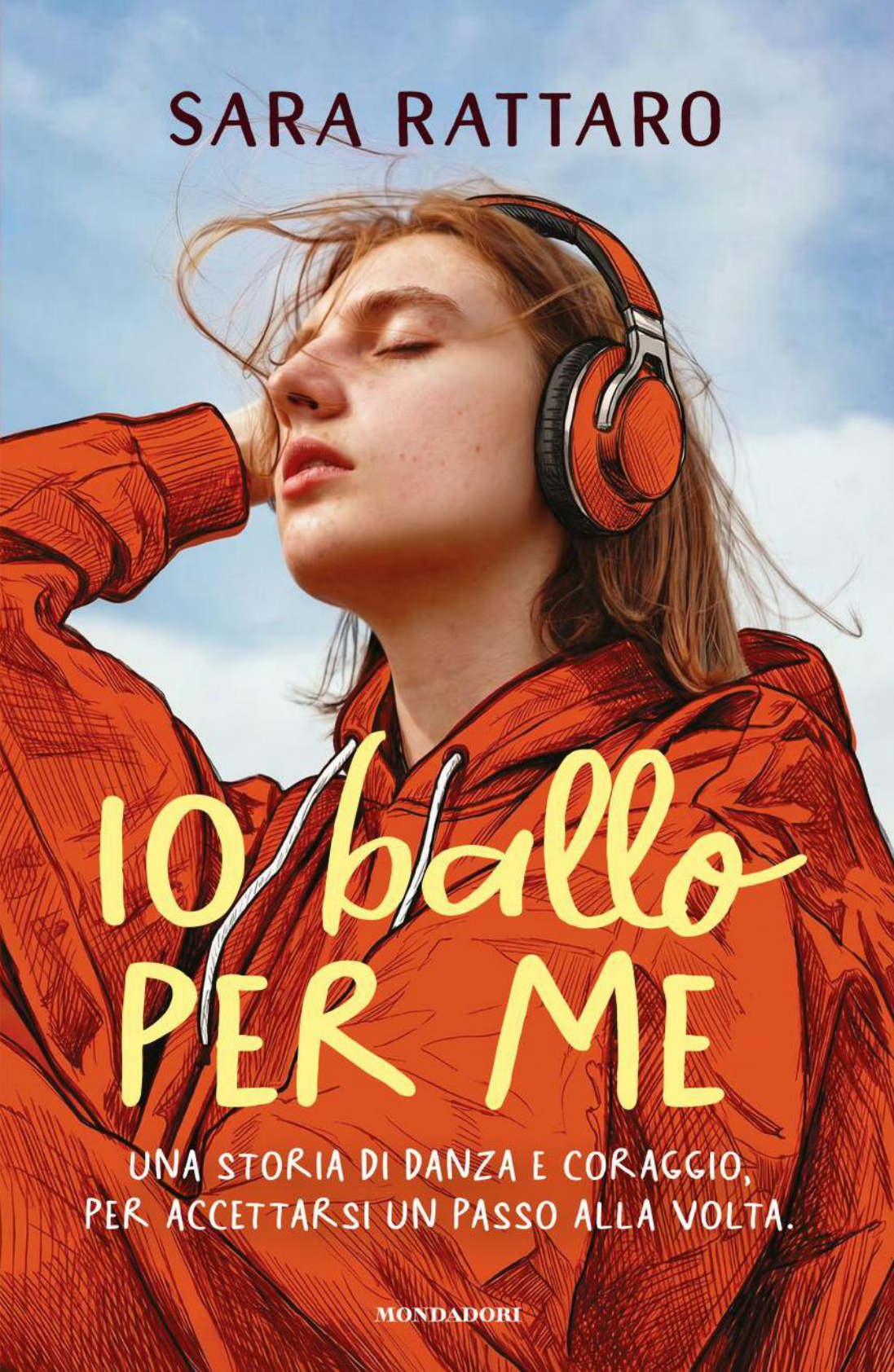




SARA RATTARO

10/10 ballo PER ME

UNA STORIA DI DANZA E CORAGGIO,
PER ACCETTARSI UN PASSO ALLA VOLTA.

MONDADORI

10 ballo
PER ME

SARA RATTARO

10 ballo
PER ME

MONDADORI

È vietato qualsiasi utilizzo dell'opera non espressamente autorizzato, inclusi l'estrazione di testo e dati (text and data mining) e l'uso per finalità di alimentazione di sistemi di intelligenza artificiale.

