

marianna the influenza  
**nera *con forme***  
storia di un corpo grasso

prefazione di susanna owusu twumwah



le plurali

collana le sagge

6

le plurali editrice  
info@lepluralieditrice.net  
www.lepluralieditrice.net

© 2023 le plurali editrice  
© marianna kalonda okassaka

prima edizione: ottobre 2023  
tutti i diritti riservati

progetto grafico, illustrazioni e copertina: hanna suni  
editing: beatrice gnassi  
correzione di bozze: clara stella  
ufficio stampa: valentina torrini

ISBN 979-12-80559-30-2

È vietata la riproduzione di parti di questo testo con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma senza l'autorizzazione dell'editrice, fatta eccezione per brevi citazioni.

marianna the influenza

*nera con forme*

storia di un corpo grasso

prefazione di susanna owusu twumwah

le plurali  
libri femministi per menti curiose



*The only thing that separates women of color  
from anyone else is opportunity.*

Viola Davis

# Indice

PREFAZIONE	9
NOTA LINGUISTICA	15
GLOSSARIO FOTONICO	17
PRIMA DI INIZIARE IL NOSTRO VIAGGIO	25
INTRODUZIONE	26
1. BREVE STORIA DEL (MIO) CORPO	
Il giorno in cui mi accorsi di essere grassa; e grassofobica	29
Sei grassofobica se	31
Un corpo che cambia nella forma, ma non nel colore	32
Grassa sarai tu, io sono in carne	39
Chi vuole essere grassa?	44
2. GRASSOFOBIA È DISCRIMINAZIONE	
Che cosa vuol dire essere una persona stigmatizzata	50
Origine di una discriminazione	56
La Venere nera	64
La grassofobia c'è ma non si vede	67
E allora il fast fashion?	73
3. UNA TORTA A STRATI	
Non sei mai una cosa sola	79
Corpi (in)visibili	86
Esistono spazi sicuri?	94
Ingrediente di base: la diet culture	100

4. IL LATO OSCURO DELLA BODY POSITIVITY	
In principio era “positivity”	108
Caro vecchio privilegio	112
Una narrazione tossica	115
Grasso sì, ma non per tutte	120
Body positive washing	122
E la body neutrality?	124
5. NUOVE STRATEGIE	
Body consciousness	129
Leggi la stanza	132
Come sopravvivere alle microaggressioni	134
Dalla grassofobia si guarisce?	140
CONCLUSIONI	145
RINGRAZIAMENTI	148
RISORSE ONLINE	152
BIBLIOGRAFIA	157
NOTE	158
NOTA BIOGRAFICA DELLA PREFATRICE	161
I LIBRI DE LE PLURALI	162





## PREFAZIONE

Quando ti sei accorta che la tua grassezza contava nel definire il tuo corpo politico? E quando ti sei resa conto di vivere in un solo corpo una moltitudine di discriminazioni?

Queste sono alcune delle domande che mi sono posta durante la pandemia iniziata nel 2020 a causa del virus Covid-19, in cui la quiete causata dal lockdown ha lasciato spazio a interrogativi difficili, di quelli che non hanno risposta unica.

Interrogativi complicati che ti portano a cominciare da un'autoanalisi molto profonda che a piccoli pezzi ti fa affrontare tutta la tua vita, analizzando ogni singola interazione, risalendo ai tempi in cui conoscevi la grassofobia, ma non sapevi avesse un nome.

Nel prepararmi per affrontare questa prefazione, mi sono chiesta a quale punto della vita avessi scoperto cosa fosse la grassofobia.

Ecco, per rispondere alla domanda sul significato di grassofobia ho bisogno di portarvi un pochino più lontano. Classe 1994, ricordo di aver ricevuto attacchi sin dalle scuole medie. Erano tutte quelle cosiddette "battutine" che non mi lasciavano dormire, perché continuavo a chiedermi perché il mio corpo non assomigliasse di più a quello delle mie compagne. E coincideva con un'età fragile in cui ti chiedevi perché adulti come le

super *aunties* africane non perdessero occasione per ricordarti che fossi una bambina diversa, troppo “in carne”. Termine che spesso ho utilizzato per non soffermarmi sulla natura del mio corpo, così come quando usavo curvy. Trovo invece che partire dal termine grasso mi dia modo di riappropriarmi politicamente del mio corpo.

