

SOMMARIO

INTRODUZIONE	9	11	AMA IL SESSO, ODI IL SESSISMO E... NON SIMULARE MAI UN ORGASMO	122
1 IL FEMMINISMO TI STRAVOLGERÀ LA VITA (MA NEL MIGLIORE DEI MODI)	22	12	SE NON È "SÌ", ALLORA È "NO"	130
2 ESSERE CARINE NON È UN OBBLIGO	32	13	"COSA SI ASPETTAVA DA APPUNTAMENTI SIMILI?"	142
3 IL GRANDE AMORE DELLA TUA VITA SEI TU	40	14	LE DONNE NON ESISTONO PER SODDISFARE LO SGUARDO MASCHILE	150
4 COME ROMPERE I PONTI CON TE STESSA	50	15	SMETTI DI IDEALIZZARE LE PERSONE	164
5 RIFIUTA DI TROVARE CONSOLAZIONE NEI DIFETTI ALTRUI	54	16	LA VITA È BREVE, LASCIALO	168
6 È UN'INTIMIDAZIONE O SONO SOLO INTIMIDITA?	66	17	NON SEI OBBLIGATA A SPOSARTI	178
7 OGNI TANTO, SPEGNI QUEL TELEFONO	74	18	NON DARE NIENTE PER SCONTATO	184
8 NON SPRECARRE ENERGIE	86	19	UNA QUESTIONE DI RESPONSABILITÀ	192
9 APPUNTAMENTI NON AL BUIO	96	20	VERIFICA I TUOI PRIVILEGI	200
10 FORSE È SOLO UNA COTTA, O FORSE SEI QUEER	114	21	LASCIATI ALLE SPALLE TUTTA LA MERDA	212
			GLOSSARIO	220
			RINGRAZIAMENTI	222



INTRODUZIONE

INTRODUZIONE

"Non sei obbligata a essere carina. Non devi farlo per il tuo ragazzo/marito/partner, né per i tuoi colleghi, né, tanto meno, per gli uomini che incontri per strada. Non devi farlo per tua madre, né per i tuoi figli, né per la società in generale. Essere carina non è una tassa che ti tocca pagare per avere il diritto di definirti femminile". - Erin McKean

Questa citazione non solo mi ha cambiato la vita, ma ha anche ispirato il titolo di questo libro.

Nel corso della loro storia, le donne hanno sfruttato la "bellezza" come merce di scambio. Le variazioni sul tema sono numerose. Il libro di Naomi Wolf *Il mito della bellezza*, ad esempio, esamina in dettaglio come i nostri standard di bellezza siano legati al capitalismo; Chidera Eggerue affronta il tema della bellezza nel suo libro *What a Time to Be Alone* e con il movimento #SaggyBoobsMatter per opporsi al mito della perfezione fisica, mentre l'attivista transessuale Janet Mock racconta della conquista del privilegio di essere bella con la conversione sessuale. Questo libro, *Essere carine non è un obbligo*, è il mio contributo alla discussione.

Con questa frase è iniziato il viaggio alla scoperta della mia identità, che mi ha spinto ad analizzare me stessa e a chiedermi per quale assurdo motivo mi ostinassi a praticare rituali di bellezza invasivi, costosi, lunghi e talvolta dolorosi. Ho scoperto quanto la mia autostima dipendesse dall'apparire o meno desiderabile agli uomini e mi sono chiesta se la bellezza bastasse a ottenere rispetto. Nella maggior parte dei casi, l'attenzione che suscitavo mi faceva solo equiparare a un oggetto... e gli uomini non rispettano gli oggetti. Dopotutto, consideriamo gli oggetti come qualcosa da usare senza

perché sono troppo impegnate a *sopravvivere*. Individui simili non hanno il tempo per pensare a evolvere, perché il tempo è in sé un privilegio! L'accesso a internet ha amplificato le voci di persone emarginate e svolge un ruolo enorme rendendo questa generazione e l'intera società più consapevoli rispetto al passato. Quindi, ricorda sempre che non tutti hanno la capacità, il tempo e le risorse necessarie per intraprendere questo percorso. Poterlo fare è un grande privilegio di classe. Per questo è fondamentale condividere le risorse di cui disponiamo.

