

Crip HumAnimal
Sfidare il veganismo “single-issue” e lo stigma della grassezza
 Intervista a Jenny Marie¹

Jenny Marie è vegana e vive a Manchester, dove lavora nell'istruzione superiore. L'ho conosciuta per la prima volta grazie all'articolo «On Being a Bad Vegan Fatty» («Essere una cattiva vegana grassa»). In questa intervista Jenny parla del suo veganismo, della sua diagnosi medica e di come influiscano su di lei, sulla sua taglia e sulla sua salute, e racconta del suo attivismo sui blog «Jenny Marie» e «Big Fat Vegan Zine», dove sensibilizza sul *bodyshaming* e sfida lo stigma contro le persone grasse e il veganismo “single-issue”.

Ciao Jenny, ci dici chi sei... Qual è il tuo background e cosa fai nella vita?

Ciao! Sono Jenny. Ho circa quarant'anni e vivo a Manchester con il cane che ho adottato, Vulpe². Sono nata e cresciuta a Manchester e ho sempre vissuto qui. Lavoro a tempo pieno nella scuola superiore da circa 15 anni.

Quando e perché ti sei interessata al veganismo e ai diritti animali? Che cosa significa per te il veganismo?

Sono sempre stata un'amante degli animali e, in gioventù, ho provato parecchie volte a diventare vegetariana. Dato che la mia famiglia seguiva una dieta molto tradizionale a base di carne, la cosa non ha mai funzionato. A vent'anni, mi sono finalmente impegnata a diventare vegetariana, per “laurearmi” in veganismo non molto dopo. Sono vegana etica da oltre 11 anni. Ciò influenza tutti gli ambiti della mia vita, andando ben oltre ciò che c'è nel mio piatto. Al momento, sto frequentando un Corso di Laurea Magistrale in Zooantropologia, ossia lo studio interdisciplinare su animali umani e non umani.

1 L'intervista è stata pubblicata sul blog «CripHumAnimal», <https://criphumanimal.org/>. Cfr., inoltre, <https://jenny-marie.co.uk/>; <https://www.facebook.com/jennymarieveganblog/>; <https://twitter.com/jennymarievegan>; <https://www.instagram.com/jennymarie.vegan/>.

2 Cfr., <https://www.instagram.com/thevulpster/>.

Su jenny-marie.co.uk parli della vita da vegan. Qual è il messaggio principale del tuo blog e, in generale, del tuo attivismo?

Il mio sito potrebbe essere descritto come un blog sullo stile di vita vegan. Parlo di tutto: ricette, consumo etico, salute mentale, *body positivity*, recensioni di prodotti. Spero che sia un blog divertente!... Ma spero anche che ispiri gli/le altr* a vivere in modo più etico, a sfidare il veganismo “single-issue” e a difendere i/le vegan grass*/malat*/disabili che potrebbero sentirsi poco accettat* in altri spazi virtuali vegan.

Puoi dirci qualcosa di più sulla tua disabilità e su come questa influenzi la tua vita? Quali sono le sfide che devi affrontare? Come ci si sente a vivere con una disabilità invisibile?