Il ruolo delle *aunties* africane, ovvero le zie acquisite, è cruciale perché rappresentano parte di quella comunità che spesso le diaspore si costruiscono al di fuori del paese d’origine. Sono tutte quelle signore senza legami sanguigni che incontri a matrimoni, feste, funerali e chiese, che commentano tutto sul tuo corpo “per il tuo bene”. Sono le zie che per questioni di rispetto e di età non puoi chiamare per nome e che quindi chiami *aunties*. Acquisiscono subito una menzione speciale, perché insieme ai familiari di sangue, alimentano il sistema grassofobico in cui le persone crescono. Leggendo *Nera con forme*, vi accorgete proprio che i primi ambienti, in cui le persone grasse imparano cosa sia la grassofobia, sono proprio quelli familiari.

La grassofobia non è un fenomeno semplice su cui scrivere, se una persona mi chiedesse di darne una definizione semplice risponderei: “È quel fenomeno che attacca con gli occhi, con le mani e con il disgusto verbale, solo per il semplice fatto di essere grassa”. La grassofobia è quel fenomeno che non rimane solo esternalizzato, ma ti si cuce dentro e diventa come quel vestito di una taglia più piccola che compri e le diete che fai in maniera ossessiva per entrarci.

Quante volte ho letto la definizione del termine grassofobia? Tante, ma non ho mai saputo trovare le parole

per descrivere l'immobilismo che si prova di fronte a un attacco verbale in contesti in cui pensavo di potermi sentire al sicuro: "dovresti mangiare di meno, fa male alla tua salute", "ma in palestra non ci vai?", "sei una balena", "sei una cicciona, fai schifo", "ma sei ingrassata di più?".

Trovo in età adulta la forza di spiegare invece come la grassofobia si insinui in ogni aspetto della vita e della società, dal tema della salute, delle relazioni amorose, dell'accessibilità a luoghi fisici, all'impossibilità di trovare capi della giusta vestibilità o taglia. Il libro va in effetti inteso come una lettura olistica del fenomeno, che non si ferma solamente alle discriminazioni estetiche, ma che analizza tutti i luoghi dove la grassofobia diventa un limite per un'esistenza.

Il fenomeno della grassofobia è rinforzato da molti strumenti, fra cui per esempio le rappresentazioni nei media tradizionali che trasmettono il messaggio che da un lato c'è il bello e magro, esile e normale, e dall'altro il grasso e brutto, grasso e non salutare. Concetti intrinseci di universalismo occidentale che piano piano si trasformano in quelli che sono comunemente conosciuti come gli standard occidentali di bellezza.

Il tema delle rappresentazioni non è semplice se si prende in considerazione anche il background migratorio. Ad esempio, sono cresciuta fra la cultura italiana e quella ghanese. Nelle produzioni visive italiane, non ho mai visto dei modelli vicini al mio corpo politico, grassi e neri. Ne ho visti di neri, ma mai che racchiudessero i due elementi.

Nella cultura ghanese, nonostante ricevessi commenti e consigli dalle famose *aunties* e dalla famiglia,

avevo comunque la possibilità di poter osservare produzioni visive di donne nere e grasse, inserite in ogni contesto della società. In effetti per quanti insulti ricevevo, c'era un bilanciamento di persone nel contesto che mi facevano e mi fanno i complimenti. Ecco che la grassezza comincia a essere ancora più complicata quando si vivono più realtà perché gli input esterni possono essere contrastanti, è per questo che l'autodefinirsi e accettarsi diventano azioni centrali per trovare la propria pace nel mondo.

Tornando all'aspetto della pelle, non posso ignorare che le domande citate nelle prime righe della prefazione sorgono in una fase successiva della vita, perché prima di percepirmi grassa in un paese altamente grassofobico, mi percepivo in primis nera perché avevo la sensazione che le persone mi discriminassero solo a causa del mio colore della pelle.

Questo non vuol dire che non avessi uno specchio o consapevolezza del mio corpo, ma semplicemente che non ero ancora pienamente cosciente di tutte le intersezioni da analizzare per capire le discriminazioni verso un corpo: classe, razza e genere solo per citarne alcune.

