



Il vero volto della
fiducia in se stesse,
della bellezza e
della forza di
farsi valere

Ashley Graham

con Rebecca Paley

Una nuova modella

Ashley Graham

con Rebecca Poley

UNA NUOVA MODELLO

**Il vero volto della fiducia
in se stesse, della bellezza e
della forza di farsi valere**



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Introduzione: La mia rivoluzione (della cellulite)	9
---	----------

Capitolo 1: Fama, fortuna, amor proprio	27
--	-----------

Quello che non si ottiene facendo la modella

Tu sei in grado di ottenere tutto ciò che vuoi. Devi solo scoprire il tuo talento e la tua passione e poi metterci un sacco di impegno.

Capitolo 2: La mia vagina	55
--	-----------

Un grande potere comporta una grande responsabilità

Non cadere nella trappola di sacrificare la tua autostima per essere amata e accettata. Indipendentemente da quale sia la tua taglia, tu sei una dea sexy. Ricordatelo.

Capitolo 3: Metti giù gli Snickers	79
---	-----------

Ogni giorno è un nuovo giorno e una nuova battaglia. Ma riflettendo un po' puoi sviluppare la capacità di lasciare lì quella barretta di cioccolato o di non preoccuparti più di tanto quando invece vuoi mangiarla.

Capitolo 4: Quando il gioco non è più divertente	95
---	-----------

Come non farsi degli amici e influenzare gli altri (o non sentirsi bene con se stesse): feste esagerate, shopping eccessivo, pagare per gli altri e andare a letto con tutti. Credimi, io ho provato tutto questo e altro.

Capitolo 5: Correre ai ripari113

Ciò che è accettabile per “la ragazza grassa” non è accettabile per me o per te. Fatti carico del tuo destino rivendicandolo.

Capitolo 6: Come rendere perfetto il tuo stile 137

La moda può manifestarsi in varie forme, taglie e stili. Ma affinché ciò accada dobbiamo alzarci in piedi e far sentire la nostra voce, dato che chi produce abbigliamento non sa cosa vogliamo. Dobbiamo dirglielo.

Capitolo 7: Io so cos'è la tua paura di perderti una bella mangiata 157

Non esiste una bacchetta magica per capire qual è il cibo giusto per il tuo corpo. Ognuno ha un sistema diverso. Il segreto è imparare a capire cosa funziona per te e non preoccuparti di ciò che dicono o pensano gli altri.

Capitolo 8: I legami che contano 173

Costruire una solida base per una relazione durevole non è sempre facile o divertente, ma alla fine ne vale la pena.

Capitolo 9: Trasformare la competizione in condivisione 183

Rivalità, invidia e cattiveria sono le cose peggiori tra donne. Superarle e unirle è la chiave del successo per tutte noi.

Post scriptum: La bellezza oltre la taglia 199

Ringraziamenti..... 219

Nota sull'autrice 221

Introduzione

La mia rivoluzione (della cellulite)

In questo momento sono in tre posti contemporaneamente e sto facendo un sacco di cose diverse. Seduta su una sedia da regista mi stanno pettinando e truccando e una dozzina di fotografi mi sta scattando delle foto. Mi sto anche occupando di *Harper's Bazaar* su Snapchat e di *Elle Canada* su Instagram, quindi il mio telefono è rovente. Tra circa sessanta secondi sarò in scena e mi assicuro che le tette siano al posto giusto e che i body non si aprano incidentalmente perché, anche se di certo non mi vergogno delle forme femminili, durante la sfilata è meglio evitare scatti inguinali sulla passerella.

Oh, e mi stampo un sorriso perenne in faccia, perché basta essere orrenda anche solo una volta per qualcuno e sarai orrenda per il resto della tua vita.

Dato che sono molto nervosa (così nervosa che quando mi sono svegliata questa mattina ho dovuto correre in bagno), mi si scuserà se scatto. Quest'anno la Settimana della moda di New York presenta la *mia* collezione di lingerie per Addition Elle. Con il mio nome su ogni capo. L'anno scorso,

quando abbiamo fatto la sfilata, la risposta è stata enorme. L'immagine di me sulla passerella in mutandine di pizzo, reggiseno e tacchi alti ha spopolato su Internet (Khloé Kardashian l'ha ripubblicata e per quella settimana sono stata una delle immagini più influenti, insieme a Papa Francesco e al presidente Obama. Il massimo).

