante da parte dell’università, perché ero troppo grassa. Il colpo finale è stato quando mia madre mi ha detto che stavo invecchiando perché ero ingrassata. *(Donna - 22 anni)*

### TESTIMONIANZA #6

Osservazioni dei compagni di scuola elementare: “I tuoi genitori ti danno da mangiare?” E il colore della pelle: “la tua famiglia è composta da scimmie”.

Poi quest’anno mia zia davanti ai miei genitori: “Sei sicura di mangiare abbastanza? Sei molto magra”. *(Donna - 21 anni)*

### TESTIMONIANZA #7

Credo di avere molti pensieri sulle misure, ogni giorno e soprattutto nelle relazioni sen-

---

timentali. Purtroppo, devo questo difetto di crescita a una malattia quasi non visibile, ma presente. L'esempio più recente ed esplicito è stato quando ho avuto un appuntamento, per il quale le mie misure costituivano un problema. Ho cercato di fargli capire che si trattava di una malattia, e lui mi ha risposto con "ah sì, mi sorprende che la tua taglia piccola sia un handicap". Non voleva capire che "possedevo" un handicap e si riferiva alla mia taglia solo come una pena invalidante. (*Uomo - 21 anni*)

### **TESTIMONIANZA #8**

Body shaming sul peso, su tutto il corpo, da parte di vecchi compagni di classe per grassofobia, attacchi al mio sovrappeso ("balena", "vacca grassa", "dimagrirai", "non troverai mai qualcuno che ti amerà" "sporca grassa", "mi fai schifo", .), e da chi mi circondava durante la mia anoressia, spesso durante i pasti quando mangiavo poco o niente ("scheletro", "se cadi ti rompi", "mangia di più", "sei troppo magra", "sei un osso", "hai preso il cancro o cosa",...).

Sempre testimoni, mai azioni, quando ero in sovrappeso ho preso gli attacchi al mio peso come molestie, perché erano ricorrenti.

Durante l'anoressia erano più mirati al momento dei pasti o quando ero costretta a pesarmi davanti ai parenti. (*Donna - 21 anni*)

### **TESTIMONIANZA #9**

Soffro di molta acne (viso, collo e schiena), ma essendo intollerante a molti prodotti non riesco a curarla. Per questo motivo, inoltre, non mi truccavo, quindi la mia acne era visibile. Ero all'ultimo anno di liceo, parlavo della mia vita sentimentale che era troppo tranquilla (non avevo mai avuto un ragazzo) e un

"amico" mi disse che era normale data la mia pelle; che a quasi 18 anni non si ha più l'acne. Che non sarei piaciuta a nessuno e che ero brutta. Poi ha criticato violentemente il mio aspetto fisico in generale (sono "piatta", ho i capelli secchi per i quali non posso fare nulla, le palpebre cadenti, ecc.) Tutti hanno sentito nel corridoio, si sono raggruppati e hanno riso per 10 minuti buoni. Da quel momento, i miei amici mi hanno chiamato "la pustola" o "la calcolatrice" (*Donna - 21 anni*)

### **TESTIMONIANZA #10**

Peso (*Donna - 25 anni*)

### **TESTIMONIANZA #11**

È cominciato tutto da ragazza, intorno alla quarta elementare, quindi quando avevo 13 o 14 anni, al momento della pubertà. Essendo bruna, ho i peli neri e i miei compagni di classe mi prendevano in giro per questo. Soprattutto nello sport. Ci sono diversi ricordi che mi sono rimasti impressi, un giorno in classe, i miei due compagni di fronte si sono girati (un ragazzo e una ragazza) per chiedermi se mi fossi depilata, io ero estremamente imbarazzata perché avevo iniziato a farlo da poco e non volevo dirlo ai miei persecutori. Credo di non aver risposto nulla e loro hanno continuato a chiacchierare tra di loro cercando di coinvolgermi per dire "io mi faccio la ceretta ai baffi e tu?". Un'altra volta stavamo facendo un gioco in classe di tecnologia, dovevamo indovinare chi eravamo e a me è toccato Chewbacca (adoro Guerre Stellari ma sapevo che non era quello il riferimento), non so chi abbia scelto questo personaggio ma la maggior parte delle persone della mia classe mi bullizzava quindi poteva essere chiunque. Anche al liceo, dove pensavo

---

di aver chiuso con questo tipo di bullismo scolastico, mi ero messa i pantaloncini in estate e ho sentito la seguente frase da una compagna di classe dietro di me in classe “quando ti metti i pantaloncini, ti depili”, che si rivolgeva a un ragazzo della classe che mi piaceva. È stato davvero offensivo, soprattutto perché avevo già un complesso a causa del bullismo subito alle scuole medie. Anche allora ho ricevuto osservazioni sui miei peli, molte perché diventavano sempre sudaticci e durante lo sport, le mie amiche mi dicevano spesso che potevo fare le patatine fritte con i miei peli, mi chiedevano che shampoo usassi, quante volte a settimana mi lavassi i peli, ecc. Oppure al liceo i ragazzi della mia classe mi dicevano che non avevo le tette, che ero piattata, come una tavola di pane. Ho perso il conto delle volte in cui la gente ha commentato i peli del mio corpo, i miei capelli o il mio seno. Per lo più si trattava di osservazioni fatte da ragazze, direttamente a me in classi diverse o ad altri, ma a voce abbastanza alta perché io potessi sentirle. Ero già oggetto di molestie scolastiche e anche questo faceva parte del problema. Nascondevo molto il mio corpo, soprattutto le gambe e le ascelle, per evitare che si vedesse che avevo un minimo di peli. Oggi mi accetto e sono molto a mio agio con il mio corpo, i miei peli, la mia peluria, anche se a volte non ho fiducia in me stessa quando esco senza essere depilata. *(Donna - 24 anni)*

### **TESTIMONIANZA #12**

Commenti verbali, sulla mia altezza e sul mio peso. Sono sempre stata la più bassa e ho sempre avuto un peso ridotto (nata prematuramente). Alle scuole medie, i ragazzi mi dicevano che “avevo sbagliato scuola” e che dovevo tornare alle elementari. Ancora oggi

mi capita di ricevere osservazioni da colleghi di lavoro o da alcuni membri della mia famiglia: “Non sarai mica una nana?”, “Non sei considerata anoressica?”, “Sei troppo magra!”. *(Donna - 23 anni)*

### **TESTIMONIANZA #13**

A scuola ero “grassa” rispetto alle mie compagne e una volta, durante educazione fisica, un ragazzo mi ha detto: “Non voglio toccarla, è pesante e grande come un frigorifero.” *(Donna cis - 20 anni)*

### **TESTIMONIANZA #14**

A letto con un ragazzo, lui passa le mani sul mio corpo ed esclama: “Ma sei davvero rotonda!”.

Con 58 kg per 1 metro e 60 non ce lo aspettiamo affatto.

Dopo le spiegazioni ho capito che era piacevolmente sorpreso dalle mie curve. Tuttavia, i miei disturbi alimentari che ero riuscita a contenere si sono ripresentati con forza nelle settimane successive. *(Donna - 25 anni)*

### **TESTIMONIANZA #15**

Una negligenza sul mio corpo che non viene guardato e non conta. I miei capelli ricci e la mia taglia piuttosto grande, il mio viso molto rotondo erano guardati dall’alto in basso. O meglio, non avevo un modello di bellezza per una donna con il viso rotondo, alta e rotonda. Le prese in giro venivano da ragazzi che non conoscevo e che mi guardavano male. Uno dei momenti che ricordo si è verificato durante un viaggio in Argentina dove, durante una passeggiata sulla neve delle Ande, ho avuto difficoltà a superare i pendii a causa di una paura che risale all’infanzia dei percorsi in montagna. Ma mi sono trovata dietro

---

qualcuno che non mi aspettava e sono stata spinta ad andare avanti. *(Donna - 23 anni)*

### **TESTIMONIANZA #16**

Ho iniziato la pillola da un anno e mezzo, in 4 mesi ho perso 15 chili (senza cambiare la mia dieta, facendo sport come prima). Questo non ha impedito a mio padre, mia sorella e mio fratello di farmelo notare ogni giorno che passavo con loro in vacanza. Ero talmente complessata che saltavo tutti i pasti serali e facevo un'eccessiva attività fisica, ma senza grandi risultati. Li vedo ogni 3 mesi e purtroppo è sempre la stessa storia e non capiscono cosa stanno facendo. *(Donna - 20 anni)*

### **TESTIMONIANZA #17**

Ho molti problemi nella mia vita sentimentale. Sono alto 1,69 metri, il che sembra non attirare le donne. Avendo Tinder ho incontrato diverse ragazze. La conversazione è abbastanza buona, ma in molti casi mi chiedono la mia altezza. Non mi piace mentire, quindi dico la verità, il che sembra scoraggiarle subito, oppure mi dicono che sono "troppo basso".

Inoltre, non mi sento molto a mio agio sui social network perché a volte sono sommerso dai tiktok di certe donne che idealizzano gli uomini alti. Inoltre, queste aspettative sono talvolta irrealistiche. *(Uomo - 23 anni)*

### **TESTIMONIANZA #18**

Mia madre: mi guarda con sospetto quando mangio, mi ripete continuamente di fare attenzione, mi serve mini piatti, ecc. Altri commenti come: "Oh, ti stringe", "Oh, dovresti prendere almeno una taglia in più" (cioè che sono una 34/36, che ho disturbi alimentari da quando avevo 10 anni). *(Donna - 20 anni)*

### **TESTIMONIANZA #19**

È successo quando frequentavo le scuole medie, in prima media. Ero una persona che non prestava attenzione all'aspetto fisico, mi vestivo in modo comodo (jeans larghi, maglietta, felpa, capelli sempre legati in una coda di cavallo), il che veniva percepito molto male. Non avevo mai gonne/abiti, non mi truccavo, non portavo borse, ecc. Anche per quanto riguarda il mio peso, sono sempre stata piuttosto magra, con pochissime forme (niente tette, niente sedere). Per chiarire, il mio genere è sempre stato femminile, sono nata femmina e mi identifico con quel genere.

In seguito a ciò sono stata tormentata da persone della mia classe per 2 anni, con osservazioni quasi quotidiane (ogni volta che ero alle scuole medie) sul fatto che sembravo uno scheletro, che ero brutta, disgustosa, che nessuno mi voleva, che non ero una ragazza, ecc. Si andava dall'abuso verbale in corso d'opera all'abuso fisico nel tragitto tra la scuola e la mia casa (lancio di pietre, bastonate). I miei insegnanti e la scuola erano al corrente e, poiché non denunciavo queste persone, non hanno fatto nulla. Così ho aspettato che le molestie cessassero da sole... *(Donna - 21 anni)*

### **TESTIMONIANZA #20**

Credo che sia stata la prima volta che mi è stata fatta una riflessione di questo tipo e che mi abbia davvero colpito. Avevo 8 anni ed ero con mio padre, a Parigi. Lui aveva una moglie, Saadia, ed era obesa. Anche se lo vedevo con i miei occhi di bambina, ero troppo giovane per mettere in discussione il suo aspetto. Non so perché me lo disse, soprattutto perché all'epoca avevo un peso



---

perfettamente normale, ma comunque iniziò a dirmi che ero grassa. Lo disse davanti a mia sorella maggiore, che poi lo riprese. Non me lo disse con cattiveria, piuttosto come se se ne fosse resa conto all'improvviso e avesse insistito per un momento. Mi disse che ero grassa, addirittura più grossa di lei. E so che questo mi sconvolse perché, anche se non ci avevo mai pensato, mi sono detta che era vero che era grassa, che inoltre, essendo alta, sembrava molto più grande di adesso. Così mi sono detta che, dall'altezza del mio metro e dieci, dovevo essere davvero enorme. E so che da quel momento in poi ho fatto fatica a vedere il mio corpo come qualcosa di diverso dall'essere enorme. *(Donna - 21 anni)*

### **TESTIMONIANZA #21**

È successo molte volte e molte persone vi hanno partecipato (compagni di classe, familiari, ecc.).

Sono sempre stata magra, anzi magrissima, senza sforzarmi di esserlo. Inoltre, sono di corporatura piccola. All'età in cui sono iniziate le considerazioni, ero 1m37 per 33kg. Quindi, certamente non ero grossa, ma non c'entravo nulla.

Tuttavia, tutti mi dicevano di mangiare di più, che sembravo malata, che ero uno scheletro, ecc. È stato davvero doloroso perché mangiavo bene e facevo anche attività fisica. Non ero in cattiva salute, tutt'altro.

Tutti ne erano consapevoli perché, a parte qualche amico, tutti partecipavano. Verso i 17 anni, dato che il mio peso sembrava più "adatto" agli altri e che avevo terminato la pubertà (quindi sviluppato il seno), cominciarono a lasciarmi in pace, anche se questo non impedì mai ai membri della mia famiglia (la nonna paterna in particolare) di fare com-

menti inappropriati. Fortunatamente, avevo imparato a difendermi.

Ciò mi ha causato molta ansia e ho sviluppato una vera e propria ossessione per la mia magrezza, perché era l'unica "parte" del mio corpo di cui mi parlavano. Sono ancora ossessionata dall'essere magra e cerco attivamente di non raggiungere mai i 50 kg, anche se è successo anni fa. *(Donna - 23 anni)*

### **TESTIMONIANZA #22**

Mia madre che mi rimprovera perché non mi depilo, che lo trova ripugnante e disgustoso. *(Donna - 27 anni)*

### **TESTIMONIANZA #23**

Ho sempre avuto difficoltà ad accettare il mio corpo, non sono mai stata magra e delicata come la maggior parte dei miei familiari o amici asiatici. Da piccola, ero già cicciottella!

Essendo una figlia adottiva, i miei genitori hanno sempre voluto che avessi tutto, spesso hanno ceduto ai miei capricci e a volte mi hanno dato più del necessario, soprattutto in termini di cibo. Questo ha fatto sì che fossi sempre nella norma ma al limite del sovrappeso secondo la mia curva di crescita, che ho mantenuto più o meno stabile grazie ai numerosi sport praticati. Ogni volta temevo la visita dal pediatra che diceva a mia madre che dovevo stare attenta al mio peso. In seguito mia madre mi sottopose a una "dieta" che consisteva nel mangiare normalmente durante il giorno, ma ricotta e frutta la sera, e questo dai 7 ai 12 anni, cosa piuttosto frustrante per un bambino.

Durante l'asilo e la scuola elementare, sebbene fossimo pochi bambini razzializzati, non ho subito alcun tipo di discriminazione, ma è

---

iniziata alle scuole medie, dove alcuni ragazzi hanno criticato il mio aspetto fisico e la mia razza chiamandomi “Tching tchong” o “grande maiale”, con tanto di “mi fai schifo”. Anche tra i miei amici d’infanzia venivo spesso chiamata “la balena”. Capitava anche che mi chiamassero “Mario” in riferimento ai miei peli intorno alle labbra.

Poi, verso i 14 anni, ho iniziato a praticare intensamente il canottaggio, per scolpirmi e perdere le mie curve infantili, ma le critiche persistevano, ricordavo gli insulti e non riuscivo ad apprezzare il mio corpo. Al liceo, quando avevo raggiunto il mio peso ideale, alcuni amici riflettevano su quanto mangiavo o mettevano le loro braccia o gambe accanto alle mie per confrontarle e osservare la differenza di larghezza. Un tempo, piuttosto sgradevole, senza contare il razzismo ordinario, essere chiamata “noich” o “chinetoque” (pensando di essere amichevole) mentre sono vietnamita...

In tutte queste situazioni di scherno, coloro che le pronunciavano erano o amici con cui potevo divertirmi altrimenti, o bambini con cui di solito andavo d’accordo, quello che dicevano faceva ridere gli altri o non era necessariamente sollevato e a volte queste parole non erano dette per ferire ma erano solo osservazioni che facevano ad alta voce tra loro. Questo succedeva soprattutto a scuola e sempre di fronte ad altre persone, non ero mai sola con quelli che mi insultavano, credo che lo facessero più per mettersi in mostra con i loro amici che non per molestare davvero per dispetto.

A casa, a volte capitava che i miei genitori mi facessero commenti sul mio peso, mi dicesero di stare attenta a quello che mangiavo o mi dicesero “vuoi davvero ingrassare?”.

Piccole osservazioni che volevano essere benevole e riguardare la mia salute, ma che non aiutavano la fiducia in me stessa, soprattutto quando non mi sentivo bella né in casa né fuori.

Durante il periodo del liceo e l’inizio degli studi superiori, mi sono incatenata a diete dubbie e sbilanciate che mi hanno fatto perdere molto in poche settimane ma riprendere il doppio, poi ho allentato tutta la pressione delle diete e non ho più controllato la mia alimentazione, cosa che mi ha fatto aumentare di quasi 20 kg in un anno. Non ho più ricevuto critiche dall’esterno perché non vedevo più le mie amiche del liceo, ma subivo comunque commenti dei genitori del tipo “saresti ancora più bella se perdessi qualche chilo”. (*Donna cis - 23 anni*)

#### **TESTIMONIANZA #24**

Tornavo dalla spiaggia, era Agosto 2020 e stavo camminando da sola per strada, in pieno pomeriggio, verso l’appartamento della ragazza che mi ospitava lì (La Garde).

Portavo il costume da bagno, piuttosto scollato all’altezza del petto, su cui avevo infilato dei pantaloncini. Io, che faccio spesso attenzione a ciò che indosso per strada (sì, mi adatto a seconda dei luoghi in cui vado, dei mezzi di trasporto che uso, ecc.), quel giorno mi sentivo bene e non volevo rimettermi la maglietta. Dopotutto, siamo vicino al mare, sto tornando dalla spiaggia, ne ho il diritto. A un certo punto, un’auto si ferma al semaforo rosso, io le passo vicino. Il semaforo diventa presto verde, l’auto si mette in moto e sento la voce di un uomo che mi grida: “Ehi signora, deve vestirsi!”. L’auto scompare e con essa lo stupore. Non ho detto nulla, non mi sono difesa, mi sento ovviamente in colpa

---

e poi capisco che non ho avuto nemmeno il tempo di farlo, di mettere insieme una solida argomentazione o semplicemente di mandarlo al diavolo! Non l'ho nemmeno visto in faccia, non si è presentato e me ne devo preoccupare al ritorno. Mi ha rovinato l'umore. Ora sono incazzata e non riesco ancora a crederci, ma c'è anche questo piccolo aspetto che è ancora più fastidioso: Mi chiedo: "Questo vestito è troppo audace?", "Non si addice?".