In Italia non è ancora facile trovare del materiale informativo in italiano, accademico e non, con cui approfondire il tema della grassofobia o il legame fra essa e altre discriminazioni. È per questo che il tema dell'autonarrazione diventa essenziale per comprendere appieno come il fenomeno della grassofobia prenda piede nel contesto sociale, economico e politico in cui viviamo.

Non a caso anche questa prefazione stessa si apre con dei piccoli squarci di vita e non di nozioni. Non confondete le mie intenzioni. Grazie alla mia formazione

antropologica e sociologica, professione e attivismo, penso che la teoria, gli studi, i dati e le nozioni debbano essere la base necessaria per comprendere i fenomeni citati. La teoria ci permette di uscire dalla dimensione soggettiva e di problematicizzare le questioni per riportarle a un livello superiore, ovvero ammettere che alcuni livelli di discriminazione siano problemi di tutta la società come sistema e non della singola persona.

L'autonarrazione trova spazio insieme agli studi e ai dati per dare forza e comprendere il fenomeno in tutte le sue sfaccettature. Questo intreccio lo troverete in questo libro, dove la storia di Marianna Kalonda Okasaka si unisce alla teoria, per restituirvi un racconto vero e approfondito sulla grassofobia, sulla nerezza e su tutte le intersezioni del caso.

I temi che più volte abbiamo citato tra l'altro hanno trovato negli ultimi anni ampio spazio sui social media. Spazi che da una parte permettono di avere una narrazione plurale dei corpi, dove ci si può imbattere in profili che sensibilizzano e normalizzano la presenza di corpi grassi nella società, dall'altra possono essere luoghi di negatività, insulti dove nascono persino challenge come la "Boiler Summer Cup", dove fra realtà e strumenti digitali abbiamo assistito a un body shaming spettacolarizzato.

Ed è proprio sui social, precisamente su Instagram che un giorno mi sono imbattuta nel profilo di Marianna the Influenza, e in un perfetto romano ho pensato "mazza gaiarda 'sta ragazza" e tac ho messo il follow. Era in effetti uno dei primi profili social che seguivo perché mi interessava scoprire di più di persone che potenzialmente avevano un passato simile, ovvero che affrontavano sia il tema dei corpi che quello della nerezza.

Ho trovato nel suo profilo una personalità carismatica, che tra un commento grassofobico e l'altro utilizza degli strumenti semplici per raccontare a tutta l'Italia la sua quotidianità, le sue gioie, ma anche i suoi malesseri.

Ed è proprio per questo che vi consiglio di analizzare e cogliere nel libro una panoramica completa di approfondimento di cosa significhi parlare di corpi non solo in chiave positiva e di accettazione, ma approfondendo anche gli aspetti negativi e dolorosi. Perché purtroppo non basta soffermarsi sugli aspetti estetici di una persona, non basta leggere tante definizioni ed essere paladine e paladini della body positivity, non basta urlarsi di continuo che bisogna accettare il proprio corpo. Si rischia di lasciarsi con un'interpretazione talmente positiva da trasformarsi in tossica ed è per questo che diventa utile scomporre l'analisi in più sottotemi, non solo per comprendere l'origine storica e sociale della grassofobia, ma anche per trovare dei meccanismi di difesa.

Vi auguro di leggere e comprendere fino in fondo il contenuto prezioso di questo libro e che possa aiutarvi non solo a conoscere da vicino le istanze presentate, ma anche a sentirvi in uno spazio sicuro e di consapevolezza.

Susanna Owusu Twumwah

## NOTA LINGUISTICA

Alla gentile attenzione di voi che mi leggerete. In questo libro utilizzerò il femminile sovraesteso, invece che il maschile sovraesteso a cui siamo abituate.

Ci ho pensato molto, e dopo essermi confrontata con le mie sorelle, ho capito che questo testo è un modo per portare, anche su carta, una delle lotte che mi sta a cuore.

Molte persone non si sentono più rappresentate dal linguaggio che condividiamo che, non solo è binario, ma rafforza la centralità dell'uomo-maschio, in linea con i dettami patriarcali di cui la nostra cultura è piena, attraverso l'uso del maschile sovraesteso. Questo non permette a tutte le soggettività di potersi raccontare con parole adeguate.