Be' sì, ma è stato l'anno scorso, e nella moda un anno è un'eternità. La grande domanda che incombe ora su di me è: sarò in grado di farlo di nuovo?

Sento molto la pressione di fare in modo che tutto e tutti sembrino fantastici come l'anno scorso. Voglio fare colpo come l'anno scorso se non di più, non solo perché sono una modella e questo è il mio lavoro, ma anche perché mostrare meravigliose donne curvy che sfilano in passerella in lingerie sexy è parte del mio più grande obiettivo nel lavoro e nella vita: dimostrare che ogni corpo è diverso *e* bello.

Questa è la generazione della diversità corporea. Siamo stanche di sentirci dire dalla società, dall'industria della moda, da Hollywood, che siamo troppo magre, troppo grasse, troppo flaccide, troppo alte, troppo basse. Essere una donna negli Stati Uniti oggi significa quasi sicuramente odiare almeno una parte del proprio corpo, se non tutto. E poiché sono una donna che non ha paura di celebrare in pubblico le sue cosce grosse, ho fatto mio l'obiettivo di aiutare le donne ad accettare e persino ad amare se stesse, con le smagliature e tutto il resto.

La mia trasformazione in attivista in favore dell'amor proprio è stato un processo graduale. L'origine è rintracciabile sin dall'inizio della mia carriera, quando mi stupì constatare quanto fossero insicure quasi tutte le modelle, indipendentemente dal loro aspetto. Mi accorsi che tante si lamentavano della cellulite che saltava fuori o delle braccia che sembravano

grosse. Insomma, non era così diverso da quando le minute e popolari cheerleader della mia scuola si lagnavano: “Oggi sono così grassa”. Anche se è molto comune che le donne si denigrino da sole, non è affatto gradevole ascoltarle. Quando le senti per un po’, finisci per credere ai giudizi che danno di sé e per applicarli anche a te stessa.

Ma poiché siamo pagate per avere una bella immagine, è particolarmente triste quando siamo noi modelle a sminuire il nostro aspetto fisico. Se vieni ingaggiata per un servizio fotografico, in teoria sei la donna più bella per quel lavoro. Quindi perché non dovresti sentirti tale? L’ho notato spesso sul set ed è sempre una cosa brutta da vedere. Io volevo essere interessante – la ragazza di cui ti puoi fidare e con cui puoi parlare davvero – quindi ben presto ho giurato a me stessa che *non* mi sarei denigrata, indipendentemente da cosa mi avrebbero detto gli altri o da come mi fossi sentita dentro.

Non so se questa sia la ragione del mio successo professionale (anche se sono sicura che ne faccia parte), ma ho ottenuto molto più di quanto ci si potesse aspettare da una modella plus-size. Sono apparsa su molte copertine di riviste (come nel numero di *Sports Illustrated* dedicato ai costumi da bagno) nonostante mi fosse stato detto che non sarei mai stata una ragazza copertina, ho fatto campagne per grandi aziende come Levi’s e Sephora e ho partecipato anche a una sfilata di moda per H&M a Parigi. Tutto questo mi ha aiutato ad andare contro lo status quo della bellezza nel settore della moda.

Al di là della mia carriera, però, ho iniziato a rendermi conto che quando con me stessa ero positiva, questo faceva sentire meglio altre donne rispetto a se stesse. Ho iniziato a intuire questo effetto sul set, nelle piccole reazioni di altre modelle, make-up artist o hair stylist, manager e fotografe.

La gente mi diceva spesso non soltanto quanto mi vedeva sicura di me, ma anche quanto questo fosse contagioso. Ho amato questa idea così tanto che per me è diventata uno stile di vita. Mia madre, la mia assistente, il mio staff e tutte coloro che trascorrono molto tempo con me devono parlare positivamente di se stesse perché, se non lo fanno, le fermo subito (la mia manager, la mia agente, la mia assistente, la mia addetta stampa, la mia editrice: tutte sono donne curvy. Questo mi rende non obiettiva o significa semplicemente che siamo davvero la maggioranza?).