Questo percorso sarà lungo e faticoso.

Ti si bloccherà lo stomaco mentre entrerà negli angoli oscuri della tua mente e scoprirai che hai alimentato pregiudizi rispetto a te stessa e alle altre persone per tutta una vita senza esserne assolutamente consapevole. Ogni volta che faccio un passo avanti nella scoperta di me stessa, *esplodo*. Letteralmente. La mia pelle si riempie di brufoli, ma penso che siano brufoli bellissimi. Ognuno di essi rappresenta i miei comportamenti nocivi, i traumi, i meccanismi di difesa morbosi e le convinzioni retrograde che emergono dopo una lunga elaborazione, pronti per abbandonare il mio corpo. È il segnale che sto cambiando pelle, pronta per la mia trasformazione definitiva. E poi avanti...

Il femminismo ti stravolgerà la vita, ma nel migliore dei modi.

Non permetterai più che sia il tuo subconscio a guidare la tua vita, mentre tu resti seduta sul sedile del passeggero a guardare fuori dal finestrino. Sarai tu ad afferrare quel cazzo di volante e a guidare. Perché restare in silenzio e ostentare indifferenza davanti a situazioni di ingiustizia ti rende complice della violenza.

Alza la voce.

Di' qualcosa.

Le tue parole hanno il potere di cambiare questo mondo di merda.

**SENTIRTI COLPEVOLE
PER ERRORI
E ATTEGGIAMENTI
PASSATI
NON AIUTA NÉ TE
NÉ LE PERSONE CHE
HAI FERITO,
SE NON DECIDI DI
CAMBIARE IL TUO
COMPORTAMENTO.**

obese e quelle di colore non sempre hanno il privilegio di poter "rifiutare gli standard di bellezza", non depilandosi le ascelle o mantenendo i propri capelli al naturale. Perché, per i nostri standard di bellezza razzisti e grassofobici, che inconsciamente uniformano le nostre "preferenze" quando corteggiamo, assumiamo dipendenti o scegliamo gli amici, per il semplice fatto di esistere in questo mondo nel loro stato naturale sono già considerate "indesiderabili" e "inferiori", senza il bisogno di ribellarsi attivamente contro le norme di genere.

Esibire femminilità e desiderabilità per le donne emarginate spesso non è una scelta, ma un atto di sopravvivenza.

Non hai mai pensato a quanto differente sarebbe stata la tua vita, se il tuo aspetto fosse stato diverso. Se ti fossi rasata a zero, se avessi smesso di truccarti... ti saresti sentita *invisibile*? *O forse hai già vissuto un'esperienza simile!* Pensa ai tuoi privilegi rispetto agli standard di desiderabilità prestabiliti e a come ti abbiano avvantaggiato rispetto ad altre persone.

Ad esempio, uno dei miei privilegi di desiderabilità è l'apparenza "amichevole" e "disponibile" che la pelle chiara mi garantisce anche *senza* aprire bocca o mostrarmi agli altri per come sono. Questo incoraggia inconsciamente le persone ad aprirsi e a conversare con me, offrendomi maggiori opportunità rispetto a quelle che offrirebbero a una donna di colore, soprattutto se di pelle molto scura, spesso percepita a priori come una presenza "minacciosa" e in qualche modo "scostante".