Gli studi linguistici e sociologici hanno disegnato scenari innovativi mettendo in luce la necessità di parlare con un linguaggio ampio, di modo che nessuna persona si senta esclusa. Questo linguaggio potrebbe avvalersi di alcuni segni, come schwa o asterisco, che ho scelto di non usare qui per non compromettere la leggibilità del testo.

Sebbene abbia deciso di usare il femminile sovraesteso ci tengo a sottolineare che, con questa scelta, non intendo privilegiare un determinato spettro del genere, ma piuttosto contrappormi a un linguaggio che vede



nel maschile un punto di partenza non negoziabile e neutrale.

La lingua che parliamo oggi non è la stessa che si parlava secoli fa, proprio perché è un codice che si evolve, si adatta e risponde alle nuove esigenze di coloro che la parlano e la vivono. E visto che ci troviamo in un periodo storico in cui appare essenziale un cambiamento nel nostro modo di interagire con le parole, scrivo questo libro usando il femminile sovraesteso per dimostrare che tutto ciò, non solo è possibile, ma anche auspicabile, e per prendere posizione rispetto a una questione linguistica, metodologica e politica insieme.

## GLOSSARIO FOTONICO

Mettiamoci d'accordo sul significato delle parole chiave che useremo. Potrebbero essere per voi già concetti familiari oppure piccole scoperte, in alcune occasioni cercherò di chiarire il significato che ha una parola di uso comune in questo contesto specifico. Insomma, ci tenevo a creare una base condivisa per intenderci.

Molti termini sono in inglese perché nel nostro paese si parla ancora così poco di questi temi e quindi, di fatto, “non ci sono le parole per dirlo”. Le attiviste e le divulgatrici come me devono quindi usare parole che arrivano dalla cultura anglosassone, dove invece c'è una maggiore consapevolezza. Questo la dice lunga su quanto ancora la grassofobia sia un tabù nel nostro paese. Di conseguenza, abbiamo deciso di utilizzare e integrare fluentemente nel testo le parole straniere come a formare un lessico comune.

### **aesthetically pleasing**

Questa espressione inglese, che significa “esteticamente piacevole”, è utilizzata sui social per elogiare quei profili molto attenti all'estetica e alla coerenza visiva dei loro contenuti, ma può essere estesa a tutte le persone che troviamo molto curate.

### **afrofobia**

Letteralmente significa “paura delle persone africane”. Con questo termine ci si riferisce al pregiudizio e alla discriminazione nei confronti delle persone africane e afrodiscedenti, che hanno tratti somatici africani, anche se sono di cittadinanza italiana.

### **bias cognitivo**

Con bias (si legge b-a-i-a-s) intendiamo una distorsione che l'essere umano utilizza nelle valutazioni di avvenimenti, creando delle visioni soggettive della realtà dei fatti per prendere decisioni veloci. I bias sono il terreno fertile da cui nascono stereotipi e pregiudizi.

### **cisgender**

Persona che si identifica e si riconosce nel sesso biologico assegnatole alla nascita.

### **colonialismo**

Espansione sociale, politica ed economica di uno stato verso nuovi territori, al fine di creare delle colonie, in cui la sovranità non è più in mano al popolo autoctono, ma allo stato colonizzatore. Per giustificare lo sfruttamento delle popolazioni assoggettate, si mette in atto una disumanizzazione delle persone che vivono in quel luogo, sminuendo e annullando cultura, lingua, tradizioni. Nella nostra epoca, il colonialismo assume molte forme, che non sono solo quelle dell'occupazione territoriale (come accade, per esempio, in Palestina), ma anche quelle dell'appropriazione o dell'imposizione culturale. Il colonialismo culturale garantisce uno status di privilegio al mondo e al pensiero bianco e occidentale rispetto alle altre culture.

### **colorismo**

Nell'arte questo termine descrive la ricerca del colore come mezzo espressivo, mentre nel nostro caso e nel pensiero post-coloniale fa riferimento a una forma di pregiudizio e/o discriminazione che colpisce in maniera più acuta le persone razzializzate dagli incarnati più scuri rispetto a quelle con la carnagione più chiara.