L'avvento dei social media mi ha permesso di portare questo messaggio a un pubblico molto più vasto di quello che mi conosceva grazie ai cataloghi e alle riviste. Ciò che è iniziato come qualcosa che ho fatto per aiutare me stessa e le donne che avevo attorno a me si è improvvisamente trasformato in un modo di aiutare le donne ovunque esse siano. Proprio come ho detto a *Cosmopolitan* quando mi ha messo in copertina, “là fuori, da qualche parte, la mia cellulite sta cambiando la vita di qualcuno”.

Ma devo essere sincera. La mattina della mia sfilata, Miss Body Positivity¹ non si è svegliata sentendosi proprio così positiva. Mi sono davvero arrabbiata con me stessa, perché la sera prima sono andata al ristorante Tao e ho ordinato riso fritto all'aragosta. Sentivo che dovevo farlo, era il compleanno della mia migliore amica. Ma riso fritto all'aragosta la sera prima di una sfilata di lingerie... Davvero? Era troppo, persino per me. Ma, cavoli, *era* così buono.

Ad ogni modo, non potevo cancellare quello che avevo fat-

1 Allusione ironica al movimento sociale di cui l'autrice fa parte e che sfida la rappresentazione predefinita del corpo secondo i codici standardizzati della bellezza occidentale, promuovendo un messaggio di positività rispetto ai corpi che non rientra in quei canoni (n.d.t.).

to e quella mattina non riuscivo ad andare in palestra, quindi ho fatto una corsa fino alla cima di una grande collina vicino a casa mia, mi sono fatta la doccia e ho pregato. Ho ringraziato Dio per quell'opportunità e mi sono ricordata che non si trattava soltanto di me. Se mi fossi abbandonata al cattivo umore autocommiserandomi per ciò che avevo mangiato e sentendomi in colpa tanto da manifestarlo mentre sfilavo in passerella, avrei deluso tutte quelle donne la cui vita dicevo di voler cambiare. Era irrazionale pensare che uno scivolone la sera prima avrebbe potuto cambiare il mio corpo in modo significativo. Il problema era soltanto nella mia mente e io volevo che il cibo non prendesse il controllo del mio mondo in quel modo.

Quindi, invece di mettermi una tuta e rilassarmi sul divano come avrei desiderato, ho indossato un abito da vernissage attillato e fatto a maglia, che non soltanto era sexy da morire, ma non avrebbe lasciato nessuna traccia o stampo sul mio corpo che più tardi, sulla passerella, avrebbe potuto essere notato (è quel tipo di cose a cui devi pensare quando sei una modella e hai un po' di carne attorno alle ossa: i vestiti lasciano dei segni). Ci ho messo sopra una giacca di jeans di Sonia Rykiel con dei ricami e mi sono detta: adesso mi sento bene.

Se le mie affermazioni decise non mi hanno fatto sentire bene del tutto, la folla presente adesso alla mia sfilata ha questo effetto. Ci sono alcune ragazze nuove e molti amici davvero cari qui, come Georgia Pratt, Marquita Pring, Precious Lee e Tara Lynn. Sono alcune delle migliori modelle plus-size e, se non ne hai già sentito parlare, ti conviene imparare i loro nomi. Abbiamo tutte lo stesso messaggio – indipendentemente dalla tua taglia, sei bellissima – e ci sono state date diverse opportunità per dividerlo. Cambieremo la moda,

ma è un cambiamento che avverrà quando ci saranno molte voci. Un nome non cambia tutto un settore industriale. Può scalfirlo, ma per continuare il cambiamento abbiamo bisogno di più donne che esprimano la loro opinione e manifestino la loro diversità. È incoraggiante sapere che questo gruppo di donne di alto profilo, la mia gente, è qui per sostenermi partecipando allo spettacolo.