So che gli uomini vanno in giro in pantaloncini a torso nudo tutto il giorno nelle località balneari e nessuno dice loro nulla! So tutto questo eppure la "vergogna" si è fatta sentire.

Ed ecco un bell'esempio di quello che io chiamo "privilegio femminile"! Ironicamente, naturalmente. *(Donna cis - 32 anni)*

### **TESTIMONIANZA #26**

Ho iniziato la mia transizione ormonale un anno fa. Sono abbastanza soddisfatta perché, per la prima volta nella mia vita, sento che mi piace davvero quello che vedo allo specchio. Come donna trans nera, c'è molto feticismo intorno alla nostra identità. Le persone sono ossessionate da ciò che riguarda la nostra transizione più che dalla nostra persona. Molto spesso, quando comunico a un uomo che sono una donna trans o che lui lo sospetta, la prima domanda sarà sempre in relazione ai miei genitali: se ho un pene o una vagina. A quel punto, ti rendi conto che un estraneo non ha problemi a chiederti quale sia il tuo sesso.

Come uomo di colore, ho sofferto molto del feticismo della comunità gay bianca. Ho ricevuto commenti sul fatto che i miei genitali fossero presumibilmente "grandi" e che "agli

uomini neri non è permesso essere altro che un oggetto sessuale che serve a soddisfarli".

*(Giovane donna trans)*

### **TESTIMONIANZA #27**

Alle scuole medie i capelli ricci erano disprezzati. Ci si riferiva al fatto di essere di razza mista, di avere una tale origine e di come questa dovesse apparire. C'era il "sei di razza mista quindi devi avere un tipo di carattere del genere, devi essere atletica, devi essere magra con il collo arrotondato...". E soprattutto si sceglieva quanto essere misti: o si tiravano i capelli, o si dovevano portare le trecchine.

Nella classe di ginnastica preparatoria avevano eletto la ragazza più bella della classe. La più bella era una ragazza caraibica molto scura e la seconda ero io. La scusa era: "lei è nera, quindi ha un culo nero, mentre tu sei meticcica, quindi hai un culo mezzo nero". Io ho detto: "Ah, ma questo dovrebbe essere un complimento. E questo significa che a livello di glutei sono peggio di una ragazza nera ma meglio di una ragazza bianca?" *(Giovane donna)*

### **TESTIMONIANZA #28**

Per tutta la vita mi è stato detto, mi è stato insegnato che la bellezza, la femminilità, la gentilezza, la grazia erano l'incarnazione stessa di una donna europea, che le donne nere erano milioni di miglia lontane da questo. *(Giovane donna)*

### **TESTIMONIANZA #29**

Di ritorno da un soggiorno all'estero. Aumento di peso probabilmente legato a una nuova dieta e agli ormoni.

Ritorno in famiglia e notevole aumento di peso (10 kg circa). Commenti sul mio aspetto

---

fisico e sul fatto che avrebbe dovuto perdere il peso acquisito. *(Donna - 25 anni)*

### **TESTIMONIANZA #30**

Per tre volte è capitato che uomini bianchi più grandi venissero a parlarmi e persino a invitarmi a casa loro o a offrirmi qualcosa. Erano sconosciuti per strada, lo trovo davvero incredibile e incomprensibile. L'unica ragione che mi viene in mente è che sono una giovane asiatica e posso sembrare una con cui è facile flirtare. *(Donna - 25 anni)*

### **TESTIMONIANZA #31**

Quando sono andata a fare shopping con mia madre, sono entrata in un negozio per provare un top. La commessa ha visto il top che stavo per provare appeso nel mio camerino e, proprio quando stavo per chiudere la tenda, mi ha preso il top e mi ha detto che non mi sarebbe andato bene, data la mia morfologia.

Sono rimasta sbalordita perché lei ha deciso subito di proseguire e io non ho detto una parola. E nemmeno mia madre. Siamo andate via subito dopo. *(Donna - 23 anni)*

### **TESTIMONIANZA #32**

Contesto: a lezione di educazione fisica facciamo esercizi con le parallele.

Sono terrorizzata all'idea di salire sulle parallele.

Testimoni: tutti gli altri studenti.

La mia insegnante di ginnastica (donna cis, bianca, circa 55 anni) che mi guarda e dice: "Ah, no, non si sale sulle sbarre, le romperesti".

Io: in lacrime. *(Donna cis - 23 anni)*

### **TESTIMONIANZA #33**

Mi trovo in una stazione per prendere un treno dopo un'intensa giornata di lezioni. Ho fame, mi prendo un panino da McDonalds e lo mangio su una panchina della stazione. Un passante mi grida: "Non dovresti mangiarlo, sei troppo grassa". E se ne va. In realtà, non si è nemmeno fermato a parlare. Ha pronunciato questa frase mentre camminava. La frase è apparsa dal nulla con la stessa rapidità con cui è scomparsa. Ma non l'ho mai dimenticata. *(Donna - 30 anni)*

### **TESTIMONIANZA #34**

È stato alle scuole medie e al liceo, sono sempre stata complessata per il mio naso e il mio viso a causa del mio rossore, delle mie vene sotto gli occhi e del mio naso in particolare, e sono sempre stata complessata anche per il colore della mia pelle.

Perché mi hanno sempre detto che avevo un naso da maiale, che ero rossa come un pomodoro o qualcosa del genere e che ero bianca come un culo e questo è difficile perché ho sempre avuto problemi di pelle. Ecco perché sono spesso rossa in viso, si vedono le mie vene, perché sono così bianca, non riesco ad abbronzarmi e così via. Il mio ragazzo e i miei amici mi hanno aiutata molto. *(Donna - 22 anni)*

### **TESTIMONIANZA #35**

Sul mio corpo, perché i miei compagni di classe mi prendevano in giro perché ero "magra". Mi chiamavano "scheletro". Poi, quando sono arrivata al liceo, le cose sono cambiate, la gente mi chiedeva come facevo a essere "magra", tutti volevano il mio fisico. *(Donna - 24 anni)*

---

### TESTIMONIANZA #36

Stereotipo di un nordafricano senza prospettive, che passa le sue giornate a scommettere, con l'assistenza sociale o nel suo quartiere. *(Uomo)*

### TESTIMONIANZA #37

È stato sul mio corpo, sono ingrassato dopo il lockdown e mi sono detto che ho sbagliato perché ho preso 15 kg in pochi mesi e volevo assolutamente tornare alla mia vecchia forma, era per me stesso perché giocavo a calcio e non dovevo ingrassare molto. *(Uomo - 22 anni)*

### TESTIMONIANZA #38

È successo alle scuole medie: alcune ragazze della mia classe mi hanno detto che avevo il seno abbondante (indossavo una maglietta attillata). Sapendo che già non mi sentivo a mio agio, mi sono sentita ancora peggio. In seguito, ho cercato di indossare abiti larghi e di nascondere il seno come meglio potevo. *(Donna - 21 anni)*

### TESTIMONIANZA #39

Quando ero più giovane ero più rotonda di adesso e mi dicevano spesso che avevo un bel viso ma che sarei stata più bella se fossi stata meno grassa, cosa che mi ha spinto a mettermi a dieta. *(Donna - 20 anni)*



---

## Capitolo 3

# *Corpi disabilitanti: l'abilismo e l'impatto dell'atteggiamento*

Questo capitolo introdurrà il tema dell'abilismo e dell'atteggiamento. Il capitolo si propone di definire cosa si intende per "abilismo", di confrontare il modello sociale della disabilità con il modello medico della disabilità, di esplorare gli stereotipi, la rappresentazione/misrappresentazione della disabilità nei media e le conseguenze che ne derivano. Si rifletterà anche su come gli atteggiamenti abitudinari possano avere un impatto sull'immagine corporea di una persona disabile e su come gli atteggiamenti abitudinari possano sfociare in discorsi o atti di odio e body shaming.

### 3.1 Che cos'è l'abilismo?

Il termine "abilismo" è definito da [scope.org.uk](https://www.scope.org.uk) come "discriminazione a favore di persone non disabili"<sup>27</sup>. Questo può spaziare dalla discriminazione sul posto di lavoro, alla mancanza di accesso e all'esclusione sociale. L'abilismo si basa sul presupposto che le persone disabili "abbiano bisogno di essere aggiustate". Di conseguenza, le persone disabili possono subire discriminazioni. Rosen K.M e Mill J.S. (2016) hanno definito l'abilismo come "messaggi insidiosi della società riguardanti la necessità di aggiustare, curare, riabilitare, perdere peso e/o migliorare la mobilità"<sup>28</sup>.

I messaggi e gli atteggiamenti della società devono cambiare per combattere gli atteggiamenti dannosi che includono pregiudizi, stereotipi, idee sbagliate e generalizzazioni della comunità disabile.

In una società abile, c'è una maggiore preferenza di valore attribuita ai "corpi in forma/sani"<sup>29</sup>. La questione da considerare è: se il body-shaming è "l'atto o la pratica di sottoporre qualcuno

---

<sup>27</sup> <https://www.scope.org.uk/about-us/disablism/#::-:text=Ableism%20is%20discrimination%20in%20favour.has%20a%20problem%20with%20ableism%E2%80%9D>.

<sup>28</sup> Rosen K.M, Mills J.S, What persons with physical disabilities can tell us about obesity, "Health Psychology Open" January-June 2016 pp 1-3

<sup>29</sup> Ibid

---

a critiche o derisioni per presunti difetti o imperfezioni corporee”<sup>30</sup>, e se una società abile si basa sulla preferenza per corpi “in forma/sani” non disabili, questo provoca atteggiamenti negativi verso la disabilità e si traduce in body shaming?

### 3.2 Modello sociale di disabilità vs. modello medico di disabilità

Un punto di svolta nella storia della disabilità è stato il Modello sociale della disabilità, ispirato dal Movimento per i diritti dei disabili negli anni ‘60/’70 e costruito per sfidare il Modello medico della disabilità. Il modello medico della disabilità è radicato nell’abilismo e presenta le barriere che una persona disabile deve affrontare come il risultato della disabilità e non come un problema della società. Vedeva la disabilità come “un problema medico individuale che doveva essere prevenuto, curato o contenuto; e/o come una questione caritatevole che vedeva le persone disabili come sfortunati che dovevano essere compatiti e assistiti da servizi caritatevoli segregati”.<sup>31</sup>

Il Modello Sociale della Disabilità è stato sviluppato in risposta all’esclusione, alla discriminazione e alla mancanza di scelta e controllo che le persone disabili sperimentano nella vita quotidiana e agli atteggiamenti negativi prevalenti nella società. Il Modello sociale della disabilità afferma che:

*“le persone hanno delle disabilità, ma che l’oppressione, l’esclusione e la discriminazione che le persone con disabilità devono affrontare non sono una conseguenza inevitabile della loro disabilità, ma sono invece causate dal modo in cui la società è gestita e organizzata”<sup>32</sup>.*

Alcune delle barriere causate dal modo in cui la società è gestita e organizzata includono:

- edificio inaccessibile, come ad esempio assenza di rampe, ascensori, mancanza di una segnaletica chiara;
- trasporto pubblico inaccessibile;
- non sono disponibili interpreti del linguaggio dei segni o formati accessibili durante gli eventi, ecc.;
- scuola segregata;
- discriminazione;
- atteggiamento, ad esempio, che non valorizza le persone disabili;
- mancanza di assunzioni di persone disabili e di opportunità di carriera;
- mancanza di adattamenti sul posto di lavoro;
- sistema educativo inaccessibile;
- mancanza di opportunità di alloggio e di scelta di dove vivere e con chi.

---

<sup>30</sup> <https://www.merriam-webster.com/dictionary/body-shaming>

<sup>31</sup> [www.inclusionlondon.org.uk](http://www.inclusionlondon.org.uk)

<sup>32</sup> Ibid

---

### 3.3 Stereotipi e rappresentazioni errate della disabilità nei media

Ju Gosling (2011) suggerisce che gli stereotipi sulle persone disabili sono radicati in “credenze religiose e culturali su corpi ‘imperfetti’ che esistono da millenni”<sup>33</sup>. Gosling suggerisce che c’è una storia in cui le persone disabili sono sempre state considerate con sospetto e come potenzialmente minacciose; che in alcune religioni e nel corso della storia si credeva che le menomazioni mentali e fisiche fossero segni di peccato o, ancora di più, considerate come “possessione demoniaca”.<sup>34</sup>

Alcuni di questi sospetti e credenze sono stati trasmessi alla cultura popolare attraverso diverse forme mediatiche, a causa di narratori che si sono basati su scritti religiosi “che si affidavano alla stenografia del tipo di corpo e dell’aspetto per denotare il carattere, con menomazioni fisiche usate per indicare vari gradi di malvagità e di inferiorità”<sup>35</sup>.

Esempi di questi atteggiamenti e convinzioni che entrano nella cultura popolare possono essere visti nel cinema, nella televisione e in altri media. Secondo Martin Norden (1999), i produttori cinematografici spesso fotografano e montano il loro lavoro in modo da riflettere una prospettiva non disabile e i film hanno svolto un ruolo importante nel perpetuare la percezione che la società tradizionale ha delle persone disabili, dove le immagini ritratte differiscono nettamente dalla realtà dell’esperienza disabile<sup>36</sup>. I luoghi comuni che compaiono vanno dal personaggio eroico/coraggioso che si erge contro le avversità, all’ispiratore, al comico, al saggio, al cattivo e all’innocente che riceve una cura.<sup>37</sup>

### 3.4 Rappresentazione della disabilità nei media

Per le persone disabili nel Regno Unito il problema è la mancanza di rappresentazione nella pubblicità e nei media, che può causare un’immagine corporea negativa.

I dati statistici di un’indagine condotta nel 2019-2021 dal Comitato per le donne e le pari opportunità, Risultati dell’indagine sull’immagine corporea<sup>38</sup> su come i diversi gruppi di persone percepiscono la propria immagine corporea e su cosa influisce su tali sentimenti, ha rivelato che:

- 1 disabile su 5 ha dichiarato di non sentirsi “mai” rappresentato nei media e nella pubblicità;

---

<sup>33</sup> Gosling, J. *Abnormal*, How Britain became body dysphoric & the key to a cure, Bettany Press, p.100

<sup>34</sup> Ibid

<sup>35</sup> Ibid

<sup>36</sup> Norden, M.F., *The Cinema of Isolation: A History of Physical Disability in the Movies*, Rutgers University Press, p.1

<sup>37</sup> Norden, M.F., *The Cinema of Isolation: A History of Physical Disability in the Movies*, Rutgers University Press p.3

<sup>38</sup> House of Commons Women and Equalities Committee Body Image Survey Results First Special Report of Session 2019-21 <https://committees.parliament.uk/publications/2691/documents/26657/default/>



- 
- il 20% delle persone con disabilità dichiara di non vedersi mai riflesso nelle immagini dei media e della pubblicità, rispetto al 10% delle persone senza disabilità.

In alcuni commenti della pubblicazione è stato affermato:

*“Sono disabile e non ho mai visto una donna con la mia disabilità rappresentata in nessun tipo di media.” (Donna -24)<sup>39</sup>*

*“I media devono DISPERATAMENTE essere più inclusivi, con diversi tipi di corpo, diverse razze, persone con diverse disabilità, fino a mostrare persone con apparecchi acustici. È necessario un cambiamento importante per consentire a tutti nella società di sentirsi positivi nei confronti del proprio corpo.”(Donna 18-24)<sup>40</sup>*

*“Sono una persona in sovrappeso su sedia a rotelle. Raramente vedo rappresentate le persone più giovani in sedia a rotelle, né quelle affette da malattie croniche che possono causare un aumento di peso. È una vita a volte deprimente da condurre senza sostegno e senza modelli di riferimento”. (Uomo 35 - 44)<sup>41</sup>*

Per quanto riguarda l'immagine corporea, è stato riferito che il 71% delle persone con disabilità ha dichiarato di percepire un'immagine negativa o molto negativa del proprio corpo, rispetto al 60% delle persone senza disabilità. Le persone con disabilità hanno raccontato come le esperienze negative con gli operatori sanitari, spesso incentrate esclusivamente sul loro peso, abbiano avuto un impatto sulla loro salute fisica e mentale e sulla loro immagine corporea. Inoltre, le persone con disabilità hanno riferito di sentirsi ignorate, giudicate e isolate riguardo al loro aspetto.

Gosling ha sottolineato che, quando le persone disabili vengono rappresentate dai media, di solito lo sono sotto forma di destinatari di beneficenza (ad esempio Telethon, Children in Need) e in documentari che sono essenzialmente un aggiornamento del passato freak show<sup>42</sup>.

### 3.5 Atteggiamenti, discorsi e atti di odio e body shaming

In un report realizzato sull'abuso online e l'esperienza delle persone disabili<sup>43</sup>, si è notato che più volte l'abuso online rifletteva atteggiamenti più ampi nei confronti delle persone disabili e la loro mancanza di rappresentanza visiva.

---

<sup>39</sup> Ibid, p.8

<sup>40</sup> Ibid, p. 27

<sup>41</sup>House of Commons Women and Equalities Committee Body Image Survey Results First Special Report of Session 2019–21 <https://committees.parliament.uk/publications/2691/documents/26657/default/> p.26

<sup>42</sup> Gosling, J. Abnormal, How Britain became body dysphoric & the key to a cure, Bettany Press, p.6

<sup>43</sup> <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcompetitions/759/75905.htm>

---

Secondo il report, Sense ha scoperto che il 49% delle persone non disabili non crede di avere qualcosa in comune con le persone disabili e il 26% ammette di aver evitato di affrontare una conversazione con una persona disabile. La ricerca di Scope mostra che il 43% del pubblico britannico afferma di non conoscere nessun disabile e che la maggioranza (67%) si sente a disagio di fronte alla disabilità. È emerso inoltre che il 21% dei giovani tra i 18 e i 34 anni ammette di aver evitato di parlare con una persona disabile perché non era sicuro di come comunicare con lei. Molti dei partecipanti del sondaggio hanno parlato della necessità di migliorare gli atteggiamenti nei confronti della disabilità e hanno affermato di non credere che l'abuso online di persone disabili possa essere affrontato senza cambiare gli atteggiamenti<sup>44</sup>.