Ho convissuto con importanti problemi di salute mentale per circa due decenni. Per anni mi sono state erroneamente diagnosticate depressione e ansia; più di recente ho finalmente ricevuto la diagnosi corretta: “disturbo borderline di personalità” (noto anche come “disturbo di personalità emotivamente instabile”). Lotto prevalentemente con il disequilibrio emotivo, con un basso livello di tolleranza dello stress, con una comorbilità tra depressione e ansia. Le relazioni interpersonali possono essere estremamente difficili e ho anche difficoltà a scegliere benefiche strategie di *coping*³. Quindi, il disturbo borderline influenza la maggior parte delle attività della mia vita! Nel 2016 mi è stata diagnosticata anche la “sindrome da stanchezza cronica/encefalomielite mialgica”. Si tratta di una malattia difficile da affrontare, perché la maggior parte dei medici la considera psicosomatica, nonostante la ricerca abbia dimostrato l'esistenza di marcatori specifici riscontrabili nei soggetti portatori di tale patologia. Soffro principalmente di stanchezza, “annebbiamento” mentale, perdita di concentrazione e debolezza muscolare. I miei sintomi sono relativamente lievi e quindi li gestisco attraverso il ritmo, cioè equilibrando attentamente i miei “cucchiai”⁴! Più recentemente mi sono stati diagnosticati anche l'ipertensione e il diabete di tipo 2. Quest'ultimo è stato particolarmente difficile da accettare e ho scritto un lungo post sul mio blog⁵ su come conciliarlo con la mia adesione all'idea di *body/fat positivity*. Sono ancora in fase di adattamento a questa diagnosi e sto lavorando sulla mia salute e sulla guarigione, sia fisica che mentale.

3 Il concetto di “*coping*” fa riferimento, in ambito psicologico, alle modalità con cui gli individui cercano di gestire episodi traumatici o situazione quotidiane stressanti.

4 Jenny fa riferimento alla “*Spoon Theory*”; cfr. https://en.wikipedia.org/wiki/Spoon_theory.

5 Cfr. <https://jenny-marie.co.uk/on-t2-diabetes-and-body-positivity/>.

Date queste diagnosi, come reagiscono i professionisti del settore medico quando vengono a conoscenza del fatto che sei vegan?

Raramente dico di essere vegan ai medici. Quando viene fuori l'argomento, di solito si mostrano sorpresi. Immagino che formulino ipotesi sulla base della mia salute e della mia taglia e che ritengano il veganismo intrinsecamente "salutare". Talvolta ciò ha implicazioni per la mia salute: recentemente mi è stato prescritto un farmaco che inibisce l'assorbimento della B12. Non sono stata avvisata di questo dal medico; l'ho scoperto per caso. Ho quindi iniziato ad assumere una dose maggiore di B12. Non mi è stato dato praticamente alcun consiglio dietetico o nutrizionale da parte dei medici.

Ti identifichi come "disabile" o preferisci essere considerata una persona "con disabilità" (oppure non ti identifichi in nessuno dei due termini)?

Mi identifico come disabile e preferisco il termine "disabilizzata". Questo perché sono un'utente del modello sociale della disabilità. In sintesi, il modello sociale è un'alternativa al modello medico della disabilità, quello che considera i nostri corpi/menti o menomazioni come il "problema". Il modello sociale, invece, sposta l'attenzione sulle barriere culturali, fisiche, attitudinali e sociali che i/le disabili affrontano e considera queste stesse barriere come il vero problema da risolvere. Questo è il motivo per cui ritengo che l'etichetta "persona con disabilità" non sia necessaria. Sì, sono disabile, ma lo sono a causa dell'ambiente in cui vivo e delle sue limitazioni!

Il tuo attivismo è cambiato nel corso degli anni a causa della tua disabilità?

Sono felice della mia identità disabile poiché mi ha incoraggiata ad avvicinarmi al veganismo con un occhio critico e mi ha aiutato a trovare comunità vegane solidali e progressiste dalle quali sono stata incoraggiata a considerare istanze di giustizia sociale differenti con le loro intersezioni.

Ti ho conosciuto per la prima volta grazie all'articolo «Essere una cattiva vegana grassa»⁶, in cui hai scritto: «Per le persone che non chiedono scusa per il fatto di essere grasse e non chiedono scusa per il

6 Cfr. <https://femsplain.com/on-being-a-bad-vegan-fatty-bac8e3a1606a>.

fatto di essere vegan, ci sono pochissimi posti dove poter andare». Che cosa intendevi dire con questa affermazione?

In parole povere ho scoperto nel corso degli anni che gli spazi inclusivi nei confronti delle persone grasse rifiutavano il veganismo considerato una dieta restrittiva e che gli spazi vegani respingevano la grassezza come malsana e come cattivo esempio di veganismo. C'erano davvero pochi spazi in cui potessi sentirmi accolta in quanto vegana grassa.

