

УДК 746  
ББК 85.12  
Г91

Ashley Graham

A NEW MODEL

A New Model. Copyright © 2017 by Ashley Graham. All rights reserved. Printed in the United States of America. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information address HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

Г91      **Грэм, Эшли.**  
Эшли Грэм. Новая модель. Автобиография самой известной модели plus size / Эшли Грэм. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Мода. TRUESTORY).

ISBN 978-5-04-093099-9

Эшли Грэм — уникальное явление в современном модельном бизнесе и настоящий пример для большинства женщин размера плюс. На сегодняшний день 32-летняя звезда — самая востребованная и известная модель plus size, которая пропагандирует боди-позитив и любовь к своему телу. Она блистает на обложках самых популярных глянцевых журналов, выпускает собственную линию белья, сотрудничает с ведущими мировыми брендами, дизайнерами и агентствами. Но роскошная жизнь Эшли не простое везение, а невероятная история борьбы — детская травля, сложные любовные отношения, соблазны Нью-Йорка и жестокие отказы. Ее книга — это предельно откровенная история девушки, которая не испугалась стереотипов и поборола свои комплексы, чтобы занять заслуженное место на пьедестале мира моды.

УДК 746  
ББК 85.12

ISBN 978-5-04-093099-9

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2018  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

**Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.**

Издание для досуга  
МОДА. TRUESTORY

**Эшли Грэм**

**ЭШЛИ ГРЭМ  
НОВАЯ МОДЕЛЬ**

**Автобиография самой известной модели plus size**

Главный редактор Р. Фасхутдинов

Руководитель направления Л. Ошеверова

Ответственный редактор К. Рейхерт

Младший редактор Е. Холодова

Художественный редактор С. Власов

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

© Hubert Boesl / picture alliance / dpa / AP Images / EAST NEWS;

© Kristin Callahan / Everett Collection / AP Photo / EAST NEWS;

© Andy Kropa, Brent N. Clarke, Charles Sykes, Diane Bondareff, Evan Agostini, Jordan Strauss, Scott Roth, Willy Sanjuan / Invision / AP / EAST NEWS;

© Victor Malafronte, Raoul Gatchalian / STAR MAX / IPx / AP / EAST NEWS;

© RW / MediaPunch / IPx / AP / EAST NEWS;

© Richard Drew / AP Photo / EAST NEWS;

© Brett D. Cove / DDNY / Broadimage / EAST NEWS;

© Jack Shea / Starshots / Broadimage / EAST NEWS;

© FALOS / MEGA / EAST NEWS

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна::

Yontsen, schab, Creativika Graphics / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Наше редакционное управление: e-mail: info@eksmo.ru

Филиал в г. Екатеринбург: 623008, Екатеринбург, ул. Куйбышева, 140. Тел.: 8 (343) 270-11-00.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru). E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгисі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.buk24.kz](http://www.buk24.kz)

Интернет-магазин: [www.buk24.kz](http://www.buk24.kz)

Импорт в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Казахстан Республикасында импортчысы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Казахстан Республикасында импортчысы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы к., Достыровский көзі, 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сәмениң жарылымын мөрзі шектелген.

Сертификация туралы актаға сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)



16+

Подписано в печать 06.12.2019. Формат 60x90<sup>1</sup>/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-093099-9



9 785040 930999 >

В электронном виде книга доступна на платформе  
[www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Моя (целлюлитная) революция .....	7
ГЛАВА 1. Слава, богатство, любовь к себе...	
Чего не может дать карьера модели? .....	25
Ты достаточно хороша, чтобы все, чего ты хочешь достичь, стало возможным. Нужно просто выявить свой талант и любимое дело — а потом вложить в него прорыв труда.	
ГЛАВА 2. Сила тайной пещеры .....	58
Не попадайся в ловушку, жертвуя своей самооценкой ради привязанности и принятия. Каким бы ни был твой размер, ты — секс-богиня. Помни об этом.	
ГЛАВА 3. Брось этот «сникерс» .....	86
Каждый день — это новый день и новые трудности. Но, немного поразмыслив, ты сможешь сообразить, как бросить этот «сникерс» — или не придавать ему значения, если тебе не хочется.	
ГЛАВА 4. Когда игры не веселят .....	104
Как не завоевывать друзей, не влиять на людей — и не относиться к себе хорошо: тусовки до упада, шопинг, оплата чужих счетов и беспорядочные связи. Поверьте мне, я перепробовала всё это — и не только.	
ГЛАВА 5. На пути к обложкам .....	126
То, что достаточно хорошо для «толстухи», не приемлемо для меня или тебя. Прими ответственность за собственную судьбу, предъявив на нее права.	