Alcuni degli abusi subiti dalle persone disabili sono dovuti a presupposti politici più ampi sulle persone disabili che ricevono sussidi. Un intervistato ha notato la varietà di atteggiamenti delle persone nei confronti della disabilità, in particolare online, affermando: "Siamo o paralimpici o scrocconi"<sup>45</sup>.

L'atteggiamento di alcune persone nei confronti dei disabili, considerati "scrocconi", ha portato alcuni di loro a essere presi di mira e disprezzati per il fatto di ricevere sussidi. È stato riferito che gli abusi online ricevuti in relazione alle persone disabili sono stati "ripetute accuse di frode ai sussidi o di essere 'un salasso per la società'. Minacce di essere denunciati per frode previdenziale per aver postato immagini di sé fuori casa o per essere coinvolti in attivismo politico"<sup>46</sup>.

La mancanza di conoscenza di una serie di disabilità e handicap ha fatto sì che le persone con disabilità nascoste siano prese di mira perché "non sembrano abbastanza disabili", mentre le persone con disabilità visibili sono prese di mira per il loro aspetto<sup>47</sup>.

Questa mancanza di comprensione e questo atteggiamento negativo nei confronti della disabilità danneggiano le persone disabili e la loro comunità. È importante continuare a mettere in discussione questi atteggiamenti, creare una migliore comprensione della disabilità e aumentare la consapevolezza dei fattori disabilitanti nel mondo che ci circonda.

---

<sup>44</sup> Ibid

<sup>45</sup> Ibid

<sup>46</sup> Ibid

<sup>47</sup> <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcompetitions/759/75905.htm>

## Workshop realizzato a Belfast, Irlanda del Nord



---

# Testimonianze

## raccolte in Irlanda del Nord



### TESTIMONIANZA #1

Durante l'ultimo anno di scuola ho iniziato a notare un leggero tremore alle mani quando sono sotto stress. Ho ricevuto attenzioni negative da parte di alcuni compagni di classe, il che mi ha reso estremamente cosciente di me stesso/a. Mi sono sentito/a disconnesso/a e imbarazzato/a del mio corpo.

### TESTIMONIANZA #2

Sono una persona bassa. Sono un uomo basso. Gli uomini dovrebbero essere alti. Se gli uomini non sono alti, sono considerati deboli, poco attraenti, di scarso successo. Lo so perché me lo hanno detto le mie sorelle per la maggior parte della mia adolescenza, poi i miei amici, poi i colleghi. È una costante. Se tu fossi più alto, potresti fare a o b. È una costante.

### TESTIMONIANZA #3

Sono stata relativamente alta e magra fin da piccola. Ero la seconda più alta della mia classe durante le scuole elementari. Mi piaceva avere i capelli corti, preferivo indossare jeans e pantaloncini e non mi sentivo a mio agio con i vestitini. Fisicamente ero molto attiva, mi piacevano gli sport come il calcio e arrampicarmi sugli alberi.

Venivo spesso umiliata e derisa dagli altri bambini e dagli adulti a causa della mia altezza e del mio comportamento più simile a

quello di un ragazzo. A scuola ci dicevano che i ragazzi erano più intelligenti delle ragazze e io non sopportavo che le ragazze non ricevessero lo stesso sostegno e le stesse opportunità dei ragazzi. Vedevo molte ragazze, compresa, che superavano i ragazzi e sospetto che fossimo deliberatamente ostacolate e limitate.

La situazione era complicata dal fatto che avevo difficoltà con alcuni esercizi scolastici, come l'ortografia, a causa di una dislessia non diagnosticata. Il mio insegnante mi disse che avrebbe dato una vacanza alla classe se avessi preso il massimo dei voti nel test giornaliero di ortografia per una settimana. Nonostante i miei sforzi, non ci riuscii mai. Venivo spesso definita "maschiaccio" e il mio soprannome era "papà dalle gambe lunghe". Non mi sentivo convenzionalmente bella e mia madre criticava il mio aspetto, paragonandomi ad altre ragazze con i capelli lunghi e desiderando che fossi più simile a loro. Questo influiva sulla mia autostima e mi sentivo poco attraente e a disagio nella mia stessa pelle.

A ciò si è aggiunto il fatto che mi sono sviluppata prima delle altre ragazze della mia classe. Sono stata la prima ad avere le mestruazioni all'età di dieci anni. All'inizio erano leggere e irregolari, ma questo significava dover portare gli assorbenti igienici a scuola e sentirsi dire di poterne parlare solo con le insegnanti donne.

In quel periodo ho sviluppato una brutta acne sul viso e sono diventata molto miope. Mi ci sono voluti due anni per convincere mia madre a portarmi a fare una visita oculistica. Alla fine dovetti indossare a scuola pesanti occhiali neri della sanità nazionale. Mi chiamavano con nomi come "quattrocchi

---

macchietta” e “Joe 90”. Questo, insieme alla mia brutta pelle, mi ha fatto sentire molto insicura e chiusa in me stessa da adolescente. Di conseguenza, ho sofferto di carenza di sonno, incubi notturni, depressione e scarsa autostima, che si sono protratti fino all’età adulta.

#### **TESTIMONIANZA #4**

È un piccolo esempio, ma un’esperienza di disabilità unica. Tornavo a casa da un viaggio in ospedale dove ero rimasta per due settimane a causa di un’eccessiva coagulazione di sangue nei polmoni e nella gamba che, come disse il medico, non aveva una causa precisa e quindi dovevo assumere farmaci per il resto della mia vita. Tuttavia, non appena sono tornata a casa, la prima cosa che mi hanno chiesto è stata: “È stato a causa del tuo peso?”. “Oh, quindi se fai esercizio fisico ti toglieranno i farmaci” mi è stato detto da più persone, compresi i parenti più stretti. Quando in realtà il motivo per cui sono finita in ospedale è stato lo stigma sul mio peso. Da un po’ di tempo avevo problemi di respirazione, ma la sensazione di vergogna interiorizzata era tale da farmi pensare che fossi grassa e non in forma. In realtà avevo un’embolia polmonare. Dato che non sono mai andata dal medico, solo a un certo punto, quando a stento riuscivo a camminare per due metri e la mia gamba si gonfiava fino a diventare il doppio, sono andata in ospedale. Quindi, il fatto che mi venissero presentate ancora più supposizioni sul fatto che il mio sovrappeso fosse la causa e che se fossi stata magra sarei stata in salute non ha fatto altro che aggravare ulteriormente la situazione di vergogna.

#### **TESTIMONIANZA #5**

Il personale dell’ospedale del reparto di maternità ha criticato il mio peso dicendo che avrebbe influenzato le ecografie e aumentato i rischi, poi dopo il parto il personale si è lamentato che il mio seno era troppo grande per l’allattamento e ha annullato la gioia dell’esperienza. Ho odiato il mio corpo per un po’ di tempo.

#### **TESTIMONIANZA #6**

A scuola, una ragazza orribile mi disse che sarei morta prima dei 30 anni perché sono grassa. Odiavo educazione fisica perché dovevo indossare pantaloni e camicetta ed ero quindi esposta in quanto più grossa dei miei coetanei.

#### **TESTIMONIANZA #7**

A lavoro, un collega mi rimproverava regolarmente per il peso, le occhiaie e il colore dei capelli. Il capo ha detto che non avevo testimoni e che non potevo provarlo.

#### **TESTIMONIANZA #8**

La mia esperienza di body shaming è cambiata nel tempo. Da adolescente ero il mio peggior critico. Da bambina e da adolescente avevo le guance molto rosse e di questo mi sentivo molto a disagio. Mi arrossavo alla minima cosa e i miei coetanei me lo facevano notare, rendendomi socialmente ansiosa di essere sotto i riflettori. Per fortuna ero un’adolescente prima dei social media e non posso immaginare la pressione che oggi viene esercitata sui bambini per avere un certo aspetto. Con l’avanzare dell’età, la mia carnagione è cambiata ed è diventata più uniforme e non ho più le mie splendide guance rosse! Ora metto il fard! Immaginate.

---

Sono ancora influenzata da come penso che gli altri mi percepiscano mentre invecchio e dal bombardamento dei social media che mi dicono di sfidare il processo di invecchiamento, ma più invecchio e più sono orgogliosa del mio corpo. Ho partorito 3 figli naturalmente e un quarto con parto cesareo. Ho allattato quattro figli al seno. Porto con me le cicatrici del parto e le rughe delle notti insonni e delle preoccupazioni della maternità, ma la mia immagine e ciò che vedo riflettersi nello specchio dimostrano che ho condotto una buona vita. Ho preso il sole in spiaggia da ventenne con l'olio per bambini e la scritta "bruciami" sulla fronte! Ho bevuto fino a perdere la testa, ho fatto le notti in bianco e ho mangiato solo cibo spazzatura mentre ero all'università. Ho provato dolore e felicità incredibili in egual misura e credo che tutte queste esperienze di vita contribuiscano all'immagine subconscia che presento al Mondo. Non sono mai soddisfatta di una mia fotografia, ma questo è solo il mio spirito critico, perché nel complesso sono soddisfatta della pelle in cui mi trovo, ma questo deriva da 44 anni di esperienza in essa e non vedo l'ora di vivere altri 60 anni dello stesso tipo!

#### **TESTIMONIANZA #9**

Mia madre mi ha detto che ero troppo grasso/a sin dall'inizio della pubertà.

#### **TESTIMONIANZA #10**

Mi hanno chiesto quando sarebbe nato il bambino e mi hanno accarezzato la pancia quando non ero incinta ma in sovrappeso. In una stanza piena di gente.

#### **TESTIMONIANZA #11**

A scuola qualcuno mi ha indicato un neo sul

braccio e ha detto "che schifo". Un'altra esperienza scolastica è stata quando qualcuno ha commentato il mio naso dicendo che era una "pista da sci". Entrambi gli episodi mi hanno fatto sentire in imbarazzo e a disagio.

#### **TESTIMONIANZA #12**

L'ansia, a fasi alterne, che mi ha accompagnato dai 20 anni in poi, ha fatto sì che il mio peso salisse e scendesse. Quando sono stata più magro/a, ho ricevuto complimenti per aver perso peso o mi è stato detto che "sto bene". Questo mi ha fatto sentire sotto pressione per mantenere un certo peso e in passato ho ricevuto commenti quando sono ingrassato/a. Quando si inizia a ingrassare, non ci si sente più apprezzati.

#### **TESTIMONIANZA #13**

Ho subito body shaming per tutta la vita per il mio peso e per il mio spirito alternativo, ma il peggiore shaming è stato dopo il dolore cronico e la disabilità fisica che ho sviluppato a 19 anni. Le persone dicevano che stavo fingendo, che sembravo zoppicante e in generale facevano commenti molto più estremi sugli effetti del mio peso, della mia corporatura e dei movimenti del mio corpo. È difficile accettare il dolore e il cambiamento del proprio corpo, ma è ancora più difficile accettare la visione sociale che a volte si ha e la mancanza di compassione nei momenti in cui se ne ha bisogno!

#### **TESTIMONIANZA #14**

Non è stato piacevole e si è esteso dall'abuso verbale a quello fisico.

#### **TESTIMONIANZA #15**

Nel complesso, mi piace il mio corpo, ma non

---

mi piace la mia ernia.

**TESTIMONIANZA #16**

Essere messo in una condizione di essere fastidioso e stupido. Come se la mia personalità infastidisse le persone e io fossi troppo stupido per accorgermene.

**TESTIMONIANZA #17**

Pesante, con i denti da coniglio

**TESTIMONIANZA #18**

Paranoico/a

**TESTIMONIANZA #19**

Magro/Brutto. Quattrocchi, occhialuto. Ragno gambalunga.

**TESTIMONIANZA #20**

Brufoloso/a

**TESTIMONIANZA #21**

Storpio/a

**TESTIMONIANZA #22**

Depresso

**TESTIMONIANZA #23**

Allo sbando

**TESTIMONIANZA #24**

Finzione

**TESTIMONIANZA #25**

Spaventoso/a

**TESTIMONIANZA #26**

Strano/a

**TESTIMONIANZA #27**

Zoppicante

**TESTIMONIANZA #28**

Selvaggio/a

**TESTIMONIANZA #29**

Fonditore/-trice

**TESTIMONIANZA #30**

Pelle e ossa

**TESTIMONIANZA #31**

Deve impegnarsi di più

**TESTIMONIANZA #32**

Grasso/a

**TESTIMONIANZA #33**

Spastico/a

**TESTIMONIANZA #34**

Sordo/a

**TESTIMONIANZA #35**

Ciccione/a

**TESTIMONIANZA #36**

Cesso/a

**TESTIMONIANZA #37**

Smunto/a

**TESTIMONIANZA #38**

Cane/Cagna

**TESTIMONIANZA #39**

Frocio, Finocchio, Ricchione

**TESTIMONIANZA #40**

Checça



---

## Capitolo 4

# *Il fenomeno dell'hate speech e i modi in cui si riflette sul corpo*

Il mondo dell'umanità è legato alla comunicazione verbale. Le parole, la comunicazione, il linguaggio, i segni e i simboli mediano lo scambio intellettuale tra le persone. Grazie al linguaggio è possibile comunicare il passato, il presente e il futuro. La semantica delle parole in ogni lingua contiene il modo in cui la realtà è costruita nella mente di un individuo. La parola ha il potere di sbloccare i processi mentali, i meccanismi psicologici e, di conseguenza, di generare un impatto. Probabilmente, le parole sono lo strumento più potente a disposizione dell'umanità, in quanto capaci di evocare emozioni e persuadere ad agire. Tuttavia, sebbene nelle società occidentali esistano norme che guidano la comunicazione, esse sono per lo più basate su considerazioni morali o etiche. In particolare, l'hate speech (o discorsi d'odio) è in contrasto con i valori fondamentali di una società democratica. Incoraggia o giustifica l'intolleranza nei confronti di alcune persone sulla base dell'idea che queste siano diverse a causa di particolari caratteristiche. Al centro del dibattito c'è la questione di dove tracciare la linea di demarcazione tra i discorsi d'odio e la libertà di parola. È necessario imporre restrizioni legali e di altro tipo ai termini dispregiativi o si tratta di una violazione dei diritti umani fondamentali?

Nella sfera pubblica, ci sono due discorsi principali: a favore della criminalizzazione dell'hate speech e contro. Judith Butler è tra le più influenti rappresentanti di coloro che vi si oppongono. Nella sua analisi del linguaggio dell'odio (Butler, 1997), sostiene che i discorsi d'odio servano soprattutto a presentare il soggetto in una posizione di inferiorità. L'idea della Butler si ispira al libro di John Austin "Come fare cose con le parole" (Austin, 1962), che ipotizza che il linguaggio si basi sulla sua dimensione performativa. In altre parole, dire qualcosa è di fatto fare qualcosa. Butler ha approfondito l'idea suggerendo che il linguaggio non solo comunica odio, ma può anche causare danni e/o provocare violenza. Tuttavia, secondo il filosofo ed economista politico inglese John Stuart Mill (cfr. Bell, 2021), l'hate speech è una parte inevitabile della libertà di parola e oggi molti temono che la criminalizzazione del fenomeno possa portare a una cultura della censura.

Sebbene le radici dell'hate speech si possano ritrovare nella storia, secondo la Commissione europea contro il razzismo e l'intolleranza (ECRI), dal 2017 si è registrato un aumento degli incidenti che lo coinvolgono (EPIC, 2020). Ciò ha reso l'hate speech un fenomeno particolar-



---

mente grave e preoccupante, sia offline che online, e fa emergere la necessità di azioni più incisive ed efficaci. Oltre all'appello politico, i continui sforzi collettivi di studiosi, movimenti attivisti, campagne pubbliche, organizzazioni no-profit, educatori, genitori, ecc. hanno portato nuove prospettive e strumenti per contrastare il problema. E anche se il confine tra hate speech e libertà di parola è ancora in qualche modo indistinto, alcune azioni possono avere conseguenze legali. In definitiva, la questione principale è quando l'hate speech può essere classificato come crimine d'odio e quali sono gli strumenti più efficaci per affrontare il problema.

### **Cos'è l'hate speech**

Per la maggior parte, hate speech è un termine che racchiude una serie di comportamenti di odio. Il quadro concettuale alla base del fenomeno emerge dall'idea di separazione e divisione - noi contro loro o io contro te (Paz, Montero-Díaz, & Moreno-Delgado, 2020). Il punto è attaccare la dignità di un individuo o di un gruppo in base alle caratteristiche che possiede, come (ma non solo) la razza, il sesso, il colore della pelle, la religione, la nazionalità, l'identità di genere, l'orientamento sessuale, la disabilità, lo status di migrante o rifugiato, l'origine indigena, i tratti della personalità, ecc. Di fatto, chiunque può diventare bersaglio di "discorsi d'odio" per il solo fatto di essere diverso. Ad esempio, esprimere odio nei confronti di un personaggio politico perché non si è d'accordo con le sue idee non è necessariamente un discorso d'odio. Tuttavia, se vengono fatti commenti d'odio nei confronti del politico in relazione alla sua appartenenza religiosa, al colore della pelle o alla sua sessualità, allora si può classificare come "hate speech".

Sebbene alcuni sostengano che il vero potere delle parole risieda nella loro interpretazione e che ognuno affronti l'hate speech in modo diverso, lo scopo dei commenti può spaziare da commenti ignoranti e battute offensive a inviti pubblici alla discriminazione di gruppo, al razzismo o addirittura al genocidio. In particolare, la letteratura Post (2017) è stata in grado di identificare quattro basi per definire l'hate speech (cioè il danno, il contenuto, le proprietà intrinseche - tipo di parole usate - e la dignità). Sebbene queste cosiddette categorie non siano testate empiricamente, possono essere d'aiuto nell'analisi/definizione dei contenuti d'odio in termini di intenzione e impatto potenziale.