Quindi hai iniziato a curare «Big Fat Vegan Zine»⁷. Puoi dirci qualcosa di più su questo progetto? Perché hai avviato questa piattaforma e quale messaggio intendi trasmettere?

Ho iniziato questo progetto a seguito delle sensazioni che ho appena descritto: mi sono resa conto che le voci delle persone vegane grasse dovrebbero essere amplificate in modo che le persone grasse possano considerare il veganismo come adatto a loro e che le persone vegane grasse possano sentirsi legittimate e accolte negli spazi online. Ho ricevuto perlopiù risposte estremamente positive e sono davvero felice, ora, di veder nascere iniziative analoghe.

La percezione comune è che esisterebbe una relazione di proporzionalità inversa tra taglia corporea e salute. È vero?

Non sono un medico o una scienziata, ma sono abbastanza esperta nel leggere studi scientifici da sapere che la grassezza non implica automaticamente una cattiva salute (né implica ingordigia o indolenza) e che la magrezza non implica automaticamente una buona salute. Eccellenti sono il sito «The Fat Nutritionist»⁸, il blog «Big Fat Science»⁹ e il sito «Health at Every Size»¹⁰. La discriminazione "di taglia" è una barriera molto reale e pervasiva sperimentata dalle persone grasse e lo stigma della grassezza è noto per essere a lungo termine più dannoso per la salute della stessa grassezza. Personalmente, preferisco concentrarmi sugli indicatori metabolici di salute, ma è anche importante sottolineare che la salute è una questione del tutto personale e nessuno deve la propria "buona" salute a nessuno (la disabilità, ad esempio, può essere una barriera alla "buona" salute o al veganismo).

7 Cfr. <https://bigfatveganzine.tumblr.com/>.

8 <https://www.fatnutritionist.com/>.

9 <https://bigfat-science.tumblr.com/>.

10 <https://haescommunity.com/>.

Hai subito qualche tipo di discriminazione (nel movimento vegan e dei diritti animali)? Qualche discriminazione basata sulle tue abilità? O per il fatto di essere donna? O di essere grassa? O sulla base di tutti questi elementi insieme? Come tutto questo influisce sulla tua vita?

Ho sperimentato una quantità enorme di attacchi in quanto vegana grassa, attacchi che consistono in espliciti trollaggi, a volte più insidiosi e cattivi di altri. Di solito scelgo di bloccarli e proseguire per la mia strada, quindi l'impatto non è poi così intenso. Lo faccio per il mio benessere, dal momento che la sopportazione dell'ansia non è il mio forte!

Quali sono le critiche e le microaggressioni più comuni che hai ricevuto in quanto vegana grassa con disabilità? Quali reazioni ti infastidiscono o ti feriscono di più?

Penso che ciò accada principalmente con persone che fanno supposizioni sulla mia dieta o sul mio stile di vita a partire dalla mia taglia e dalle mie patologie croniche o che offrono consigli non richiesti sul modo "giusto" di essere vegan.

Qual è il tuo messaggio per gli/le altr* activist* vegan o antispecist* secondo cui dovremmo "concentrarci sugli animali" e che tutto questo parlare di *bodyshaming*, di abilismo e di altre discriminazioni costituirebbe una distrazione dal nucleo centrale del veganismo?

Penso che il veganismo dovrebbe sempre occuparsi di rimuovere gli ostacoli al veganismo per quante più persone possibile. Sostenere i/le vegan grass*/malat*/disabilizzat* fa parte di questa attività e, pertanto, questo compito non dovrebbe essere ignorato o minimizzato. Al contrario, è importante rendere il veganismo realmente inclusivo e accogliente per tutt*. Ciò significa promuovere le voci dei/le vegan che stanno ai margini e lavorare per rendere il veganismo accessibile a tutt*.

Traduzione dall'inglese di Marco Reggio