DEPILAZIONE

Ho smesso di depilarmi nell'istante in cui mi sono resa conto che la ragione per cui lo facevo non era un disagio personale, ma il frutto del lavaggio del cervello patriarcale che mi aveva convinta che i miei

**LA VITA È TROPPO BREVE
PER NON
AMARE ANCHE
IL PEGGIO DI TE.**



Non ho imparato ad amare me stessa nei centri benessere o con cerette integrali. Proprio no. In realtà, il mio percorso è iniziato a 14 anni, sdraiata nel bel mezzo del parco affollato che tutte le ragazze della mia scuola frequentavano, sforzandomi di fregarmene di quello che pensavano di me. Mi sono detta che, se potevo rimanere sdraiata lì e ascoltare anche solo una canzone, senza curarmi di quello che pensavano le altre, avrei potuto fare *qualunque cosa*. Quello è stato un grande momento. Il giudizio altrui mi terrorizzava e dovevo togliermi di dosso quella paura. Avevo un'amicizia emotivamente malata con una ragazza che, in seguito, mi ha isolata da tutti gli amici spettegolando sui miei disturbi alimentari. Ho sofferto molto di ansia sociale. Temevo di sembrare "una solitaria". Temevo di dover scoprire chi ero veramente, perché in verità non lo sapevo. Ma, visto che avevo perso tutti gli amici, non avevo altra scelta se non scoprirlo.

Quindi, rimanere sdraiata in quel parco da sola mi spaventava, ma era anche un modo di spezzare la dipendenza dai giudizi altrui. Non è stato il loro bullismo a farmi diventare "la persona che sono oggi", ma la mia resistenza, che mi ha consentito di adattarmi. Ho affrontato le mie paure e sono entrata nel mondo dei vivi. Ho avuto un assaggio di come potesse essere la mia vita se non mi fossi più preoccupata di piacere agli altri. Se non avessi deciso di rimanere sdraiata in quel parco, oggi non avrei potuto scrivere questo libro, perché non avrei trovato il coraggio di esprimere le mie opinioni in modo franco. La mia capacità di farlo è nata allora. *Punto*.

Pensa a qualcosa che vorresti fare. Cosa ti impedisce di riuscirci? Odi l'idea di essere sola o temi il giudizio altrui sulla tua scelta di essere sola? Per me, valeva questa seconda opzione. L'idea di uscire da sola? Il paradiso. L'idea che le persone mi vedessero uscire da sola? L'inferno. *Adoravo* i miei momenti di solitudine, ma avevo una paura fottuta di come gli altri mi avrebbero giudicata per la mia scelta di essere sola.

**LE BRICIOLE
NON MI BASTANO.
VOGLIO TUTTA LA
TORTA.**



**STAI SOLO
PERDENDO TEMPO.
QUINDI, VAI DRITTA
PER LA TUA STRADA.**

Quelle che rifiutano proposte sessuali vengono definite "frigide", ma lo stesso accusatore sarà lesto a definire una donna che non si nega rapporti occasionali una "troia". Quando le persone prendono decisioni autonome in relazione al proprio corpo e al proprio stile di vita affrontano innumerevoli ostacoli e questo è particolarmente vero per le persone emarginate. Tutto ciò che si discosta dalla narrativa che la società ha scritto per te e su di te viene screditato e rifiutato.

In una società che ti punirà in ogni caso, l'unica opzione valida è fare quello che ti rende felice.

La tua vita sentimentale vale forse più della tua salute mentale, dell'amicizia e della relazione che hai con te stessa?

Se la smettessi di preoccuparti della tua vita sentimentale, quante cose potresti ottenere con tutta questa nuova ed enorme energia?

**SMETTILA DI ACCONTENTARTI DELLE BRICIOLE,
TI MERITI TUTTA LA TORTA**

Ma cosa sono queste briciole?

Le briciole sono i doni simbolici e le piccole attenzioni che le persone *sfiacciatamente* ci lanciano, allo scopo di illuderci di meritare un posto nelle nostre vite, nonostante apportino pochissimo (o nessun) valore aggiunto. Spesso permettiamo comportamenti simili perché la nostra scarsa autostima ci convince che questo è il tipo di amore che meritiamo e, con il passare del tempo, lo accettiamo come normale. Quando continuiamo a becchettare le briciole elargite da qualcuno, gli consentiamo di rifarsi vivo a piacimento e di trattarci come uno zerbino, perché, tecnicamente parlando, nessuno gli "chiude la porta" in faccia.