Tutte le modelle hanno i capelli mossi, schiariti e spetinati ad arte e un eyeliner rosso, sul quale sto iniziando ad avere dei ripensamenti. La make-up artist ha descritto il rosso come “forte, femminile e inaspettato”. È decisamente di moda quest’anno, il che lo rende una sorpresa per la mia passerella, dato che le modelle plus-size usano sempre lo stesso tipo di make-up, più scontato e meno rischioso. Siamo sempre agghindate per essere belle, commercialmente belle. Ma si dice che le modelle plus-size siano degli unicorni. Quando si tratta di modelle di taglie regolari esistono molte più varianti in termini di look accettabili, compresi quelli da bambolina, androgina, aliena e bomba sexy. Fintantoché rientrano nelle giuste misure (da un metro e settantacinque a un metro e ottantacinque e dalla taglia 38 alla taglia 42), loro trovano lavoro.

Le modelle plus-size devono avere una figura a clessidra, la pancia piatta, un viso dolce ma magro e, fino al 2010 circa, i capelli lunghi (ricordo la prima volta che una modella plus-size si fece un taglio corto e provocò un terremoto nel settore, perché nessuno era pronto per questo). In termini di misure, devi essere almeno un metro e settantacinque, ma sopra il metro e ottanta è proprio un tabù. E devi rientrare nelle misure campione da plus-size, che sono 48, 50, 52 (una modella più minuta, diciamo vicina a una 46, quando lavora deve indossare sempre un body personalizzato, con imbotti-

ture che le riempiono il seno, il sedere e i fianchi, che deve avere con sé in tutti gli ingaggi, un po' come le extension per i capelli: una sorta di biancheria modellante al contrario).

Inoltre nelle riviste di moda di fascia alta non vedi quasi mai delle modelle plus-size, ma io sto andando oltre anche questo limite! Alle ragazze curvy non danno mai le cose più originali e interessanti da fare. Questo è il motivo per cui all'inizio mi è piaciuto un sacco che la squadra dei truccatori di questa sfilata stesse andando in una direzione diversa e accattivante. Ma quando la make-up artist mi applica l'eyeliner rosso attorno agli occhi, sembro una con la congiuntivite...

Non è un gran look per la sfilata.

Sono fermamente convinta che le ragazze curvy possano spingere più avanti la moda. Lo stiamo già facendo. All'inizio di quella settimana, ero andata alla sfilata di Christian Siriano, che comprendeva cinque modelle plus-size. Siriano, un ex partecipante al talent show per aspiranti stilisti *Project Runway*, fa una linea anche per Lane Bryant, una catena di negozi di abbigliamento plus-size, ma quella sfilata era dedicata alla sua collezione personale. Mi piace molto che sia disposto a prendere questa posizione quando tanti dei suoi colleghi non l'hanno fatto.

Ma niente di tutto ciò è facile. Nemmeno le donne meravigliose come le modelle che mi circondano dietro le quinte del mio spettacolo di biancheria intima sono esenti da sentimenti di insicurezza e persino d'odio verso se stesse. Una delle ragazze (tra di loro, spesso le modelle si chiamano affettuosamente "ragazze") mi ha detto a bruciapelo che se avesse dovuto indossare reggiseno e slip, non avrebbe sfilato. Non era un atteggiamento da diva. "Non voglio che la mia pancia sballonzi mentre sfilo in passerella", mi ha detto. Eppure lei è una *dea*. Così le ho dato un body da indossare.

Tutte le donne sono molto ansiose riguardo al peso. Io ho avuto momenti in cui mi sono sentita veramente grassa (perché non sono riuscita ad andare in palestra per mesi o perché ho mangiato pasta o pizza per cinque sere di fila), ma solitamente non mi preoccupo dei numeri della bilancia. Non fraintendermi. Passo dei giorni in cui penso di essere la persona più brutta sulla faccia della terra, ma è un sentimento che nasce sempre da un fallimento professionale, come non essere riuscita a realizzare il servizio che il fotografo aveva in mente. È curioso che la cosa per cui sono nota, ovvero la mia taglia, non sia qualcosa su cui mi focalizzo spontaneamente.