### **decostruire**

Decostruire significa affrontare un processo di smantellamento dei preconcetti e degli stereotipi acquisiti durante gli anni dell'apprendimento e della crescita, e/o per il semplice fatto di essere individui immersi in contesti sociali. L'obiettivo consiste nel sostituirli con nuovi concetti. Avvertenze: dopo un processo di decostruzione, si diventa maggiormente sensibili e sofferenti di fronte alle ingiustizie.

### **diet culture**

In italiano si traduce con "cultura della dieta" e descrive un sistema di convinzioni radicate che valorizza i corpi magri, attribuendo alla magrezza qualità come bellezza, desiderabilità, status sociale, superiorità morale e una condizione di miglior salute e benessere. La diet culture è legata anche alla preoccupante diffusione di tutti i generi di disturbi alimentari.

### **dismorfofobia**

È una patologia psicologica caratterizzata da attenzione e preoccupazione eccessiva e ossessiva per difetti fisici, reali o spesso solamente percepiti come tali.

### **etnocentrismo**

Tendenza a giudicare la storia o l'evoluzione della cultura di gruppi sociali che non si conoscono, partendo dal proprio concetto di innovazione, evoluzione e benessere. In senso più generale, indica la tendenza ad avvicinarsi a cose di cui non si ha conoscenza, partendo dal proprio punto di vista, come fosse l'unico possibile.

### **fat studies**

Sono un'area di ricerca e di studio che si occupa di decostruire le convinzioni biomediche e culturali occidentali sul grasso corporeo.

### **fat suit**

Il fat suit è una tecnica usata nel mondo artistico per simulare la grassezza di corpi non grassi, con un forte accento comico. Può consistere nell'applicazione di un trucco estetico o nell'indossare un costume che simuli i chili in eccesso. In questo senso ricorda molto la pratica della blackface, un trucco scenico usato dal XIX al XX secolo per imitare e "scimmiettare" le persone afroamericane e gli stereotipi a queste connessi. Il fat suit ha da sempre generato molte critiche, visto che riproduce stereotipi grassofobici e anche perché taglia fuori attori e attrici con un corpo grasso da possibilità lavorative importanti.

### **featurismo**

Forma di discriminazione che colpisce le persone che non presentano tratti fisosomatici simili a quelli europei/caucasici.

### **femminismo intersezionale**

È un approccio femminista che riconosce che le discriminazioni avvengono su tanti livelli quanti quelli su cui si può costruire l'identità di una persona. Un tale punto di vista si impegna affinché le discriminazioni siano eliminate su tutti i fronti, senza priorità, come aspetti diversi di uno stesso problema. La giurista statunitense Kimberlé Williams Crenshaw introdusse il termine "intersezionalità" nel 1989, per connotare il modo in cui le diverse categorie biologiche, sociali e culturali come genere, etnia, classe sociale, disabilità, orientamento sessuale, religione, nazionalità si intersecano su molteplici livelli e, spesso, nello stesso momento. Questi aspetti non possono essere disgiunti quando si pensa all'identità di un individuo e sono fondamentali per comprendere la base multidimensionale delle ingiustizie, della disuguaglianza e della discriminazione sociale.

### **feticizzazione**

Interesse esclusivo e morboso per una sola parte o per una particolare caratteristica del corpo, come il fatto di essere grassa o nera.

### **model minority**

Tendenza a descrivere gruppi di minoranza come *migliori* di altri, più di successo e/o più docili, usando etichette che alimentano discriminazioni, ad esempio "le persone orientali sono docili e lavorano molto". Questo approccio non fa altro che creare attriti tra le minoranze stesse, ingabbiando tutti e tutte dentro stereotipi falsi, claustrofobici e dannosi.

### **passing**

Situazione in cui una persona può essere scambiata o percepita come appartenente a un'altra categoria etnico-razziale rispetto a quella a cui di fatto appartiene. Oggigiorno il suo significato è stato esteso e potremmo così riscriverne la definizione: capacità di una persona di poter essere scambiata per qualcosa che non è e/o in cui non si identifica. Questa possibilità in molti ambiti e casi salva e ha salvato da possibili discriminazioni. Questo ad esempio accadeva alle persone afroamericane che avevano una pelle più chiara e grazie al passing potevano sfuggire alla segregazione razziale (avete presente il film di Rebecca Hall, *Due donne?*).