La prima categoria consiste nel considerare l'hate speech in termini di danno che può causare al destinatario, come suggerito da Briston (1998). In particolare, si tratta dell'esibizione di discriminazioni che possono creare un ambiente ostile e intimidatorio e di conseguenza invadere gli interessi dei rappresentanti del gruppo. Un buon esempio sono i numerosi appelli pubblici di Trump all'intolleranza che hanno incitato ulteriori minacce e azioni da parte dei suoi sostenitori. Ad esempio, l'ex leader del KKK David Duke ha dichiarato: "Siamo determinati a riprenderci il nostro Paese... realizzeremo le promesse di Donald Trump". La dichiarazione è stata fatta da Duke nel corso di una protesta a Charlottesville del 2017 dei supremam-

---

tisti bianchi le cui opinioni sono state convalidate dai discorsi di Trump (Charlottesville Rally Part of Effort to 'Take Country Back, 2017). Il caso è un buon esempio delle ripercussioni che le dichiarazioni politiche possono scatenare.

La seconda base per le analisi è quella basata sul contenuto, che significa concentrarsi sulle azioni che tali commenti possono incitare o incoraggiare verso un gruppo di individui contraddistinti da una particolare caratteristica (Parekh, 2012). Valutare un'affermazione in base al suo contenuto può aiutare a identificare affermazioni semanticamente equivalenti espresse in modi diversi. Ad esempio, l'islamofobia è stata un tema ricorrente nella presidenza di Emmanuel Macron, che ha comunemente condannato le minoranze islamiche, collegandole al terrorismo. In particolare, Macron ha fatto le seguenti osservazioni:

1. "anche se abbiamo sconfitto il califfato territoriale di Daesh, la battaglia contro il terrorismo islamico non è finita";
2. twittando in arabo che la Francia "non si arrenderà mai".

Sebbene la prima espressione sia più irritante rispetto alla seconda, il presidente francese sta comunicando un messaggio simile. Tuttavia, i conti basati sul contenuto devono affrontare la sfida di decidere quali contenuti possono essere classificati come hate speech. Poiché l'appello più vago che la Francia non si arrenderà non incita apertamente all'odio verso un gruppo o un individuo in particolare, è difficile decidere se rientra nelle linee dell'hate speech o del free speech.

Il terzo cosiddetto principio è legato alle proprietà intrinseche delle parole. Si tratta di un discorso che è intrinsecamente dispregiativo, discriminatorio, disumanizzante o denigratorio, riconosciuto come un insulto dalla maggioranza in un contesto culturale. Secondo Kang (2022) classificare il fenomeno secondo queste linee potrebbe essere problematico, in quanto si riferisce solo ai discorsi d'odio espliciti. Esiste tuttavia un hate speech che può veicolare un messaggio di odio ma non contiene necessariamente termini dispregiativi. Infine, le concezioni basate sulla dignità sono quelle che mirano principalmente a minare la dignità di un individuo o di un gruppo (Waldron, 2012). Questo tipo di discorso mira generalmente a svalutare il destinatario, basandosi su pregiudizi popolari, stereotipi, pregiudizi o idee sbagliate. Questo tipo di discorso include categorizzazioni in termini di diffamazione di gruppo.

Tuttavia, la sfida di questa categoria consiste nel separare le affermazioni false dai fatti e nel fare una distinzione tra discorso politico argomentativo e hate speech.

Sebbene il fenomeno possa essere visto da diverse prospettive, sta diventando sempre più difficile fornire una definizione universale di hate speech che non ostacoli il diritto alla libertà di parola. Secondo Bahador (2020), esiste un'altra sotto categoria correlata all'hate speech: l'"early warning". A differenza delle categorie precedentemente discusse, gli early warning sono conversazioni che si collocano al limite di ciò che costituisce un discorso apertamente

---

odioso. L'autore lo descrive come un punto di partenza per una futura disumanizzazione o incitamento, ma è molto più ambiguo o sottile. Questa categoria è particolarmente utile in caso di dubbi sull'intenzione di alcuni commenti. Riconoscere i primi segnali di un discorso d'odio può aiutare a prevenire un'ulteriore escalation verso un linguaggio più esplicito e dannoso.

#### 4.1. L'hate speech e il suo riflesso sul corpo

Prima di approfondire l'argomento, è fondamentale definire con chiarezza l'ambito della presente ricerca. Attraverso la Raccomandazione R (97), il Consiglio europeo ha definito l'hate speech come parole pronunciate pubblicamente che sono offensive, ingiuriose, sprezzanti e/o minacciose nei confronti di un individuo o di un gruppo sulla base di una particolare caratteristica. Sebbene le caratteristiche mirate possano includere tratti come l'origine etnica, l'orientamento sessuale, la razza o la disabilità, ai fini della presente indagine ci concentreremo sull'hate speech in relazione all'aspetto/caratteristiche fisiche delle persone. Nella lingua inglese, oltre all'uso del termine hate speech, esistono altre espressioni alternative come offensive speech, hateful speech, hatred speech, assaultive speech e words that hurt. Sebbene abbiano significati simili e possano essere usati per descrivere lo stesso atto, per evitare possibili confusioni causate dalle loro sfumature semantiche, ci atterremo all'uso del termine hate speech. Inoltre, quando si discute del fenomeno, la sua portata deve essere estesa al di là dell'azione verbale, poiché l'hate speech può essere applicato a un'ampia gamma di comportamenti, gesti, simboli, immagini, ecc. che provocano lo stesso effetto (Brown, 2015). Pertanto, l'hate speech può essere una qualsiasi forma di manifestazione verbale o non verbale che mira a comunicare odio.

Come già accennato, il termine "hate speech" (discorso d'odio) è utilizzato come etichetta generale per i messaggi abusivi, intimidatori o discriminatori nei confronti di una minoranza o di un individuo. Esistono molte sotto categorie che possono essere collegate al fenomeno in base al loro obiettivo (ad esempio, discriminazione per età, sessuale, razziale; sessismo; odio religioso). Negli ultimi anni, tuttavia, ciò che è diventato particolarmente presente è la forma di discorso d'odio rivolto alle caratteristiche fisiche di una persona. Grassofofia, skinny-shaming, sizeism, lookism, age/clothing/hair/bald-shaming e altri ancora sono tutti termini che rientrano nell'ambito del body-shaming, usato per descrivere un particolare tipo di derisione e critica del proprio aspetto. L'odio nei confronti delle caratteristiche fisiche (cioè il body shaming) può manifestarsi come insulto, scherzo e/o commento sottile, che spesso porta qualcuno a vergognarsi del proprio corpo/caratteristiche. Inoltre, il body shaming può essere comunicato in modo diretto o indiretto, attraverso la percezione o l'associazione, e può verificarsi in contesti diversi (ad esempio, nello studio medico, all'interno di una relazione mediatica, nell'ambiente circostante). Oltre ai messaggi di massa sugli standard di bellezza e salute, provenienti dalla cultura delle celebrità e dal marketing globale, il background etnico/culturale

---

può influenzare notevolmente gli ideali corporei (Awad et al., 2015). Tuttavia, attualmente c'è una maggiore attenzione all'aspetto di un individuo a causa dello stato attuale di Internet e delle piattaforme di social media popolari (Tan, Mat So'od, & Hamid, 2019). Spettacoli, film, musica, riviste e celebrità preferite rafforzano le norme esistenti e le nuove tendenze dell'aspetto. Di conseguenza, il World Wide Web è diventato una delle fonti di informazione più influenti tra i giovani. Il boom dei social network e di altre piattaforme orientate ai giovani è stato oggetto di molte controversie. Inizialmente, la ricerca si è occupata della prevalenza di temi attraenti nelle piattaforme orientate ai giovani e di come tale esposizione possa influenzare la formazione di atteggiamenti, convinzioni e autostima (Gruber, & Grube, 2000).

Sebbene il body-shaming si riferisca all'aspetto fisico, può influire negativamente sugli aspetti sia mentali che fisici della vita quotidiana di una persona. Come suggerito da Webb & Zimmer Gembeck (2014), il tema dell'insoddisfazione corporea sta ottenendo un'attenzione significativa da parte di studiosi e operatori sanitari, per il fatto che: a) è un problema diffuso; b) ha gravi implicazioni per il benessere di giovani e adulti. Tuttavia, anche se il body shaming colpisce persone di tutte le età, compresa la popolazione anziana, il fenomeno ha un effetto maggiore sulle giovani generazioni a causa del costante accesso a immagini, contenuti, pubblicità e cyberbullismo online. Inoltre, in tutta la letteratura accademica, c'è un consenso generale sul fatto che il periodo dell'adolescenza sia la fase più significativa nello sviluppo del concetto di sé e dell'immagine corporea, caratterizzata dall'insorgere di cambiamenti biologici, emotivi e cognitivi. È risaputo che gli anni dell'adolescenza sono associati a un'intensa preoccupazione per il proprio aspetto fisico, in quanto il corpo subisce importanti alterazioni, che variano da improvvisi cambiamenti nel peso, nell'altezza, nell'aspetto della pelle, nella crescita dei peli corporei e facciali e nella produzione di sudore (Moore & Rosenthal, 2006). A loro volta, questi cambiamenti innescano complesse risposte emotive e comportamentali che possono interrompere il processo di adattamento.

Ricerche precedenti mostrano che i ragazzi e le ragazze sono più preoccupati per il loro peso; e mentre le ragazze vogliono essere più magre, i ragazzi desiderano essere più atletici (ad esempio, Cohane & Pope, 2001; Davison & McCabe, 2006; Kenny, O'Malley-Keighran, Molcho, & Kelly, 2017). Tuttavia, sembra che l'insoddisfazione corporea sia molto più comune tra le ragazze e che sia la ragione principale dei disturbi alimentari. Carey et al. (2011) hanno riscontrato una forte associazione tra l'insoddisfazione dell'immagine corporea personale e quella dei coetanei, soprattutto tra le ragazze. È stato inoltre osservato che le ragazze vedono la dieta come un'attività di gruppo, in cui l'intero nucleo si impegna nello stesso comportamento. Inoltre, secondo una meta-analisi di 36 studi (Arcelus Mitchell Wales Nielsen, 2011) l'anoressia è una delle principali cause di morte tra le adolescenti. Un altro fattore biologico che può giocare un ruolo significativo nel processo di adattamento dei giovani è il momento della pubertà. Secondo Moore e Rosenthal (2006), i ragazzi che maturano precocemente hanno più vantaggi rispetto a quelli il cui esordio è ritardato. Poiché il primo gruppo ha un

---

aspetto più virile, sono spesso popolari tra i coetanei e gli adulti tendono a percepirli come più affidabili e mentalmente maturi. Per quanto riguarda le ragazze, la ricerca è stata coerente con i risultati che la pubertà precoce è più spesso sfavorevole e ha un potenziale maggiore di sfociare in un disturbo alimentare (Brook-Gunn & Reiter, 1990; McCabe & Ricciardelli, 2003). La maturazione tardiva tra le ragazze è vissuta più favorevolmente (rispetto ai ragazzi), ma se il processo è troppo ritardato può anche causare gravi disagi.

I discorsi d'odio che mirano al body shaming di qualcuno possono avere conseguenze devastanti per la salute fisica e mentale dell'individuo. Soprattutto, è molto probabile che il soggetto colpito sviluppi un'insoddisfazione corporea, che a sua volta può aumentare il rischio di successive patologie alimentari come l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e i disturbi da alimentazione incontrollata (Shafran, Fairburn, Robinson, & Lask, 2004). In particolare, Jacobi et al. (2004) hanno sostenuto che il genere, le preoccupazioni per il peso, le diete e l'immagine corporea negativa sono indicatori comuni dei disturbi alimentari. Inoltre, il body shaming può provocare cambiamenti fisiologici e comportamentali legati a una cattiva salute metabolica e a un aumento di peso (Vogel, 2019). Altri comportamenti compulsivi associati al fenomeno sono il controllo rituale del corpo, il controllo della forma, del peso e delle dimensioni e anche la tendenza ad evitare il corpo (Reas, Grilo, Masheb, & Wilson, 2005).

Gli effetti dell'"hate speech" in risposta alle caratteristiche fisiche di una persona sono diversi dal punto di vista sintomatico. Oltre allo sviluppo dell'insoddisfazione corporea, della patologia alimentare e del controllo/evitamento compulsivo del corpo, l'ansia sociale e la vergogna si sovrappongono nei contesti di attrazione sociale e di critica. È emerso che le persone sottoposte a body shaming spesso interiorizzano i pregiudizi, approfondendo il senso di umiliazione (Pinto & Phillips, 2005). Inoltre, sono quelli che sperimentano un maggiore bisogno di approvazione sociale, ansia sociale, vergogna e bassa autostima. A causa dell'interiorizzazione della bellezza e degli ideali corporei, questi individui si preoccupano del loro aspetto fisico e sperimentano una maggiore ansia sociale (Austin & Smith, 2008). Di conseguenza, sono riluttanti a socializzare e a cercare relazioni, il che può creare altri problemi legati all'intimità. Depressione, pensieri disturbati, bassa autostima e isolamento sono altri sintomi tipici dell'immagine corporea negativa e dell'insoddisfazione corporea. In alcuni casi, chi è sottoposto a un sistematico body shaming e chi ha interiorizzato ideali corporei irrealistici (cioè l'oppressione interiorizzata) si fissa sulle caratteristiche criticate. A sua volta, questa eccessiva attenzione può manifestarsi in condizioni estreme con comportamenti autolesionistici o con un disturbo da dismorfismo corporeo (Singh & Veale, 2019). Anche se questi ultimi esiti sono più probabilmente da considerarsi eccezioni, la letteratura suggerisce che si tratta di una preoccupazione crescente tra i giovani contemporanei (LaGuardia-LoBianco, 2019).

La teoria dell'oggettivazione offre un quadro di riferimento per comprendere i processi che collegano il body shaming e l'insoddisfazione corporea. Secondo Sun (2018), viviamo in una

---

cultura che sessualizza i corpi e di conseguenza li tratta come qualcosa da guardare e valutare. Inoltre, l'attrattiva generale è spesso associata a risultati di vita positivi nella cultura pop, suggerendo indirettamente che l'apparenza da sola può portare successo e gratificazione. Non è il caso di pubblicizzare l'obesità o altre condizioni/pratiche fisiche rischiose, ma è giunto il momento di opporsi e valutare criticamente le fonti che informano la nostra opinione sulla corporeità e sul fisico. È tempo di considerare la complessità del body shaming, di evocare l'empatia e di sfidare gli stereotipi che spesso vanno oltre i pregiudizi personali e influenzano i professionisti medici e le linee guida cliniche. Ciò è particolarmente importante per i medici il cui lavoro riguarda l'estetica (dermatologi, dentisti, chirurghi plastici, nutrizionisti, ecc.). Più di ogni altra cosa, l'hate speech e lo shaming sono una minaccia per il benessere delle persone, poiché l'immagine corporea di una persona va al di là di una bilancia o di uno specchio.

---

## Referenze

Arcelus J, Mitchell AJ, Wales J, Nielsen S. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. *Arch Gen Psychiatry*, 68(7):724-31. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2011.74. PMID: 21727255.

Austin, J. L. (1962). *How to Do Things with Words*. Oxford: University Press

Awad, G. H., Norwood, C., Taylor, D. S., Martinez, M., McClain, S., Jones, B., Holman, A., & Chapman-Hilliard, C. (2015). Beauty and Body Image Concerns Among African American College Women. *The Journal of black psychology*, 41(6), 540–564. <https://doi.org/10.1177/0095798414550864>

Bahador, B. (2020). Classifying and Identifying the Intensity of Hate Speech. [online] *Items: Insights from the Social Sciences*. Available at: <<https://items.ssrc.org/disinformation-democracy-and-conflict-prevention/classifying-and-identifying-the-intensity-of-hate-speech/#:~:text=Three%20major%20categories%20of%20hate%20speech%201%20Dehumanization,for%20violence%20against%20them.%20...%203%20Early%20warning>> [Accessed 14 April 2022]

Bell, M. (2021). John Stuart Mill's Harm Principle and Free Speech: Expanding the Notion of Harm. *Utilitas*, 33(2), 162- 179. doi:10.1017/S0953820820000229

Brison, S. (1998). The Autonomy Defense of Free Speech. *Ethics*, 108(2), 312-339. DOI: 10.1086/233807

Brooks-Gunn, J., & Reiter, E.O. (1990). The role of pubertal processes in early adolescent transition. In *At the Threshold: The Developing Adolescent*, S. Feldman, and G. Elliott, eds. Cambridge: Harvard University Press.

Brown, Alex (2015). *Hate Speech Law: A Philosophical Examination*. Routledge.

Butler, Judith (1997). *Excitable Speech: A Politics of the Performative*. New York: Routledge.

Chapman, G. (2008). *Love as a way of life: seven keys to transforming every aspect of your life* (1st ed.). Colorado Springs: Waterbrook Press.

Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379. doi:10.1002/eat.1033

---

Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 15-30. doi:10.3200/SOCP.146.1.15-30

EPIC. (2020). HATE SPEECH: Understanding the phenomenon through different perspective. Online. Retrieved from <https://epicamif.eu/library/hate-speech-understanding-the-phenomenon-from-different-perspectives/?lang=en>

Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: Application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130, 19-65.

Kang, W. (2022). An Analysis of Types and Discourse Structure of Online Hate Speech Against Women. Institute Of Brain Based Education, Korea National University Of Education, 10(1), 59-76. DOI: 10.31216/bdl.2020.10.1.059

Kenny, U., O'Malley-Keighran, M., Molcho, M., & Kelly, C. (2017). Peer influences on adolescent body image: Friends or foes? *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768-799. doi:10.1177/0743558416665478.

LaGuardia-LoBianco, A.W. (2019). Understanding Self-Injury through Body Shame and Internalized Oppression. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology* 26(4), 295- 313. doi:10.1353/ppp.2019.0045.

Mazalin, D., & Moore, S. (2004). Internet use, identity development, and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102. doi:10.1375/bech.21.2.90.55425

McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5- 26. doi:10.1080/00224540309598428

Parekh, B. (2012). Is There a Case for Banning Hate Speech? Retrieved 9 April 2022, from <https://www.cambridge.org/core/books/abs/content-and-context-of-hate-speech/is-there-a-case-for-banning-hate-speech/F4C4B6AA81DFF40234B75D4ED7399A44>

Paz, M. A., Montero-Díaz, J., & Moreno-Delgado, A. (2020). Hate Speech: A Systematized Review. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244020973022>

Pinto, A., and Phillips, K. (2005). Social anxiety in body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2(4), 401-405.

Post, Robert C.. (2017). Legitimacy and hate speech. University of Minnesota Law School. Retrieved from the University of Minnesota Digital Conservancy, <https://hdl.handle>.