ГЛАВА 6. Как найти свой сногсшибательный стиль ..... 154

Мода бывает самых разных форм, размеров и стилей. Но для того, чтобы это признали, нам нужно выступить и заставить услышать наши голоса, потому что люди, которые шьют одежду, не знают, чего мы хотим. Мы должны сами им об этом сказать.

ГЛАВА 7. «Фуд-ФоМО», или Я чувствую твой страх ..... 177

Не существует волшебной формулы для определения подходящего твоему организму питания. У всех нас тела разные. Секрет заключается в том, чтобы выяснить, что подходит лично тебе, и не переживать из-за мнения всех остальных.

ГЛАВА 8. Связующие узы ..... 196

Построение прочного фундамента для продолжительных отношений не всегда бывает простым или приятным делом, но в конечном итоге оно того стоит

ГЛАВА 9. Как превратить конкуренцию в общность ..... 206

Соперничество, зависть и злоба — худшее из того, что мы, женщины, способны ощущать друг к другу. Преодолеть эти чувства и сплотиться — вот ключ к успеху для нас всех.

Постскриптуm. Безразмерная красота ..... 226

Благодарности ..... 242

Об авторе ..... 245

**Джастину**

# ВСТУПЛЕНИЕ

## МОЯ (ЦЕЛЛЮЛИТНАЯ) РЕВОЛЮЦИЯ

В настоящий момент я нахожусь сразу в трех разных местах и занимаюсь полудюжиной разных дел. Сижу в режиссерском кресле, мне укладывают волосы и наносят макияж, а вокруг щелкают затворами около десятка ивент-фотографов. Одновременно я рулю страничками Снэпчата *Harper's Bazaar* и Инстаграма *Elle Canada*, так что мой телефон только что не раскаляется добела. Примерно через шестьдесят секунд я буду на пути к подиуму, по дороге проверяя, на месте ли грудь и не расстегнется ли нечаянно боди, ибо, хоть я честно и откровенно не стыжусь своих женственных форм, нам совершенно не нужны фото конфузза на подиуме во время моего показа.

Ах да, и еще надо постоянно удерживать на лице исключительно голливудскую улыбку. Потому что стоит хоть раз сделать кислую мину — и прослышишь зверем до конца своей жизни.

Может быть, мне и простительно было бы слегка озвереть, поскольку я ужасно нервничаю. В Нью-Йоркской неделе моды этого года участвует моя коллекция белья

для *Addition Elle*. И повсюду на нем мое имя. Год назад, когда мы впервые провели этот показ, реакция была неописуемой. Фотография, на которой я иду по подиуму в кружевных трусиках, бюстгальтере и на каблуках, взорвала интернет. (Благодаря тому, что ее перепостила Хлои Кардашьян, в те дни я стала одним из самых популярных интернет-персонажей наряду с папой римским Франциском и президентом Обамой. Это было для меня за гранью фантастики!)

Да-да, но это было в прошлом году, а в мире моды год — это вечность. Самый большой вопрос, который сейчас стоит передо мной: сумею ли я повторить это снова?

Мне очень-очень нужно, чтобы всё и все выглядело так же восхитительно, как и в прошлом году. Я хочу произвести такое же сильное впечатление (если не большее), как и год назад, не только потому, что я — модель и это моя профессия, а потому, что показывать роскошных, фигуристых женщин, идущих по подиуму в сексуальном белье, — это часть моей главной миссии в нашей индустрии и моей жизни: доказать, что все тела разные — и все они прекрасны.

---

Нам надоело слушать, как общество, индустрия моды и Голливуд твердят нам, что мы слишком худые, слишком жирные, слишком дряблые, слишком высокие, слишком низенькие. Сегодня быть женщины в Соединенных Штатах почти по определению означает ненавидеть по крайней мере какую-то часть своего тела, если не все тело целиком.