### **privilegio**

La sociologia definisce il privilegio come la facoltà di poter accedere con più facilità a delle risorse di valore per un individuo o per un gruppo per il semplice fatto di appartenere a un certo gruppo sociale.

### **rant**

Termine inglese che significa "sbraitare, parlare in maniera violenta" e che viene applicato nel mondo dei social a post che contengono lunghe invettive e "pipponi", il più delle volte aggressivi e a mo' di sfogo su alcuni argomenti.

### **razzalizzazione**

Ve lo spiego attraverso la definizione data dall'associazione Il razzismo è una brutta storia: «Processo attraverso cui un gruppo dominante attribuisce caratteristiche razziali, disumanizzanti e inferiorizzanti, a un gruppo dominato, attraverso forme di violenza diretta e/o istitu-

zionale che producono una condizione di sfruttamento ed esclusione materiale e simbolica. La parola razzializzata/o ci consente di vedere come la razza, che non esiste biologicamente, serva a mantenere rapporti di potere».

### **slur**

Parola con significato dispregiativo, utilizzata per descrivere un intero gruppo di persone. È una sorta di offesa collettiva, che ha lo scopo di sminuire, declassare, umiliare una categoria di persone (esempio: “femminuccia” è uno slur sessista).

### **stigma**

Fa riferimento a un attributo considerato negativo, che rende la persona che lo presenta inferiore rispetto ad altre, esponendola per tanto a forme di discriminazione. Gli stigmi possono essere sia personali che collettivi.

### **texturismo**

Forma di discriminazione verso chi ha capelli ricci, la cui “texture”, cioè “consistenza”, non è vicina a quella liscia europea. Il texturismo è un fenomeno che colpisce in particolare le persone con i capelli kinky, comunemente e generalmente conosciuti come “afro”.

### **tokenismo**

Tendenza a coinvolgere o includere una manciata di persone appartenenti a comunità marginalizzate con l’obiettivo di inviare un finto messaggio di inclusività, ad esempio in un evento o in un panel con sei persone bianche e una sola nera. La suddetta persona viene definita token.



### **triggerare**

Secondo il vocabolario Treccani: «attivare (in senso psicologico), far arrabbiare, pungere nel vivo, provocare, uscire di testa». Il termine ha origine dalla parola inglese “trigger”, che significa appunto “grilletto, innesco”. Un trigger è spesso una frase o un atteggiamento che suscita una reazione emotiva forte.

### **white fragility**

Fenomeno che descrive la sensazione di disagio che le persone bianche provano quando vengono messe di fronte al loro privilegio o ai loro atteggiamenti discriminatori. Invece che ascoltare, analizzare e decostruire si mettono sulla difensiva e negano le accuse di razzismo.

## PRIMA DI INIZIARE IL NOSTRO VIAGGIO

Questo è un testo che narra la storia di un corpo che subisce discriminazioni per il semplice fatto di essere venuto al mondo e di avere un determinato aspetto.

Nel raccontarlo parlerò tanto di me, della mia nerezza e della mia grassezza. Racconterò di fenomeni sociali alla base di queste discriminazioni che subisco e nel farlo userò a volte un linguaggio che odio dal profondo del mio cuore. Eppure, ho scelto in alcuni passaggi di riportarlo nella sua crudeltà, per aiutare chi mi legge ad acquisire consapevolezza e capire da dove bisogna partire per abbattere i muri che ci opprimono.

Potreste in alcuni casi essere triggerate dalla presenza di espressioni abiliste, grassofobiche, razziste, violente, speciste, colonialiste, sessiste e patriarcali o da tematiche sensibili come quelle legate ai disturbi del comportamento alimentare.

Qualora le mie parole fossero troppo, chiudete il libro per favore. Prendetevi del tempo per decomprimere. Non andate avanti mettendo a rischio la vostra salute mentale. Lo capirò e lo capisco. È stata dura anche per me che l'ho scritto.