Non è che sia più evoluta. Penso che semplicemente mi manchi il gene dell'imbarazzo. Per esempio, in questo momento non ho nessun problema a stare nuda davanti a un sacco di persone tra truccatori, acconciatori, assistenti di produzione e addetti alla sicurezza. Questa è una delle cose che Cary, lo stilista della sfilata, ama di me (Cary non è certo una mammoletta, dietro le quinte va avanti e indietro con una canotta a rete che mostra i capezzoli, pesanti catene d'oro, grandi orecchini a cerchio e occhiali a specchio con delle scimmie dorate appoggiate alla parte superiore della montatura). "Manteniamo la discrezione", dice coprendo con un trench una modella, le cui mutandine rivelano tutto il fondoschiena.

Cary e io lavoriamo molto insieme, e lui sa che quando siamo sul set io ho una politica delle porte aperte, o meglio, dei vestiti aperti. Se tante modelle si vergognano a rimanere nude davanti agli altri, a me non può fregare di meno. Di fatto, non sopporto i camerini per cambiarmi: hanno le dimensioni delle cabine spogliatoio dei grandi magazzini e quando una modella si deve cambiare su un set esterno si installano per la sua privacy. Il mio pensiero è: siamo qui per lavora-

re, quindi facciamolo e basta. Poiché in un lavoro di questo genere il tempo è davvero prezioso, non ho intenzione di sprecare dieci minuti per andare in un camerino, a meno che non ci siano i paparazzi, perché in quel caso devo usarlo. Cary pensa che io sia “a mio agio nel mio corpo”, come dice lui. Mi descrive come “molto libera” e dice che il fatto di essere contenta di ciò che sono è per me il modo migliore per trasmettere il mio messaggio di positività. Ma la verità è che quando mi spoglio davanti a un sacco di gente non ci penso affatto. Voglio solo fare il mio lavoro!

Per tutta la mia infanzia ho girato mezza nuda. E così hanno fatto le mie sorelline Madison e Abigail. Essendo la più grande e quella che comanda, forse ho avuto una certa influenza su di loro. Ma qualunque sia la ragione, noi tre non abbiamo mai avuto molto addosso, anche quando siamo diventate adolescenti. Pensavamo che fosse del tutto normale andare in giro per casa in reggiseno e mutandine.

È una cosa molto ironica, perché mia madre non era *mai* nuda. Non avevo mai visto il seno di mia madre fino a tre anni fa, quando eravamo in una stanza d'albergo e qualcuno ha bussato alla porta che avevo dimenticato di chiudere a chiave. È saltata giù dal letto per prendere la maglietta e ho visto tutto. “Non ti avevo mai visto le tette!”, le ho urlato. Lei era mortificata.

La pruderie di mia madre ha molto a che fare con la sua educazione mennonita. Non è che indossasse la cuffietta e gli abiti delle protagoniste de *La casa nella prateria*,² ma restava decisamente coperta. La sua è una famiglia di agricoltori ed è un lavoro duro, davvero *duro*. Ad Halloween, mamma

2 Telefilm degli anni Settanta in cui si narrano le vicende di una famiglia contadina del Minnesota alla fine dell'Ottocento (n.d.t.).

non andava mai in giro a fare “dolcetto o scherzetto”, perché quello era il momento del raccolto e aveva la priorità su tutto il resto. E anche quando andava a scuola, mollava tutto per aiutare i suoi genitori quando ne avevano bisogno.

Il suo impegno riceveva sempre l’elogio dei miei nonni. Esprimevano gratitudine per la sua disponibilità a dare una mano e non davano mai per scontato il suo duro lavoro. Come dice mia madre: “Ho sempre sentito amore e accettazione. Non importava che aspetto avessi, quanto fossi grande, quanto fossi piccola. Questo non aveva importanza. Il duro lavoro era apprezzato”.

Quindi, crescendo, mamma è diventata proprio come i suoi genitori. Sebbene sia una bionda straordinaria di un metro e ottanta, non è nota per il suo aspetto. Sono la sua cucina, la sua ospitalità, la sua incredibile etica del lavoro e la sua incessante attitudine positiva a renderla ciò che è. Queste qualità, instillate dall’esempio dei suoi genitori, hanno determinato anche la mia infanzia.

Proprio come i suoi genitori le hanno trasmesso i loro valori, così lei li ha trasmessi a me e alle mie sorelle. Mia madre, cresciuta sentendosi amata e accettata per quello che è, ci ha instillato questo. Malgrado ciò, è ancora a disagio per la nostra abitudine di girare per casa senza vestiti. “Dove guardo?”, mi chiede quando le parlo completamente nuda, cosa che faccio spesso. “Mettiti qualcosa così riesco ad ascoltarti”.