CAPITOLO 4

COME ROMPERE I PONTI CON TE STESSA

Per crescere è necessario rompere i ponti con te stessa. (Ed ecco perché crescere è tanto difficile).

Siamo tutte troppo affezionate alle nostre strategie di sofferenza, alle storie che continuiamo a raccontarci e ai comportamenti autolesionisti reiterati. Ci risulta più facile incolpare gli altri e il mondo che ci circonda che domandarci quanto il nostro malessere sia causato dalla scelta inconscia di soffrire, perché il dolore ci risulta piacevole e familiare.

Personalmente, nutro la mia piacevole narrazione autolesionista dicendomi: "Sono molto empatica, quindi la mia energia positiva attrae gente che vuole solo usarmi". Finché continuerai a ripeterti questa scusa, nulla cambierà e le persone continueranno a usarti, perché tu sei convinta che certi pessimi individui "gironzolano" nella tua vita a causa della tua aura terapeutica, empatica e positiva. Certo, è una scusa comoda, perché implica che non sei tu a dover cambiare. Tuttavia, questo modo di pensare non fa altro che prolungare la tua sofferenza. Magari sei veramente empatica, e nessuna merita comunque di essere umiliata o usata a proprio piacimento, ma è necessario anche assumerti la responsabilità

È UN
GIORNO PERFETTO PER
IGNORARE GLI ALTRI
E INIZIARE A GUARIRE
QUELLA PARTE DI TE
CHE TI HA CONVINTA
DI AVER BISOGNO
DELL'APPROVAZIONE
ALTRUI.



NON FARE LA CHIOCCIA: NON È TUO FIGLIO

Riversi una quantità infinita di energia nel tuo partner, nella speranza che un giorno cresca e diventi come tu lo desideri?

Hai l'impressione di avere adottato un bambino in un corpo adulto?

La vostra relazione ti prosciuga energia vitale?

Sei tu a organizzargli l'agenda?

Devi essere tu a fare in modo che arrivi in orario dove deve andare?

Tocca a te riordinare il casino che lascia in giro?

Sei sua madre?

No? E allora smettila di fare la chioccia.

Per quanto il mio invito a pretendere quanto ci si merita si applichi a ogni coppia, a prescindere dal genere, ho deciso intenzionalmente di aderire all'attuale movimento #DumpHim, perché nelle relazioni eterosessuali esiste un particolare tipo di compromesso, che deve assolutamente essere affrontato e che, inconsciamente, ha afflitto anche me per anni. In quanto donne, siamo state educate a essere "chiocce" e badanti, e finiamo spesso per accompagnarci a uomini che devono essere accuditi. Per tutta la vita ci hanno detto che le relazioni si basano su compromessi, ma mai e poi mai devi fare l'errore di compromettere te stessa. Perché compromettendo te stessa non accetti un "compromesso", ma ti tradisci. Ci sono persone al mondo che darebbero un braccio pur di uscire a cena con te, ma tu sei troppo occupata a cercare il "potenziale" nel tuo ragazzo, che rifiuta di lavorare perché pensa che la sua band (che non ha ancora fatto un solo concerto) riuscirà a "rivoluzionare il settore musicale". Ci sono persone, là fuori, disposte a rispettare i limiti da te imposti e a vivere una relazione con reciprocità, ma tu sei troppo impegnata a fissare l'appuntamento dal dottore per il tuo ragazzo, fargli il bucato e pagare la sua parte di affitto. Le donne non sono dei centri di aiuto per uomini desiderosi di crescere, evolvere e diventare finalmente adulti.

