

**Panel 19: Performing Identities**

**Moderator: Emily Hipchen**

**Kate Browne, Illinois State U [[katebrowne09@gmail.com](mailto:katebrowne09@gmail.com)]**

**“You Bite It, You Write It:” Confession in Compulsory Diet Discourse**

When my aunt died last year, she left behind over one hundred diet books. This inheritance, which included not only diet books but also handwritten calorie counts, food journals, marginalia, and weight tracking documents, became an archive that provided important primary sources that aided my dissertation research on confession in weight loss memoir. It also complicated my position as a life writing researcher, bringing to the foreground my own complex, multi-generational history with compulsory diet discourse. In this presentation, I focus specifically on how Weight Watchers, a commercial weight loss program, offers specific instruction in using confession in life writing as self-discipline. I will also share some of my personal archive of food journaling and weight loss blogging to show how Weight Watchers taught me how to write my fat life.

**Você come, você conta: confissão no discurso da dieta obrigatória**

Quando minha tia morreu no ano passado, ela deixou para trás mais de mil livros de dieta. Essa herança – que incluía não apenas tais volumes, mas também contagens de calorias escritas à mão, diários alimentares, anotações e documentos de controle de peso – veio a ser um acervo que forneceu importantes fontes primárias para minha pesquisa de dissertação sobre o papel da confissão em memórias sobre perda de peso. Essa herança também dificultou a minha posição como pesquisadora da escrita da vida, trazendo à tona a minha própria história, complexa e multigeracional, com o discurso da dieta obrigatória. Nesta apresentação, eu foco especificamente na forma que o ‘Weight Watchers’ [‘Vigilantes do Peso’ no Brasil], um programa comercial de perda de peso, apresenta instruções específicas para usar confissões na escrita da vida como uma forma de autodisciplina. Também compartilharei parte do meu próprio acervo pessoal de diários alimentares e textos sobre perda de peso para mostrar de que maneira o ‘Weight Watchers’ me ensinou como registrar minha vida de gorda.

[Traduzido por Clarice Dominguez - [clarice.dominguez@gmail.com](mailto:clarice.dominguez@gmail.com)]

Kate Browne is a PhD candidate at Illinois State University specializing in women’s life writing, disability life writing, and auto/biographical representations of body size. Her dissertation focuses on the function of weight loss memoir in the US as a biopolitical technology.