L'uso non autorizzato costituisce violazione dei diritti dell'autore e dell'editore e comporta responsabilità ai sensi della Legge n. 633/1941 e successive modifiche.

Redazione di Alice Gelmini

www.ragazzimondadori.it



© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Pubblicato per accordo con Silvia Meucci Agency, Milano

Prima edizione settembre 2026

Stampato presso  Grafica Veneta S.p.A.

Via Malcanton 2, Trebaseleghe (PD)

Printed in Italy

ISBN 978-88-04-82027-7

A Samuele

CAPITOLO 1

Da bambina il mio corpo entrava tutto in uno specchio stretto e alto un metro e mezzo, appeso storto dietro la porta della camera. Mi sollevavo sulle punte, alzavo le braccia come faceva la nonna e ridevo perché l'immagine si sdoppiava leggermente, come se stessimo ballando in due.

Adesso quello stesso specchio non basta più. Mi mozza sempre la testa o i piedi. A volte penso che lo faccia di proposito, per non restituirmi mai intera ed evidenziare solo alcune parti di me, le peggiori.

Questa mattina, davanti al vetro, non vedo una persona, ma frammenti. Un maglione che tira sul petto. I fianchi che premono contro i leggings neri. Le cosce che si toccano, ostinate, come se avessero deciso di restare unite. Sposto il peso, cerco un'altra posizione, ma loro non cedono.

Sollevo appena la maglia, quel tanto che basta. Il riflesso mi rimanda una pancia che non era mai stata così, o almeno fino a ora. Non è enorme, non è niente di clamoroso, se la osservassi con lo sguardo neutro di un medico. Ma io non sono un medico. Sono io. E a me sembra una linea sbagliata, un errore di matita che nessuno ha corretto.

Abbasso la maglia di scatto, come se qualcuno mi avesse sorpresa. La stanza è vuota, ovviamente. Poster staccati e riattaccati troppe volte, fili di lucine che non accendo più perché di notte mi irritano, vestiti ammucchiati sulla sedia. Il letto sfatto. Sembra una di quelle stanze che nei video motivazionali mostrano il prima e il dopo, solo che qui il dopo non arriva mai.

Faccio un passo indietro e lo specchio mi prende fino alla fronte. I capelli castani raccolti in uno chignon sbilenco, più frettoloso che elegante. E non posso che pensare alla differenza abissale tra me e le ballerine che seguo sui social con le loro acconciature perfette, tirate, immobili. A me spuntano ciocche ribelli sulla fronte, come piccole antenne.

La nonna diceva che i capelli devono muoversi quando balli, che non siamo statue. Ma la nonna non c'è più da tre anni, e da allora la sua voce mi arriva ovattata, come filtrata dall'acqua. A volte temo di ricordarla male. O, peggio, di ricordarla così bene da sentirne troppo la mancanza.

Inspiro. Espiro. Lo faccio davvero, ma non cambia nulla. Il cuore continua a correre, come se dovessi entrare in scena davanti a una platea gremita. Peccato che non ci sia un palco. Solo il pavimento freddo della mia camera e uno specchio mezzo rotto.

Alla voce calda e rassicurante della nonna se ne è sostituita un'altra.

“Sei tu quella sbagliata” sussurra dentro di me. Non ha un volto preciso, ma assomiglia in modo inquietante a quello di Alessia: la più bella della classe, vita sottile, gambe infinite, perfetta. A volte quella voce copre tutto il resto.

Mi allontano dallo specchio e afferro il telefono sul comodino. Lo schermo si accende di colpo, pieno di notifiche: messaggi del gruppo classe, uno sticker idiota di Sara, tre cuori sotto la foto di una ballerina che seguo. È sospesa in una spaccata aerea, le braccia aperte, il sorriso che le arriva agli occhi. Gli addominali sembrano disegnati.

Metto like e subito mi pento.

Scorro senza attenzione. Video di gatti, ricette di pancake proteici. Poi un reel di *body positivity*: una ragazza dal corpo morbido che balla in palestra, con la scritta “Il tuo corpo merita il palco, non la punizione”. Mi fermo. Lo guardo. Una volta. Due. Tre. Ogni volta sento lo stomaco stringersi.

È giusto. È bello. Ma sembra rivolto a qualcun'al-