---

net/11299/191509.

Reas, D. C., Grilo, C. M., Masheb, R. M., & Wilson, G. T. (2005). Body checking and avoidance in overweight patients with binge-eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 342-346.

Shafran, R., Fairburn, C. G., Robinson, P., & Lask, B. (2004). Body checking and its avoidance in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 93- 101

Sun Q (2018) Materialism, Body Surveillance, Body Shame, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediational Model. *Front. Psychol.* 9:2088. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02088

Singh, A. R., & Veale, D. (2019). Understanding and treating body dysmorphic disorder. *Indian journal of psychiatry*, 61(Suppl 1), S131-S135. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_528\\_18](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_528_18)

Tan, K., Mat So'od, S. and Hamid, B., 2019. Communicating insults in cyberbullying. *SEARCH Journal of Media and Communication Research*, 11(3), pp.92-104.

Vogel, L., 2019. Fat shaming is making people sicker and heavier. *Canadian Medical Association Journal*, 191(23), pp.649-649.

Waldron, J. (2012). *The harm in hate speech*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674065086>.

Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 Years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 564-590. doi:10.1111/jora.12084

2017. David Duke: Charlottesville Rally Part of Effort to 'Take Country Back'. [video] Available at: <<https://www.youtube.com/watch?v=fULPIGwjJMA>> [Accessed 18 April 2022]

# Workshop realizzato a Sofia, Bulgaria



# Testimonianze

## raccolte in Bulgaria



### TESTIMONIANZA #1

Ricordo che quando ero in prima media, una mia compagna di classe aveva un seno grande, mentre le altre ragazze non lo avevano ancora. I ragazzi la toccavano e continuavano a dire che le sue tette erano troppo grandi. Anche se sembrava che fossero davvero interessati a lei, lei non si sentiva affatto a posto.

### TESTIMONIANZA #2

Avevo circa 12 anni e nella nostra classe c'era un ragazzo che portava i capelli lunghi. Era strano e agli altri ragazzi della classe non piaceva. Gli dicevano: "Ragazza! Ragazza! Solo le ragazze portano i capelli così!".

### TESTIMONIANZA #3

Sono stata insultata molte volte, ma ricordo un momento in cui diversi ragazzi mi hanno seguito mentre tornavo a casa e mi hanno ripetuto "cicciona", "la tua pancia è grassa". Io piangevo, avevo fretta, avevo fretta di tornare a casa e nascondermi.

### TESTIMONIANZA #4

Quando ero in quarta elementare, un nuovo ragazzo si trasferì nella casa accanto. Mi piaceva e volevo conoscerlo, anche lui mi aveva notata. Un giorno mia sorella maggiore tornò a casa e mi disse che quel ragazzo le aveva chiesto "chi è quella con i denti storti". Questa parte del mio corpo divenne la mia debolezza, evitavo di sorridere. Mi ci sono voluti molti anni per accettare questa caratteristi-

ca come qualcosa di ordinario. Tuttavia, non credo che smetterà mai di avere importanza per me.

### TESTIMONIANZA #5

Da adolescente avevo l'acne e le cicatrici da acne. Mi chiamavano "faccia di noce".

### TESTIMONIANZA #6

Le storie più comuni di body shaming nella mia vita sono legate al peso delle persone. Queste situazioni sono iniziate per la prima volta, forse intorno ai 9-10 anni, e continuano fino a oggi (30 anni). Partecipo attivamente alle battute sul peso di una persona. Lo prendo come uno scherzo, ma a volte vedo che l'altra parte ne è colpita. Queste situazioni sono sempre osservate da più persone (forse 2-3). Se non ci sono osservatori non scherzo con una persona. Forse cerco l'attenzione degli altri attraverso queste azioni.

### TESTIMONIANZA #7

Il sentimento di vergogna che provavo era provocato dal sovrappeso alle elementari (soprattutto dalla prima alla seconda media), quando i compagni di classe mi prendevano in giro per il mio peso. Ho provato soprattutto vergogna e senso di colpa. Altri bambini hanno assistito a tutto ciò, intensificando questi sentimenti. Non ho cercato aiuto, ho vissuto tutto da sola, mi sono chiusa in me stessa e ho cercato conforto in altro cibo.

### TESTIMONIANZA #8

Da bambina i miei amici si prendevano gioco del mio peso e delle mie "orecchie sporgenti". Ma questo nuovo nome europeo (Body shaming) per la presa in giro è inappropriato. Viviamo in una cultura di tolleranza. Consi-

---

deriamo i sentimenti di tutti - questo costruisce un carattere debole e persone deboli che si sentono offese da qualsiasi cosa sia diversa dalla loro opinione.

### **TESTIMONIANZA #9**

Un mio amico aveva intenzione di sottoporsi a un intervento al naso da molto tempo. Dai suoi racconti so che fin da piccolo veniva deriso per il suo naso storto e grosso. A volte raccontava che a scuola i bambini lo chiamavano spesso con parole come “nasone” o “zanzara”. In seguito, questo gli ha causato un disagio che ha sempre sentito nel creare i suoi legami sociali. Quando avevamo 19 anni uscimmo a bere una birra in un paese di campagna. Mentre eravamo in piedi nel bar, fummo avvicinati da giovani della stessa età, che si rivolsero al mio amico con le parole: “Ehi, ma cos'è questa proboscide?!?!” e “l'alcol si beve con la bocca, non con il becco”. Apparentemente preoccupato, il mio amico voleva andarsene immediatamente. Mentre tornavamo a casa, mi ha raccontato quanto si sentisse oppresso da tutto questo atteggiamento negativo e ha aggiunto: “Ho la sensazione che la gente non mi veda, vede solo un enorme naso storto, ma non me!”.

### **TESTIMONIANZA #10**

Se si guarda, si possono vedere/sentire situazioni del genere ogni giorno, con ogni sorta di combinazione di partecipanti e risultati. Non posso sceglierne una specifica da descrivere: qualsiasi cosa si immagini sarebbe una storia reale.

### **TESTIMONIANZA #11**

Da bambina venivo spesso “presa in giro” per il fatto che ero molto pelosa, in modo anoma-

lo, molto per una bambina di 3a, 4a elementare, questo non è stato piacevole per me e mi ha portato a una grande ansia e fissazione in questo “problema”, che in realtà non è un problema, ma probabilmente mi ci sono voluti alcuni anni per rendermene conto. Non ho condiviso o cercato aiuto da nessuno. Ho iniziato a radermi regolarmente.

### **TESTIMONIANZA #12**

Ricordo che una compagna di classe veniva chiamata “maiale” da diversi ragazzi della classe, anche in presenza dell'insegnante. Gli studenti imitavano i versi di quell'animale davanti a lei. Eravamo alle scuole medie, probabilmente intorno ai 13 anni. Non ricordo se l'insegnante si intromise, la ragazza dovette difendersi e dire loro di smettere. Nell'intervallo o nei momenti in cui eravamo poche ragazze, la vedevo turbata e in cerca di conforto. Questo mi ha provocato sentimenti di ansia, confusione e vergogna.

### **TESTIMONIANZA #13**

Ricordo di aver preso in giro una mia amica perché era grassa. Lei non ha mai detto nulla al riguardo.

### **TESTIMONIANZA #14**

Una mia amica è stata rifiutata da un uomo che le piaceva molto, era innamorata di lui. Lui l'ha respinta con l'espressione volgare “non hai le tette!”, che è ovviamente sgradevole e inaccettabile e che costituisce body shaming, e lei si è sentita non solo respinta, ma anche umiliata, insignificante e molto turbata. Ha raccontato di questo incidente, avvenuto tra loro due nella nostra cerchia di amici comuni. Poiché pensava che quell'uomo avesse una certa simpatia per me, la

---

situazione si è trasformata in un confronto tra noi due. Lei disse: “Non riesco a capire cosa gli piaccia così tanto in te, i miei capelli sono più lunghi e più belli dei tuoi, il mio naso, i miei occhi e... guarda le tue cosce, come può piacergli una donna con delle cosce così”. Fino ad allora mi ero vista con cosce perfettamente normali per il mio fisico. Questo paragone mi ferì, soprattutto perché non ero direttamente coinvolta nella situazione precedente e ancora di più perché si svolgeva davanti a un pubblico. Poiché era molto turbata, ho cercato di calmarla e le ho detto che era bella, migliore di me, anche che quell'uomo non l'aveva apprezzata, e così via. Ma ero triste, forse soprattutto perché la mia amica mi vedeva così, ma ho capito che era una reazione alla sua esperienza. La ragazza in questione ha poi tentato il suicidio, secondo uno psichiatra, a causa della depressione e di una forma di erotomania. Naturalmente ne ho parlato con uno psicologo. La mia autostima ha risentito di questa situazione e sì, ora mi sto allenando assiduamente per le cosce .... perché se una cosa ti fa male, significa che credi che sia vera :) È confuso, come potete vedere. Ma sono contenta di aver riconosciuto il “body shaming” e quando mi è difficile gestire le mie emozioni cerco aiuto. E credo che questo sia molto importante, quindi condividetelo!

### **TESTIMONIANZA #15**

Quando ero adolescente, gli altri mi prendevano in giro perché avevo i peli sulle gambe e sulle braccia. Non c'era nessuno a cui rivolgersi per una cosa del genere, perché in genere è considerata poco importante.

### **TESTIMONIANZA #16**

Alle elementari, un compagno di classe del gruppo dei “bambini cattivi” mi disse che ero gobbo. Questo accadde nel corridoio durante una pausa e in presenza di altri bambini. La mia “gobba” era dovuta a una curvatura della colonna vertebrale e a muscoli poco sviluppati. Mi sentivo inadeguato, sbagliato e diverso. Ricordo di averlo detto ai miei genitori. Mi consigliarono di “stroncarlo” con un'osservazione equivalente la prossima volta. Non ricordo di essere rimasto sconvolto a lungo, ma il fatto che ricordi la storia 20 anni dopo è abbastanza eloquente.

### **TESTIMONIANZA #17**

Una mia cara amica della comunità rom è stata chiamata “zingara” nel corso degli anni. Non ha mantenuto il silenzio sugli insulti e si è difesa alzando la voce e facendosi valere, ma so che a volte si è sentita offesa e ha sofferto. Ne ha parlato con i suoi genitori, che l'hanno difesa e hanno litigato con il bambino/adulto che l'ha insultata per il colore della sua pelle.

### **TESTIMONIANZA #18**

Nel corso degli anni, ho visto come le mie amiche ricevevano commenti come “grassa”, “devi dimagrire”, “maiala, guarda come sei fatta”, ecc. sia da conoscenti che da estranei. Nella maggior parte dei casi, hanno apparentemente ignorato gli insulti e sono rimaste in silenzio. Come dovremmo reagire a tutto questo?

### **TESTIMONIANZA #19**

Un vicino di casa, che da bambino/adolescente era piuttosto cicciottello, aveva il soprannome di Giorgio il grasso. Spesso la

---

banda cantava davanti a lui e a tutti gli altri il ritornello “George il grasso, dalla pasticceria...”. L’età dei partecipanti all’episodio era compresa tra i 7 e i 15 anni. Per me è sempre stato spiacevole assistere a queste situazioni, ma non ho fatto nulla.

### **TESTIMONIANZA #20**

Ho la pelle scura e per i bambini significa che sei uno zingaro. Ho sentito questo insulto per la prima volta all’età di 8 anni. In generale, ho sentito questa parola su di me per tutta la vita. Non ne ho risentito in alcun modo, ma ho una mentalità forte.

### **TESTIMONIANZA #21**

Ho assistito a una situazione in cui la mia amica è stata insultata e presa in giro. Un’altra ragazza ha chiamato la mia amica “grassosa”. I testimoni eravamo io e l’amica della bulletta. Avevamo 14 anni. Ho cercato di parlare con la mia amica, chiedendole se voleva dirlo a qualcuno, ma lei si è rifiutata e ha scelto di rimanere in silenzio.

### **TESTIMONIANZA #22**

Ricordo una situazione con quattro ragazzi della classe superiore alla mia che mi prendevano in giro per le mie orecchie sporgenti. Mi chiamavano con parole sgradevoli per me, che mi facevano sentire molto a disagio e, dato che avevo circa 12 anni, mi facevano molto male. Quando tornavo a casa, a volte piangevo per questo. Ho provato a dirlo a qualcuno, ma il consiglio di tutti era: “Non dargli retta e ti lasceranno”. È come se lo facessero solo perché io presto loro attenzione e sono io il problema. I ragazzi avevano circa 15 anni.

### **TESTIMONIANZA #23**

Sono nata con orecchie diverse dalle altre persone, più grandi e sporgenti. Durante la mia infanzia, soprattutto fino alla quarta elementare e poco più tardi, venivo spesso ridicolizzata. Ricordo un caso piuttosto spiacevole con uno studente della classe accanto. Io e la mia amica eravamo in corridoio per una pausa e parlavamo. Avrò avuto 10-11 anni. Questo ragazzo si avvicinò a me e si mise molto vicino, iniziò a guardarmi ed ero sicura che mi stesse guardando le orecchie. Gli chiesi cosa volesse e lui mi disse che ero un fenomeno da baraccone e che le mie orecchie sembravano quelle di una scimmia, e cercò persino di tirarmi l’orecchio. Disse che dovevo sottopormi urgentemente a un intervento di chirurgia plastica, altrimenti avrebbero potuto portarmi al circo come una scimmia. Mi sentivo davvero un fenomeno da baraccone. Pensavo che non sarei mai piaciuta a nessuno come ragazza. Mi sentivo sempre a disagio quando incontravo qualcuno. Una volta mi sono persino incollata le orecchie alla testa.

### **TESTIMONIANZA #24**

Quando avevo 14-15 anni ero in sovrappeso. Tutti i miei parenti dicevano che dovevo perdere peso. Sentivo che anche i miei amici, i compagni di classe, i coetanei la pensavano così. Quando ricevevo dei complimenti, questi si limitavano al mio viso, ai miei capelli. Il peso è sempre stato un “ma” nelle conversazioni sul mio aspetto. Ho cominciato a pensare e a sentire che il mio peso era un problema importante. Ho iniziato una dieta e a fare esercizio fisico, quindi ho perso peso. Tuttavia, per molto tempo mi sono vista grassa allo specchio, anche se ero dimagrita

---

in modo critico.

### **TESTIMONIANZA #25**

Da bambina, dalla prima alla seconda media, non mi piaceva il mio corpo. Ero molto morbida e mi prendevano continuamente in giro. Ero un'emarginata. Non piacevo a nessuno. Mi chiamavano anguria o dicevano che ero incinta.

### **TESTIMONIANZA #26**

Quando ero adolescente avevo un sacco di brufoli sul viso e mi chiamavano "paesaggio lunare".

### **TESTIMONIANZA #27**

Ricordo che quando avevo 15 anni, io e un gruppo di ragazze eravamo in un parco divertimenti. A un certo punto, un gruppo di bambini più piccoli, di circa 8-10 anni, si avvicinò a noi. Una delle mie amiche guardò una delle ragazze e le disse: "Sei molto pelosa, depilati". La bambina si è sentita ferita e anch'io mi sono ricordata che quando avevo l'età di quella bambina pensavo di essere "troppo pelosa" e mi vergognavo di indossare i pantaloncini. Ora (a distanza di anni) mi rendo conto che la mia amica di allora, e anche prima, è stata oggetto di body shaming per altre sue caratteristiche.

### **TESTIMONIANZA #28**

Sono una donna e sono piuttosto alta. Quando ero bambina, tutti mi dicevano, soprattutto i miei familiari che non erano così alti: "quanto crescerai ancora", "smetti di crescere", come se dipendesse da me. Mi sentivo alienata e diversa.

### **TESTIMONIANZA #29**

Le mie sopracciglia erano unite prima che cominciasse a sfoltirle. In generale ero più pelosa delle altre ragazze. Molti ragazzi della mia classe mi chiamavano "Вежди" (sopracciglia). Questo mi deprimeva molto. Ricordo che anche i miei familiari iniziarono a parlarmi in quel modo. Mi sentivo in colpa, ma per non farmi vedere cominciai a prendermi in giro e a trasformare la cosa in uno scherzo.

### **TESTIMONIANZA #30**

Quando andavo a scuola in quinta elementare, portavo gli occhiali. I miei compagni di classe amavano prendermi in giro perché ero un nerd. La verità è che mi piaceva leggere materie come storia, letteratura, chimica e fisica perché erano interessanti per me. Tuttavia, secondo i bambini della mia classe, questo era noioso e quasi sbagliato. Erano più interessanti le riunioni nei cortili, le bevute di birra e le fumate, le uscite con gli studenti delle classi superiori. Anche se a volte mi sentivo rifiutato dalla mia classe, avevo amici che condividevano i miei interessi.

### **TESTIMONIANZA #31**

Quando frequentavo la seconda media, ero piuttosto sovrappeso e per questo venivo spesso deriso e chiamato "maiale". Durante le pause, un gruppo di bambini mi seguiva e grugniva. Mi sentivo molto male per essere stato ridicolizzato. Decisi che dovevo perdere peso per smetterla, ma per non condiderlo con i miei genitori, presi la decisione di mangiare meno. Per un mese ho mangiato una volta al giorno e il resto del tempo ho masticato una gomma. Di conseguenza, all'inizio del secondo mese, ho iniziato ad avere delle crisi epilettiche e sono dovuto andare

---

dal medico.

### **TESTIMONIANZA #32**

Quando ero in terza media, mi sono trasferita in una nuova scuola e i ragazzi della classe mi prendevano in giro per la mia taglia, perché ero molto più grande dei miei compagni. Spesso mi aggredivano fisicamente. Mi aggredivano in diversi modi. I peggiori erano gli schiaffi, mi mettevano un bidone della spazzatura in testa, mi chiamavano Shrek.

### **TESTIMONIANZA #33**

Dalla mia infanzia fino a oggi, tutti i miei amici mi chiamano Porky.

### **TESTIMONIANZA #34**

Sono un po' strabico e quando avevo circa 11 anni mi piaceva una ragazza. Gli altri ragazzi della classe mi prendevano in giro e mi fecero cantare una canzone con il testo "Guardami negli occhi...". Doveva essere divertente, ma non fu affatto piacevole.