Anche se sono una modella e mi guadagno da vivere con il mio aspetto, mamma mi ha sempre ricordato tutti i valori che ha ereditato, il primo dei quali è che l’aspetto non ha importanza e non mi rende certo più importante degli altri. Mamma mi diceva spesso: “So bene che se hai un bell’aspetto, ricevi un trattamento speciale”. Poi però faceva un passo avanti: “Ma non mi interessa cosa dice o cosa fa

il mondo. Tu devi ricordarti che ogni persona è preziosa”.

Quando, all'età di dodici anni, iniziai ad andare a New York per lavorare come modella, mamma non si curava di tutti gli stereotipi che si sentono sulla Grande Mela. Anche se figlia di un contadino religioso del Midwest, non considerava la città come una sorta di covo del peccato pieno di gente che non vede l'ora di approfittare di una ragazza ingenua. Ogni volta che andavamo a New York, mamma, che in quegli anni veniva sempre con me quando andavo al lavoro, mi spingeva ad avvicinarmi a quel posto nuovo e bizzarro con il cuore completamente aperto.

“Non esitare a chiedere aiuto”, mi disse. “Guarda le persone negli occhi quando parli con loro. Guardale sempre negli occhi. E sorridi”.

“Ma mamma, a New York la gente non si guarda! Tutti lo sanno. Verrei venduta al mondo della prostituzione o a qualcosa del genere”.

“Questa è una fesseria”, replicò. “Le persone sono gentili. Guardale e fai un sorriso. È probabile che in cambio ne riceverai a tua volta un altro”.

È vero! Persino a New York.

E non è tutto. Quando la mia carriera di modella è decollata e mi sono trasferita a Manhattan, mamma ha continuato a ricordarmi di essere gentile. Quando alla fine mi sono ritrovata a vivere in un palazzo col portiere nel distretto finanziario, mamma ha detto: “Scopri il nome del tuo portiere, per poterlo salutare sempre per nome quando entri”. Al piano terra dell'edificio c'era una lavanderia in cui portavo i miei vestiti e, ancora una volta, mamma mi ha detto: “Scopri come si chiamano le donne che lavorano lì e di' loro che lo apprezzi. Lavorano sodo quanto te se non di più. E meritano lo stesso rispetto che stai ottenendo tu”.

Ama il tuo prossimo come te stesso. Anche quando vivi a Lower Manhattan.

Mamma aveva ragione. Ho interiorizzato il suo consiglio di essere gentile con gli altri, non solo perché è il modo giusto di vivere ma anche perché ha reso la mia vita migliore. E attribuisco una buona parte del mio successo professionale all'aver seguito il suo esempio. Persino in un mondo così cattivo e competitivo come può essere quello delle modelle, non ottieni nulla pensando di essere la migliore di tutte.

Ecco perché alla mia sfilata di lingerie, quando l'hair stylist mi chiede se voglio la riga di lato (come porto i capelli di solito) o in mezzo come il resto delle ragazze, dico: "Voglio apparire come tutte le altre".

"Quanto lunghe le vuoi?", mi chiede tirando fuori un enorme sacco di extension per capelli.

"Quanto lunghe le hanno le altre?".

"Fino alla fascia del reggiseno".

"Quindi fino a lì".

Mi succede la stessa cosa con l'addetta alla manicure, che vuole sapere se va bene anche per me un grigio antracite sulle unghie.

"Sì, sono come tutte le altre".

Anche quando divento esigente, lo faccio con gentilezza. Mi pare che l'eyeliner rosso non sia chic ma orribile. Quando la truccatrice mi mostra il mio viso allo specchio cerco di fare la rilassata: "Sembra un po' strano...". Cerco di convincermi che sembra bello. Ma proprio non ce la faccio. Lo detesto. Comprendo che Addition Elle stia facendo tendenza, cosa che adoro, ma non mi sento a mio agio con questo look. Quindi non chiedo, bensì dico a tutta la squadra che stiamo cambiando il trucco (il rosso più sottile, più sfumato e solo sotto l'occhio). Sebbene sia un ordine, lo faccio in un modo

tutto mio che Justin, mio marito, mi ha fatto notare. Fondamentalmente, dopo il mio ordine esplodo in un'enorme risata delirante e questo fa sì che l'altra persona inizi a ridere con me, quindi prima che se ne renda conto sta accettando tutto ciò che ho chiesto, che in questo caso è il cambio totale del trucco circa un'ora prima della sfilata. "Cambiamo il trucco. *Ahaha, ahaha*".