---

Как женщина, не боящаяся светить своими толстыми ляжками на публике, я задалась целью помочь другим женщинам принимать и любить самих себя такими, какие есть, — с растяжками и прочими прелестями, не соответствующими общепринятым идеалам.

Мое превращение в активистку любви к себе произошло не внезапно. Первые его признаки проявились еще в начале моей карьеры, когда я с удивлением обнаружила, насколько закомплексованными чувствуют себя некоторые модели. Крупные, худенькие — не имело значения. Я замечала, что очень многие из этих женщин жаловались на вылезающий целлюлит или на кажущиеся слишком мощными предплечья. Вот честно, они ничем не отличались от миниатюрных девочек из школьной группы болельщиц, которые ныли: «Я сегодня такая толстая!» Хотя женщины, вслух призывающие себя, не редкость, с ними очень некомфортно находиться рядом. Бывает, наслушаешься их стенаний и начинаешь примерять эти слова к себе.

Но когда мы, модели, принимаем свою внешность, это особенно печально, поскольку нам платят именно за то, чтобы мы хорошо выглядели. Если тебя выбирают для съемок, это означает, что именно ты — самая красивая женщина для этой работы. Зачем же тогда самой относиться к себе иначе? Я хотела быть притягательной — девушкой, которой можно доверять, с которой можно пооткровени-

---

Если тебя выбирают для съемок, это означает, что именно ты — самая красивая женщина для этой работы. Зачем же тогда самой относиться к себе иначе?

---

чать, — поэтому с самого начала поклялась себе, что никогда *не стану* принижать себя, что бы ни говорили обо мне другие и что бы я сама втайне о себе ни думала.

Не знаю, в этом ли причина моего профессионального успеха (лично я уверена, что отчасти да), но я достигла большего, чем кто-либо когда-либо считал возможным для модели плюс-сайз. Мои фото появлялись на обложках многих журналов (например, номера купальников *Sports Illustrated*), хоть мне и твердили, что я никогда не буду девушкой с обложки; я была лицом рекламных кампаний крупных ритейлеров, таких как

---

*Levi's* и *Sephora*, и даже выступала на подиуме на шоу *H&M* в Париже. Все это помогало мне бороться со стандартом красоты, принятым в наши дни в модной индустрии.

Мне неоднократно говорили, что моя уверенность в себе не просто заметна, но и заразительна. Эта идея настолько понравилась мне, что стала для меня образом жизни.

---

Я обнаружила, что даже за кулисами подиумов и съемочных площадок мое позитивное отношение к собственной персоне помогает и другим научиться лучше относиться к самим себе. Я начала замечать этот эффект во время съемок, в едва уловимых реакциях

других моделей, стилистов и визажистов, менеджеров и фотографов. Мне неоднократно говорили, что моя уверенность в себе не просто заметна, но и заразительна. Эта идея настолько понравилась мне, что стала для меня образом жизни. Моя мама, моя помощница, глам-команда и все остальные люди, с которыми я провожу много времени, должны позитивно говорить о самих

## МОЯ (ЦЕЛЛЮЛИТНАЯ) РЕВОЛЮЦИЯ

себе, потому что если они этого не делают, я тут же их одергиваю. (Мои менеджер, агент, помощница, рекламный агент, а также издатель моей книги — дамы фигуристые. Делает ли это меня предвзятой? Или этот факт означает, что именно мы составляем большинство населения нашей страны, а может быть, и планеты?)

Распространение популярных социальных сетей позволило мне донести эту идею до куда большего числа пышнотелых представительниц прекрасного пола, чем первоначальная аудитория, которая знала меня по каталогам и журналам. То, что начиналось как неумелые попытки помочь самой себе, неожиданно превратилось в возможность помочь обрести уверенность женщинам пышных форм во всем мире.

---

Как я сказала в интервью *Cosmopolitan*, когда этот журнал разместил мою фотографию на обложке:  
«Мой целлюлит в эту минуту меняет чью-то жизнь!»