### **TESTIMONIANZA #35**

Quando ero all'università, un gruppo di ragazze mi prendeva in giro per il mio corpo e mi diceva che sembravo una mucca. Io ero morbida e mi chiamavo Milka. I miei colleghi facevano il verso della mucca e attaccavano pacchetti di cioccolatini allo schienale della mia sedia.

### **TESTIMONIANZA #36**

Sono basso. Quando ero più piccolo, i miei compagni di classe continuavano a dire alle mie spalle "Dov'è Biancaneve?" e poi ridevano.

### **TESTIMONIANZA #37**

Ho i capelli corti con riflessi colorati. Molte persone intorno a me, conoscenti e sconosciuti, mi chiamano "gender" per questo motivo. (In Bulgaria il termine "gender" è usato come insulto per le persone con diversi orientamenti sessuali).

### **TESTIMONIANZA #38**

Soffro di miopia. Per molto tempo mi sono rifiutato/a di portare gli occhiali perché non volevo essere ridicolizzato dagli altri a scuola. C'erano altri/e bambini/e che portavano gli occhiali e li chiamavano continuamente nei corridoi con nomignoli diversi: "quattrocchi", "ciclopi", "secchioni". Poiché soffrivo di mal di testa, dovevo andare a scuola con gli occhiali, ma dopo una settimana di prese in giro ho smesso. Sono passati anni prima che mi calmassi e imparassi a ignorare gli insulti.

### **TESTIMONIANZA #39**

Per qualche motivo, da quando avevo 18-19 anni, ho molti peli sulla schiena, sulle braccia, sulle gambe e sul viso. I miei amici mi chiamano regolarmente Chewbacca e, anche se non lo do a vedere e a volte ringhio come Chewbacca per ridere, dentro di me mi vergogno molto e vorrei segretamente farmi depilare o qualcosa del genere.

### **TESTIMONIANZA #40**

Ho una voglia sul viso. Mi hanno sempre fissato. Tutto questo fissarmi in faccia è molto sgradevole. Evito di guardarmi allo specchio perché mi sento male e a volte piango quando mi guardo. Nella mia infanzia i bambini erano crudeli. Mi dicevano che ero un mostro. A questo punto della mia vita, mi sento ancora male per questa macchia e mi sto



---

chiedendo se non sia il caso di fare un tatuaggio sulla voglia.



---

## Capitolo 5

### *Il corpo nelle arti performative*

#### 5.1. Un palcoscenico diversificato come riflesso e ricerca di una società più ampia

L'industria dello spettacolo è stata spesso considerata uno dei mercati più severi ed esigenti in termini di aspetto fisico e requisiti corporei, notoriamente causa di un'alta percentuale di problemi di salute mentale e fisica tra i suoi lavoratori.<sup>48</sup> Questo è valido soprattutto nelle industrie di massa, come il balletto classico, il teatro commerciale (ad esempio Broadway) e i palcoscenici artistici più popolari. La ragione più ovvia è la necessità di uniformità sul palcoscenico, soprattutto in situazioni di ensemble, come il corpo di ballo<sup>49</sup> o i cori in teatro. Ma questa ricerca dell'uniformità ha anche un risvolto inverso, quello di estenuante competitività, verso gli altri e verso se stessi, in quanto gli artisti si sforzano di raggiungere la perfezione, la perfezione dell'immagine e dell'abilità del proprio corpo dagli anni della formazione<sup>50</sup> fino alla vita professionale.

*In generale, negli anni in cui ho ballato posso dire di aver assistito a episodi che mi hanno colpito, come ragazze che mi fissavano, piccoli commenti, tutti legati al corpo, al paragone tra magro/ideale per la danza e più grasso/"non sei adatto a una ballerina" [...] qualcosa di veramente impresso nella mia mente.*

*Fin da piccola ero appassionata di danza, a 15 anni ho iniziato a praticare la danza contemporanea e fino a 17 anni ho fatto parte di un gruppo agonistico. Abbiamo provato intensamente per una gara di danza, ma due mesi prima della competizione il nostro allenatore ha*

---

<sup>48</sup> Vedere: Diana Schnitt (1990) Psychological Issues in Dancers—An Overview, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 61:9, 32-34, DOI: [10.1080/07303084.1990.10604624](https://doi.org/10.1080/07303084.1990.10604624).

Kylie J. Penniment and Sarah J. Egan. (2012), Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers. *Eur. Eat. Disorders Rev.*, 20: 13-22. <https://doi.org/10.1002/erv.1089>

Elizabeth McPherson (2015) Viewpoints: A Look at Issues Related to Body Image and Self-Esteem, *Dance Education in Practice*, 1:3, 3-4, DOI: [10.1080/23734833.2015.1068087](https://doi.org/10.1080/23734833.2015.1068087)

<sup>49</sup> Corpo di ballo è il nome dei ballerini d'insieme di una compagnia di balletto, che non si esibiscono come protagonisti, ma fanno da cornice al balletto nelle coreografie di gruppo. Una tipica compagnia di balletto può impiegare 20-30 ballerine e altrettanti ballerini del corpo di ballo.

<sup>50</sup> Jill Green, "Somatic Authority and the Myth of the Ideal Body in Dance Education.", *Dance Research Journal*, vol. 31, no. 2, 1999, pp. 80-100. [www.jstor.org/stable/1478333](https://www.jstor.org/stable/1478333)

---

*annunciato davanti a tutto il gruppo che non avrei potuto partecipare alla gara perché la mia scoliosi non mi permetteva di essere abbastanza flessibile, e questo fatto rovinava l'uniformità del gruppo. Ovviamente mi sentii a disagio, ma poiché queste parole provenivano da un insegnante, le considerai assolutamente razionali. Dopo una settimana ho smesso di frequentare il gruppo e la verità è che non ho mai più ballato [...]*

*(testimonianze dell'indagine Body Shining in Grecia)*

Un'altra ragione è l'interdipendenza tra l'arte (popolare) e la moda, che dà forma alla nostra percezione della bellezza. "Studiare le foto di spettacoli teatrali o di danza di qualche decennio fa ci ricorda immediatamente quanto le arti dello spettacolo siano vicine allo stile e alla moda, ai discorsi di oggi, alle icone, agli ideali e ai valori dell'epoca. Ofelia sul palcoscenico negli anni '20 o negli anni '90: fino a che punto è la stessa persona presentata al pubblico?"<sup>51</sup> scrive la critica svedese di teatro e danza Margarita Sörenson.

Se nella nostra epoca l'immagine di una ballerina magra e fragile, di una cantante dalle curve e dalle proporzioni perfette o quella di un attore maschile simmetrico e statuario di Hollywood sono le prime che ci vengono in mente quando pensiamo ai performer che dominano i media, basta uno sguardo più attento al passato e al presente delle arti per far emergere esempi che sono brillanti eccezioni di questa regola.

## **5.2. Combattere la rappresentazione stereotipata del corpo maschile e femminile sul palcoscenico; sfidare la bellezza, la forza, l'abilità e la giovinezza nella danza e nel teatro**

Quindi, le arti e il palcoscenico possono fungere da vettore di resistenza agli stereotipi o anche da manifestazione della diversità? Cosa possiamo imparare e come possiamo ispirarci al lavoro di artisti - registi, coreografi, ballerini, attori, cantanti - che hanno scelto di mettere in scena corpi al di fuori delle norme previste e dei limitati stereotipi? In che modo un corpo in scena - essendo insieme presenza (corpo reale e fisicità del performer) e rappresentazione (le caratteristiche del ruolo), significante e significato - può sfidare qualsiasi contestualizzazione somatica - genere, razza, sessualità, abilità, età, bellezza e così via?

Storicamente parlando, gli stereotipi sono validi, ma sono piuttosto diversi tra le varie culture ed epoche e in qualche modo sorprendenti se li guardiamo da un punto di vista contemporaneo; dalla tragedia greca antica, tutta maschile e dalla tradizione teatrale dell'Estremo Oriente, ai clown sovrappeso del teatro elisabettiano<sup>52</sup>, l'aspetto femminile e arrotondato dei

---

<sup>51</sup> Margarita Sörenson, "Femininity and Body Language; Reflections on Pina Bausch and Mats Ek", *Critical Stages Journal*, vol 3, 2010 <https://www.critical-stages.org/3/femininity-and-body-language-reflections-on-pina-bausch-and-mats-ek/>

<sup>52</sup> Vedere: Miroslaw Kokur, "Body and Voice Performances in the Elisabethan Theatre", 2008 <http://kocur.uni.wroc.pl/body-and-voice-performances-in-the-elizabethan-theatre/>

---

castrati nell'opera lirica<sup>53</sup>, e i corpi paffuti e curvi delle prime ballerine del XIX secolo, il palcoscenico non è sempre stato grassofobico come spesso si pensa oggi. In realtà, i corpi grassi? sono stati nella maggior parte delle culture - e in alcune lo sono ancora - un segno di prosperità e nobiltà, in contrasto con i corpi magri e muscolosi, associati al lavoro e al basso status sociale, e la scena non faceva che riflettere questa nozione.

“L'ideale di magrezza è una caratteristica delle società occidentali tardo-moderne [...] Nelle società in cui l'industria culturale occidentale è egemone, la magrezza è diventata un ideale culturale dominante nel XX secolo ed è ora il modello di riferimento a cui gli uomini e, soprattutto, le donne fanno abitualmente riferimento quando si prendono cura del proprio corpo”<sup>54</sup>.

*Se si vuole avere successo in qualcosa senza essere ricchi, nella nostra società bisogna lavorare un po' sul proprio corpo. [...] I miei amici continuano a flettere i muscoli e mi fanno sentire a disagio quando danno tanta importanza alla loro condizione corporea e quando mi dicono quanto ho bisogno della palestra per diventare più bello.*

*Ho sentito le seguenti frasi quando ero 120 chili ma anche quando ero 60 chili:*

*-Sei molto molto bella, ma se fossi 5 chili più magra staresti meglio.*

*- Sei molto molto intelligente, ma se fossi 5 chili più magra saresti migliore.*

*-Sei molto molto creativa e attiva, ma se fossi 5 chili più magra staresti meglio*

*E così via...*

*(testimonianze dell'indagine Body Shining in Grecia)*

La moda della magrezza è spinta al limite nelle forme fisiche dei performer, fino a raggiungere i ballerini, gli attori e i cantanti in forma - se non addirittura deboli - degli anni '90 in poi. La stessa non-diversità si applica anche a tutti gli aspetti dell'aspetto corporeo, al colore della pelle, alla provenienza, all'orientamento sessuale, all'età, all'essere abile; la stragrande maggioranza dei performer della scena occidentale è stata bianca, etero, non disabile, giovane. In questo testo non intendiamo approfondire gli stereotipi e i fattori che li hanno formati, ma concentrarci sul lavoro degli artisti che li hanno combattuti o contrastati. Esploreremo brevemente il lavoro degli artisti postmoderni, con particolare attenzione alla danza e al teatro-danza, in cui si possono trovare alcuni degli esempi più affascinanti, significativi e stimolanti. Questo studio non vuole essere esaustivo; fortunatamente, in tutto il mondo esistono innumerevoli artisti il cui lavoro può essere visto come una sfida agli stereotipi o una promozione della body-positivity. Faremo riferimento solo ad alcuni di loro, del passato prossimo, per poi cercare di evidenziare alcune iniziative e individui contemporanei che mostrano la strada per una scena artistica inclusiva.

---

<sup>53</sup> Vedere: Tony Perrottet' Napoleon's Privates: 2,500 Years of History Unzipped, HarperCollins, 2008. His online article about the castrati: <https://www.thesmartset.com/article0806070116/>

<sup>54</sup> Paolo Volontè, "The thin ideal and the practice of fashion", Journal of Consumer Culture, 2019, Vol. 19, 252-270 DOI: 10.1177/1469540517717775

---

Non possiamo fare a meno di partire dal teatro di danza tedesco post-espressionista, e in particolare dal lavoro di due coreografi: Pina Bausch e Mats Ek. La Bausch con la sua compagnia, il Wuppertal Tanztheater, è stata una pioniera sotto molti aspetti, tra cui la diversità del corpo. “Un elemento, essenziale quanto la scenografia e le luci del palcoscenico, è l’espressione corporea dei danzatori. Sono ballerini, allenati e in forma e con diversi background come danzatori, ma volutamente diversi l’uno dall’altro in opposizione alla tradizione del balletto classico e all’idea del ballerino come membro di un gruppo uniforme. Nel Wuppertal Tanztheater è stata realizzata l’idea del “body casting”, combinando diversi look, altezze, tipi di corpo in un modello di moltitudine, sottolineando la personalità e l’individualità del danzatore”.<sup>55</sup> Ballerini di origine asiatica, indiana e afro,<sup>56</sup> di varie taglie ed età, entrano a far parte di questo gruppo per esibirsi nei suoi pezzi, ottenendo un riconoscimento nella comunità della danza, in un’epoca (gli anni ‘70, ‘80 e ‘90) in cui avrebbero fatto fatica a entrare nelle compagnie di danza ‘tradizionali’.

La percezione che Bausch ha del corpo - e in particolare del corpo femminile - è strettamente legata ai suoi approcci di genere e femministi. “Il Tanztheater della Bausch esamina la costruzione del genere ed esplora la possibilità che il genere sia espressivo e performativo”<sup>57</sup> come afferma il ricercatore D. W. Price. Il suo primo lavoro *Kontakthof* (1978) termina con una scena in cui diversi uomini circondano una donna e ne toccano freneticamente il corpo, coprendone tutte le parti e facendola crollare. È caratteristico che *Kontakthof* sia stato riproposto nel 2000 con uomini e donne di età superiore ai 65 anni e di nuovo nel 2008 con adolescenti di età superiore ai 14 anni, a dimostrazione dell’interesse dell’autrice nell’esplorare il tema attraverso le età e le condizioni del corpo. “La varietà di età, nazionalità, tipi di corpo e disposizioni d’animo è rigenerante: si tratta di persone reali, forse un po’ fumettistiche, e tutte straordinarie, ma che fanno capire quanto sia raro vedere una tale varietà fisica nella danza”<sup>58</sup>, sostiene un critico americano quando la troupe della Bausch ha presentato *Kontakthof* al Brooklyn Academy of Music’s Next Wave Festival. In *Walzer* (1982) c’è una scena sensazionale di una donna in costume da bagno retrò che urla un monologo isterico sfidando la postura decente delle donne, mangiando una mela e sputando pezzi al pubblico e allo stesso tempo lottando con esercizi di danza classica. L’opera della Bausch è tuttora originale e stimolante, mezzo secolo dopo aver segnato l’inizio della sua carriera sulla scena europea.

Un altro coreografo che ha presentato una nuova forma di femminilità e bellezza e ha messo in scena corpi non conformi agli standard del balletto è stato Mats Ek. Il coreografo svede-

---

<sup>55</sup> Sorenson, *Ibidem*

<sup>56</sup> In contrasto con le compagnie di ballerini esclusivamente neri, come Alvin Ailey e Dance Theatre of Harlem.

<sup>57</sup> Price, David W. “The Politics of the Body: Pina Bausch’s ‘Tanztheater.’”, *Theatre Journal*, vol. 42, no. 3, 1990, pp. 322-331. [www.jstor.org/stable/3208078](http://www.jstor.org/stable/3208078)

<sup>58</sup> Brian Schaeffer, “Pina Bausch’s epic battle of the sexes”, *Out Magazine*, 2014 <https://www.out.com/entertainment/theater-dance/2014/10/28/pina-bausch-epic-battle-sexes-kontakthof>

---

se, influenzato anche dall'espressionismo tedesco e dal lavoro di Kurt Joos, è noto per i suoi adattamenti di balletti classici (Il lago dei cigni, Giselle, La bella addormentata), mescolando tecniche di balletto folk ed elementi di danza moderna in approcci psicologici dei miti. "Mats Ek voleva mettere in discussione l'estetica del balletto e cercava nelle sue opere un diverso tipo di bellezza, una visione nuova e anti-romantica di uomini e donne".<sup>59</sup> I suoi ballerini sono spesso vestiti e presentati a metà tra i due sessi, mentre le sue protagoniste femminili non sono affatto magre e fragili, ma esprimono una femminilità diversa, basata sulla forza. La musa di Ek, Ana Laguna, brillava per la sua silhouette muscolosa, quasi mascolina, e la sua forte tecnica. Nel Lago dei cigni (1987 e 1991 come film in tv) "l'aspetto di Ana Laguna è chiaramente femminile, ma si oppone all'espressione del corpo sottile, debole e sublime del senso romantico nei suoi piedi nudi e nelle sue cosce robuste. È una creatura animata nei suoi diritti d'amore e di libero arbitrio",<sup>60</sup> mentre "... i cigni vestiti di tutù sono calvi, tozzi e goffi"<sup>61</sup>. Tali immagini e la sua chinesiologia che si oppone all'armonia, alla sottigliezza e all'estetica del balletto, hanno dato a Ek il soprannome di "coreografo del brutto".

Questa celebrazione del "brutto" ci porta al prossimo esempio, che è la forma di danza giapponese del Butoh. Tatsumi Hijikata, il fondatore di questo stile, è stato (non a caso) inizialmente influenzato anche dall'espressionismo tedesco, dalle teorie di Antonin Artaud e del suo "Teatro della Crudeltà" e dal mondo dello scrittore francese Jean Genêt e della sottocultura parigina. Se la sua prima ispirazione è stata occidentale, l'artista l'ha combinata con le arti performative tradizionali giapponesi, con la devastante esperienza della tragedia della bomba atomica e con l'estetica del Giappone povero e rurale. La sua danza ha dapprima scioccato il suo Paese e il mondo intero, portando in scena corpi quasi nudi, scheletrici, dipinti di bianco, con movimenti ed espressioni corporee goffe, innaturali, grottesche e distorte, prima di guadagnare popolarità per il suo stile di danza nuovo e originale che sfida le definizioni e le descrizioni<sup>62</sup>. I ballerini che si sono riuniti intorno a lui e hanno lavorato con lui, sono presentati in scena come creature rivoltanti, spesso al di fuori del loro genere; lo stesso Hijikata appare nell'opera dal titolo articolato Corpi rivoltanti (o Rivoluzione del corpo) indossando solo un fallo d'oro e successivamente con un kimono da sposa. Omosessualità, vecchiaia, malattia e dolore sono spesso i temi delle sue opere. Questa rappresentazione della vecchiaia non è solo tematica; i ballerini Butoh sono noti per continuare a esibirsi fino alla tarda età: Kazuo Ohno, l'altro danzatore Butoh emblematico, ha tenuto la sua ultima performance all'età di 100 anni, anche dopo aver perso la capacità di camminare.