E la truccatrice è davvero brava a riguardo, specialmente considerando che l'ultima ora è quando tutto diventa una follia (l'ultimo quarto d'ora è puro caos). E ovviamente quello è proprio il momento in cui arriva mamma con la sua migliore amica, che io chiamo zia Barb. Sono vestite tutte di nero, come da mie istruzioni.

Prima di vederla so già che è lì. La sua voce tuona: "Ciao!". E quella grande risata? Indovina da chi l'ho ereditata. Siamo una famiglia rumorosa.

Con tre persone diverse che lavorano con gli arricciacapelli sulle mie extension, l'estetista che mi mette lo smalto alle dita dei piedi e una giornalista che mi fa domande, mamma dice: "Voglio una foto con te". Dopotutto è una mamma.

Dopo averle lanciato qualche occhiatina (dopotutto sono sua figlia), mamma e Barb spariscono e improvvisamente siamo nel momento cruciale.

14:44 Due persone mi stanno ungendo le gambe, un'altra mi mette della cipria sul décolleté e mi copre un livido sulla gamba.

15:06 Le costumiste entrano in azione e le ragazze si mettono in fila! "Assicuratevi che il reggiseno sia nella posizione più stretta", sbraito. "E che il rigonfiamento del seno sia nel posto giusto!".

15:15 Per la prima volta durante la giornata tutto è tranquillo dietro le quinte. Lo spettacolo inizia. Devo, devo, devo fare pipì ma faccio finta di niente.

E non più di dieci minuti dopo finisce tutto. Cinque ore di preparazione, settimane di preoccupazione, mesi di progettazione e nel tempo che dura un brano di musica techno tutto è finito.

Sono piena di adrenalina e mi sembra di essere andata benissimo. Ma sarà vero? Devo vedere una foto, perché so già cosa succederà. Tutti confronteranno il mio corpo con quello dell'anno scorso per dire se è a posto oppure no, se sono più grassa o più magra. Vedo già tutti gli articoli e i post dei blog che analizzano i dettagli delle mie cosce. E chi se ne frega, provo a dirmi. Nello stesso momento, però, sono travolta dall'insicurezza che ogni donna prova quando esce allo scoperto, che si tratti di una passerella, della navata della chiesa al proprio matrimonio, di andare in spiaggia o al primo appuntamento.

Ero bella?

Vorrei che la mia domanda fosse un'altra, ma è quello che è. Non ho qualche qualità sovrumana che mi renda impermeabile alle critiche e alla negatività. Ci sarà sempre qualcuno che ti farà sentire uno schifo (proprio l'altro giorno, una persona sul set mi ha chiesto quanti anni ho e quando ho risposto: "Ventinove", mi ha detto: "Immagino che tu non sia solo per la diversità corporea ma anche per quella anagrafica". Ahia!) Non si tratta della tua taglia o della tua età, ma di come ti vivi e di come affronti situazioni che a volte sono ingiuste.

La vulnerabilità non è un peccato e ognuno ha diritto alla sua sensibilità. Ma sono qui per dirti che, anche se all'inizio

non mi piacevano né le mie smagliature né la mia cellulite (e ancora oggi non è che le apprezzi sempre), ho fatto finta che mi piacessero fino a quando non è stato così. È come quando ti denigri così spesso che alla fine inizi a introiettare le critiche che ti fai: se invece agisci come se fossi fantastica, inizi a crederci.

Come se potesse leggermi nella mente, la mia addetta stampa si avvicina mettendomi il cellulare davanti al viso. C'è la foto di me di fronte al mondo in reggiseno e mutandine, fiduciosa e forte.

Sì, sono andata alla grande.