---

Но я должна быть честной. Утром того дня, когда должно было состояться мое модное шоу, «мисс Боди-Позитив» проснулась, чувствуя себя совершенно не... э-э... позитивной. Я ужасно злилась на саму себя, потому что накануне вечером в ресторане заказала жареный рис с лобстером. Ну, я просто не могла этого не сделать — у моей лучшей подруги был день рождения. Но вечером накануне показа белья жареный рис с лобстером... Это было чересчур даже для меня. Но, черт побери, так вкусно!

Как бы там ни было, сделанного не воротишь. На поход в спортзал с утра времени не оставалось, поэтому я пробежалась вверх по большому холму неподалеку от моего дома, приняла душ и помолилась. Я поблагодарила Бога за эту возможность и напомнила себе, что дело не только во мне. И если я примусь жалеть себя из-за еды, которую съела, и изведусь настолько, что это будет заметно во время моего выхода на подиум, я подведу всех тех женщин, чьи судьбы, по моим же собственным словам, хотела бы изменить. Глупо думать, что единственная побрюхка, данная тебе накануне вечером, могла сколько-нибудь значимым образом изменить мое тело. Проблема в моем сознании — в большей степени, чем в чем-то еще, — и я не могу допустить, чтобы еда коварно захватывала абсолютную власть в моем мире.

Так что, вместо того чтобы влезть в безразмерные штаны и уютно устроиться на диване, как мне хотелось в глубине души, я натянула облегающее вязаное платьице для церемонии открытия, не оставляющее на моем теле никаких отметин, которые впоследствии бы были видны на подиуме. (Когда ты модель, да еще такая, у которой на костях имеется мясцо, приходится думать даже о таких мелочах.) Поверх я накинула расшитый джинсовый жакет от *Sonia Rykiel* и подумала про себя: *я отлично выгляжу. А теперь еще и отлично себячувствую.*

И если утренние аффирмации не особенно поддержали мой дух, с этой задачей отлично справилась толпа народа на моем показе. Вон там я вижу несколько незнакомых девушек и множество настоящих добрых подруг — Джорджию Прэтт, Маркиту Принг, Прешес

Ли и Тару Линн. Это одни из лучших моделей плюс-сайз, и если вы еще не слышали о них, постарайтесь запомнить их имена. Нас объединяет общая идея: каким бы ни был твой размер, ты прекрасна — просто у нас разные возможности показать это миру. Мы совершим такой необходимый переворот в моде только тогда, когда будут услышаны многие голоса. Одно имя не в силах изменить целую индустрию. Одно имя способно пробить брешь в стене стереотипов, но для того, чтобы продолжать перемены, нам нужно больше женщин, высказывающих свои мысли и демонстрирующих разнообразие. И то, что эта группа выдающихся женщин, моих сестер по духу, пришла сюда, чтобы поддержать меня своим присутствием на показе, очень греет душу.

У всех моделей волосы уложены «пляжными волнами», а глаза подчеркнуты красной подводкой, насчет которой теперь я начинаю сомневаться. Главный визажист описывала красный цвет как «сильный, женственный и неожиданный». В нынешнем сезоне он на пике моды — и уже в силу этого становится неожиданным штрихом моего показа, поскольку у моделей плюс-сайз макияж всегда бывает одинаковым — безопасным. Нас всегда заставляют выглядеть красивыми — причем по-коммерчески красивыми. Есть поговорка, что модели плюс-сайз, как единороги, всегда выглядят одинаково. В то время как для моделей стандартных размеров вариаций приемлемых образов намного больше — «куколки»,

---

Нас объединяет общая идея: каким бы ни был твой размер, ты прекрасна — просто у нас разные возможности показать это миру.

---

«андрогины», «инопланетянки» и «бомбы». Но только при условии, что они укладываются в необходимые параметры (рост от 175 до 185 см, размеры 40, 42 или 44-й), они найдут работу.

Модели плюс-сайз нужна фигура формы «песочные часы», плоский живот, приятное, но не пухлое лицо, а до недавних пор для нас действовало еще одно обязательное требование — длинные волосы. (Я помню, как модель плюс-сайз впервые сделала себе стрижку «пикси» и тем потрясла всю индустрию моды.)

Что касается размеров, ты должна быть ростом как минимум 175 см, но выше 183 — ни в коем случае. И ты должна помещаться в образцовые размеры плюс-сайз, а именно 50, 52 и 54-й. (Модели меньших размеров, но больше 48-го, носят сшитые на заказ боди с подкладками, которые делают их полнее в груди, ягодицах и бедрах — этакое корректирующее белье *Spanx* наоборот, кото-

---

Модели плюс-сайз нужна фигура формы «песочные часы», плоский живот, приятное, но не пухлое лицо, а до недавних пор для нас действовало еще одно обязательное требование — длинные волосы.

---

рое приходится носить с собой на любую работу, как и шиньоны еще несколько лет назад.)

К тому же моделей плюс-сайз редко встретишь в элитных модных журналах, но я постепенно сдвигаю границы и в этой области! Необычный, интересный материал фигуристым девушкам не дают. Потому-то мне поначалу и понравилось, что команда визажистов моего шоу пошла в ином, более дерзком направлении. Но когда главная художница-визажист сделала красную

## МОЯ (ЦЕЛЛЮЛИТНАЯ) РЕВОЛЮЦИЯ

подводку вокруг моих глаз, я поняла, что выгляжу так, будто у меня острый случай конъюнктивита...

Не лучший вид для подиума, согласитесь!

Я всей душой предана идее о том, что фигуристые девушки способны влиять на моду. И мы уже это делаем! В начале этой недели я была на показе Кристиана Сириано, где он демонстрировал пять моделей плюс-сайз. Сириано, победитель проекта «Подиум» (*Project Runway*), также создает линию для плюс-сайз ритейлера *Lane Bryant*, но в этом шоу демонстрировалась его персональная линия одежды. Я очень рада, что он, в отличие от многих своих соратников, готов занять такую позицию.

Однако дается это непросто. Даже такие роскошные женщины, как модели, с которыми я работаю за кулисами на показе моего белья, не обладают иммунитетом к чувствам незащищенности и даже ненависти к себе. Одна из девочек (модели часто ласково называют друг друга девочками) решительно заявила мне, что не выйдет на подиум в одном комплекте из бюстгальтера и трусов, потому что не желает позориться. «Я не хочу, чтобы у меня трясся живот, когда я пойду по «языку», — сказала она. А ведь это богиня! В итоге для показа я выдала ей боди.

Как часто женщины напрасно переживают из-за своего веса! Хотя у меня бывали моменты, когда я чувствовала себя по-настоящему толстой (потому что месяцами не ходила в спортзал или питалась пастой и пиццей по пять вечеров подряд), по большей части я не тревожусь из-за цифр на весах. Не поймите меня неправильно. У меня случаются дни, когда я кажусь себе самой

большой уродиной на свете, но это всегда результат профессиональной неудачи — например, когда у меня не получилось сделать такой бьюти-кадр<sup>1</sup>, который хотел фотограф. Забавно, что мое внимание, как правило, не фокусируется на том, чем я прославилась, а именно — на моем размере.

Дело не в том, что я такая уж высокоразвитая личность. Думаю, мне просто не хватает некоего гена стыдливости. Например, для меня не проблема стоять обнаженной перед десятками стилистов и визажистов, ассистентов продюсера и секьюрити. За это меня и любят Кэри, стилист нашего шоу. (Сам отнюдь не стыдливая мимоза, Кэри носится по кулисам в сетчатом топе, сквозь который видны соски, в толстых золотых цепях, крупных цыганских серьгах и зеркальных солнечных очках с золотыми обезьянками на оправе.) «Давай-ка не будем смущать детишек», — говорит он, накидывая тренч на плечи модели, чьи трусики демонстрируют ее ягодицы целиком.

Мы с Кэри много работаем вместе, и он знает, что когда мы на съемочной площадке, я соблюдаю политику открытых дверей — или открытого платья. В то время как многие модели ужасно стесняются показаться нагишом перед другими людьми, мне это ровным счетом ничего не стоит. Более того, я терпеть не могу тенты-раздевалки — такие передвижные палатки размером с примерочную универсального магазина, которые ставят, когда модель переодевается вне помещения, давая ей возможность уединиться.

---

<sup>1</sup>Фото крупным планом, главный акцент которого — макияж.