---

<sup>59</sup> Sorenson, *Ibidem*

<sup>60</sup> Sorenson, *Ibidem*

<sup>61</sup> Sarah Kaufman, "Mats Ek — the Swedish rebel choreographer who's 'allergic to pretty'", *The Washington Post*, 2016 - [https://www.washingtonpost.com/entertainment/theater\\_dance/mats-ek--the-swedish-rebel-choreographer-whos-allergic-to-pretty/2016/05/27/59f73918-21ef-11e6-aa84-42391ba52c91\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/entertainment/theater_dance/mats-ek--the-swedish-rebel-choreographer-whos-allergic-to-pretty/2016/05/27/59f73918-21ef-11e6-aa84-42391ba52c91_story.html)

<sup>62</sup> Per saperne di più su Butoh: Nanako Kurihara. "Hijikata Tatsumi: The Words of Butoh: [Introduction]." *TDR* (1988-, vol. 44, no. 1, 2000, pp. 12-28. , [www.jstor.org/stable/1146810](http://www.jstor.org/stable/1146810)

---

Abilità e disabilità sono le parole chiave del nostro prossimo argomento. Anche se in questo libro c'è un capitolo a parte dedicato all'abilismo e ai fattori e atteggiamenti disabilitanti, non possiamo non menzionare il prezioso lavoro inclusivo di singoli artisti e compagnie. I corpi disabili nel teatro e nella danza sono apparsi sporadicamente non prima degli anni '70, con le rivendicazioni del movimento Disability Arts<sup>63</sup>, a partire dal Regno Unito e un po' più tardi negli Stati Uniti, a seguito dell'attivismo politico radicale degli anni '60. Nel Regno Unito, compagnie come Shape Arts (fondata nel 1977), Graeae (1987) e più recentemente Candoco (1991) hanno fatto una grande differenza nell'inclusione di artisti disabili, attraverso produzioni che hanno introdotto una nuova estetica sul palcoscenico, arricchita dalla diversità del corpo e del movimento dei loro artisti, e nuove possibilità performative. "È interessante notare che un tema di fondo delle prospettive sulla disabilità è che l'esperienza vissuta della disabilità è sempre già performativa; infatti, molti di noi disabili intendono la propria disabilità come una performance, non esclusivamente in senso estetico o teorico, ma come una modalità effettiva di vivere nel mondo"<sup>64</sup> scrive l'artista e studiosa disabile Carrie Sandahl. Nabil Shaban, Claire Cunnigham e David Tool nel Regno Unito, Lisa Buffano e John Belluso negli Stati Uniti, sono solo alcuni dei celebri artisti che hanno contribuito ad affermare la disabilità e la scena dell'arte inclusiva, non solo come attivismo e rivendicazione di diritti, ma anche come arte di alta qualità e valore estetico.

Il lavoro multidisciplinare di Claire Cunnigham, con Candoco e come artista indipendente, si distingue per essere totalmente accessibile e allo stesso tempo straordinariamente originale e coinvolgente. Ha sviluppato un proprio stile di movimento "radicato nello studio e nell'uso/abuso delle sue stampelle e nell'esplorazione del potenziale della sua specifica fisicità con un consapevole rifiuto delle tecniche di danza tradizionali (sviluppate per corpi non disabili)"<sup>65</sup>. In *Give me a reason to live* ha esplorato l'opera di Hieronymus Bosch e ha rappresentato sul palco le immagini dei mendicanti e degli storpi disabili presentati nei suoi dipinti. Nel capolavoro *The way you look (at me) tonight*, creato insieme a Jess Curtis, il pubblico è sul palcoscenico, gli interpreti si muovono in mezzo a loro, ponendo con la loro performance "domande sulle nostre abitudini e pratiche di percepire l'altro e il mondo"<sup>66</sup>.

Nel corso degli anni la compagnia Candoco ha collaborato con molti coreografi e ballerini riconosciuti, disabili e non, creando una pletora di spettacoli e cortometraggi di danza e teatro-danza inclusivi di alto livello, con una grande varietà di corpi e di capacità espressive. Vale la pena ricordare che compagnie inclusive come Candoco hanno iniziato ad apparire in tutto il mondo, creando spazi inclusivi e opportunità di lavoro per artisti sordomuti, disabili e neurodiversi, attirando anche coloro che non si adattavano - o non erano disposti ad adattar-

---

<sup>63</sup> Per saperne di più sulla storia delle arti della disabilità: <https://disabilityarts.online/wp-content/up>

<sup>64</sup> Carrie Sandahl, "From the Streets to the Stage: Disability and the Performing Arts.", PMLA, vol. 120, no. 2, 2005, pp. 620-624. [www.jstor.org/stable/25486196](http://www.jstor.org/stable/25486196).

<sup>65</sup> Dal sito ufficiale di Cunnigham <https://www.clairecunningham.co.uk/>

<sup>66</sup> Ibidem

---

si - a gruppi di danza o teatro non inclusivi a causa delle loro caratteristiche corporee (dimensioni o caratteristiche uniche). Produzioni come Face In, Unlimited Commissions e Unspoken Spoken sono un vero e proprio caleidoscopio di corpi ed espressioni corporee (e un calcio alle percezioni consolidate di cosa sia il corpo di un performer).

Il movimento della body positivity sta conquistando sempre più terreno nelle arti performative odierne, generalmente associato al movimento per la fat acceptance, al movimento per le arti della disabilità e all'attivismo LGBTQi+. Iniziative come "Broadway Body Positivity", "Queer I Art" e "Trans Voices" negli Stati Uniti e "EveryBODY on stage" in Canada, "Big Ballet" nel Regno Unito, il gruppo teatrale Faces in India e molte altre in vari Paesi, accendono sempre più le luci sull'urgente necessità della società - e di conseguenza delle arti - di pensare e crescere in modo più ampio, non più come "tolleranti" ma come valorizzatori e apprezzatori della diversità corporea. Celebrità come la ballerina americana di hip-hop Amanda LaCount, il gruppo J-Pop Big Angels e la comica giapponese Naomi Watanabe contribuiscono a far sentire più forte questa esigenza, ad acquisire visibilità e a raggiungere anche l'arte popolare, oltre alle comunità artistiche intellettuali, d'avanguardia o accademiche. Questo tema continuerà sicuramente a preoccupare e a influenzare la comunità e l'industria delle arti dello spettacolo in futuro; finché chiunque - e qualsiasi corpo - non potrà trovare posto sul palcoscenico e in ogni altro aspetto della vita sociale e culturale, non potremo smettere di ripensare e ridisegnare la nostra percezione del corpo, vero?



---

## Referenze:

Green J. (1999) "Somatic Authority and the Myth of the Ideal Body in Dance Education" in Dance Research Journal, vol. 31, no. 2, 1999, pp. 80–100. [www.jstor.org/stable/1478333](http://www.jstor.org/stable/1478333)

Kaufman S. (2016), "Mats Ek – the Swedish rebel choreographer who's 'allergic to pretty'," The Washington Post  
[https://www.washingtonpost.com/entertainment/theater\\_dance/mats-ek--the-swedish-rebel-choreographer-whos-allergic-to-pretty/2016/05/27/59f73918-21ef-11e6-aa84-42391ba52c91\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/entertainment/theater_dance/mats-ek--the-swedish-rebel-choreographer-whos-allergic-to-pretty/2016/05/27/59f73918-21ef-11e6-aa84-42391ba52c91_story.html)

Kokur M. (2008), "Body and Voice Performances in the Elisabethan Theatre" <http://kocur.uni.wroc.pl/body-and-voice-performances-in-the-elizabethan-theatre/>

Kurihara N. (2000). "Hijikata Tatsumi: The Words of Butoh [Introduction]." TDR (1988-, vol. 44, no. 1, 2000, pp. 12–28. , [www.jstor.org/stable/1146810](http://www.jstor.org/stable/1146810)

McPherson E. (2015) "Viewpoints: A Look at Issues Related to Body Image and Self-Esteem" in Dance Education in Practice, 1:3, 3-4, DOI: [10.1080/23734833.2015.1068087](https://doi.org/10.1080/23734833.2015.1068087)

Penniment K. & Egan S. (2012), "Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers" in Eur. Eat. Disorders Rev., 20: 13-22.  
<https://doi.org/10.1002/erv.1089>

Perrottet T. (2008), Napoleon's Privates: 2,500 Years of History Unzipped, HarperCollins, 2008. His online article about the castratti: <https://www.thesmartset.com/article0806070116/>

Price D. (1990) "The Politics of the Body: Pina Bausch's 'Tanztheater.'" in Theatre Journal, vol. 42, no. 3, 1990, pp. 322–331. [www.jstor.org/stable/3208078](http://www.jstor.org/stable/3208078)

Sandahl C.(2005), "From the Streets to the Stage: Disability and the Performing Arts.", PMLA, vol. 120, no. 2, 2005, pp. 620–624. [www.jstor.org/stable/25486196](http://www.jstor.org/stable/25486196)

Schaeffer B. (2014), "Pina Bausch's epic battle of the sexes", Out Magazine, 2014 <https://www.out.com/entertainment/theater-dance/2014/10/28/pina-bausch-epic-battle-sexes-kontakthof>

Schnitt D.(1990)," Psychological Issues in Dancers—An Overview" in Journal of Physical Edu-

---

cation, Recreation & Dance, 61:9, 32-34, DOI: [10.1080/07303084.1990.10604624](https://doi.org/10.1080/07303084.1990.10604624)

Sörenson M. (2010), "Femininity and Body Language; Reflections on Pina Bausch and Mats Ek", Critical Stages Journal, vol 3, 2010 <https://www.critical-stages.org/3/femininity-and-body-language-reflections-on-pina-bausch-and-mats-ek/>

Volonté P. (2008), "The thin ideal and the practice of fashion", Journal of Consumer Culture, 2019, Vol. 19, 252–270 DOI: 10.1177/1469540517717775

<https://www.clairecunningham.co.uk/>

<https://disabilityarts.online/wp-content/up>

#### **Ulteriori letture/articoli:**

<https://www.thestage.co.uk/news/body-shamed-two-thirds-of-actors-told-to-change-their-appearance-for-work-survey-reveals>

<https://www.theguardian.com/culture/2020/feb/18/arts-bodies-threatened-with-funding-cuts-over-lack-of-diversity>

<https://www.latimes.com/entertainment-arts/story/2021-05-15/broadway-body-theater-fatphobia>

<https://www.kpopstarz.com/articles/294107/20200729/these-k-pop-idols-experienced-fat-shaming-and-humiliation-from-the-public.htm>

<https://thetheatretimes.com/a-street-play-that-conveyed-hard-hitting-messages-on-body-shaming/>

<https://www.nytimes.com/2020/11/10/arts/david-toole-disabled-dancer-with-grace-in-his-hands-dies-at-56.html>

<https://harvardpolitics.com/disabilities-in-performing-arts/>

<https://core.ac.uk/download/pdf/82151419.pdf>

<https://usefultavelarticles.com/6151-valery-mikhailovsky-s-saint-petersburg-male-ballet-description-and-photo-russia-saint-petersburg-saint-petersburg.html>

#### **Video:**

Walzer: <https://www.youtube.com/watch?v=QrdwjlGakN0>

Unlimited Commissions: <https://www.youtube.com/watch?v=Utpg6A5fnWo>

David Tool: <https://www.youtube.com/watch?v=bP9ynfw-YtI>

Amanda LaCount: <https://www.amandalacount.com/videos>

# Workshop realizzato a Larissa, Grecia



# Testimonianze

## raccolte in Grecia



### TESTIMONIANZA #1

Ho una forte scoliosi (40 gradi nella parte inferiore della colonna vertebrale e 60 gradi nella parte superiore). Anche se ho trascorso anni indossando uno speciale tutore ortopedico e facendo esercizio fisico, non c'è stato alcun miglioramento soddisfacente. È ancora difficile per me sentirmi completamente bene in pantaloncini stretti o in costume da bagno. La mia testimonianza è direttamente collegata a questa “displasia” del mio corpo. Fin da piccola ero appassionata di danza, a 15 anni ho iniziato a praticare la danza contemporanea e fino a 17 anni ho fatto parte di un gruppo agonistico. Abbiamo provato intensamente per una gara di danza, ma due mesi prima della competizione il nostro allenatore ha annunciato davanti a tutto il gruppo che non potevo partecipare alla gara perché la mia scoliosi non mi permetteva di essere abbastanza flessibile, e questo rovinava l'uniformità del gruppo. Ovviamente mi sentii a disagio, ma poiché queste parole provenivano da un insegnante, le considerai assolutamente razionali. Dopo una settimana ho smesso di frequentare il gruppo e la verità è che non ho mai più ballato, forse a causa di quel commento specifico, unito a un programma pesante in quel periodo... A distanza di 7 anni, mi rendo conto di quanto fosse antipedagogico e anche poco valido il commento di quell'insegnante. Se il mio problema fosse stata la scoliosi, non sarei entrata nel gruppo agonistico; inoltre, per tutti gli anni precedenti in cui ho ballato, non

ho mai avuto problemi nei miei movimenti e nessun altro insegnante ha fatto commenti in tal senso. Il fatto è che un commento di questo tipo nel campo dell'arte va oltre le preoccupazioni individuali della persona che lo riceve, e si allarga a una logica secondo cui le persone con un corpo diverso (che si tratti di sovrappeso o sottopeso, o di una malformazione corporea) non sono accettate nel campo professionale o agonistico. Non ho ancora capito esattamente la radice e la logica di questo commento e non sono interessata a saperne di più...

In passato mi vergognavo a raccontare questa storia, ora sento di volerla condividere, di riascoltarla per smitizzare tutti i sentimenti di paura e imbarazzo che si sono creati in quel momento.

*(Donna, 22)*

### TESTIMONIANZA #2

Fin da piccola ho studiato danza classica. La adoravo! Sapevo di non essere brava come le altre ragazze, ma mi piaceva così tanto che non mi importava. Quando sono arrivata alle scuole medie, ho avuto un'insegnante donna diversa da quella che avevo di solito. Sapevo che era molto severa. Un giorno le chiesi: “Signora, come posso migliorare il mio arco plantare?”. E lei mi rispose, davanti a tutti gli altri studenti: “Il tuo arco, ragazza mia? Se vai in un'accademia di danza con queste cosce, ti caceranno. Non è una questione di arco”. Non ho mai capito perché non si sia concentrata sul fatto che volessi migliorare qualcosa, ma abbia scelto di commentare negativamente il mio corpo.

La mia compagna di corso ovviamente non disse nulla, e nemmeno io. Eravamo in un'età sensibile, in cui tutte queste cose ci rimane-

---

vano impresse - e le accettavamo. Ricordo infatti che per tutta la pubertà la parte del mio corpo di cui mi sentivo più insicura erano le cosce. Probabilmente questa insicurezza derivava da quell'esperienza.

In generale, negli anni in cui ho ballato posso dire di aver osservato episodi che mi hanno colpito, come ragazze che mi fissavano, piccoli commenti, tutti legati al corpo, al confronto tra magro/ideale per la danza e più grasso/"non sei adatto a una ballerina". Ma la situazione che ho menzionato prima è qualcosa di veramente scolpito nella mia mente.  
(Donna, 23)

### TESTIMONIANZA #3

Eravamo in un autobus di ritorno da scuola e un ragazzo - molto socievole e popolare - si avvicinò a me, mi chiese di togliermi le cuffie e mi disse a voce alta (tutti i ragazzi accanto a noi lo sentirono) quanto segue: "Ca\*\*o, hai le tette così piccole, come fai? Come è possibile?". Ricordo che mi misi a ridere, ovviamente sentendomi in imbarazzo, e non continuai. Ricordo ancora quel giorno in modo molto vivido, ricordo esattamente cosa indossavo, il mio posto nell'autobus e come sono tornata a casa. Sono entrata nella mia stanza e ho iniziato a fissare il mio seno e a piangere. Da quel giorno e per almeno un anno mi sono messa davanti allo specchio e mi sono guardata il seno, per controllare in qualche modo se fosse cresciuto.

Questa esperienza non mi rende più triste, perché ho capito quanto fosse problematica e immatura quella persona. Sono serena ora che la condivido, con un leggero sentimento di rabbia per come un'esperienza relativamente "semplice" come questa possa influenzare una persona, soprattutto un'adolescen-

te il cui corpo è sessualizzato al 100% dai suoi compagni di classe.

(Donna, 22)

### TESTIMONIANZA #4

Mia madre mi diede un pizzicotto sul braccio e mi disse con un sorriso e una voce felice: "Ah, sei ingrassata, vero?". Io l'ho guardata. Lei si è arrabbiata solo per il mio sguardo e mi ha chiesto: "Perché mi guardi così?". Le ho risposto: "È una domanda gentile? Faresti mai una domanda del genere a un'estranea?" E lei: "Non sono un'estranea, sono tua madre. Se non te lo dico io, chi te lo dirà? Te lo dico perché tu non diventi come me". Anche mio padre era lì, senza partecipare verbalmente. Ne avevo abbastanza di lei che mi opprimeva con le sue insicurezze inconse. Tenta di controllare il mio corpo con commenti come "per il tuo bene", perché non è mai riuscita a controllare il suo.

(Donna, 24)

### TESTIMONIANZA #5

I miei compagni di classe alle elementari mi chiamavano sempre "stuzzicadenti" perché ero molto magra. Questo accadeva durante le pause o durante la lezione di ginnastica, quando facevamo diversi sport. Naturalmente per tutta la vita ho continuato a sentire commenti negativi sul mio peso, soprattutto da parte di persone più grandi del mio ambiente familiare, che pensano che non sono abbastanza donna e che non piacerò all'altro sesso perché sono magra.

Penso che questo giudizio sul mio peso sia legato al genere, poiché non ricordo mai la presa in giro dei ragazzi magri come qualcosa di negativo. In tutta la vita adulta la correlazione tra peso corporeo e popolarità nei

---

confronti dell'altro sesso è stata commentata principalmente dalle donne.