Riprendete a leggerlo quando ve la sentirete o non fatelo mai. Queste parole sono state scritte per piantare dei semi di cambiamento, non per far sentire peggio delle persone.

## INTRODUZIONE

Questo non è un libro solo sul razzismo o solo sulla grassofobia.

Ho pensato tanto a come dare inizio a questo viaggio di parole e ho deciso di farlo smontando uno degli stereotipi associati troppo spesso alla mia comunità in Italia. Si pensa infatti che le persone afrodiscendenti possano esclusivamente parlare di quello che in gergo si definisce “black trauma”, di razzismo, di fenomeni migratori. Come se non fossimo in grado di affrontare altri temi.

Ecco perché voglio essere una delle eccezioni a questa regola che ci hanno imposto. Non fraintendetemi: sono stati scritti libri validi ed essenziali su questi argomenti e ringrazio chi lo ha fatto.

Ma testi di persone italiane razzializzate che parlano di grassofobia non ce n'è nemmeno uno. Questo saggio parlerà di corpi, a partire dal mio, e di un fenomeno paradossale di cui è protagonista.

Parlerà di cosa significa avere un peso percepito come eccessivo, essere vista come ingombrante, in base agli standard di bellezza del momento, e allo stesso tempo non contare quasi nulla nelle gerarchie della società, a causa del colore della pelle.

Questo libro vuole essere un contributo a un tema embrionale che non ha ancora voce. È il mio tentati-

vo di uscire fuori dalla bolla fantastica che generano i social e cercare di portare nel mondo reale (un aggettivo su cui interrogarci), un argomento ben preciso: che cosa vuol dire vivere in Italia ed essere una donna nera e grassa.

Come lo farò? Partendo dalla mia testimonianza.

Sarà un viaggio a ritroso. Inizieremo dal punto più traumatico della mia vita in questo senso, cioè quando ho capito di essere anche io grassa, per riflettere e analizzare il mio personale rapporto con il corpo, e poi arriveremo al rapporto che la società ha con i corpi grassi.

Un racconto autobiografico che sarà arricchito di elementi teorici, storici e sociologici, che hanno aiutato me e spero aiuteranno voi a mettere in discussione la grassofobia che abbiamo interiorizzato.

Entrerete quindi nella testa di una persona grassa e nera che si è resa conto di essere tale e deve capire come metabolizzare queste scoperte, come farle convivere e trasformarle in opportunità.

Ma chi sono io?

Mi chiamo Marianna Kalonda Okassaka, ma rispondo anche al nome di Marianna the Influenza. Sono nata nel 1994 nelle Marche, dove sono cresciuta, da genitori congolesi. Sono una sfegatata millennials, nella vita lavoro come social media manager.

E sono grassofobica.

Che bello poterlo finalmente rivelare al mondo intero.

Ho imparato però a riconoscere e a combattere la grassofobia che si annida dentro di me e ho iniziato un percorso in questo senso.

Nasciamo, cresciamo (ma spero vivamente di non morire) in una società fortemente grassofobica. La

grassofobia che scandisce la vita di una persona con un corpo non conforme è subdola perché pervade quasi tutti gli ambiti della vita: dalla sfera intima, all'abbigliamento, dalle relazioni sociali alla cura della propria salute (ce ne sono tanti altri, ma se vi dico tutto subito che gusto c'è?). Ci riduce a oggetti senza sentimenti e/o da feticizzare e, in molti casi, anche su cui lucrare.

Sono contenta di poter dire di essere arrivata a questa consapevolezza, ma sono ancora ben lontana dal definirmi una persona *non* grassofobica. Questo perché, quando esco nel mondo là fuori, nonostante gli sforzi e i buoni propositi, la grassofobia è ancora tutta intorno a me ed è il motivo per cui ogni tanto, quando ritorno nel mio luogo sicuro e mi guardo allo specchio, mi faccio a volte ancora sostanzialmente schifo.

Questo libro non parlerà di razzismo, ma parlerà anche della particolare discriminazione che subiscono i corpi che sono, insieme, grassi e neri.

PS: All'inizio di ogni capitolo troverete un qr code per ascoltare le playlist fotoniche da tenere come sottofondo a questo viaggio. Buon ascolto e buona lettura.