*(Donna, 30)*

### **TESTIMONIANZA #6**

Durante la mia adolescenza, i membri della famiglia commentavano spesso le mie cosce, dicendo che erano grasse e piene di cellulite. Altri membri della famiglia erano testimoni di questi commenti. Ricordo diversi episodi e questo mi fa pensare che quei commenti abbiano influenzato la mia attuale immagine corporea.

*(Donna, 27)*

### **TESTIMONIANZA #7**

Grazie al mio coinvolgimento nello sport, fin da piccola ho avuto un grande sviluppo muscolare, un fatto che mi ha contraddistinto dagli altri ragazzi della mia età. Un anno in un campeggio (avevo 11 anni) notai che tutti i ragazzi mi guardavano e mi indicavano, e poi quando si incontravano in posti diversi dalla spiaggia mi chiedevano se ero io la ragazza con gli addominali. Voglio sottolineare che nessuno lo faceva con cattive intenzioni, ma a quell'età non ero in grado di gestirlo, con il risultato che mi vergognavo ad andare in spiaggia o a mostrare il mio corpo.

*(Donna, 23)*

### **TESTIMONIANZA #8**

Genitori e altre persone che mi chiedono "Come hai fatto a diventare così?" o "Puoi TU indossare questo?"

*(Donna, 30)*

### **TESTIMONIANZA #9**

Era una ragazza, nel 2011, che faceva commenti sulla mia pancia. C'erano dei testimoni,

eravamo nel cortile della scuola a giocare...

*(Donna, 22)*

### **TESTIMONIANZA #10**

Commenti sulla mia magrezza... Il mio corpo è piuttosto magro, quindi se mettessi su qualche chilo sarebbe ok per gli stereotipi della sensualità.

*(Donna, 28)*

### **TESTIMONIANZA #11**

Alcuni elementi che possono aver contribuito ai piccoli episodi di body shaming che ho ricevuto sono stati il fatto che sono stato un bravo studente, un ragazzo gentile e che di solito avevo interessi diversi dai miei coetanei.

Non ho mai ricevuto body shaming chiaro e lampante. Se qualche volta è successo, è stato soprattutto generico e umoristico... ma sicuramente è stato spiacevole e inappropriato. Di solito è stato fatto da persone della mia età o da mio fratello, non per una parte particolare del mio corpo e non in modo frequente o pesante.

Ma ci sono state delle caratterizzazioni per il periodo in cui ero un po' cicciottello, che per me non erano affatto divertenti.

Gli incidenti avvenivano di solito durante qualche tipo di esercizio o attività (nonostante io abbia sempre fatto esercizio) o nei casi in cui indossavo un tessuto che non mi slanciava.

C'erano commenti del tipo "Sei ingrassato, montagna, polpetta, ti vedo il petto, ti vedo il sedere, ma non fai esercizio? Hai resistenza? Devi fare attenzione, hai bisogno di una dieta..."

*(Uomo, 23)*

---

### TESTIMONIANZA #12

Commenti sulla mia crescita e sulle mie curve (o sulle curve del mio corpo non esistenti). Il periodo era sicuramente quello della scuola. Ora, da persone a caso, consigli o osservazioni, un “must” informale. Le mie risposte condensano diversi episodi ed è difficile per me comunicare come mi sono sentita/o in ogni caso. Mi sento forte anche perché questo processo mi ha ricordato cosa ho superato, come sono e come mi sento ora con me stessa/o. Grazie.

*(Altro genere, 30)*

### TESTIMONIANZA #13

Prima che il mio corpo ingrassasse improvvisamente, avevo sempre avuto un corpo magro. Improvvisamente la situazione è cambiata e molte persone hanno commentato questo cambiamento, accompagnando i loro commenti con uno sguardo intenso in diverse parti del mio corpo. Ero imbarazzata e arrabbiata e, di conseguenza, mi sono rifugiata nel cibo come reazione.

*(Donna, 28)*

### TESTIMONIANZA #14

Alle elementari i miei compagni di classe commentavano il mio peso, dicendo che ero grassa davanti alla mia insegnante. La mia maestra, davanti a tutta la classe, ha parlato di accettazione e rispetto.

Mi sono sentita molto male, ero molto imbarazzata. Da quel momento in poi cercai di indossare abiti larghi per nascondere il mio corpo. Questo fatto mi è rimasto impresso anche in seguito.

*(Donna, 22)*

### TESTIMONIANZA #15

Alle elementari i compagni di classe facevano commenti sulla mia altezza. C'erano dei testimoni, ma nessuno ha reagito.

*(Donna, 21)*

### TESTIMONIANZA #16

Sappiamo che queste cose di solito iniziano con un suggerimento indiscreto, del tipo “perdi qualche chilo e vedrai, sarai più bella, lo dico per il tuo bene”. In qualche modo è iniziato anche questo incidente quel giorno, in un bar tra amici e amiche. Un amico di un amico pensava di avere il diritto di interferire nel mio stato fisico e di esprimere le sue opinioni. Naturalmente ci sono stati dei testimoni. Altri della compagnia, che si sono limitati a tacere, come a dare silenziosamente la loro approvazione a questo body shaming. All'inizio mi sono sentita in imbarazzo, che si parlasse di questa cosa davanti a tutte quelle persone. Ma poi mi sono arrabbiata perché nessuno ha spiegato a questo ragazzo che non aveva il diritto di criticarmi, che lui non ne era coinvolto e che non erano affari suoi. Gliel'ho detto gentilmente e me ne sono andata.

Non ci sono altri elementi che hanno influenzato l'incidente. Il fatto che fossi una ragazza plus size, che non corrispondeva all'immagine dei miei amici, era sufficiente.

Mi sono sentita davvero bene per aver finalmente condiviso un episodio che mi aveva colpito in quel periodo, ma di cui non avevo mai parlato. L'ho tenuto dentro di me, perché mi sentivo in imbarazzo per questo, mentre non dovrei essere io a sentirmi in imbarazzo.

*(Donna, 23)*

---

### TESTIMONIANZA #17

“Sei ingrassato”. Da parenti e amici. In occasioni casuali.

*(Uomo, 29)*

### TESTIMONIANZA #18

A proposito della mia altezza, del mio peso. Non sono sicura dei testimoni, probabilmente ce ne sono stati alcuni. Il problema più profondo credo sia che le stesse vittime riconoscono interiormente che il loro corpo non sia “corretto” e questo è triste perché riflette come gli stereotipi siano stati inconsciamente imposti anche alle persone che hanno corpi non convenzionalmente belli. È come un primo body shaming fatto da noi stessi.

*(Donna, 30)*

### TESTIMONIANZA #19

L’hanno fatto i ragazzi del gruppo di amici di cui facevo parte. Avevo 13 anni. I commenti riguardavano il mio peso senza concentrarsi su parti del corpo specifiche.

*(Donna, 25)*

### TESTIMONIANZA #20

Si trattava del mio corpo, nell’ambiente scolastico in generale, davanti ai compagni di classe, dicendomi cose che mi rendevano triste, ma per loro si trattava di scherzi. Non ho mai avuto la forza di dire loro che mi davano fastidio questo tipo di scherzi, perché li consideravo amici, nonostante mi facessero stare male.

*(Donna, 22)*

### TESTIMONIANZA #21

Il body shaming riguardava il mio peso corporeo, la caduta delle palpebre e il modo in

cui mi vestivo. Quando frequentavo la terza media, i miei compagni di classe facevano commenti sui miei vestiti e sui miei chili in eccesso. Quando andavo a studiare, facevo la pendolare in autobus e un giorno un ragazzo mi fissò e fece degli strani movimenti con le mani intorno all’occhio.

*(Donna, 24)*

### TESTIMONIANZA #22

Si è trattato di body shaming verbale da parte di un’amica-parente riguardo al mio aumento di peso. È successo 3 anni fa, avevo 22 anni, nel bel mezzo di una terapia che prevedeva l’uso di ormoni che aumentavano il peso, con il risultato che ero ingrassata di 15 chili. È successo con il resto degli amici presenti. Commenti come “Come hai fatto a diventare così?”, “Non ti porto fuori così”, “Perdi qualche chilo o presto non entrerai più nei tuoi vestiti”, “Sei ingrassata, fai schifo nelle foto”. Si noti che tutta la compagnia era d’accordo sui commenti e ha rafforzato l’opinione dell’amica che ha iniziato.

*(Donna, 25)*

### TESTIMONIANZA #23

Un ragazzo mi ha insultato per una voglia, davanti ad altre persone. Avevo 16 anni.

*(Donna, 22)*

### TESTIMONIANZA #24

Ho i capelli molto ricci, alle medie i miei compagni mi chiamavano cavolfiore, ananas e altri nomi.

Ora credo in me, non mi interessa, ho imparato a rispondere quando qualcuno mi prende di mira.

*(Donna, 30)*



## TESTIMONIANZA #25

Commenti “per il mio bene” il più delle volte. Da uomini o donne del mio ambiente su tutto il mio corpo. La gente non ha capito che il body shaming non è rivolto solo alle persone con chili di troppo. Se si dice a qualcuno “mangia un po’ di cibo, sei rimasto a metà!” è body shaming. Se dici a qualcuno “Il tuo sedere non esiste!”, è body shaming! Se dici a qualcuno “Il tuo pisello è piccolo”, è body shaming.

*(Donna, 22)*

## TESTIMONIANZA #26

Bullismo da parte della mia cerchia sociale e dei miei amici. Non ci sono testimoni. Era più che altro una costante violenza mentale e umiliazione a causa della forma complessiva del mio corpo, del peso eccessivo e dell’incapacità di assomigliare alle altre persone del mio ambiente. È stata una situazione che ho vissuto e che sono riuscito a superare.

*(Uomo, 23)*

## TESTIMONIANZA #27

Non ricordo di aver subito body shaming pesante da parte di altre persone, certo, a volte per la mia altezza (sono piuttosto bassa), soprattutto in giovane età, ma continuo a ricevere body shaming per i miei 2-3-4 chili in più da parte di mia madre. Lei da parte sua sa come comportarsi e cerca di dirmi di fare attenzione a non ingrassare, che sono una giovane donna e devo essere bella, con un bel corpo e non diventare come lei, che lo fa per “il mio bene”, ma questo non significa che non sia body shaming, e ripetendosi, è davvero ben impresso in me.

Sicuramente la classe sociale gioca un ruolo in questo senso, appartenendo alla classe

media. Se non avessi avuto abbastanza da mangiare, forse (non lo so) non avrei avuto motivo di pensare così tanto ai miei chili di troppo, forse non avrei avuto la possibilità di avere un frigorifero pieno per avere sempre cibo a disposizione. Se fossi stata super ricca, avrei potuto permettermi di andare in palestra e di curare il mio metabolismo e la mia alimentazione, forse in modo più eccessivo di adesso. Inoltre, sicuramente le mie capacità fisiche e mentali giocano un ruolo importante. Mi piace molto fare esercizio fisico, soprattutto un tipo di sport, ho visto il mio corpo com’è dopo un lungo periodo di esercizio e lo sento più sano e funzionale, e mi aiuta anche con un disturbo ginecologico che ho, se combinato con la dieta.

Come ho detto, il body shaming più caratteristico è quello di mia madre. Ovviamente ci sono dei testimoni, mio padre, mio fratello, che il più delle volte sono d’accordo con mia madre o la prendono come una battuta, scherzano sul mio peso, commentano le mie cosce, le mie guance e così via.

Mi sembra strano (non in senso negativo) rendermi conto che l’esempio più eclatante di body shaming viene proprio dalla mia stessa casetta.

Forse mi sono abituata in tutti questi anni. Ora posso anche ridere dei commenti. Amo il mio corpo, certo a volte mi sento a disagio per i miei chili di troppo, ma dato che non sono così tanti, mi rilasso e penso che abbiamo un corpo mediterraneo, cosa possiamo fare? A volte lo alleno e sono in forma, altre volte lo lascio “marcire” per poi ricominciare. Faccio fatica a mantenerlo a un livello per me soddisfacente, ma non impazzisco.

*(Donna, 26)*

---

### TESTIMONIANZA #28

Sulla mia circonferenza e sulle mie cosce, dai miei compagni di classe, un po' alle elementari e alle medie.

*(Donna, 22)*

### TESTIMONIANZA #29

Bullismo perché ero in sovrappeso...in generale per il mio aspetto...Dai miei compagni di classe durante tutta la scuola elementare fino alle medie, quando un ragazzo mi ha buttato giù dalle scale per vedere se sarebbe successo un terremoto...Ogni volta c'erano testimoni, sia bambini che insegnanti, ma non hanno fatto assolutamente nulla. Ora non mi disturba affatto, perché sono consapevole di ciò che ho vissuto, in generale mi ha fatto bene, quindi è bene portare queste testimonianze per i ragazzi di oggi, per dar loro forza e non far credere di essere soli...

*(Donna, 25)*

### TESTIMONIANZA #30

Commenti sul mio peso corporeo, sulla pancia e sul petto. Mi sono sentita male a dirlo.

*(Uomo, 25)*

### TESTIMONIANZA #31

Si tratta del colore della mia pelle. Nella mia vita quotidiana, ci sono persone che continuano a commentare quanto sia bianca la mia pelle. Mi capita spesso di sentirmi dire che sono "una mosca nel latte".

Mi sono sentita di dividerlo: stiamo costruendo un domani migliore, passo dopo passo!

*(Donna, 22)*

### TESTIMONIANZA #32

Commenti su tutto il mio corpo, sul fatto che sono presumibilmente troppo magro rispetto agli altri. Come si fa a stare in piedi e a non cadere?

*(Uomo, 22)*

### TESTIMONIANZA #33

Sulle mie capacità fisiche, sulle caratteristiche del mio viso, sulla miopia, da parte di coetanei, soprattutto alle elementari e alle medie, dentro e fuori l'ambiente scolastico. Ora è un problema che mi sono lasciata alle spalle. Tutti noi abbiamo corpi e caratteristiche particolari e non dobbiamo permettere a nessuno di farci sentire in difetto per questo.

*(Donna, 26)*

### TESTIMONIANZA #34

Riguardo al mio corpo in generale, perché avevo dei chili in eccesso, ho sentito vari commenti da una mia amica, quando ero a scuola.

*(Donna, 21)*

### TESTIMONIANZA #35

"Che coscia succosa" fu il commento di un ragazzo che mi passò accanto in bicicletta, mentre aspettavo alla fermata dell'autobus per andare all'università. Era una delle prime calde giornate estive e per questo avevo indossato i pantaloncini. C'erano molte persone, io ero insieme ai miei amici, ma siamo rimasti scioccati e non abbiamo avuto il tempo di dire qualcosa. Penso molto a questo episodio, quando mi mettevo i pantaloncini all'inizio dell'estate.

*(Donna, 21)*

### TESTIMONIANZA #36

Ricordo la prima estate in cui sono ingrassata bruscamente, avevo 7 anni e giocavo in spiaggia, quando mio padre commentò a tutta la mia famiglia come la mia pancia fosse diventata molto bella.

La verità è che il body shaming è un argomento che mi mette a disagio, dato che per tutta la vita ho avuto problemi con il mio corpo e ho lottato contro i disturbi alimentari. Ma è parte della mia guarigione parlarne e leggere cose relative a questo argomento.

*(Donna, 23)*

### TESTIMONIANZA #37

Commenti infiniti su quanto peso perdo e sul fatto che faccio schifo e che devo mangiare, soprattutto da parte degli uomini, che agli uomini non piacciono le donne così. Allo stesso tempo avevo paura di morire...Depressione...Per due volte sono stata ai limiti dell'anoressia nervosa.

*(Donna, 27)*

### TESTIMONIANZA #38

Molti episodi, dal body shaming che ho ricevuto da amiche e genitori "per trovare un uomo, perché se sei grassa non lo troverai" ai medici che, anche quando le mie analisi erano perfette, davano la colpa al mio peso. Sto parlando di 15-20 chili in eccesso. All'inizio ho provato imbarazzo, dispiacere, odio per me stessa, ma poiché appartengo al più ampio movimento di attivismo femminista ho ricevuto molto empowerment e sostegno dalla compagnia, così ho iniziato lentamente a rimettermi in piedi.

*(Donna, 30)*

### TESTIMONIANZA #39

Ho problemi ormonali, ho sempre avuto chili di troppo e il mio corpo non è magro. Questo fatto, secondo gli altri, non mi permetteva di essere abbastanza brava. Ho sentito le seguenti frasi quando ero 120 chili ma anche quando ero 60 chili:

-Sei molto molto bella, ma se fossi 5 chili più magra saresti migliore.

- Sei molto molto intelligente, ma se fossi 5 chili più magra saresti migliore

-Sei molto molto creativa e attiva, ma se fossi 5 chili più magra saresti migliore

E così via.

Mi sono sentita liberata nel condividere tutto questo. Non mi sono resa conto di aver normalizzato questa frase. Il fatto che io abbia 5, 10, 15 chili in eccesso non significa che senza di essi io stia meglio. Al contrario! Sono migliore così come sono: ME STESSA!

*(Donna, 26)*

### TESTIMONIANZA #40

Ho ricevuto alcuni commenti sui peli del mio corpo. Soprattutto a scuola. Da un ragazzo (forse ce n'erano altri due insieme) sui peli delle mie gambe che erano visibili vicino al bordo dei miei jeans.

*(Donna, 22)*

### TESTIMONIANZA #41

Dal punto di vista finanziario, sono di livello medio. Se vuoi avere successo in qualcosa senza essere ricco nella nostra società devi lavorare un po' sul tuo corpo.

Pancia, monociglio, caratteristiche come brutto, ecc. a scuola e nell'esercito. Da mio padre commenti come "devi perdere peso". I miei amici continuano a esibire i muscoli e a farmi sentire a disagio quando danno tanta

---

importanza alla loro condizione corporea e quando mi dicono quanto abbia bisogno della palestra per diventare più bello.

Mi sono sentito bene a condividerlo. In qualche modo è come se fosse stato allontanato da me, ne abbiamo bisogno ogni tanto.

*(Uomo, 23)*



---

# Grazie per aver letto l'intero documento.

Se vuoi saperne di più sul progetto, approfondisci qui:

- Sito web: [www.bodyshining.eu](http://www.bodyshining.eu)
  - Instagram: <https://www.instagram.com/bodyshining.eu/>
- 

## Esplora i partner in tutta Europa:

